

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



## IKK-Gesundheitsnewsletter

02/2020

Sehr geehrte Frau Mustermann,

Schlafen ist für uns so unerlässlich wie Essen oder Atmen. Während der Ruhezeit regeneriert sich unser Körper, Erinnerungen werden gefestigt, Wunden heilen schneller. Dabei hat jeder seine eigene Lieblingsposition, in der er am besten einschläft. Damit Sie in jeder (Lebens)Lage gesund durch die Nacht kommen, haben wir uns die verschiedenen Schlafhaltungen näher angeschaut.

Ebenso erholsam kann die bevorstehende Fastenzeit sein. Nach dem bunten Faschingstreiben schwört so mancher auf den Verzicht bis zum Osterfest. Dabei gibt es verschiedene Fastenkuren für fast jeden Geschmack, Einsteiger oder Fortgeschrittene.

Versuchungen warten dabei natürlich zu Hauf – und nach einer gelungenen Fastenkur darf man diesen in Maßen auch nachgeben. Wie wäre es mit einem leckeren Seelenwärmer? Das Trendgetränk „Goldene Milch“ ist mit seinen würzigen Zutaten genau richtig für gemütliche Abende auf dem Sofa!

Bequem können Sie bei uns auch Ihre persönlichen Daten ändern. Zu Ihrer Sicherheit benötigen wir dafür in Zukunft jedoch ein Telefonpasswort. Wir zeigen Ihnen, wie einfach es funktioniert!

Viel Spaß beim Lesen wünscht

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](#)



Mein Baby bleibt gesund





## Schlafpositionen

Die verschiedenen Schlafhaltungen wurden nicht nur nach dem Gesundheitsaspekt analysiert, sondern auch getreu dem Motto "Sag mir, wie du einschläfst, und ich sag dir, wer du bist!" Wir verraten Ihnen dazu mehr.



## Fastenzeit

Die traditionelle Fastenzeit hat jetzt Saison. Bis zum Osterfest kann eine Auszeit aus dem Alltag genommen werden. Machen Sie eine Fastenkur. Denn der Verzicht bedeutet auch, sich stärker auf sich selbst zu besinnen.



## Goldene Milch

Strahlend gelb, würzig und lecker – das ist das neue Trendgetränk "Goldene Milch". Ursprünglich Bestandteil der indischen Heilkunst, erwärmt es in kühleren Jahreszeiten Körper und Seele. Wir haben ein Rezept für Sie.



## NEU: Telefonpasswort

Sie möchten uns Änderungen Ihrer persönlichen Daten mitteilen oder bestimmte schützenswerte Auskünfte erhalten? Ab sofort sind wir in diesem Fall gesetzlich verpflichtet, ein gesichertes Verfahren einzusetzen.



## IKK-Babybonus

Für jedes neugeborene Kind erhalten Sie einen Babybonus von 100 Euro. Lesen Sie, welche Voraussetzungen es gibt und fordern Sie Ihren Babybonusscheck gleich online an!

[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](mailto:redaktion@ikk-gesundplus.de)

[Datenschutzhinweise](#)