



IKK-Gesundheitsnewsletter

Juli 2026

Sehr geehrte Frau Mustermann,

Sommer, Sonne, starke Muskeln – und Sie mittendrin! Bennet Wiegert zeigt Ihnen, wie Sie mit Vibrationsplatten Ihre Fitness ganz easy ein neues Level erreichen. Zudem erfahren Sie, wie Sie Ihre Haut trotz Sonnenpower zum Strahlen bringen und wie Sie bei Hitze einen kühlen Kopf bewahren.

Außerdem: Das Fernweh ruft? Wir haben das perfekte Paket für Ihre Reise-träume – und ärztlichen Rat gibt's weltweit gleich dazu.

Lust auf frische Tipps und smarte Tricks? Dann lesen Sie weiter und kommen Sie gesund durch den Sommer!

Ihre IKK gesund plus



Schwung fürs Training: Rütteln Sie sich fit!

Wie holen Profis das Maximum aus ihrem Training – und regenerieren trotzdem blitzschnell? Unser Gesundheitscoach Bennet Wiegert verrät Ihnen, wie Vibrationsplatten die Muskeln aktivieren, Verletzungen vorbeugen und die Erholung nach dem Sport beschleunigen. Jetzt seine wichtigsten Tipps für mehr Power und weniger Muskelkater entdecken!

[mehr erfahren](#)



Heiß, heißer, Hitzetipps! So bleiben Sie cool, wenn andere schwitzen

Sommer, Sonne, Schweißalarm? Wenn die Temperaturen steigen, braucht es clevere Tricks, um cool zu bleiben – und zwar nicht nur äußerlich! Erfahren Sie, woran Sie Hitzeerschöpfung erkennen, wie Sie blitzschnell gegensteuern können und mit welchen Lifehacks Sie selbst ohne Klimaanlage einen kühlen Kopf bewahren. Jetzt weiterlesen und den Sommer entspannt genießen!

[mehr erfahren](#)



Sommerhaut deluxe: Pflege-Trends auf der Spur

Strahlende Haut trotz Sonne, Hitze und Outdoor-Spaß? Mit innovativer Elektrolyte-Pflege und modernen Kollagen-Boostern bleibt Ihre Haut auch im Sommer gesund und frisch. Entdecken Sie, wie Sie Klassiker und neue Wirkstoffe clever kombinieren, warum Feuchtigkeit jetzt besonders zählt und wes-halb Sonnenschutz und Hautkrebs-Screening unverzichtbar sind.



Weltweit unterwegs? Ärztlicher Rat reist mit!

Urlaub, Geschäftsreise oder spontaner Trip – mit der IKK gesund plus und der TeleClinic sind Sie medizinisch immer bestens beraten. Egal, wo auf der Welt Sie gerade sind: Per App erhalten Sie ärztlichen Rat schnell, unkompliziert und rund um die Uhr. So bleibt Ihre Gesundheit auch unterwegs in besten Händen. Jetzt entdecken, wie einfach digitale Medizin sein kann!

[mehr erfahren](#)

Reisefieber statt Denguefieber!

Gönnen Sie sich unser Fernwehpaket und sparen Sie mit Reiseschutzimpfungen und dem Angebot der TeleClinic bei uns 223 Euro! Mit unserem starken Leistungsangebot sichern Sie sich ein besonderes Plus: individuell und vollgepackt mit Angeboten, die wirklich etwas bringen. Jetzt informieren, profitieren und sicher in den Urlaub fahren!

[Paket checken](#)[Mitglied werden](#)

LESEPROBE