

Leistungen & Service Gesundheit Mein WebCenter



IKK-Gesundheitsnewsletter

März 2024

Sehr geehrte Frau Mustermann,

zu Ostern ist es wieder soweit: Es wird auf Sommerzeit umgestellt. Oft braucht die innere Uhr ein wenig, um sich an die Zeitumstellung zu gewöhnen. Unser Gesundheitscoach verrät Ihnen, wie Sie mit dem kleinen Jetlag umgehen.

Bei wechselhaftem Wetter kann es im Frühjahr leicht passieren, dass Sie sich erkälten. Sorgen Sie vor! Im letzten Teil unseres Nährstofflexikons zeigen wir Ihnen, wie Sie durch eine vitaminreiche Ernährung gesund und fit bleiben.

Haben Sie am 8. März an den Weltfrauentag gedacht? Dieses Datum gibt Frauen u.a. auch Anlass, die eigene Gesundheit zur Priorität zu machen. Wir unterstützen Sie dabei aktiv. Mit der Tomosynthese und der Taktilografie bieten wir Ihnen Möglichkeiten für eine zielgerichtete Brustkrebsvorsorge.

Bleiben Sie gesund und genießen Sie mit Ihren Lieben das Osterfest!
Ihre IKK gesund plus



Bennet Wiegerts Tipp: (Zeit-)Sprung in den Frühling

Mit dem Frühling erwartet uns nicht nur die Wärme und das Aufblühen der Natur, sondern auch die alljährliche Zeitumstellung am 31. März 2024. Während die zusätzliche Stunde Tageslicht uns allen mehr Zeit im Freien verschafft, bringt sie auch Herausforderungen mit sich. Wie Sie diese gut bewältigen und trotzdem Ihre Trainingsroutine beibehalten, verrät Ihnen Bennet Wiegert, unser Coach für Ihre Gesundheit.

[mehr erfahren](#)



Vitamine – Das Plus an Gesundheit

Zu einer gesunden Ernährung gehören vor allem Obst und Gemüse – so lernen es bereits Kinder. Kein Wunder, denn Vitamine halten gesund und fit. Als Inbegriff der gesunden Ernährung gelten sie als wahre Alleskönner. Dabei gehört jedes Vitamin zu einer bestimmten Gruppe und hat eine besondere Funktion. Um den Überblick zu behalten, stellen wir Ihnen die kleinen Gesundheitsgaranten vor.

[mehr erfahren](#)



Frauengesundheit – Vorsorge und Selbstfürsorge

Mit 83 Jahren liegt die Lebenserwartung von Frauen in Deutschland etwa 5 Jahre höher als die von Männern – Tendenz steigend! Diese lange Lebensspanne bringt besondere Gesundheitsaspekte mit sich. Von der Menopause über Krebsprävention bis hin zu altersbedingten Erkrankungen: Die Bedürfnisse und Herausforderungen sind vielfältig und erfordern besondere Aufmerksamkeit. Wir unterstützen Sie dabei.

[mehr erfahren](#)



Gemeinsam vorsorgen: Brustkrebsfrüherkennung nutzen

Werden Symptome und Warnsignale frühzeitig erkannt, kann Brustkrebs behandelt oder ganz verhindert werden. Deshalb unterstützen wir Sie bei Früherkennungsuntersuchungen in Ihrer Facharztpraxis – und bieten Ihnen viele Vorsorgeleistungen. Dazu zählen u.a. die Mammographie, die Tomosynthese (3D-Brustscreening) sowie die Taktilografie. Wir sind an Ihrer Seite!

[Mammographie](#)[Tomosynthese](#)[Taktilografie](#)

**Jetzt
25 Euro
kassieren!**

Die IKK gesund plus weiterempfehlen und Prämie sichern!

Mit uns können Sie lächeln. Denn unsere zahlreichen Angebote und umfangreichen Leistungen sind auf jede Lebenslage abgestimmt. Also, empfehlen Sie uns noch heute in Ihrer Familie, an Ihre Freunde oder Ihre Bekannten weiter und sichern Sie sich pro neu geworbenem Mitglied Ihre Prämie von 25 Euro. Fordern Sie einfach Ihr persönliches Werberpaket direkt online bei uns an!

[mehr erfahren](#)[Werberpaket bestellen](#)

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](#)

Digitaler Bonus

Ich kanns klüger

Muntermacher

LESEPROBE