

[Leistungen](#) ↗

[Service](#) ↗

[Gesundheit](#) ↗

[Pflege](#) ↗



IKK-Gesundheitsnewsletter

Juni 2026

Sehr geehrte Frau Mustermann,

der Sommer ist offiziell gestartet – und mit ihm kommen jede Menge Energie, frische Ideen und natürlich auch neue Herausforderungen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Ganz gleich, ob Sie mit Heuschnupfen zu kämpfen haben, Ihre Ernährung auf Sommermodus bringen oder trotz Allergie sportlich durchstarten möchten: Bei uns finden Sie die besten Tipps, leckere Rezepte und spannende Hintergrundinfos, die Sie fit und entspannt durch die warme Jahreszeit bringen.

Lassen Sie sich inspirieren, entdecken Sie neue Möglichkeiten für mehr Lebensqualität und starten Sie gemeinsam mit uns aktiv, gesund und voller Genuss in einen großartigen Sommer!

Ihre IKK gesund plus



PROBE

Allergien? Jetzt wird zurückgeniest!

Die Nase läuft, die Augen jucken und draußen blüht das Leben? Schluss mit dem ewigen Taschentuch-Marathon und der Frage, wie Sie die Pollensaison halbwegs überstehen. Entdecken Sie, wie Sie Heuschnupfen und Co. langfristig in den Griff bekommen – mit cleveren Tipps, spannenden Fakten und einer Therapie, die an der Ursache ansetzt. Jetzt reinlesen und durchatmen!

[mehr erfahren](#)



Heuschnupfen? Sport geht trotzdem!

Sie wollen trotz Heuschnupfen & Co. nicht auf Ihr Training verzichten? Unser Gesundheitscoach Bennet Wiegert verrät Ihnen, wie Sie trotzdem aktiv bleiben und mit cleveren Tipps und der richtigen Vorbereitung die Allergiesaison sportlich meistern. Jetzt reinlesen und dem Pollenflug ein Schnippchen schlagen!

[mehr erfahren](#)



Stille Entzündungen: So wirkt Ernährung wie Medizin

Wussten Sie, dass Müdigkeit, Gelenkschmerzen oder Hautprobleme oft auf unbemerkte Entzündungen im Körper zurückgehen? Erfahren Sie bei uns, was Sie selbst tun können, um stille Entzündungen zu reduzieren und welche Lebensmittel Ihre Gesundheit gezielt stärken und Ihr Wohlbefinden nachhaltig verbessern können. Starten Sie jetzt – Schon kleine Veränderungen haben eine große Wirkung!

[mehr erfahren](#)

Sommerstart: Frisch, knackig & voller Geschmack!

Lust auf einen besonderen Sommerkick auf dem Teller? Entdecken Sie mit uns, welche knackigen Gemüse- und Obstsorten die Stars der Saison sind und wie Sie mit kreativen Ideen und Rezeptideen den Juni und den Start in den Sommer kulinarisch feiern. Jetzt lesen, jede Menge Sommerlaune einpacken und Appetit holen!

[mehr erfahren](#)



PROBE

Naturkräfte lieben wir!

Wenn du mehr Natur willst, geh in den Wald. Sparen Sie mit alternativen Behandlungsmethoden & Co. bei uns 340 Euro und gönnen Sie sich Naturkraftpaket! Mit unserem starken Leistungsangebot sichern Sie sich ein besonderes Plus: individuell und vollgepackt mit Angeboten, die wirklich etwas bringen. Jetzt informieren und profitieren!

[Paket checken](#)

[Mitglied werden](#)

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](#)