



## IKK-Gesundheitsnewsletter

09/2018

Sehr geehrte Frau Mustermann,

kennen Sie das auch? Wie man sich bettet so schläft man. Dies gilt insbesondere auch für den Nachwuchs – und das in jedem Alter. Doch wie sieht eigentlich das richtige Bett für Babys oder Klein- und Schulkinder aus? Was gibt es zu beachten. Wir geben Ihnen dazu interessante Tipps.

Auch das Thema Ernährung betrifft alle Familienmitglieder. Gesunde Inhaltsstoffe liefern z. B. Äpfel. Das beliebte Obst hat zurzeit Saison. Also beißen Sie kraftvoll zu oder nutzen Sie die weiteren vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten.

Übrigens: Sollten Sie einmal krank werden, nutzen Sie am besten unseren neuen Service in der Internetfiliale. Laden Sie Ihre AU-Bescheinigung einfach im IKK-Webcenter sicher und direkt hoch.

Wir wünschen Ihnen 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](#)

Machen Sie mit bei unserem **Gewinnspiel!** Wir verlosen drei tolle Preise. Einfach unseren Beitrag zum Thema Baby- und Kinderbetten lesen und teilnehmen. Viel Glück!



## Baby- und Kinderbetten

Hurra, Nachwuchs ist unterwegs! Doch wo soll er schlafen? Wiege, Beistellbett oder doch ein klassisches Kinderbett? Zu den Eltern ins Schlafzimmer oder allein im Kinderzimmer? Und welche Matratze ist die Richtige?



## Äpfel

Äpfel haben Saison. Ob als Mus, Saft, Kuchen oder Rohkost, der Apfel ist des Deutschen liebstes Obst. Nicht nur seine Vielfältigkeit, sondern auch die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe sind Gründe dafür.



## Aluminium

Panikmache oder doch gesunde Vorsicht? Die Antwort fällt nicht leicht und die Wissenschaft ist sich uneins. Wir starten einen Aufklärungsversuch und geben Tipps, wie man mit dem Leichtmetall am besten umgeht.



## Pickelalarm

Im Erwachsenenalter möchten wir Pickel und Mitesser endlich hinter uns lassen. Doch auch lange nach der Pubertät klagen vor allem Frauen über unreine Haut. Diese ist nicht nur ein optisches Problem.



## Neuer Online-Service

Schnell, sicher & direkt: Ab sofort können Sie uns Ihre AU-Bescheinigung auch digital per Upload im IKK-Webcenter zusenden.

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)

Datenschutzhinweise