

[Leistungen & Service](#) [Gesundheit](#) [Mein WebCenter](#)



IKK-Gesundheitsnewsletter

November 2021

Sehr geehrte Frau Mustermann,

die aktuellen Entwicklungen stellen uns wieder vor große Herausforderungen – Zusammenhalt ist jetzt umso wichtiger! Schützen Sie am besten sich selbst und so auch Ihre Mitmenschen, indem Sie sich impfen lassen. Nutzen Sie auch die Angebote zum [Boostern!](#)

Für andere können Sie wichtige Hilfe darüber hinaus jederzeit – nicht nur in der Corona-Pandemie – leisten. Zahlreiche Betroffene, die an Blutkrebs erkrankt sind, warten z.B. auf eine Stammzellenspende. Registrieren Sie sich bei der DKMS und spenden Sie somit nicht nur Hoffnung!

Sollten Sie selbst auf eine medizinische Behandlung angewiesen sein, ist es unser größtes Anliegen, Sie gut versorgt zu wissen. Dafür haben wir verschiedene Verträge abgeschlossen – z.B. mit unserem Partner "IVM plus".

Bei einer leichten Erkältung reichen oft Hausmittel, um den Genesungsprozess voranzutreiben. Der Meerrettich ist die Heilpflanze des Jahres 2021 und eine wahre Vitaminbombe! Probieren Sie doch einmal Meerrettich-Honig zur Stärkung Ihrer Abwehrkräfte. Bleiben Sie gesund!

Ihre IKK gesund plus

PS: Der Bonus-Endspurt ist gestartet! Reichen Sie jetzt Ihre Bonusschecks für das Jahr 2021 ein und sichern Sie sich Ihren Bonus. Bis spätestens 31.01.2022 können Sie diese bei uns abgeben – oder einfach online per IKK Kunden-App hochladen.



Stammzellenspende – Für eine zweite Chance

Jährlich erkranken in Deutschland mehr als 13.000 Menschen an Blutkrebs – eine Stammzellentransplantation ist für viele Betroffene der lebensrettende Ausweg. Doch einen passenden Spender zu finden, gestaltet sich nicht so einfach. Schenken Sie einem anderen Menschen eine zweite Chance im Leben und registrieren Sie sich in der Spenderkartei der DKMS! Von uns erfahren Sie mehr dazu und wir zeigen Ihnen, wie's geht.

[mehr erfahren](#)



Besondere Versorgung in besonderen Zeiten

Um Ihnen eine optimale Behandlung zu bieten, haben wir im Rahmen der "Integrierten Versorgung" Verträge mit ausgewählten Einrichtungen und Partnern geschlossen. Gerade in der schwierigen Pandemiezeit bietet diese Art von Versorgungsverträgen enorme Vorteile für Sie. Wir verraten Ihnen, welche das sind und stellen Ihnen einen unserer Partner, das Netzwerk "IVM plus", kurz vor.

[mehr erfahren](#)





Meerrettich – Heilpflanze des Jahres 2021

In den kalten Jahreszeiten sind grippale Infekte keine Seltenheit. Bereits im Mittelalter kam der Meerrettich mit seiner antibakteriellen Wirkung als Heilpflanze zum Einsatz. In der heimischen Küche ist die scharfe Wurzel vor allem als Verfeinerung von Fisch- und Fleischgerichten sowie Gemüse und Soßen bekannt. Der Meerrettich ist zudem ein echter Vitamin-Allrounder, der sich den Titel zur "Heilpflanze 2021" mehr als verdient hat.

[mehr erfahren](#)



Warmes Schuhwerk für kleine Füße

Eltern kennen das: Ständig wächst der Nachwuchs aus den Schuhen heraus, zudem bedarf es für jede Jahreszeit das passende Paar. Natürlich wünscht man sich, dass die eigenen Kinder auch in vielen Jahren noch gut zu Fuß sind und möchte den Grundstein dafür früh legen. Wir verraten Ihnen worauf Sie beim Kauf, besonders in der kalten Jahreszeit, achten sollten.

[mehr erfahren](#)

Digitaler Bonus

Ich kanns klüger

Muntermacher