

# Salus

Ihr Gutfühlmagazin 2 | 2020

## **IM GRIFF DES VIRUS**

Was Corona mit uns macht

## **NEUES KURSPROGRAMM**

Aktuelle Termine in Ihrer Region

## **FEHLVERHALTEN IM GESUNDHEITSWESEN**

Kampf gegen Korruption und Betrug



## Gesund beginnt im Mund

Wie Zahngesundheit unseren Körper beeinflusst



## Fit in den eigenen vier Wänden

Neue Online-Angebote der Salus BKK



Im Innenteil:  
Kursprogramm für das  
2. Halbjahr 2020

# Inhalt

- 4 **Kurz notiert**  
Neuigkeiten aus dem Gesundheitswesen
- 6 **Fehlverhalten im Gesundheitswesen**  
Interview mit dem Beauftragten der Salus BKK
- 8 **Corona-Special**  
Das hat das Virus mit uns gemacht
- 14 **Schreckgespenst Pubertät**  
Webinare für Eltern
- 21 **Gewinnspiel**  
Mosel-Erlebniswoche im Hotel Weinhaus Fuhrmann
- 22 **Mood Food**  
Wie Essen glücklich machen kann
- 24 **Mit Online-Coach zum Wunschgewicht**  
Bewusste Ernährung mit myWEIGHT und myHEALTH
- 26 **Gesund im Mund**  
Auswirkungen der Zahngesundheit auf den Körper
- 28 **Wohnzimmer als Fitnessstudio**  
Neue Präventionsangebote der Salus BKK
- 30 **Gesundheit mitgestalten**  
Ausbildung bei der Salus BKK

# Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD, etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Salus BKK.

Salus Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Ist die Salus BKK durch höhere Gewalt, Streik und dergleichen an ihrer Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht.

## Impressum

Salus – Ihr Gutfühlmagazin erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der Salus BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

### Herausgeber

Salus BKK, Züricher Str. 27, 81476 München  
Vorständin: Ute Schrader

### Redaktion

Salus BKK, Siemensstr. 5 a, 63263 Neu-Isenburg  
Telefon: 06102 2909-26

### Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen

Andreas Neubeck

### Redaktion

Sandra Greis, Fabienne Vogt

### Layout

Pietro Abbandoni

### Druck

KKF-Verlag  
Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting

### Anzeigen

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe ggf. gewerbliche Anzeigen. Diese sind entsprechend gekennzeichnet und stellen keine Empfehlung der Salus BKK dar.



## Ute Schrader

Vorständin der Salus BKK

### Liebe Leserin, lieber Leser,

zu Beginn des Jahres haben wir alle sicherlich nicht daran gedacht, welchen Verlauf 2020 für uns nehmen würde. Das Coronavirus stellt uns alle, die gesamte Weltgemeinschaft, vor große Herausforderungen. Dass unser Gesundheitssystem weiterhin funktioniert, stellen zahlreiche Menschen in unserem Land sicher. Pflegekräfte, Ärzte, die sogenannten „systemrelevanten Berufe“ – sie alle leisten einen großen Beitrag und ihnen gebührt Dank und Anerkennung. Auch die gesetzlichen Krankenkassen sind in dieser Zeit besonders gefordert, um ihrer gesellschaftlichen Verantwortung gerecht zu werden. Mein Anspruch ist, dass wir in allen Lebenslagen für Sie da sind – das gilt momentan ganz besonders. Neben der Aufrechterhaltung von Zahlungsströmen, um auf diese Weise verschiedene Leistungsbringer liquide zu halten, bewahren wir unsere Versicherten mit der Genehmigung zahlreicher Stundungsanträge vor finanziellen Schwierigkeiten. Darüber hinaus stellen wir sicher, unsere Versicherten bei allen Anliegen bestmöglich zu unterstützen. Aus diesem Grund schlossen wir für eine Weile unsere Service- und Beratungscenter für die persönliche Beratung vor Ort.

Um trotzdem einen optimalen Austausch mit unseren Kunden zu gewährleisten, zog die Salus BKK die Veröffentlichung der neuen Service-App in den März vor. Auf diese Weise konnten wir in einer Zeit, in der auf persönlichen Kontakt weitestgehend verzichtet werden musste, einen neuen Kom-

munikationsweg schaffen. Weil wir auch bei der jetzigen Vor-Ort-Beratung stets die Gesundheit unserer Versicherten und Mitarbeiter im Blick haben, bitten wir Sie, beim persönlichen Beratungsgespräch einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Desinfektionsmittel ist für Sie bereitgestellt. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin für ein Beratungsgespräch.

