



IKK-Gesundheitsnewsletter

06/2019

Sehr geehrte Frau Mustermann,

der Sommer ist da und die nun schon hohen Temperaturen laden geradezu dazu ein, sich ins kühle Nass zu stürzen und zu erfrischen.

Wenn Sie dabei noch ein paar Sicherheitsregeln für Badensee, Meer & Co. beachten, steht einer entspannten und spritzigen Badesaison nichts im Wege. Dass es dabei auch sportlich zugehen kann, zeigen wir Ihnen anhand einiger Wassersportarten. Wer hat schon Lust, bei der Wärme im Fitnessstudio zu schwitzen?

Mit dem Sommer startet auch die Urlaubssaison. Haben Sie schon Ihre diesjährige Urlaubsplanung abgeschlossen und an alles gedacht? Wir helfen Ihnen bei der Zusammenstellung der dazugehörigen Reiseapotheke und geben Ihnen ein paar nützliche Tipps, falls Sie am Meeresstrand auf glibberig-giftige Quallen stoßen sollten.

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: Sonnenschutz](#)



Badesaison

Am Wochenende oder im Urlaub, die Möglichkeiten zum Baden bieten sich überall. An allen Stränden, gesichert oder nicht, und in Freibädern gelten Baderegeln, die eingehalten werden sollten.



Wassersport

Steigt das Thermometer auf über 30 Grad, wünscht man sich nur noch einen Sprung ins kühle Nass. Verlagern Sie Ihr Training einfach ins Wasser! Wir stellen Ihnen einige Wassersportarten vor.



Quallenverletzungen

Ein Kontakt mit einigen Quallenarten kann sehr schmerzhaft sein. Sollte es Sie einmal erwischen, gibt es einiges zu beachten. Wir geben Ihnen wertvolle Tipps, die Ihren Badeurlaub "quallensicherer" machen.



Reiseapotheke

Wir geben Ihnen ein paar Tipps, wie Sie Ihre ganz individuelle Reiseapotheke zusammenstellen können. So sind Sie für die Urlaubszeit bestens gerüstet und fahren viel entspannter und stressfreier in die Ferien.

[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](#)