

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



IKK-Gesundheitsnewsletter

März 2022

Sehr geehrte Frau Mustermann

das Osterfest liegt in diesem Jahr verhältnismäßig spät, was für die Frühlingspracht jedoch nur Vorteile bringt. Genießen Sie besonders mit Kindern die Zeit vor den Feiertagen in Vorfreude auf den „Osterhasen“. In unserem Oster-Spezial geben wir Ihnen dafür zahlreiche Tipps. Einen wichtigen Part nimmt an solchen Feiertagen natürlich das Festessen ein. Aber auch im Alltag sollten Sie einmal genauer auf Ihren Speiseplan schauen: Was kommt bei Ihnen abends auf den Teller? Bei uns erfahren Sie, wie ein ausgewogenes Abendessen aussieht und welche Essgewohnheiten Ihren Schlaf stören.

Viele weitere Infos zu einer gesunden Ernährung erhalten Sie u.a. auch in unseren IKKimpuls-Gesundheitskursen! Sowohl online als auch vor Ort bieten wir Ihnen Angebote von zertifizierten Anbietern.

Viel Freude dabei sowie ein schönes Osterfest wünscht
Ihre IKK gesund plus



Ostern – Wissenswertes rund ums Fest

In unserem aktuellen "Spezial" zum bevorstehenden Osterfest stellen wir Ihnen traditionelle Ostergerichte vor und geben Ihnen spannende kulinarische Ideen für Ihre Festtagstafel. Zudem haben wir Ihnen allerlei Wissenswertes rund um das berühmte bunte Osterei zusammengestellt sowie ein paar Tipps für die kleinen Entdecker gesammelt.

[mehr erfahren](#)



Mehr Durchblick – Tipps für Ihre Augengesundheit

Sind Ihre Augen gestresst, fühlen sie sich müde, schwer und gereizt an? Dies sind Anzeichen dafür, dass Ihre Augen dringend eine Pause benötigen. Wir sind der Frage nachgegangen, wie Sie den verschiedenen Beschwerden vorbeugen können, was dagegen hilft und der Augengesundheit gut tut.

[mehr erfahren](#)



Abendessen – Leichte Küche nach einem langen Tag

Kaum sind Sie nach der Arbeit und allen Erledigungen Zuhause, meldet sich auch schon Ihr Magen? Zeit fürs Abendessen! Hier tappen wir jedoch leicht in die Ernährungsfalle – denn die Mahlzeit, auf die wir Lust haben und jene, die unser Körper braucht, sind gänzlich verschieden. Wir verraten Ihnen, wie Ihr Abendbrot beides sein kann: Lecker und gesund!

[mehr erfahren](#)

LESEPROBE



Die IKK-Gesundheitskurse

Infos und Unterstützung zu einer gesunden Ernährung, zu mehr Bewegung oder zu Entspannungsmethoden erhalten Sie in unseren IKKimpuls-Gesundheitskursen! Nutzen Sie die Angebote in Ihrer Region bei zertifizierten Anbietern. Wir übernehmen dabei die Kosten für zwei Kurse bis zu max. 180 Euro pro Jahr!

[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

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

© Copyright 2022 | [Datenschutzhinweise](#)

Digitaler Bonus

Ich kanns klüger

Muntermacher