Auch Mitarbeiter der Salus BKK sind natürlich von der Corona-Krise betroffen – jeder auf seine Art und Weise. Manch einer kämpft mit der täglichen Herausforderung, die Betreuung der eigenen Kinder zu organisieren, ein Anderer hat Freunde oder Familienangehörige, die zur Risikogruppe gehören und deshalb besonderem Schutz bedürfen. Wiederum Andere saßen während ihres Urlaubs am anderen Ende der Welt fest, wie Sie auf den Seiten 8–13 erfahren. Hier können Sie auch lesen, warum soziale Distanz und der Mangel an Berührungen uns Menschen so schwer fallen. Einen emotionalen Einblick in den Alltag eines Intensivpflegers zu Zeiten von COVID-19 finden Sie auf Seite 12.

Damit es Ihnen gelingt, zu dieser herausfordernden Zeit Glückhormone freizusetzen und zu entspannen, bietet Ihnen die Salus BKK zwei neue Online-Präventionsangebote, die Sie in den eigenen vier Wänden in Anspruch nehmen können. So viel sei verraten: hinter einem der Programme steckt ein ehemaliger Weltrekordhalter. Mehr dazu erfahren Sie auf den Seiten 28–29. Doch damit nicht genug in Sachen Prävention: ab Herbst haben Sie im Rahmen unseres Präventionsbudgets

außerdem wieder die Möglichkeit, ein Angebot aus unserem Salus Kursprogramm in Anspruch zu nehmen. Das gesamte Programm finden Sie in der Heftmitte – schauen Sie gerne hinein, denn für jeden ist etwas dabei. Besonders freue ich mich über das Angebot, das wir Ihnen Ende Juli machen können. In unserem letzten Magazin konnten Sie die Ankündigung für unsere Versichertenseminare zum Thema Pubertät finden. Diese mussten aufgrund der Corona-Pandemie leider ausfallen. Wir haben für Sie jedoch eine Alternative auf den Weg gebracht und stellen Ihnen in Form von Videochats eine Expertin zur Seite, mit der Sie und andere Eltern sich gemeinsam rund um das Thema Pubertät austauschen können. Weitere Informationen und die Termine dazu finden Sie auf Seite 14.

Abschließend möchte ich noch sagen, dass es momentan darauf ankommt, gut auf sich selbst und aufeinander Acht zu geben. Ich bin zuversichtlich, dass wir die derzeitige Ausnahmesituation weiterhin gut miteinander meistern werden. Auch die Salus BKK wird ihren Beitrag dazu leisten und hat stets das Wohl der Versicherten im Auge. Bleiben Sie gesund!

Herzlichst Ihre

Ute Schrader  
Vorständin

## In eigener Sache

Nach Versand unseres Magazins im März erhielten wir von unseren Versicherten die Frage, warum eine Berichterstattung zur aktuellen Corona-Pandemie ausblieb. Natürlich ist es uns ein Anliegen, Ihnen als unseren Versicherten in der Wahl unserer Magazin-Themen stets Aktualität zu bieten. Der Grund dafür, dass im Magazin 1/2020 keine Berichterstattung über Corona erfolgte und Veranstaltungen für das Frühjahr aufgeführt wurden liegt darin, dass zwischen dem Druckschluss und Abgabe des Magazins in der Druckerei und dem Versand an unsere Versicherten mehrere Wochen liegen. Zu dem Zeitpunkt, als das Magazin unser Haus verlassen hat, war in keiner Weise ersichtlich, welches Ausmaß diese Krise annehmen wird. Wir konnten daher nur von dem Stand ausgehen, der uns bei Druckschluss vorlag.

Trotz zeitweise geschlossener Service-Center für den Kundenverkehr blieben wir weiter jederzeit für Sie erreichbar und kümmerten uns telefonisch, online oder per E-Mail gerne um Ihre Anliegen in dieser herausfordernden Phase – der direkte Draht zu unseren Versicherten bleibt auch in Krisenzeiten bestehen. Wir tun alles, damit wir auch in diesen schwierigen Zeiten den Kundenservice bieten, den Sie von uns als Ihrer Krankenkasse erwarten.

Besonders erfreulich ist es für uns, dass viele von Ihnen während des Lockdowns unsere Online-Angebote verstärkt nutzten. Sehr beliebt ist hier beispielsweise das Präventive Ganzkörperkräftigungstraining mit Detlef Soost, auf das in den vergangenen Monaten zahlreiche Versicherte zurückgriffen und wir Ihnen damit ermöglichen konnten, sich auch in den eigenen vier Wänden fit zu halten und Stress abzubauen.

Entscheidend ist, dass wir bei der Bewältigung dieser Krise weiterhin alle an einem Strang ziehen. Sollten Sie Fragen oder Anmerkungen haben, können Sie sich jederzeit gerne an uns wenden.

