

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



## IKK-Gesundheitsnewsletter

11/2020

Sehr geehrte Frau Mustermann,

alles steht in den Startlöchern für den Advent, auch wenn der in diesem Jahr anders ausfallen wird als sonst. Machen Sie auch ohne Weihnachtsmarkt & Co. das Beste aus der Situation, indem Sie sich Zuhause in festliche Stimmung bringen. Die richtige Atmosphäre schaffen Sie unter anderem mit weihnachtlichen Düften.

Bei Erkältungen hingegen leidet nicht nur der Geruchssinn, sondern Sie fühlen sich abgeschlagen, unwohl und erschöpft. Bevor Sie nun in den Medizinschrank greifen, versuchen Sie es zunächst einmal mit Hausmitteln. Wir haben Ihnen die besten Helfer zusammengestellt.

Eine **Bitte in eigener Sache**: Vor 10 Jahren starteten die ersten elektr. Gesundheitskarten mit Lichtbild. Im Jahr 2021 erlischt nun für viele Bilder die Erlaubnis, diese zur Erstellung einer neuen Gesundheitskarte zu nutzen. Senden Sie uns bitte ein aktuelles Foto per Upload-Service zu!

[Upload-Service nutzen](#)

Eine gesunde Adventszeit wünscht  
Ihre IKK gesund plus

### Servicetelefon

 **0800 8579840**

rund um die Uhr zum Nulltarif

### Medizinische Beratung

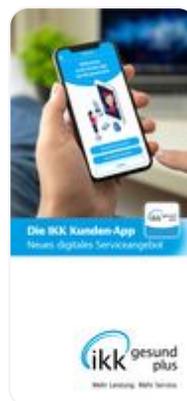
 **0180 2 455726**

rund um die Uhr erreichbar

(6 Cent pro Anruf, Mobilfunk max. 42 Cent pro Minute)

 [Kontakt / CallBack-Service](#)

 [IKK-WebCenter](#)



Die IKK Kunden-App





## Düfte im Advent

Sie lösen Erinnerungen und Gefühle aus, außerdem lindern ätherische Öle viele Beschwerden. Zur Adventszeit versetzen uns bestimmte Düfte in heimelige Stimmung. Lassen Sie sich von uns in die Welt der Düfte entführen!



## Bewährte Hausmittel bei Erkältung

Es muss nicht immer teure Medizin sein! Auch mit Alltäglichem können Sie viel für Ihre Genesung tun. Doch welches Hausmittel hilft gegen welche Beschwerden? Von uns gibt's eine Übersicht mit den besten Helfern.



## Schlafbedarf bei Teenagern

Zu spät ins Bett und zu spät wieder raus – das sind die elterlichen Kritikpunkte bei Pubertierenden. Zudem scheinen sie ständig müde zu sein. Doch wie viel Schlaf braucht ein Teenager und welche "Verschiebungen" gibt es?



## Neue Gesundheitskarten ab 2021

Ab 2021 soll die elektr. Patientenakte die Prozesse im Gesundheitswesen vereinfachen. Diese ist u.a. mit einer NFC-fähigen elektr. Gesundheitskarte nutzbar. Ab Dez. 2020 bieten alle neu ausgegebenen eGK diese Funktion.



## Endspurt beim Bonusprogramm

Denken Sie daran: Lassen Sie sich den Bonus für Ihre Gesundheitsaktivitäten nicht entgehen! Reichen Sie noch Ihre Bonusschecks für 2020 bei uns ein und beachten Sie unseren letztmöglichen Abgabetermin: 31.01.2021!

[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](#)