



IKK-Gesundheitsnewsletter

November 2025

Sehr geehrte Frau Mustermann,

die Adventszeit startet Ende November und bringt stimmungsvolle Momente aber auch hektische Zeiten mit sich. Wir zeigen Ihnen, wie sich mit kleinen und bewussten Entspannungsinseln stressige Tage ausbalancieren lassen und wie erholsamer Schlaf zur Regeneration von Körper und Geist beiträgt – inklusive praktischer Tipps von Gesundheitscoach Bennet Wiegert. Nutzen Sie in Ergänzung dazu unsere Online-Entspannungskurse! Sie eröffnen Ihnen neue Wege für mehr Gelassenheit.

Kennen Sie das natürliche Superfood der Saison? Esskastanien, auch als Maronen bekannt, sorgen in der kalten Jahreszeit für wertvolle Energie.

Lassen Sie sich inspirieren und nutzen Sie unsere Impulse für eine entspannte Adventszeit!

Ihre IKK gesund plus



Entspannungsinseln in der Adventszeit

Lichterglanz, festliche Musik – die kommende Adventzeit kann wunderschön sein. Sie ist aber auch eine der stressigsten Zeiten des Jahres. Damit die Vorweihnachtszeit nicht zur Belastung wird, lohnt es sich, kleine Entspannungsiseln in den Alltag einzubauen. Sie helfen dabei, den Körper und Geist zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Wir sind dazu Ihr Ideengeber.

mehr erfahren



Schlafgeheimnisse aufgedeckt

Erholsamer Schlaf ist nicht nur im Sport entscheidend. Er ist für die körperliche Regeneration, geistige Fitness und fokussiertes Arbeiten wichtig. Unser Gesundheitscoach Bennet Wiegert verrät Ihnen interessante Fakten zum Schlaf und gibt einige Tipps für Ihren Alltag. Also, holen Sie das Beste aus Ihrem Tag.

mehr erfahren



Stress abbauen mit Online-Entspannungskursen

Zur Verringerung von Stressbelastungen sowie Stresssymptomen eignen sich verschiedene Entspannungsverfahren. In unseren Online-Entspannungskursen stellen wir Ihnen einige davon vor. Also, nutzen Sie unsere kostenfreien Kurseinheiten sowie unsere Achtsamkeitswochen für mehr körperliche Entspannung, mehr Gelassenheit und mehr Wohlbefinden!

Kursauswahl



ESEPROBE

Superfood Esskastanie – Die gesunde Powerfrucht

Kennen Sie den Duft gerösteter Esskastanien? Die so genannten Maronen sind ein kulinarischer Genuss und dabei wahre Nährstoffpakete. Die glänzenden braunen Früchte enthalten eine Fülle gesunder Inhaltsstoffe und liefern Energie auf ganz natürliche Weise. Somit wird es Zeit, die Esskastanie als "Superfood" zu entdecken.

[mehr erfahren](#)



Aktiv gesund plus – Bonusprogramm im Endspurt

Das aktuelle Bonusjahr neigt sich dem Ende entgegen – und somit auch unsere beliebten Online-Kurse. Bitte beenden Sie Ihren begonnenen Kurs bis spätestens 31.12.2025 und reichen Sie Ihre Bonusschecks für 2025 ein! Engagieren Sie sich auch im kommenden Jahr für Ihre Gesundheit und lassen Sie sich dafür belohnen. Machen Sie mit und bestellen Sie noch heute Ihr neues Bonusheft!

[Jetzt informieren](#)

[Bonusheft 2026 bestellen](#)

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](#)