

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



IKK-Gesundheitsnewsletter

Mai 2025

Sehr geehrte Frau Mustermann,

der Welt-Nichtrauchertag 2025 möchte daran erinnern, wie wichtig eine intakte Lunge für die persönliche Lebensqualität ist. Ihre Gesundheit und insbesondere die Ihrer Atemwege sind also entscheidend. Wir stehen Ihnen zur Seite, z.B. mit unserem Raucherentwöhnungskurs.

Doch nicht nur die Lungengesundheit spielt eine zentrale Rolle für Ihr Wohlbefinden – auch die richtige Getränkewahl beim Freizeitsport ist wichtig. Optimal hydriert zu sein, unterstützt nicht nur Ihre Leistung, sondern fördert auch die Regeneration Ihres Körpers. Unser Gesundheitscoach, Bennet Wiegert, hat die wichtigsten Tipps für Sie zusammengetragen.

Apropos richtiges Trinken: Kennen Sie den verbreiteten Mythos, dass Trinken während einer Mahlzeit ungesund sei? Ist dies ein Irrglaube oder doch Wahrheit? Wir klären für Sie die Fakten kurz auf.

Mit unserem Programm "Puls im Takt" bieten wir darüber hinaus eine innovative Methode zur Schlaganfallvorsorge. Und das mit nur einem Finger und einer App – schnell, einfach und kostenlos.

Genießen Sie den Frühling!

Ihre IKK gesund plus



Welt-Nichtrauchertag 2025

Für die meisten Menschen ist das Atmen eine Selbstverständlichkeit. Doch umso leichter wird vergessen, wie sehr die eigene Lebensqualität von einer intakten Lunge abhängt. Sie ist Voraussetzung für ein gesundes und vitales Leben. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Lungengesundheit zu fördern und dauerhaft zu erhalten. Genießen Sie Ihr Leben in vollen (Atem)Zügen.

[IKK-Raucherentwöhnungskurs](#)

[Lungengesundheit](#)



Getränke sinnvoll wählen beim Freizeitsport

Beim Freizeitsport ist die Getränkewahl entscheidend für Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden. Eine optimierte Flüssigkeitsaufnahme unterstützt Ihre Ausdauer und trägt dazu bei, den Körper während und nach dem Sport schnell zu regenerieren. Unser Gesundheitscoach Bennet Wiegert hat für Sie daher einige wichtige Aspekte zusammengefasst, die Sie bei der Auswahl Ihrer Getränke beachten sollten.

[mehr erfahren](#)



Lebensmittelmythen: Ist Trinken beim Essen ungesund?

Für die Ernährung kursieren zahlreiche Mythen, die oft mehr Verwirrung als Klarheit stiften. Einer der häufigsten Mythen behauptet, dass das Trinken während einer Mahlzeit ungesund sei und die Verdauung negativ beeinflusst. Doch wie sieht es tatsächlich mit dieser Behauptung aus? Wir haben die Fakten hinter dieser Aussage untersucht, decken den Mythos auf und geben Ihnen wertvolle Informationen und Tipps an die Hand.

[mehr erfahren](#)

"Puls im Takt" – Innovative Schlaganfallvorsorge

Der Schlaganfall zählt zu den schwerwiegendsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen – und kommt oft aus dem Nichts. "Fingerleicht, sekundenschnell und kostenlos" lautet das Credo unseres Programms zur Prävention von Schlaganfällen. Lesen Sie, wie mit dem kleinen Finger und einer App frühzeitig Anzeichen auf Vorhofflimmern erkannt werden können. Eine Teilnahme ist ab 65 Jahren bzw. bei Vorliegen von Risikofaktoren bereits ab 55 Jahren möglich.

[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