



Gesundheitsnewsletter

10/2017

Sehr geehrte Frau Mustermann,

jetzt ist die Zeit des prächtigen herbstlichen Farbenspiels der Bäume. Genießen Sie sie so oft es geht. Damit Sie dies ohne Erkältung & Co. tun können, sind starke Abwehrkräfte gefragt. Und Sie wissen sicherlich: Es gibt kein unpassendes Wetter, nur unpassende Kleidung. In diesem Sinne gibt es von uns nützliche Tipps.

Sollten Sie doch einmal lieber Zuhause bleiben wollen, entspannen Sie einfach beim Ausüben Ihres Hobbys. Handarbeit, mit ihren vielen Variantionsmöglichkeiten, ist dabei keinesfalls altbacken, sondern sie fördert die Kreativität und sorgt für mehr Ausgeglichenheit. Das Beste: Am Ende halten Sie etwas Einzigartiges in den Händen.

Wir wünschen Ihnen angenehme Stunden und viel Spaß beim Lesen.

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](#)



Abwehrkräfte stärken

Herbstzeit ist Erkältungszeit. Die Wetterumschwünge, die Dunkelheit und die niedrigen Temperaturen machen dem Körper zu schaffen. Da sind starke Abwehrkräfte gefragt. Also, unterstützen Sie Ihr Immunsystem!



Entspannende Handarbeit

Von wegen altbacken – Handarbeit ist als Hobby so gefragt wie lange nicht. Neben einzigartigen Stücken sorgt die Freizeitbeschäftigung auch für mehr Ausgeglichenheit und sie trainiert das Gehirn.



Schweres Heben und Tragen

Ohne körperliche Arbeit geht es in vielen Berufen nicht. Wer dabei schwer hebt, sollte seiner Gesundheit zuliebe jedoch nicht über seine Grenzen gehen und ein paar Tipps zur richtigen Haltung beachten.



Zeitumstellung

Die Zeitumstellung ist für den Körper eine ganz schöne Strapaze. Kaum hat er sich an den neuen Rhythmus gewöhnt, wird dieser bereits wieder verändert. Dieses Jahr ist es am 29. Oktober soweit.



Aktuelle Umfrage

Wie gefällt Ihnen unsere Kundenzeitschrift? Ihre Meinung zählt! Bitte beantworten Sie uns ein paar Fragen. Am Ende gibt es übrigens ein kleines Gewinnspiel mit tollen Preisen - unser Dankeschön für Ihre Unterstützung.

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