LESEPROBE

IKK-Gesundheitsnewsletter

Juni 2025

Sehr geehrte Frau Mustermann,

wir beleuchten für Sie verbreitete Lebensmittelmythen zur Sporternährung. Glauben Sie, dass Kohlenhydrate dick machen? Lassen Sie uns Mythen aufklären und Ihnen hilfreiche Infos für eine ausgewogene sportliche Ernährung liefern.

Darüber hinaus zeigen wir Ihnen, wie Sie gemeinsam mit Ihren Kindern und Teenagern aktiv bleiben können – ob drinnen oder draußen. Unser Gesundheitscoach hat spannende Sportmöglichkeiten für verschiedene Altersgruppen zusammengestellt. Und wussten Sie, dass die richtige Musik Ihr Training unterstützen kann? Erfahren Sie, wie Sie mit dem richtigen Soundtrack Ihre Motivation und Leistung steigern können.

Abschließend gibt's noch aktuelle Infos zur ePA: Diese wird ab 1. Oktober 2025 für alle Arztpraxen verpflichtend. Profitieren Sie von den Vorteilen einer digitalen Patientenakte und bleiben Sie informiert!

Starten Sie gut in die Sommerzeit und bleiben Sie aktiv!
Ihre IKK gesund plus

LESEPROBE

Mit "BabyStartPlus" optimal in die Elternschaft starten!

Ab der 28. SSW ist es ab sofort möglich, unser neues kostenfreies Angebot zur Vorsorgeberatung in Ihrer zukünftigen Kinderarztpraxis zu nutzen. Lernen Sie Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin vor der Geburt kennen und erfahren Sie, wie Sie die Gesundheit Ihres Neugeborenen optimal unterstützen. Machen Sie den ersten Schritt für eine "Gesunde Kindheit"!

mehr erfahren

Im Check: Lebensmittelmythen zur Sporternährung

Verwirrung um Nahrungsmittel ist in der Welt des Sports keine Seltenheit. Glauben Sie, dass Kohlenhydrate dick machen oder Proteinshakes zwingend notwendig sind? Wir räumen mit gängigen Mythen auf und liefern Ihnen Infos, die Ihre sportliche Ernährung unterstützen. So können Sie Ihre Leistung durch eine ausgewogene, individuelle Ernährungsweise optimieren.

mehr erfahren

LESEPROBE

Sport mit Kids und Teens – Zuhause oder im Freien

Gemeinsame sportliche Aktivitäten fördern nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die soziale Interaktion und das Selbstbewusstsein. Ob drinnen oder draußen, es gibt zahlreiche Sportarten, die sich für verschiedene Altersgruppen und Fähigkeiten eignen. Unser Gesundheitscoach Bennet Wiegert hat Ihnen einige geeignete Optionen zusammengestellt.

mehr erfahren

Musik im Training: Ihr Schlüssel für Motivation und Leistung

Die richtige Musik hebt während des Trainings nicht nur Ihre Stimmung, sondern kann auch Ihre Leistung steigern. Erfahren Sie, wie Musik wirkt und wie Sie diese "Kraft" gezielt für Ihre Fitnessziele nutzen können und wie ein guter Soundtrack Ihr Training zu einem Erlebnis macht, das Körper und Geist gut tut. Also, bringen Sie Schwung in Ihre Fitnessroutine!

mehr erfahren

LESEPROBE

NEWS zur elektronischen Patientenakte (ePA)

Seit dem 29. April 2025 ist die ePA deutschlandweit für alle gesetzlich Krankenversicherten verfügbar. Ab dem 1. Oktober 2025 wird nun auch die Nutzung für alle Arztpraxen, Psychotherapeuten und Kliniken verpflichtend. So haben Sie die Möglichkeit, von den vielen Vorteilen einer digitalen Patientenakte zu profitieren. Wir haben Ihnen alle Neuigkeiten kurz zusammengefasst.

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 2025 | Datenschutzhinweise

Digitaler Bonus Ich kanns klüger Muntermacher