



## IKK-Gesundheitsnewsletter

### Mai 2026

Sehr geehrte Frau Mustermann,

zeigt auch Ihre Waage wieder ein Kilo mehr? Keine Panik – wir lassen die Waage nicht über unser Wohlbefinden bestimmen!

In dieser Ausgabe nehmen wir schleichenden Kilos, hohe Blutdruckwerte und müde Muskeln gemeinsam den Wind aus den Segeln. Freuen Sie sich auf clevere Strategien gegen das heimliche Hüftgold, sportliche Tipps für ein starkes Herz und genussvolle Lebensmittel, die Ihren Blutdruck ganz nebenbei zähmen. Und für alle, die gern mal die Bewegung auf das Nötigste reduzieren: Isometrische Übungen bringen Sie auch ohne große Action in Topform.

Viel Spaß beim Schmökern, Ausprobieren – und beim Dranbleiben!

Ihre IKK gesund plus



### Jedes Jahr ein Kilo mehr? Jetzt gegensteuern!

Jahr für Jahr zeigt Ihre Waage ein bisschen mehr? Damit sind Sie nicht allein – doch die gute Nachricht: Sie können aktiv gegensteuern! Erfahren Sie, wie Sie mit gezielter Bewegung, cleverer Ernährung und kleinen Veränderungen

im Alltag die schleichende Gewichtszunahme stoppen und Ihr Wohlfühlgewicht langfristig halten. Jetzt Tipps sichern, Kurse wählen und motiviert durchstarten!

LESEPROBE

[Tipps lesen](#)

[IKK-Online-Kurse](#)

[Kurssuche](#)



## Wie Sport den Blutdruck senken kann

Bluthochdruck? Mit dem richtigen Sport können Sie Ihre Werte auf natürliche Weise verbessern! Unser Gesundheitscoach Bennet Wiegert nimmt den jährlich im Mai stattfindenden Welt-Hypertonie-Tag zum Anlass und verrät Ihnen, welche sportlichen Aktivitäten besonders geeignet sind und wie regelmäßige Bewegung Ihr Herz und Ihren Kreislauf stärkt – für mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag.

[mehr erfahren](#)



## Gesund genießen: 10 Lebensmittel, die den Blutdruck senken

Ein hoher Blutdruck muss nicht sein – neben Sport unterstützt auch die richtige Auswahl an Lebensmitteln. Wir stellen Ihnen zehn blutdrucksenkende Lebensmittel vor, die nicht nur gesund, sondern auch richtig lecker sind: Von Roter Bete und Haferflocken über Beeren, Knoblauch und Lachs bis hin zu dunkler Schokolade. Erfahren Sie, wie Sie diese natürlichen Helfer ganz einfach in Ihren Alltag integrieren. Jetzt Tipps entdecken und herzig gesund genießen!

[mehr erfahren](#)



## Stark im Alltag mit isometrischem Training!

Sie möchten Ihre Muskeln kräftigen, Ihre Haltung verbessern und das ganz ohne aufwendige Geräte? Dann sind isometrische Übungen vielleicht genau das Richtige! Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen Halteübungen wie Plank, Wand-Sitz oder Seitstütz gezielt Kraft und Stabilität aufbauen – bequem zu Hause oder sogar im Büro. Jetzt ausprobieren und den Unterschied spüren!

[mehr erfahren](#)

## Sport & Muskeln lieben wir!

Sparen Sie mit Bewegung und Sport bei uns bis zu 420 Euro und gönnen Sie sich unser Muskelpaket! Belohnt wird u.a. Ihre Aktivität im Fitnessstudio oder im Sportverein. Oder nutzen Sie unsere Gesundheitskurse. Mit unserem starken Leistungspaket 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](mailto:redaktion@ikk-gesundplus.de)

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