

[Leistungen ↗](#)

[Service ↗](#)

[Gesundheit ↗](#)

[Pflege ↗](#)



IKK-Gesundheitsnewsletter

August 2026

Sehr geehrte Frau Mustermann,

muss es wirklich jeden Tag Vollgas sein? Brauchen Sie 10.000 Schritte, einen perfekten Schlafscore und extra viel Protein, um gesund zu leben? In dieser Ausgabe räumen wir mit übertriebenen Fitnessversprechen auf und zeigen, was Ihrem Körper tatsächlich gut tut – von ausgewogenem Training über starke Muskeln und Knochen bis zur sinnvollen Einordnung Ihrer Gesundheitsdaten. Außerdem erfahren Sie, wie viel Eiweiß Sie wirklich brauchen und warum "mehr" nicht automatisch besser ist.

Und es gibt erfreuliche Neuigkeiten: Mit der beschlossenen Fusion von IKK gesund plus und IKK Brandenburg und Berlin entsteht ein starker Gesundheitspartner für Ihre Gesundheit – **einfach. digital. nah.**

Also: Lesen Sie sich schlau – ganz ohne Fitnesswahn, Zahlenstress und schlechtes Gewissen.

Ihre IKK gesund plus



IKK Kunden-App: Neuer Look & neue Services

Zeitsparend, bequem und sicher die IKK gesund plus digital besuchen – das können Sie nun im völlig neuem Design und mit noch mehr Services und Funktionen. Sie ist selbsterklärend, übersichtlich und genau so unkompliziert zu bedienen wie Ihr Smartphone. Positiver Nebeneffekt: Mehr Zeit für Sie! Die wichtigsten Neuerungen gibt's von uns auf einen Blick.

[informieren & herunterladen](#)



HYROX, Hybrid & Co. immer im Vollgas-Modus?

Laufen, schieben, ziehen, heben: HYROX bringt ordentlich Schwung in die Fitnesswelt. Doch zwischen Motivation und Überforderung liegt manchmal nur ein zu voller Trainingsplan. Unser Gesundheitscoach Bennet Wiegert zeigt Ihnen, wie viel Training Ihrem Körper wirklich gut tut, woran Sie Überlastung erkennen und warum ein Ruhetag kein Fitness-Fail ist.

[mehr erfahren](#)



Jetzt Muskeln aufwecken und Knochen stärken!

Starke Muskeln sind mehr als eine Frage der Figur: Sie helfen Ihnen beim Treppensteigen, Einkaufen, Aufstehen und sicheren Gehen! Erfahren Sie, warum Krafttraining ab 40 oder 50 Jahren besonders spannend wird, welche fünf Übungen Sie sofort in Ihren Alltag einbauen können und weshalb Sturzprävention nicht erst im hohen Alter beginnt. Einfach starten oder unsere passenden Online-Kurse nutzen, sicherer bewegen und dem Alltag zeigen, wer hier die Kraft hat.

[mehr erfahren](#)

[IKK-Online-Kurse nutzen](#)



Kennt Ihre Smartwatch Sie wirklich?

10.000 Schritte geschafft, Schlafscore im Keller und nur 1.500 Kalorien verbrannt? Bevor Sie jetzt noch eine Runde drehen: Wir schauen uns an, was Wearables wirklich messen – und was sie nur schätzen. Erfahren Sie, wann Smartwatch-Daten motivieren, warum Schlafracker nicht immer recht haben und weshalb weniger Zahlen manchmal mehr Gesundheit bedeuten.

[mehr erfahren](#)

Braucht Ihr Körper wirklich Proteinmaxxing?

Proteine sind wichtig – aber müssen wirklich alle Mahlzeiten “High Protein” sein? Wir schauen genauer hin: Wie viel Eiweiß Sie tatsächlich benötigen, ob Proteinshakes sinnvoll sind und warum Linsen, Haferflocken und Tofu beim Protein-Hype oft unterschätzt werden. Wir haben die Fakten zusammengetragen – alltagstauglich und ganz ohne Eiweiß-Panik.

[mehr erfahren](#)

Gemeinsam stärker für Ihre Gesundheit

Zwei wirtschaftlich starke Partner gehen zukünftig gemeinsam in eine sichere Zukunft – die IKK gesund plus und die IKK Brandenburg und Berlin schließen sich zusammen. Eine Fusion wirft natürlich auch bei Ihnen Fragen auf. Wir informieren Sie zu all Ihren Vorteilen und zu dem, was sich ändert und was bestehen bleibt. Denn für Sie heißt es: noch mehr Leistungen und Service – **einfach. digital. nah.**

[mehr erfahren](#)[Pressemitteilung](#)[FAQ](#)

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 2026 | [Datenschutzhinweise](#)