



IKK-Gesundheitsnewsletter

08/2020

Sehr geehrte Frau Mustermann,

zählen auch Sie zu den Aktivurlaubern, denen es in diesem Jahr in Ermangelung der Möglichkeiten noch an einer Last-Minute-Idee für ein paar erholsame Tage fehlt? Lassen Sie die verdiente Auszeit nicht ausfallen, sondern verlegen Sie diese einfach aufs kühle Nass – beim Stand-Up-Paddeln bleiben Sie in Bewegung und sind dabei in der Natur. Idyllische Seen und Routen für Ihren Ausflug gibt es auch in Deutschland mehr als genug.

Wenn Sie auf ferne Länder nicht verzichten möchten, dann holen Sie sich diese doch einfach auf den Teller! Die internationale Küche bietet dafür weit mehr Zutaten, als wir für gewöhnlich nutzen. Entdecken Sie die von uns vorgestellten exotischen Gemüsesorten und begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise.

Wir möchten unseren Service weiter optimieren, auch insbesondere im Hinblick auf die derzeitigen Einschränkungen. Helfen Sie uns dabei, indem Sie an unserer aktuellen Befragung zu den digitalen Angeboten der IKK gesund plus teilnehmen.

Vielen Dank im Voraus, dass Sie sich dafür Zeit nehmen und viel Freude beim Stöbern im aktuellen Gesundheitsnewsletter!

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](#)





Paddeln

Als Paddler können Sie die Ruhe und Schönheit unberührter Naturlandschaften genießen. Besonders erlebnisreich sind der mittlerweile beliebte Trend "Stand Up Paddling" oder auch das Kanuwandern über mehrere Tage hinweg.



Exotische Gemüsesorten

Haben Sie Lust, kulinarisch neue Wege abseits von Paprika, Zucchini und Lauchzwiebel zu gehen? Dann sind Sie bei uns richtig: Wir stellen Ihnen exotische Gemüsesorten vor, die Ihren Speiseplan bereichern können.



Schluckauf

Jeder kennt es: Ein Schluckauf ist zwar meistens harmlos, aber störend. Um ihn loszuwerden, kursieren allerlei Hausmittel. Doch helfen diese gegen das "Hicksen"? Zudem klären wir, wie es überhaupt zum Schluckauf kommt.



Befragung Servicezufriedenheit

Die letzten Monate haben uns aufgrund der Pandemie vor neue Herausforderungen gestellt, die wir mit Ihrer Hilfe meistern wollen. Deshalb führen wir eine Umfrage zur Servicezufriedenheit durch. Machen Sie jetzt mit!



Schulzeit startet

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.

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](#)