**Wir sind für Sie da!**



## Salus BKK fördert Videosprechstunde bei Ärzten

In Zeiten von Corona überlegt man sich bei gesundheitlichen Beschwerden genau, ob man wirklich eine Arztpraxis aufsucht. Obwohl Videosprechstunden für Ärzte bereits abrechnungsfähig sind, ging der Aufbau dieser Art Beratung eher langsam voran. Im Rahmen des **Hausarztvertrag+** investiert die Salus BKK in die Förderung neuer Kommunikationswege zwischen Arzt und Patient. So erhalten die heute bereits an dem Vertrag teilnehmenden über 5.400 Ärzte eine gesonderte Vergütung, wenn sie eingeschriebenen Patienten eine Beratung via Videosprechstunde anbieten. Der Hausarztvertrag+ ist heute in allen Bundesländern, außer in Sachsen-Anhalt und Mecklenburg-Vorpommern, verfügbar und bietet eingeschriebenen Kunden noch weitere Vorteile, wie z. B. kürzere Wartezeiten beim Hausarzt oder Hilfe bei der Vermittlung von Facharztterminen.

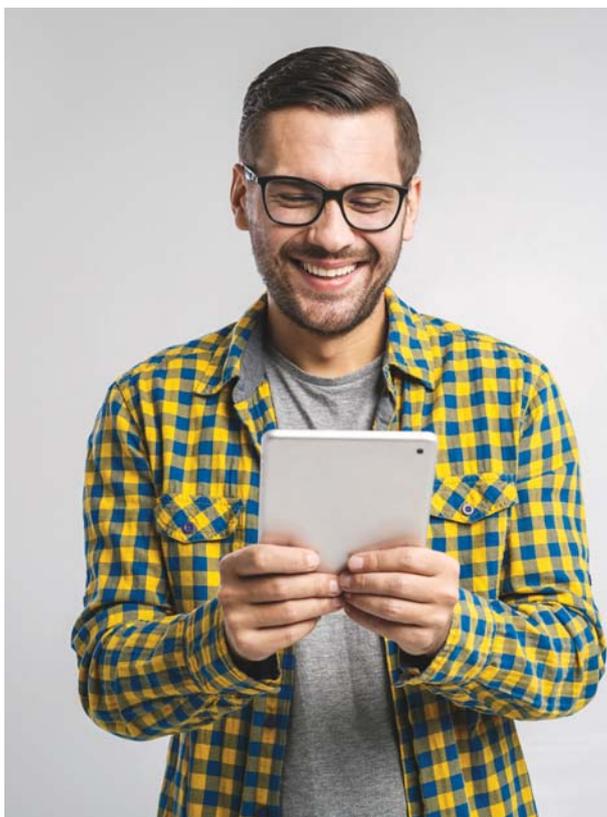
## Augen können Hinweise auf Krankheiten geben

Es heißt, die Augen seien der Spiegel der Seele. Aber wussten Sie, dass unsere Augen auch Hinweise auf Krankheiten geben können? Hierzu zählt beispielsweise Bluthochdruck. Sind die Venen auf der Netzhaut erweitert, die Arterien dagegen verengt, kann dies auf Bluthochdruck hindeuten. Chronisch hohe Blutzuckerwerte schädigen die Gefäße in den Augen. Sichtbar wird das durch feine Ausbuchtungen der Blutgefäße oder typische punktförmige Einblutungen auf der Netzhaut. Ist das Augenweiß gelblich gefärbt, zeigt der Körper, dass eindeutig etwas nicht stimmt. Oftmals liegt die Ursache in der Leber. Ist das Organ entzündet, werden die roten Blutkörperchen nicht mehr richtig abgebaut. Der Farbstoff, der bei der Zersetzung entsteht, kann sich folglich in den Augen ablagern.

## Neue App der Salus BKK

In unserem letzten Magazin haben wir Ihnen berichtet, dass die neue Salus App in den Startlöchern steht. Nun ist es soweit: Bereits seit Ende März lässt sich die Anwendung im Apple App- & Google Play Store finden. Aufgrund der aktuellen Corona-Krise und der damit verbundenen Schließung unserer Service-Center für die persönliche Beratung haben wir die Veröffentlichung unserer neuen Service-App vorgezogen. Die Anwendung hält nun auch alle Funktionen bereit, die in unserer Online-Geschäftsstelle verfügbar sind. Nutzen Sie unsere neue App und übermitteln Sie uns auf diesem Weg diverse Dokumente – von der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung über Einkommensnachweise und Rechnungen. Sie wollen persönliche Daten ändern? Auch das ist über unsere neue Anwendung möglich.

