

Leistungen ↗

Service ↗

Gesundheit ↗

Pflege ↗



## IKK-Gesundheitsnewsletter

### März 2026

Sehr geehrte Frau Mustermann,

jetzt wird's Zeit für den Frühjahrsputz. Unser Gesundheitscoach zeigt Ihnen, wie mit einfachen Übungen das Aufräumen zum Ganzkörper-Workout wird. Sagen Sie auch der Wintermüdigkeit adé! Entgiften, genießen, durchatmen – mit sanften Detox-Kuren, frischen Frühlingzutaten, Meditation und neuen Routinen bringen Sie Ihren Körper auf Touren und sorgen im Kopf für mehr Ausgeglichenheit.

Putzmittel, bunte Flaschen und duftende Reiniger sind für Kinder oft spannender als jedes Spielzeug – und leider auch gefährlich. Zum Tag des Vergiftungsschutzes am 20. März geben wir Ihnen daher praktische Tipps, die Ihr Zuhause im Handumdrehen kindersicher machen.

Sie wollen keine Tipps, Aktionen oder Gesundheitstrends mehr verpassen? Dann folgen Sie uns auf Instagram, Facebook & Co. Dort gibt's Infos, exklusive Einblicke und alles, was Ihrer Gesundheit gut tut. Ein Klick, ein Like ...

Ihre IKK gesund plus



## Frühjahrsputz: Ein effektives Ganzkörper-Workout!

Der alljährliche Frühjahrsputz bietet Ihnen die ideale Gelegenheit, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Unser Gesundheitscoach verrät Ihnen, wie Sie mit gezielten Übungen wie Kniebeugen, Ausfallschritten und Rumpfdrehungen die Hausarbeit einfach in ein effektives Ganzkörper-Training verwandeln – für mehr Fitness, ein sauberes Zuhause und ein gestärktes Körpergefühl.

[mehr erfahren](#)

## Frischekick und Neustart für Körper und Geist

Starten Sie mit neuer Energie in den Frühling: Unterstützen Sie mit sanfter Entgiftung, frischen Lebensmitteln und natürlichen Kräutertees Ihren Körper auf allen Ebenen. Wirkungsvolle Achtsamkeitsübungen und mentale Rituale bringen zudem mehr Balance in Ihren Alltag. Lassen Sie sich von uns inspirieren und gehen Sie den Frühjahrsputz dieses Jahr nicht nur sportlich sondern ganzheitlich an!

[mehr erfahren](#)



## Kindersicherer Alltag – Vergiftungen vermeiden

Am 20. März ist Tag des Vergiftungsschutzes für Kinder im Haushalt – ein An-lass, auf die oft unterschätzten Gefahren durch chemische Haushalts-produkte aufmerksam zu machen. Erfahren Sie, wie Sie das Vergiftungsrisiko mit dem 3-Stufen-Sicherheitsprinzip und praktischen Tipps wirksam reduzie- ren und Ihr Zuhause kindersicher gestalten können.

[mehr erfahren](#)



## Bleiben Sie dran – Folgen Sie uns auf Social Media

Instagram, Facebook & Co. sind erfolgreiche und beliebte soziale Netzwerke, sie verbinden mit anderen. Wir sind auch ein Teil davon! Folgen Sie uns gern auf unseren Social-Media-Kanälen und lassen Sie uns ein Like da. Wir halten Sie regelmäßig zu Gesundheitsthemen, Aktionen und Veranstaltungen auf dem Laufenden und zeigen Ihnen "unsere Welt".

[Insta öffnen](#)

[Facebook öffnen](#)



## Wir lieben Pakete! – Für jeden das Richtige

Bei uns bekommen Sie weit mehr als die normale Versorgung. Mit unseren starken Leistungspaketen sichern Sie sich ein starkes Plus für Ihre Gesundheit: individuell, flexibel und vollgepackt mit Extras, die wirklich etwas bringen. Jetzt profitieren!

[Pakete 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](mailto:redaktion@ikk-gesundplus.de)

[Anmeldedaten ändern](#)[Newsletter abmelden](#)

© Copyright 2026 | [Datenschutzhinweise](#)