LESEPROBE



IKK-Gesundheitsnewsletter

Oktober 2026

Hallo Max Muster,

draußen fegt der Herbstwind durch die Blätter, drinnen fegt uns der Alltag von Termin zu Termin. Höchste Zeit, einen Gang runterzuschalten. Wir verraten, warum Langsam das neue Schnell ist: Beim Tai-Chi-Walking interessiert sich niemand für Ihren Schrittzähler, sondern nur dafür, wie Sie einen Fuß vor den anderen setzen. Gesundheitscoach Bennet Wiegert begleitet Sie beim ersten bewussten Vorwärtsschritt, ganz ohne Vorkenntnisse und ohne Funktionskleidung. Und wer danach auf den Geschmack kommt, erfährt, wie Tai Chi dem Dauerstress elegant ein Schnippchen schlägt, ohne dass man dabei ins Schwitzen gerät.

Damit Ihnen beim Entschleunigen nicht kalt wird, geht's anschließend in die Küche: Kürbis, Kohl und Ingwer zeigen dem Herbstgrau, was Farbe ist, und geben Ihrem Immunsystem einen ordentlichen Schubs in die richtige Richtung.

Apropos Bewegung: Vom 2.11. bis 13.11.2026 steigen in Sachsen-Anhalt wieder die beliebten Herbstmeisterschaften von radio SAW und der IKK gesund plus! Ob Sie Ehrgeiz im Blut haben oder einfach mal testen wollen, was nach dem Sommer noch drin ist: Machen Sie mit, denn Mitmachen ist hier wichtiger als das Siegertreppchen.

Also: Tee aufsetzen, in eine Decke kuscheln und los geht's mit dem Lesen! Viel Spaß dabei.

Ihre IKK gesund plus

LESEPROBE



Mehr empfehlen. Mehr Prämien sichern.

Sie empfehlen uns weiter – wir sagen jedes Mal Danke mit 30 Euro! Da kommt was zusammen. Also, erzählen Sie von unseren Vorteilen und begeistern Sie noch mehr Menschen für die IKK gesund plus. Denn gute Empfehlungen lohnen sich und mit unseren nun gebündelten Stärken, dem stabilem Beitrag und noch mehr Leistungen und Service sind wir **Einfach. Digital. Nah.**

Mitglied werben & Prämie erhalten



Im Trend: Tai-Chi-Walking in Kurz-Check

Schritt für Schritt zur Ruhe: Beim Tai-Chi-Walking zählt nicht, wie viele Schritte Sie schaffen, sondern wie bewusst Sie gehen. Unser Gesundheits-coach Bennet Wiegert stellt Ihnen die Prinzipien vor und lädt Sie ein, den Vorwärtsschritt auszuprobieren. So starten Sie ganz entspannt – auch ohne Vorkenntnisse.

Bennets Tipps lesen

LESEPROBE



Tai Chi: Schluss mit Stress im Dauerlauf

Tai Chi bringt Bewegung und Aufmerksamkeit zusammen – ganz ohne Hektik. Entdecken Sie, welche Stile es gibt, welche einfachen Übungen sich für den Einstieg eignen und wie Sie Schritt für Schritt Ihre eigene Routine finden. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und probieren Sie es aus.

mehr erfahren



Herbstküche, die von innen wärmt

Kürbis, Kohl und würzige Aromen: Entdecken Sie saisonale Zutaten und Rezeptideen für genussvolle Herbsttage. Lassen Sie sich inspirieren – von der goldenen Kürbis-Ingwer-Suppe bis zur bunten Ofengemüse-Bowl. Eine ausgewogene Ernährung kann die Körperfunktionen unterstützen und bringt nicht nur Farbe, sondern auch einen Immun-Boost auf Ihren Teller.

Tipps & Rezepte lesen



Service? Ist bei uns Programm!

Wir sind für Sie da – persönlich, nah und an Ihrer Seite. Denn manche Fragen lassen sich am besten im direkten Gespräch klären. In unseren Geschäftsstellen werden Sie individuell beraten und bei Ihren Anliegen unterstützt. Durch die Fusion ist unser Geschäftsstellennetz auf 64 Geschäftsstellen gewachsen. Damit sind wir an noch mehr Standorten für Sie erreichbar. Besuchen Sie uns – wir freuen uns auf Sie.

Geschäftsstelle finden

IKK gesund plus
Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
eMail: redaktion@ikk-gesundplus.de

© Copyright 2026 | Datenschutzhinweise

Anmeldedaten ändern

Newsletter abmelden