



Gesundheitsnewsletter

04/2017

Sehr geehrte Frau Mustermann,

gesunde Ernährung ist mit dem nun wieder erhältlichen und allseits sehr beliebten Spargel ein Kinderspiel. Die richtige Haltung beim Sitzen oder Stehen ist hingegen nicht immer leicht. Wir geben Ihnen deshalb Tipps, wie Sie Ihre Körperspannung verbessern können. Zudem erhalten Sie von uns nützliche Infos zum Thema "Multitasking". Denn wenn alles gleichzeitig erledigt werden will, fordert dies seinen Preis – auch im Hinblick auf die angesprochene Spannung und Entspannung von Körper und Geist.

Sollte es bei Ihnen in der Familie doch einmal um eine Erkrankung gehen, könnte Ihnen unsere neue Inforeihe zu Kinderkrankheiten oder unsere aktuelle Broschüre zum Thema "Individuelle Gesundheitsleistungen" helfen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihre IKK gesund plus

Unsere Broschüre soll allgemein über zusätzliche medizinische Maßnahmen, sprich IGeL, informieren und über Ihre Möglichkeiten und Rechte als Patient aufklären.

Servicetelefon

 **0800 8579840**

rund um die Uhr zum Nulltarif

Medizinische Beratung

 **0180 2 455726**

rund um die Uhr erreichbar
(6 Cent pro Anruf, Mobilfunk max. 42 Cent pro Minute)

 [Kontakt / CallBack-Service](#)

 [IKK-WebCenter](#)

 [Mitglieder werben Mitglieder](#)



[Individuelle Gesundheitsleistungen](#)



Spargel

Die Spargelsaison hat endlich begonnen. Das nährstoffreiche und kalorienarme Gemüse ist nicht zuletzt aufgrund seines feinen Geschmacks sehr beliebt. Es hat auch positive Wirkungen auf die Gesundheit Ihres Körpers.



Haltungsfehler

Das lange Sitzen und Stehen in immer gleicher Position ist zum Alltag geworden, während Bewegung in unserem Leben mehr und mehr zu kurz kommt. Die Folge sind Haltungsfehler, die der Wirbelsäule schaden.



Kinderkrankheiten

Unsere neue Informationsreihe ist gestartet: Ob Röteln, Mumps oder Windpocken – wir verraten Ihnen, wie Sie die bekanntesten Kinderkrankheiten erkennen und wie sie zu behandeln sind.



Multitasking

An vielen Arbeitsplätzen lautet das Motto: Am besten alles gleichzeitig. Das Telefon, die Kollegen, eMails und Kunden fordern zeitgleich Ihre Aufmerksamkeit. Gibt es dafür ein Rezept oder ist alles nur Illusion?



IGeL

Das Angebot an Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) ist weit gefächert. Über sinnvolle Maßnahmen sollten Sie sich vorher genau beraten lassen. Denn von Ärzten wird der Verkauf dieser Leistungen gern genutzt.

Newsletter öffnen

Daten aktualisieren

Newsletter abbestellen

IKK gesund plus
 Umfassungsstraße 85
 39124 Magdeburg
 FB Marketing / Öffentlichkeitsarbeit
 Tel. 0391 2806-0 Fax: 0391 2806-2219
 eMail: redaktion@ikk-gesundplus.de