 [www.salus-bkk.de/ogs](http://www.salus-bkk.de/ogs)



## Leistungen für künstliche Befruchtung erweitert

Ungewollt kinderlose Paare haben mit einer künstlichen Befruchtung die Chance, Kinder zu bekommen. Alle gesetzlichen Krankenkassen übernehmen, wie vom Gesetzgeber vorgeschrieben, 50 Prozent der Kosten einer künstlichen Befruchtung für die ersten drei Versuche. Dies gilt für Frauen bis zur Vollendung des 40. Lebensjahres.

Die Salus BKK hat nun Ihre Leistungen für künstliche Befruchtungen ausgeweitet. Durch den Abschluss eines bundesweiten Versorgungsvertrags haben jetzt Frauen bis zum vollendeten 42. Lebensjahr die Möglichkeit, von der Salus BKK einen Zuschuss für eine künstliche Befruchtung sowohl auf das Verfahren der Intracytoplasmatischen Spermien-Injektion (ICSI) als auch auf die In-vitro-Fertilisation (IVF) zu erhalten. Voraussetzung hierfür ist, dass beide Partner Versicherte der Salus BKK sind.

 [www.salus-bkk.de/igv](http://www.salus-bkk.de/igv)



## Tetanus – Jetzt den Schutz auffrischen



Wenn wir nun im Sommer wieder mehr Zeit im Freien verbringen, steigt auch die Gefahr, sich mit Tetanus zu infizieren. Dass man sich schon durch leichte Wunden infizieren kann, gerät oftmals in Vergessenheit.

Doch solch keine Verletzungen in der Haut können schnell entstehen – beispielsweise bei der heimischen Gartenarbeit. Hierbei besteht die Gefahr einer Infektion, die im schlimmsten Fall tödlich enden kann. Denn die Bakterien, die den Wundstarrkrampf erregen, bilden Giftstoffe, die das Blut zerstören, sich an Nervenzellen binden und sie außer Funktion setzen. Kommt es zu Krämpfen der Muskulatur kann es zu Kreislauf- und Atemversagen kommen. Deshalb ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, den eigenen Impfstatus zu überprüfen. Die Kosten der Tetanus-Impfung werden von der Salus BKK übernommen.

# Fehlverhalten im Gesundheitswesen

## Der Kampf gegen Korruption und Betrug

Jedes Jahr gehen dem deutschen Gesundheitswesen Milliardenbeträge durch Fehlverhalten, Abrechnungsbetrug und Korruption verloren. Geld der Versicherten, das dann nicht mehr, wie vorgesehen, für die Versorgung Kranker und Pflegebedürftiger oder die Prävention zur Verfügung steht.

Um Fehlverhalten so gut wie möglich zu bekämpfen, sind Krankenkassen nach § 197a SGB V gesetzlich dazu verpflichtet, eine eigene Kontaktstelle für die Meldung und Prüfung von Verdachtsfällen einzurichten. Die Beauftragten gehen Hinweisen nach, die auf rechtswidriges Verhalten hindeuten und stellen Strafanzeige, wenn sich der Anfangsverdacht bestätigt.

Damit möglichst viele Fälle aufgedeckt werden, arbeiten die Krankenkassen in Arbeitsgemeinschaften untereinander als auch mit den Landesverbänden und dem GKV-Spitzenverband zusammen. Des Wei-

teren werden auch Anfragen von Polizei und Staatsanwaltschaften bearbeitet.

Bei der Salus BKK sind Steffen Thieme und Christoph Jeckel als Beauftragte für Fehlverhalten im Gesundheitswesen Ansprechpartner für Ihre Hinweise. Wir haben mit Steffen Thieme darüber gesprochen, welche Auswirkungen Betrug hat, wie genau dagegen vorgegangen wird und wie Sie als Versicherter helfen können.



### Herr Thieme, was genau versteht man unter dem Ausdruck Fehlverhalten im Gesundheitswesen?

Unter Fehlverhalten versteht man Missbrauch und Korruption im Gesundheitssystem durch auftretende Unregelmäßigkeiten oder auch die rechtswidrige Nutzung von

Finanzmitteln. Dadurch, dass das Gesundheitswesen in Deutschland so komplex und intransparent ist, ist es dementsprechend sehr anfällig für Betrug. Unsere Aufgabe als Krankenkasse ist es, dagegen vorzugehen und Lösungen zu entwickeln, wie derartiges Fehlverhalten in Zukunft vermieden werden kann.

Ich möchte aber gerne gleich dazu sagen, dass es sich nicht um einen Generalverdacht handelt. Nicht jede fehlerhafte Abrechnung bedeutet gleich einen Betrug. Unter Umständen liegt auch ein Fehler im System vor oder es wurde versehentlich eine falsche Leistung abgerechnet. Die große Mehrzahl der Akteure im Gesundheitswesen ist ehrlich. Trotzdem verursachen die „Schwarzen Schafe“ finanzielle Schäden in Milliardenhöhe. Und das schadet am Ende vor allem dem Patienten und Versicherten, der mit seinen Beiträgen dafür bezahlt.



