



IKK-Gesundheitsnewsletter

Mai 2022

Sehr geehrte Frau Mustermann,

in den vergangenen Jahren hat sich gezeigt, wie wichtig Solidarität und Zusammenhalt in der Gesellschaft sind. Diese Erkenntnis kann uns jetzt helfen, Positives in unseren Alltag zu übernehmen.

Wann waren Sie das letzte Mal Blut spenden? Der 14. Juni, seines Zeichens Weltblutspendetag, möchte die Bedeutung dieses sozialen Engagements hervorheben. Erfahren Sie bei uns alles, was Sie zur Spende wissen müssen!

Gegenseitige Rücksicht und Gemeinschaftsgeist lernen Kinder am besten, indem sie diese selbst erfahren. Campingurlaub bedeutet neben Freiheit und Natur ein tolles Gefühl des Miteinanders und viele Spielkameraden. Hier kann die ganze Familie den Alltag hinter sich lassen und einfach mal abschalten. Lesen Sie bei uns, warum Camping Entspannung pur ist.

Auch im Alltag sind Auszeiten wichtig. Mit Techniken der Akupressur bekämpfen Sie gezielt Verspannungen sowie Stress – und können sogar Schmerzen reduzieren.

Wir wünschen Ihnen ein entspanntes Pfingstwochenende!

Ihre IKK gesund plus



Blutspenden – am 14. Juni ist Weltblutspendetag

Waren Sie schon einmal Lebensretter? Dafür benötigen Sie nicht viel: Etwas Zeit, die Bereitschaft Gutes zu tun und ein kleiner Pieks reichen bereits, um anderen zu helfen. Wie einfach aber auch wie wichtig das ist, darauf möchte der jährliche Weltblutspendetag im Juni aufmerksam machen.

[mehr erfahren](#)

Camping – naturverbunden Urlaub machen

Ob mit dem Zelt oder dem Wohnmobil, im In- oder Ausland – Camping ist im Trend, denn es ermöglicht eine flexible und naturverbundene Auszeit, bei der die ganze Familie auf ihre Kosten kommt. Ein Urlaub oder auch Kurztrip in die Natur bietet extra viel Erholung und jede Menge Möglichkeiten, aktiv zu bleiben!

[mehr erfahren](#)

Akupressur – kleine Punkte mit großer Wirkung

Zur Linderung von Schmerzen bestimmte Punkte drücken – für so manchen klingt das etwas weit hergeholt. Doch wer Akupressur einmal ausprobiert hat, wird überrascht sein. Wir verraten Ihnen, was es mit der Wirkung auf den Körper auf sich hat und wie Sie leichte und mittlere Schmerzen ohne Medikamente lindern können.

[mehr erfahren](#)



Erste Aktionsgewinner stehen fest!

Unsere Muntermacher-Initiative steht seit mehr als 10 Jahren für aktive Familien und fitte Kinder. Neben unserer beliebten Trikotaktion erfahren auch die "Munteren Ideen für gesunde Kids" eine erfolgreiche Neuauflage. Wir möchten Ihnen die aktuellsten Gewinner vorstellen und zeigen, wie Sie noch mehr etwas für die Gesundheit tun können.

[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