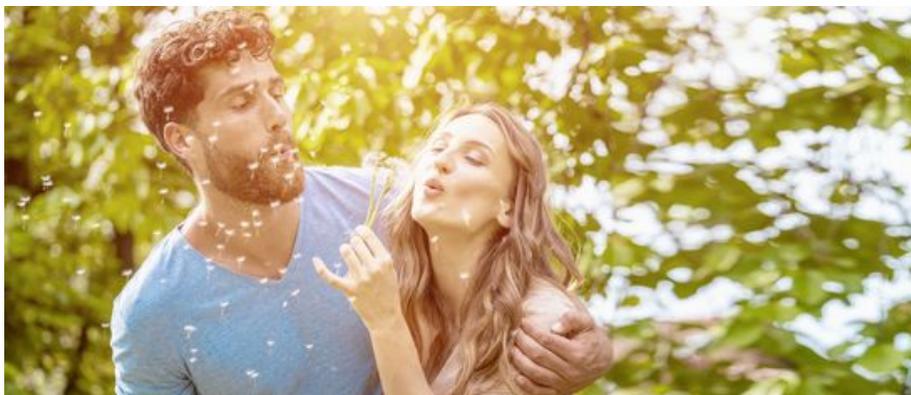


Leistungen & Service    Gesundheit    Mein WebCenter



## IKK-Gesundheitsnewsletter

April 2022

Sehr geehrte Frau Mustermann,

sind Sie schon frühlingstfit oder haben Sie den Start der Outdoor-Sportsaison bisher noch auf die lange Bank geschoben? Spätestens jetzt hält es sicher auch Sie nicht mehr drinnen. Starten Sie mit uns aktiv in die schöne Jahreszeit – wir haben einige Tipps zum Ende der Winterpause für Sie zusammengetragen.

Mit der richtigen Vorbereitung auf Ihr Training lässt sich so manche ungewollte Begleiterscheinung vermeiden: So zum Beispiel Wadenkrämpfe. Der ziehende Schmerz in den Muskeln betrifft vor allem Sportler, kann aber auch viele weitere Ursachen haben. Erfahren Sie bei uns, wie Sie diesen entgegenwirken.

Wie es richtig geht, machen uns bald wieder zahlreiche Nachwuchssportler vor! Wir sind Anfang Mai in den Schulen des Landes unterwegs und suchen gemeinsam mit Radio Brocken Sachsen-Anhalts „Fitteste Klasse“. Mitmachen lohnt sich, denn es winkt ein toller Hauptpreis!

Ungetrübten Spaß an der frischen Luft wünscht  
Ihre IKK gesund plus



## Fit in den Frühling – Start der Sportsaison

Mit den ersten frühlingshaften Sonnenstrahlen steigt auch der Bewegungsdrang. Sport im Frühjahr wirkt sich positiv auf Ihre Stimmung aus: Sie bauen Stresshormone ab und fühlen sich ausgeglichener. Das schöne Wetter tut sein Übriges. Bekommen Sie jetzt auch richtig Lust, sich im Freien zu bewegen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie fit in die schöne Jahreszeit starten.

[mehr erfahren](#)

## Wadenkrämpfe – die Muskeln machen "dicht"

Die Muskeln ziehen sich schmerzhaft zusammen und Sie können den Fuß kaum bewegen. Dies hat oft einen simplen und meist harmlosen Hintergrund: Ein Wadenkrampf! Fast jeder hat ihn schon einmal erlebt. Doch warum machen die Muskeln in manchen Fällen einfach "dicht"? Was bringt akut Linderung oder beugt dem Muskelkrampf sogar vor?

[mehr erfahren](#)

## Die Körpersprache – Reden ohne Worte

Ihre Körpersprache – dazu gehört unter anderem Mimik, Gestik und die Haltung – verrät mehr über Sie, als Ihnen manchmal vielleicht lieb ist. Kommunikation nimmt daher in unserem Leben einen wichtigen Platz ein. Sind Sie eher schweigsam oder reden Sie gern? Ganz egal: Ihr Körper spricht immer, auch wenn Ihnen dies nicht bewusst ist.

[mehr erfahren](#)



## Fitteste Klasse Sachsen-Anhalts gesucht!

Ihr Kind ist in einer sportlichen Schulklasse? Sprechen Sie mit dem Klassenlehrer! Denn Schulklassen können vom 02.05. bis 13.05.2022 ihre Fitness beweisen. Radio Brocken und die IKK gesund plus suchen die "Fitteste Klasse 2022". Im Vordergrund steht dabei die Bewegung mit Spaß und Spiel. Am Ende gibt es eine tolle Klassenfahrt zu gewinnen. Also, mitmachen lohnt sich!

[mehr erfahren](#)

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)

[Anmeldedaten ändern](#)[Newsletter abmelden](#)

© Copyright 2022 | [Datenschutzhinweise](#)

**Digitaler Bonus**

**Ich kanns klüger**

**Muntermacher**