## In welchen Bereichen spielt Fehlverhalten eine besonders große Rolle?

Die betroffenen Bereiche sind ebenso vielfältig wie die Akteure im Gesundheitssystem. Beispielsweise war ein ambulanter Pflegedienst gar nicht oder nur zweimal bei der pflegebedürftigen Person, rechnet aber dreimal mit uns als Kasse ab. Oder die Leistung wurde zwar durchgeführt, aber nicht von dem geforderten qualifizierten Personal. Statt eines ausgebildeten Physiotherapeuten übernimmt dann etwa eine Person ohne entsprechende Qualifikation die Behandlung. Dazu kommen gefälschte Rezepte und Verordnungen, deren „Einlösung“ mit uns abgerechnet wird, die Medikamente dem Versicherten aber nie abgegeben wurden („Luftrezepte“). Auch unzulässige Zusammenarbeiten zwischen Ärzten und nicht-ärztlichen Leistungserbringern, wie zum Beispiel Sanitätshäusern, kommen vor.

Dazu muss man wissen, dass das Abrechnungssystem größtenteils auf dem Vertrauensgrundsatz beruht. Nur ein Bruchteil der abgerechneten Leistungen können geprüft werden. Daher fällt es nicht unbedingt sofort auf, wenn jemand dieses Vertrauen für den eigenen Profit missbraucht.

## Wie hat sich die Korruption im Gesundheitswesen in den letzten Jahren entwickelt?

Die Zahlen sind in den letzten Jahren eindeutig angestiegen. Dies bedeutet jedoch nicht automatisch, dass mehr betrogen wird, sondern kann vielmehr an einer immer höheren Aufklärungsquote liegen. Ein weiterer Grund ist Personalmangel – sowohl auf Seiten der Dienstleister, die die Behandlung abrechnen, aber kein Personal haben das sie dafür auch einsetzen könnten – aber auch bei den Staatsanwaltschaften, die sich der Sache erst einmal annehmen müssen. Jede Kasse muss eine Stelle für Fehlverhalten einrichten und durch kassenübergreifende Zusammenarbeit und Informationsaustausch profitieren die Krankenkassen davon.

## Können Sie uns einen konkreten Fall nennen, von dem die Salus BKK betroffen war?

Eine Apothekenangestellte und eine Arzthelferin einer Hausarztpraxis besorgten sich durch arbeitsteiliges Vorgehen verbotenerweise verschreibungspflichtige Wachstumshormone. Über vorhandene Patientenstammdaten erstellte die Arzthelferin die erforderlichen Rezepte, fälschte die Unterschrift des Arztes und löste die Verordnungen in einer Apotheke ein. Die Medikamente wurden auf dem Schwarzmarkt und an die Bodybuilder- und Türsteherszene verkauft, um sich hierdurch eine fortlaufende Einnahmequelle zur Finanzierung ihres Lebensstiles zu verschaffen.

Bei den Ermittlungen wurde festgestellt, dass Medikamente mit einem Verkaufswert von über 370.000,00 EUR den Krankenkassen in Rechnung gestellt wurden. Von diesem Gesamtschaden war die Salus BKK mit knapp 7.500,00 EUR betroffen. Die Angeklagten wurden zu Freiheitsstrafen bis zu zwei Jahren auf Bewährung sowie zum Schadensersatz verurteilt. Aktuell läuft ein Strafvollstreckungsverfahren.

## Wie kommen die Hinweise auf Fehlverhalten zu Ihnen?

Es gibt verschiedene Wege. Zum einen passen natürlich die Mitarbeiter aus den Fachabteilungen bei uns im Haus auf und melden es, wenn ihnen Unregelmäßigkeiten auffallen. Außerdem informieren sich die Krankenkassen untereinander, wenn ein Dienstleister auffällig geworden ist. Hier wird dann geprüft, ob andere Kassen auch betroffen sind, sodass unter Umständen ein gemeinsames Strafverfahren eröffnet werden kann, bei dem eine Kasse federführend ist.

