



## IKK-Gesundheitsnewsletter

### Dezember 2025

Sehr geehrte Frau Mustermann,

das Jahr neigt sich dem Ende, und wir haben tolle Neuigkeiten: 2026 bleiben Ihre Beiträge stabil – ohne Erhöhung! Als Ihr verlässlicher Gesundheitspartner fördern wir Sie weiterhin mit attraktiven Boni, Zuschüssen und vielen Vorteilen. Das überzeugt Sie? Dann erzählen Sie Familie, Freunden oder Bekannten von uns – pro neuer Mitgliedschaft gibt's für Sie 30 Euro!

Gerade an den Feiertagen tut es gut, die digitale Welt mal auszublenden. Wie wäre es mit "Digital Detox"? Gönnen Sie sich handyfreie Zeit und spüren Sie, wie echte Nähe und entspannte Festtage Lebensfreude schenken.

Und noch ein Tipp: Feierlichkeiten laden oft zum Anstoßen ein. Aber wussten Sie, dass Alkoholkonsum an Festtagen oft unterschätzt wird? Wie Sie gesund genießen und verantwortungsvoll feiern, erfahren Sie bei uns. Das gilt auch für alle Sportfans: Wie Sie trotz festlicher Drinks Ihr Fitnesslevel halten, verrät Ihnen unser Gesundheitscoach.

Im diesem Sinne: Gesundheit, Gemeinsamkeit & Genuss – Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnacht mit Ihren Lieblingsemenschen und im Anschluss einen gesunden Start ins neue Jahr!

Ihre IKK gesund plus



## Stabil – Keine Erhöhung zum Jahreswechsel!

Wir sind Ihr verlässlicher Gesundheitspartner, der Sie optimal versorgt und Ihre Gesundheit mit den passenden Boni und Zuschüssen fördert. Und das zu stabilen Konditionen auch 2026! Das gefällt Ihnen? Empfehlen Sie uns in der Familie, an Freunde oder Bekannte weiter – so können auch sie von unseren zahlreichen Vorteilen profitieren. Und für Sie sind pro neuer Mitgliedschaft 30 Euro drin!

**Mitglieder werben Mitglieder**



## Social Media – Digital Detox während der Feiertage

Gerade an den Feiertagen lohnt es sich, Social Media bewusster zu nutzen oder ganz gezielt offline zu gehen. Gönnen Sie sich und Ihren Liebsten mehr echte Nähe statt endlosem Scrollen und Vergleichsdruck – mit Digital Detox und handyfreien Zeiten genießen Sie die Festtage entspannter, authentischer und mit mehr Zeit für das, was wirklich zählt.

**mehr erfahren**



LESEPROBE

## Alkoholkonsum an Festtagen – Gesunde Strategien

Feiertage sind Zeiten der Geselligkeit, des Zusammenkommens – und oft auch des Alkoholkonsums. Während ein Glas Sekt zum Anstoßen oder Wein zum Essen für viele zur Tradition gehört, geraten die möglichen gesundheitlichen Folgen häufig in den Hintergrund. Lesen Sie, welche Risiken oft unterschätzt werden und wie Sie auch an festlichen Tagen verantwortungsvoll mit Alkohol umgehen oder diesen am besten gänzlich vermeiden.

**mehr erfahren**



## Alkohol & Sport – So bleibt das Training effektiv

Gerade zu Feiertagen oder besonderen Anlässen wird häufig mehr Alkohol konsumiert als sonst – und viele Sportbegeisterte fragen sich, wie sich ein gelegentliches Glas Bier oder Wein mit ihren Trainingszielen vereinbaren lässt. Unser Gesundheitscoach Bennet Wiegert verrät Ihnen, warum eingeschränkter und vor allem maßvoller Alkoholkonsum wichtig ist und wie Sie trotz der Festtage Ihr Fitnesslevel halten können.

**mehr erfahren**

FB Marketing | Öffentlichkeitsarbeit  
Tel. 0391 2806-0 | Fax: 0391 2806-2219  
eMail: [redaktion@ikk-gesundplus.de](mailto:redaktion@ikk-gesundplus.de)

© Copyright 2026 | [Datenschutzhinweise](#)

Anmeldedaten ändern

Newsletter abmelden