

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



IKK-Gesundheitsnewsletter

August 2021

Sehr geehrte Frau Mustermann,

der Sommer bringt uns aktive Ferientage, Erholung im Wasser oder an Land – und dabei manchmal auch den ein oder anderen Insektenstich. Damit Sie sich schnell wieder auf das Wesentliche konzentrieren können, haben wir Ihnen einige Tipps zusammengestellt, wie Sie diese richtig behandeln.

Gehen die **Emotionen** manchmal mit Ihnen durch und packt Sie die Wut? Jeder ist mal wütend und diesem Gefühl Luft zu machen, ist sogar gesund. Wann Wut jedoch zum Problem wird, erfahren Sie in diesem Newsletter.

Für mehr Ausgeglichenheit sorgt **Bewegung** – gern am See oder Meer. Sehen auch Sie derzeit überall Freizeitsportler mit Stand up Paddling-Board? Die Sportart macht gute Laune und schult dabei noch Koordination und Körperspannung. Probieren Sie es aus!

Leider kann aktuell nicht jeder die Sommertage unbeschwert genießen. Noch immer laufen die **Aufräumarbeiten in den Hochwassergebieten** auf Hochtouren. Auch zahlreiche Handwerksbetriebe stehen vor den Trümmern ihrer Existenz. Sie möchten helfen? Wir sagen Ihnen wie.

Ihre IKK gesund plus

Servicetelefon

 **0800 8579840**

rund um die Uhr zum Nulltarif

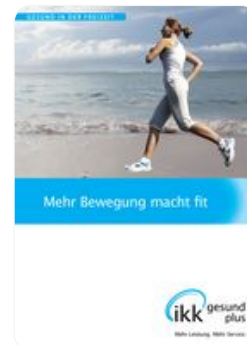
Medizinische Beratung

 **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



Insektenstiche

Bienen, Wespen, Mücken – stechende Insekten gibt es viele. Fast überall summt und brummt es. Wie sich die Insektenstiche unterscheiden, wie Sie sie vermeiden und was Sie bei einem Stich tun können, erfahren Sie bei uns.



Wut

Nicht immer ist Wut etwas Schlechtes. Es kann für die Gesundheit sogar förderlich sein, ihr ein Ventil zu geben. Doch warum werden wir wütend und wie können Sie klug damit umgehen? Wir geben Ihnen dazu Antworten.



Stand up Paddling

Ein Ausflug zum See, bei dem Sie keinen Freizeitsportler stehend auf seinem Board sehen? Fast undenkbar! Stand up Paddling hat sich zum beliebten Sport gemausert. Wir verraten Ihnen, was Sie als SUP-ler wissen sollten.



Ketogene Ernährung

Die ketogene Ernährung ist im Grunde eine Diät: Dabei wird fast komplett auf Kohlenhydrate verzichtet und extrem zuckerarm gegessen. Lesen Sie, was dies bewirken soll und wie die Keto-Diät im Detail aussieht.



Aufruf "Handwerk hilft"

Zahlreiche Betriebe in den Hochwasserregionen sind stark betroffen und ihre Existenz ist in Gefahr. Gern können Sie einen Beitrag zum Wiederaufbau und zur Unterstützung der mittelständischen Handwerksunternehmen leisten.

[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](#)