

[Mehr Leistungen](#) [Mehr Bonus](#) [Mehr Service](#) [Mehr Gesundheit](#) [Über uns](#)



IKK-Gesundheitsnewsletter

10/2018

Sehr geehrte Frau Mustermann,

bunte Blätter, stürmische Böen und nasskalte Tage. Der Herbst hat Einzug gehalten. Mit ihm aber auch die Zeit der herbstlichen Aktivitäten im Freien, wie z.B. herrliche Wandertouren durch bunte Laubwäldlandschaften, und die Zeit der besonderen jahreszeittypischen Leckereien. Ganz oben stehen hier die Esskastanien, die wahre Energiespender sind. Wir verraten Ihnen, was alles Gesundes in ihnen steckt.


Herbstzeit ist aber auch Schnupfenzeit. Wenn es Sie doch mal erwischt haben sollte, arbeitet das Immunsystem auf Hochtouren. Ein Teil davon – nämlich das Lymphsystem – spielt dabei eine wesentliche Rolle und wir klären Sie in dieser Ausgabe über seine wichtigsten Funktionen auf. Wertvolle Tipps finden Sie übrigens auch in unserer Broschüre „Gesund werden: Erkältung und Grippe“.

Apropos wertvolle Tipps, wir unterstützen Sie beim Erstellen einer wirksamen Patientenverfügung und stellen Ihnen ein Onlineangebot vor.

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](#)



[Gesund werden: Erkältung und Grippe](#)





Wandern

Ob allein, mit Freunden oder der Familie, in den Bergen oder im Flachland: Wandern können Sie überall, zu jeder Jahreszeit und immer Ihrer per-

LESEPROBE



Esskastanien

Viele Menschen kennen sie nur als winterliche Leckerei auf dem ein- oder anderen Weihnachtsmarkt. Dabei hat die Esskastanie das Zeug zu einem sehr gesunden Grundnahrungsmittel.



Lymphsystem

Neben dem Blutkreislauf ist dieses System das zweite wichtige Zirkulationsorgan des Körpers. Doch warum ist es so wichtig? Was sind Lymphknoten und Lymphozyten? Was passiert, wenn das System durcheinander gerät?



Patientenverfügung

Wir möchten Sie beim Erstellen Ihrer Patientenverfügung unterstützen. Testen Sie jetzt das Online-Angebot "Meine Patientenverfügung" und überzeugen Sie sich so vorab von den Vorteilen.

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

[Datenschutzhinweise](#)