



IKK-Gesundheitsnewsletter

04/2019

Sehr geehrte Frau Mustermann,

das Osterfest steht vor der Tür und die zweite Jahreszeit hat nun endlich Einzug gehalten. Neben den vielen Leckereien auf der Ostertafel und im Osternest sowie den vielleicht verrückt spielenden Frühlingsgefühlen, sollten Sie jeden Sonnenstrahl nutzen und nicht jeden Weg mit dem Auto erledigen. Bauen Sie in Ihren Alltag bewusst mehr Schritte ein – vor allem draußen, quasi "open air". Ein Schrittzähler motiviert dabei ungemein.

Und was passt dazu besser als ein vollwertiges Frühstück oder eine kleine Zwischenmahlzeit? Peppen Sie diese doch einmal mit ein wenig Hanfsamen auf. Wir verraten Ihnen, warum die winzigen Kraftpakete eine willkommene und rundum gesunde Abwechslung sind.

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](#)



Traditionelle Ostergerichte

Der fleißige Osterhase, viele kunstvoll dekorierte und bunte Ostereier, süße Leckereien im Osternest, große Osterfeuer oder die spannende Ostereiersuche – Kennen Sie sich auch mit kulinarischen Ostertraditionen aus?



Frühlingsgefühle

Der Frühling ist da! Und mit ihm die gute Laune: Plötzlich lächeln wir wieder, flirten, sind viel positiver gestimmt. Spielen in dieser Zeit in der Tat die Hormone verrückt und was ist dran an den Frühlingsgefühlen?



Hanfsamen

Hanfsamen sind in der modernen Küche nicht mehr weg zu denken. Die kleinen Kraftpakete besitzen nicht nur viele gesunde Inhaltsstoffe wie Proteine, Vitamine und Fettsäuren, sie sind auch unheimlich vielseitig und lecker.



Schrittzähler

Ausreichend Bewegung in den Alltag einzubauen, fällt oft schwer. Ohne viel zeitlichen Aufwand lohnen bereits ein paar Schritte mehr am Tag. Ein Schrittzähler kann Sie unterstützen und motivieren.



Gesunde Frühstückspause

Ein gesundes Frühstück im Unternehmen oder in der Schule – das erwartet Sie bei unserer Aktion gemeinsam mit radio SAW und ENERGY Bremen. Seien Sie dabei und gewinnen Sie ab 29.04. einen gesunden Start in den Tag!

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](#)