



IKK-Gesundheitsnewsletter

08/2019

Sehr geehrte Frau Mustermann,

haben Sie Ihre Schrittzahl heute schon erreicht? Falls Sie jetzt auf Ihr Fitnessarmband oder Ihre Smartwatch geschaut haben, ist der Trend zu digitalen Fitnesshelfern nicht an Ihnen vorübergegangen. Diese elektronischen Gadgets finden sich inzwischen an fast jedem Arm oder als App auf dem Smartphone. Sie sollen motivieren, unterstützen und uns helfen, öfter Sport zu treiben, häufiger zu Fuß zu gehen oder mehr zu trinken. Doch sind sie wirklich so nützlich?

Mit Getränken der besonderen Art beschäftigen wir uns diesmal auch und verraten Ihnen, welche gesunden und erfrischenden Milch- und Joghurt drinks sich hinter den exotisch klingenden Namen Kefir, Lassi und Ayran verbergen. Vielleicht entdecken Sie oder Ihre Kinder dabei ja ein neues Lieblingsgetränk und es ersetzt die bewährte "Schulmilch" in der Pause? Pünktlich zum Schulbeginn geben wir Ihnen darüber hinaus wertvolle Tipps rund um das Thema "Kids & Schule".

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihre IKK gesund plus

Servicetelefon

 **0800 8579840**

rund um die Uhr zum Nulltarif

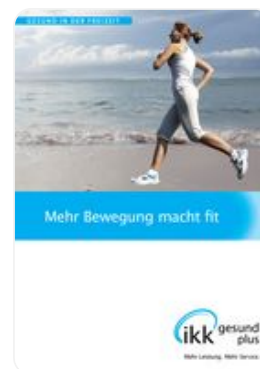
Medizinische Beratung

 **0180 2 455726**

rund um die Uhr erreichbar
(6 Cent pro Anruf, Mobilfunk max. 42 Cent pro Minute)

 [Kontakt / CallBack-Service](#)

 [IKK-WebCenter](#)



Mehr Bewegung macht fit



Digitale Fitness

Sportuhren, Health-Apps, Schrittzähler, Fitnesstracker, Apps zur Erinnerung, etwas zu trinken – das Angebot ist riesig und wächst weiter. Die Technik macht vieles möglich. Doch sind sie überhaupt sinnvoll und hilfreich?



Erfrischende Milchprodukte

Neben der bekannten Buttermilch und dem süßen Milchshake erobern einige andere – durchaus exotische – Getränke auf Milchbasis unsere heimischen Supermärkte. Wir stellen die bekanntesten vor: Lassi, Ayran & Kefir.

LESEPROBE



Schulzeit wieder gestartet

Natürlich kommen in dieser Zeit Fragen auf, mit denen wir Sie nicht allein lassen möchten. Deswegen erfahren Sie bei uns alles, was Sie und Ihr Kind für einen erfolgreichen (Wieder-) Start in der Schule wissen müssen.



Pflaumen

Von gelb bis violett begeistern sie alle Leckermäuler – ob im Kuchen, als Akzent bei herzhaften Rezepten, frisch im Mund oder als Mus. Auch schmeckt nicht jede Pflaume gleich, was dem Einsatz in der Küche zugute kommt.



Arztterminservice

Die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen obliegen bestimmten Voraussetzungen. Nutzen Sie daher einfach unseren unkomplizierten Arztterminservice zur Optimierung Ihrer Haus- und Facharzttermine!

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](#)