

[Leistungen](#) ➤[Service](#) ➤[Gesundheit](#) ➤[Pflege](#) ➤

IKK-Gesundheitsnewsletter

September 2026

Sehr geehrte Frau Mustermann,

Gesundheit bedeutet, gut versorgt zu sein und sich rundum wohlfühlen. Deshalb bündeln die IKK gesund plus und die IKK Brandenburg und Berlin ihre Stärken – damit Sie bei stabilem Beitrag von noch mehr Leistungen profitieren – und das **Einfach. Digital. Nah.**

Auch Ihre mentale Gesundheit verdient Aufmerksamkeit. Gesundheitscoach Bennet Wiegert zeigt Ihnen, wie Bewegung Stress abbauen, das Selbstvertrauen stärken und Ihre Resilienz fördern kann. Passend dazu liefert die Mental Health Week kostenfreie Impulse für mehr mentale Gesundheit im Alltag – mit Live-Vorträgen, Expertenwissen und Mitmachangeboten. Was Körper und Psyche außerdem verbindet? Seelenfutter! Erfahren Sie, wie z.B. Botenstoffe und gemeinsame Mahlzeiten Ihr Wohlbefinden beeinflussen können.

Genießen Sie den Start in den Herbst – kulinarisch, gelassen und rundum gut versorgt.

Ihre IKK gesund plus



Jetzt weitersagen: Das größte Plus aller Zeiten!

Die IKK gesund plus und IKK Brandenburg und Berlin bündeln ihre Stärken. Wir bleiben damit leistungsfähig, zukunftsorientiert und verlässlich an Ihrer Seite. Für Sie heißt das: Bei stabilem Beitrag gibt's jetzt noch mehr Leistungen und Service – einfach. digital. nah. Empfehlen Sie uns weiter und holen Sie sich jetzt Ihre 30-Euro-Prämie!

Mitglied werben & Prämie erhalten



Sport für mentale Gesundheit und mehr Resilienz

Bewegung bringt nicht nur Muskeln in Schwung, sondern kann auch die mentale Gesundheit unterstützen. Erfahren Sie von unserem Gesundheitscoach Bennet Wiegert, wie Sport Stress abbauen, Selbstvertrauen stärken und Ihre Resilienz fördern kann – Schritt für Schritt und passend zu Ihrem Alltag.

Tipps lesen



Mental Health Week: 05.-09.10.2026

Was stärkt mentale Gesundheit nachhaltig im Arbeitsalltag? Bei der Mental Health Week werden praxisnahe Ideen, aktuelles Wissen und wichtige Impulse vermittelt – kostenfrei und digital. Freuen Sie sich auf ein volles Programm mit Live-Vorträgen, Expertenwissen und Mitmachangeboten zu Themen wie Sinnfindung und dem Einfluss von Social Media auf die Psyche.

informieren & kostenfrei anmelden



Happy Food: Gute Laune auf dem Teller

Ob "Happy Food", "Mood Food" oder Seelenfutter: Essen kann Körper und Psyche auf vielfältige Weise beeinflussen. Wir verraten, welche Rolle Botenstoffe, die Darm-Hirn-Achse und soziale Faktoren spielen – und wie Sie mit ausgewogenen Mahlzeiten, bewusstem Genuss und gemeinsamem Essen Ihr Wohlbefinden unterstützen können.

[Tipps lesen](#)



MCV, CRP & Co.: Dem Laborbericht auf der Spur

MCV, Kreatinin oder CRP: Ein Laborbericht steckt voller Abkürzungen und Fachbegriffe. Wir klären auf, was die wichtigsten Blutwerte bedeuten und warum einzelne Abweichungen nicht automatisch auf eine Erkrankung hinweisen. Mit unserem kleinen Laborwert-Checker behalten Sie den Überblick und erfahren, worauf es bei der Einordnung ankommt.

[Laborwerte checken](#)

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](#)