



IKK-Gesundheitsnewsletter

Mai 2021

Sehr geehrte Frau Mustermann,

jedes Jahr zu dieser Zeit freuen wir uns auf einen besonderen saisonalen Genuss: den Spargel! Mit vielen Möglichkeiten der Zubereitung bringt er gesunde Abwechslung auf den Speiseplan. Bei uns erfahren Sie, worauf Sie beim Kauf und der Lagerung achten sollten. Natürlich steht außer Frage, dass frisches Gemüse ein guter Nährstofflieferant ist. Wie sieht es aber mit den abgepackten Lebensmitteln im Supermarkt aus? Einen schnellen Überblick kann der neue Nutri-Score geben. Wir erklären Ihnen, was er aussagt.

Eine ausgewogene Ernährung sorgt für Wohlbefinden und erhöht Ihre Lebensqualität. Doch auch eine positive Einstellung gegenüber Veränderungen kann Ihnen dabei helfen, Ihre Zufriedenheit zu steigern und aus eingefahrenen Alltagsmustern ausubrechen. Lassen Sie sich von uns motivieren!

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Stöbern in unseren Newsletterthemen.

Ihre IKK gesund plus

PS: Vor 10 Jahren starteten die ersten elektronischen Gesundheitskarten mit Lichtbild. Mit dem Jubiläum wird es nun notwendig, ein neues Lichtbild einzureichen. Erledigen Sie dies bereits jetzt unkompliziert direkt online!

[Upload-Service nutzen](#)

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](#)



[Bewusst ernähren: Nutri-Score-Kennzeichen](#)





Spargel

Die Spargelsaison hat endlich begonnen. Das nährstoffreiche und kalorienarme Gemüse ist nicht zuletzt aufgrund seines feinen Geschmacks sehr beliebt. Es hat auch positive Wirkungen auf die Gesundheit Ihres Körpers.



Nutri-Score

Wünschen Sie sich mehr Durchblick im Ernährungsdschungel? Dafür soll der neue freiwillige Nutri-Score sorgen: Mit dem "Ampelsystem" sehen Sie auf den ersten Blick, wie ausgewogen Ihr Einkaufswageninhalt ist.



Mehr Lebensqualität

Zu oft sind wir im Alltagstrott eingefahren. Neues auszuprobieren, gestaltet sich in der Corona-Pandemie schwierig. Doch es bedarf nicht immer großer Maßnahmen, um mehr Abwechslung und Zufriedenheit ins Leben zu bringen!



Sicher: WebCenter & Kunden-App

Mit unseren digitalen Angeboten sparen Sie sich Zeit, Laufwege und Versandkosten! Ab sofort gilt für beide Services ein einheitliches Passwort und die Vorgänge sind per 2-Faktor-Authentifizierung abgesichert.



Wir machen munter!

Zu gewinnen gibt es trotz coronabedingter Zwangspause etwas für Sport-Kids: Jeden Monat verlosen wir einen kompletten Trikotsatz. Jetzt mitmachen! Übrigens: Mit unserem Muntermacher-Newsletter bleiben Sie am Ball.

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](#)