



IKK-Gesundheitsnewsletter

05/2019

Sehr geehrte Frau Mustermann,

aus Ihrer Kindheit kennen Sie doch sicher noch das Trampolin. Mittlerweile wurde aus dem lustigen Hüpfen ein echter Fitnesstrend. Das Trampolin ist dabei das ideale Sportgerät, um schonend den gesamten Körper zu trainieren, Fett zu reduzieren und dabei noch eine Menge Spaß zu haben. Wir möchten Ihnen diesen Trend gern etwas näherbringen. Außerdem haben wir wertvolle Tipps, wie Sie nach dem Sport mit entstehendem Muskelkater umgehen sollten und was Sie im Voraus tun können, um ihn zu vermeiden.

Nach dem Sport wird geduscht und die Kleidung in die Wäsche getan. Wussten Sie, dass viele Duschgele – besonders mit dem Zusatz "Peeling" – winzig kleine Plastikpartikel enthalten, welche über die Umwelt schlussendlich wieder in Ihre Nahrung gelangen können? Auch beim Waschen von Synthetik-Kleidung in der Maschine beispielsweise wird so genanntes Mikroplastik über das Abwasser in den natürlichen Umweltkreislauf abgegeben. Erfahren Sie bei uns mehr darüber.

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](#)



[Bewusst leben: Umweltallergien](#)





Jumping-Fitness

Viele werden das Trampolin noch aus Kindheitstagen als Spaßgerät kennen. Doch inzwischen ist Sport mit dem Trampolin nicht nur angesagt, sondern auch ein echter Fitmacher. Der Trend heißt Jumping-Fitness.



Muskelkater

Jeder kennt ihn. Jetzt in der Freiluftsaison tritt er häufig nach sportlichen Betätigungen auf, denn längere Trainingspausen oder ungewohnte Belastungen einzelner Muskelpartien haben ihn in den meisten Fällen zur Folge.



Mikroplastik

In den letzten Jahren rückte Mikroplastik immer weiter in den Fokus von Umweltschützern und Gesundheitsforschern, denn sie lässt sich in vielen Produkten des Alltags finden, z.B. in Kosmetika, Duschgel oder Peelings.



Heuschnupfen

Der Frühling steht in voller Blüte und mit ihm kommen die Pollen. Die Folge sind Niesattacken sowie juckende und tränende Augen. Sind diese Beschwerden schon nicht angenehm, so ist deren Kombination schier unerträglich.



HPV-Impfung

Damit die Impfung vorbeugt, sollte sie früh erfolgen. Deshalb übernimmt die IKK gesund plus die Kosten der Impfung für Mädchen und Jungen im Alter von 9 bis 14 Jahren, als Nachholimpfung bis zum Alter von 17 Jahren.

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](#)