Aber auch für die Mithilfe unserer Versicherten sind wir sehr dankbar. Deswegen möchte ich hier auch noch mal den Aufruf starten, dass Sie sich gerne bei mir oder meinem Kollegen Herrn Jeckel melden können, wenn Sie einen konkreten Verdacht oder Hinweise auf Fehlverhalten haben. Sie

können uns die Informationen telefonisch, per E-Mail oder Fax und natürlich per Post mitteilen – auch anonym. Ihre Angaben und Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

## Wie gehen Sie vor, wenn ein Verdachtsfall besteht?

Nach dem Eingang eines Hinweises müssen wir zunächst prüfen, ob sich der Verdacht konkretisieren lässt und mit konkreten Beweisen unterfüttert werden kann. Wir als Beauftragte für Fehlverhalten nehmen den Fall auf und bereiten ihn für die betroffene Fachabteilung, zum Beispiel die Pflegeabteilung, vor. Anschließend erfolgt eine Überprüfung des Sachverhalts sowie eine Bitte um Stellungnahme bei dem beschuldigten Akteur. Geht es zum Beispiel um den Verdacht, dass dieser Leistungen abgerechnet, aber nie erbracht hat, wird auch eine Befragung der Versicherten durchgeführt, ob und wie oft der Dienstleister bei ihm gewesen ist.

Sind alle Fakten zusammengetragen und der Verdacht ist begründet, wird geprüft, ob eine Strafanzeige gestellt werden muss. Hier arbeiten wir auch eng mit unserer Rechtsabteilung und dem Forderungs- und Zahlungsmanagement zusammen. Unser Hauptziel ist es dabei immer, die Schadenssumme zurückzuerhalten, um das Geld wieder für seinen eigentlichen Zweck verwenden zu können – die Gesundheit unserer Versicherten.

### Wir sind auf Ihre Mithilfe angewiesen

Sind Ihnen Fälle bekannt, die ein Fehlverhalten erkennen lassen? Dann melden Sie sich bitte bei uns – selbstverständlich werden Ihre Hinweise stets vertraulich behandelt!

#### Steffen Thieme

Beauftragter für Fehlverhalten  
im Gesundheitswesen

☎ 0341 45337-575 📠 0341 45337-33575

✉ fehlverhalten@salus-bkk.de

✉ Salus BKK  
– Hinweis auf Fehlverhalten –  
Steffen Thieme (vertraulich)  
Barfußgässchen 15, 04109 Leipzig

# Im Griff des Virus

## Wie Corona die Welt verändert hat

In den letzten Monaten kannte die ganze Welt fast nur ein Thema: Corona oder auch COVID-19. Ein Virus, das sich rasend schnell von Asien über Europa bis nach Amerika verbreitet hat. Virologen vermuten, dass es sich hierbei um eine Variante des bereits 2002 kursierenden SARS-Erregers handelt. Die Erkrankung schlägt vor allem auf die Atemwege und kann bei schwerem Verlauf zum Tod führen. Doch was haben die Wochen der Pandemie mit uns gemacht? Was waren die Folgen der Einschränkungen?

Corona hat uns in jedem Fall in allen Bereichen getroffen – gesundheitlich, wirtschaftlich, psychisch, aber auch sozial. Manche zeigen ihre besten Seiten, pflegen unermüdlich die Kranken oder nähen Schutzmasken für ihre Mitmenschen, andere wiederum konnten sich mit dem Thema gar nicht anfreunden und gingen Rängeleien ein, weil sie die Schutzmasken im Supermarkt nicht tragen wollten. Apropos einkaufen: die Hamsterkäufe von Toilettenpapier, Nudeln oder Mehl bleiben ebenfalls unvergessen.

### Ein Blick in die Zukunft des Gesundheitssystems?

In der Rückschau kann man sagen, dass Deutschland laut aktuellem Stand glimpflicher davongekommen ist, als zu Beginn

