



## Gesundheitsnewsletter

09/2017

Sehr geehrte Frau Mustermann,

hatten Sie auch schon eine frische Kastanie in der Hand oder haben Sie Kinder beim Sammeln beobachtet? Wir haben uns die Herbstfrucht einmal genauer angeschaut. Wussten Sie, dass die Kastanie zu den Arzneipflanzen zählt? Lesen Sie bei uns Wissenswertes über das vielfältige Sammelobjekt.

Zwischen lustigen Bastelstunden und dem Genuss von typischen Herbstgerichten, z.B. mit Kürbis & Co., sollten Sie an ausreichend Bewegung und die entsprechende Kleidung denken. Wann haben Sie beispielsweise Ihre letzte kleine oder große Wandertour unternommen?

Ihre IKK gesund plus

### 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](#)



## Kastanien

Die Früchte der Rosskastanie sorgen nicht nur für strahlende Kinderaugen: Ihre Heilwirkung wird sich sogar in der Medizin zunutze gemacht, denn in den herbstlichen Sammelobjekten steckt ein bekannter Wirkstoff.



## Kürbisvielfalt

Der Kürbis ist dank seiner Sortenvielfalt und den vielen Zubereitungsmöglichkeiten ein beliebtes Gemüse. Ob pikant oder süß, in Suppen, Soßen, Salaten oder Desserts – der Kürbis ist aus der Küche kaum mehr wegzudenken.



## Wandern

Ob alleine, mit Freunden oder der Familie, in den Bergen oder im Flachland: Wandern können Sie überall, zu jeder Jahreszeit und immer Ihrer persönlichen Fitness entsprechend. Wir geben Ihnen wertvolle Tipps.



## Herbstkleidung

Morgens scheint die Sonne, mittags kommen die Wolken und auf dem Nachhauseweg beginnt der Regen – gar nicht so einfach, die passende Kleidung für jede Gelegenheit und jede Wetterlage zu finden.



## Geprüfte Finanzstärke

Wir bestanden aufgrund unserer guten Finanzpolitik den Vergleichstest von Focus Money hervorragend und erhielten u.a. das Siegel "Beste Finanzkraft".



## Heide Park Resort in Soltau

Jetzt vormerken: IKK-Familientage im Heide Park Resort in Soltau am 7./8. Oktober 2017. Freuen Sie sich auf Action-Spaß in Norddeutschlands größtem Freizeitpark – für IKK-Versicherte mit ermäßigten Eintrittspreisen!

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](mailto:redaktion@ikk-gesundplus.de)