

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



## IKK-Gesundheitsnewsletter

Juli 2025

Sehr geehrte FrauMustermann,

der Sommer bringt viele schöne Momente – doch gerade jetzt ist es wichtig, ganz bewusst auf die eigene Gesundheit zu achten – beispielsweise durch einfache Fitnessübungen, die Sie auch unterwegs und vor allem im Urlaub fit halten: Mit den richtigen Maßnahmen bleiben Sie auch in der Ferienzeit am Ball. Ergänzend unterstützt eine leichte, nährstoffreiche Ernährung bei sommerlicher Hitze Ihren Körper optimal. Wir geben Ihnen dazu wichtige Infos und wertvolle Tipps!

Und falls doch einmal Fragen oder Beschwerden auftreten, steht Ihnen die Online-Sprechstunde der TeleClinic jederzeit, schnell und unkompliziert zur Seite.

Genießen Sie den Sommer und bleiben Sie aktiv!

Ihre IKK gesund plus



## HPV – An eine frühzeitige Impfung denken

Die Impfung gegen das Humane Papillomavirus (HPV) bietet einen wichtigen Schutz vor verschiedenen Krebsarten, darunter Gebärmutterhalskrebs. Besonders Mädchen und Jungen profitieren von einer frühzeitigen Impfung, die das Risiko einer Infektion deutlich reduziert. Die HPV-Impfung ist sicher, gut verträglich und ein wichtiger Baustein in der Prävention. Schützen Sie sich und Ihre Kinder – informieren Sie sich jetzt und vereinbaren Sie einen Impftermin!

[mehr erfahren](#)

## Bennet Wiegerts Tipp: So bleiben Sie auf Reisen fit!

Urlaub und Fitness passen perfekt zusammen. Mit einfachen Übungen am Strand oder Pool bleiben Sie aktiv – ganz ohne Geräte. Unser Gesundheitscoach Bennet Wiegert zeigt, wie Sie Ihre Gesundheit und Ihre persönliche Fitness auch unterwegs erhalten und fördern. So genießen Sie Erholung und Bewegung zugleich!

[mehr erfahren](#)



LESEPROBE

## Richtig Essen bei Sommerhitze

Hohe Temperaturen verlangen dem Körper einiges ab. Erfahren Sie, wie Sie ihn mit leichter, nährstoffreicher Ernährung und ausreichender Flüssigkeitszufuhr auch an heißen Tagen optimal unterstützen. Freuen Sie sich auch auf unser schnelles Rezept für einen erfrischenden Gurken-Joghurt-Salat, der Abkühlung und Energie bringt.

[mehr erfahren](#)



## TeleClinic-Sprechstunde auch in der Urlaubszeit nutzen

Nutzen Sie unser besonderes Angebot in Kooperation mit der "TeleClinic" und erhalten Sie auch in der Urlaubszeit schnell und direkt Hilfe. Und das ohne lange Wartezeiten! Innerhalb von nur 30 Minuten erhalten Sie einen Arzttermin. Versicherte der IKK gesund plus profitieren zudem von Premium-Vorteilen.

[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 2025 | [Datenschutzhinweise](#)

**Digitaler Bonus**

**Ich kanns klüger**

**Muntermacher**

LESEPROBE