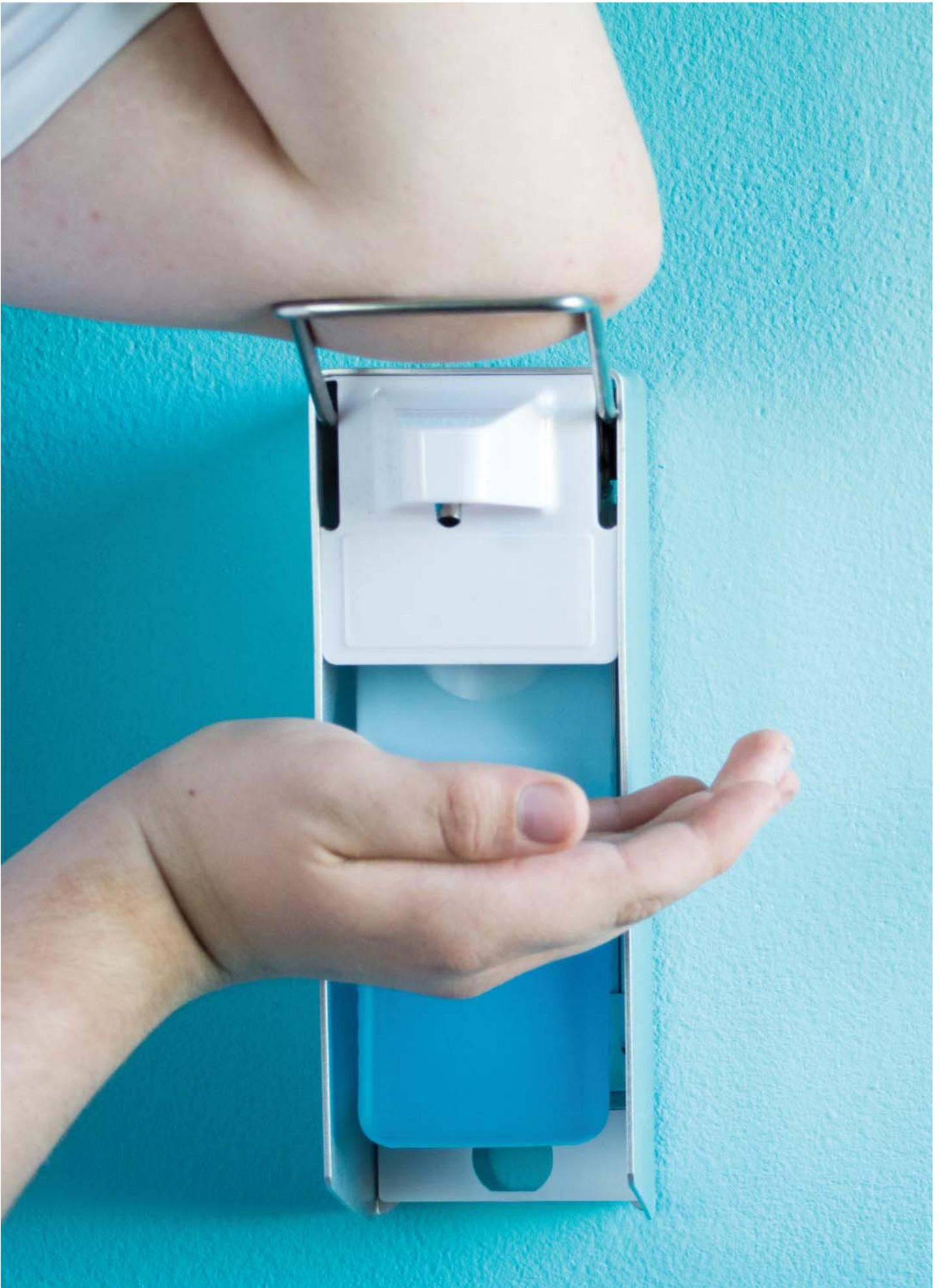
gefürchtet und am Beispiel anderer Länder auch erwartet. Zu einer Überlastung des Gesundheitssystems, wie in Italien oder den USA, kam es hierzulande nicht. Es standen jederzeit genug Intensivbetten und Beatmungsplätze zur Verfügung. Problem waren allerdings fehlende Schutzmasken und Schutzkleidung. Einige Ansteckungen hätten eventuell verhindert werden können, wenn hier kein Engpass entstanden wäre. Dennoch gibt es noch weitreichendere Konsequenzen, die uns in den nächsten Monaten und auch noch bis ins nächste Jahr hinein beschäftigen werden.

Dazu zählen unter anderem die gestiegenen Kosten, die Corona für die Krankenkassen mit sich gebracht hat. Bisher ist noch nicht absehbar, wie hoch die finanziellen Belastungen tatsächlich sind, dennoch muss die Frage gestellt werden, wie viel wir bereit sind, in unsere Gesundheit und Versorgung zu investieren und wo man auf der anderen Seite Kosten einsparen könnte. Mancher spricht von einer kompletten Reform des Gesundheitswesens, angefangen bei besserer Bezahlung für medizinisches Fachpersonal und Pflegekräfte, sowie einer schnelleren Notfallversorgung mit Materialien oder Medikamenten. Die Entwicklung der Finanzstruktur der GKV wird in 2020 stark von Covid-19 beeinflusst werden.

Hinzu kommt eine Verunsicherung der Patienten, sich mit ihren Leiden zu einem Arzt oder im Krankenhaus in den Wartebereich zu setzen. Aus Angst vor einer möglichen Infektion ist die Zahl der Besuche in Notaufnahmen oder Praxen stark zurückgegangen, plötzlich waren bei sonst so beliebten Fachärzten wieder Termine in absehbarer Zeit frei. Doch wie lange wird diese Zurückhaltung anhalten und vor allem, werden die Versicherten aus Angst die nach wie vor notwendigen Vorsorgeuntersuchungen „schwänzen“? Denn auch wenn Abstand und Vorsicht geboten sind, bleiben Zahn- oder Krebsvorsorge elementar für die eigene Gesundheit und sollten daher trotzdem in Anspruch genommen werden.

### Entwicklungen in der Wirtschaft

Experten gehen davon aus, dass die Corona-Pandemie den bisher größten wirtschaftlichen Schaden seit der großen Depression in den 30er-Jahren mit sich bringt – weltweit und alle Branchen betreffend. Selbst wenn die Verluste im nächsten Jahr einigermaßen aufgefangen werden können, ausgleichen lassen sie sich vermutlich nicht. Allein wir als Krankenkasse haben von Arbeitgebern bis Ende April über 5.000 Stundungsanträge erhalten, weil die Betriebe die Sozialversicherungsbeiträge



Nicht nur Kliniken mussten sich auf einen veränderten Alltag einstellen, wie Sie in unserem **Interview** mit einem Intensivpfleger **auf Seite 12** lesen können.

Viele von uns nutzen seit der Pandemie auch verstärkt digitale Angebote – hier bietet die **Salus BKK App** eine mobile und sichere Möglichkeit der Kontaktaufnahme. Mehr Informationen finden Sie **auf Seite 5**.



nicht mehr zahlen konnten. Dazu kommen die Arbeitnehmer und Selbstständigen, die die Krise nicht überstanden haben und nun ohne Arbeit dastehen.

Der Salus BKK ist es wichtig, unseren Versicherten unkompliziert und schnell zu helfen. Muss im Normalfall ein Selbstständiger für eine Beitragsreduzierung einen geänderten Vorauszahlungsbescheid vom Finanzamt einreichen, war nun aufgrund der Corona-Pandemie lediglich eine schriftliche Bestätigung ausreichend, dass bei den Betroffenen Gewinne weggebrochen sind.

Auch die Entwicklung von Import und Export ist fraglich. Verlässt man sich in Zukunft noch auf Importe aus dem Ausland oder bezieht man die Produkte lieber von Unternehmen in der Nähe? Für eine Nation wie Deutschland, die als zweitgrößtes Exportland der Welt über 1,3 Billionen

Euro mit Exportgütern einnimmt, wäre dies eine große Herausforderung.

### Änderungen im Alltag

Das normale Leben, wie wir es lange Zeit gewohnt waren, war in den letzten Monaten nicht mehr möglich. Das öffentliche Treffen in Restaurants, Bars, Kinos oder Einkaufsstraßen nahezu stillgelegt. Trotzdem hat die Distanz auch eine Nähe erschaffen, wir sind hilfsbereit, besorgt und fürsorglich. Doch welche Verhaltensweisen werden nun zu dauerhaften Begleitern und ändern sich nachhaltig? Alleine bei der Begrüßung stellt sich die Frage, ob das bisherige Händeschütteln durch eine andere Geste abgelöst wird. Auch das Tragen von Mund- und Nasenschutz in Supermärkten und öffentlichen Verkehrsmitteln könnte nach der Maskenpflicht als Vorsichtsmaßnahme bestehen bleiben. Spannend wird auch, wie sich die Arbeits-

welt mit Corona verändert. Durch die Krise wurden etwa die Möglichkeiten der Telefon- und Videokonferenzen oder das Arbeiten von zu Hause ausgebaut. Natürlich steht es nicht zur Diskussion, persönliche Meetings und den Gang ins Büro komplett in die virtuelle Welt zu verlagern, aber es wurde zumindest festgestellt, dass vieles machbar ist. Corona könnte daher die Akzeptanz dahingehend erhöht haben.

Die dauerhaft steigende Inanspruchnahme von digitalen Angeboten wäre ebenfalls ein denkbarer Ansatz, auch wenn es dafür bisher keine Anzeichen gibt. Ob es nun um das Einkaufen von Lebensmitteln und Kleidung, das Erledigen von Anliegen über Service-Apps statt im persönlichen Kontakt oder Online-Angebote in Sachen Fitness geht – während Corona gab es auch in diesem Bereich die Erkenntnis, dass digital nicht unbedingt schlechter sein muss. Gerade Sport zu Hause spart viel Zeit und macht



trotzdem Spaß. Daher haben viele Anbieter während der Pandemie auf Online-Kurse umgestellt. Auch wir haben unser Online-Angebot erweitert und stellen unseren Versicherten diverse Online-Coachings zur Verfügung. Mehr dazu erfahren Sie unter anderem auf [www.salus-bkk.de/coaching](http://www.salus-bkk.de/coaching).

Und wie sieht es mit Urlaubsreisen aus? Eins muss man Corona lassen: die Meere und die Luft waren lange nicht mehr so sauber wie in den letzten Monaten. Doch wird sich das auf Dauer auch auf das Urlaubsverhalten der Menschen auswirken? Vermutlich nicht grundsätzlich, aber manche werden doch zumindest in diesem Jahr den Urlaub im eigenen Land verbringen.

Genauere Voraussagen lassen sich nicht treffen. Fest steht, dass die Welt nach Corona anders sein wird, als davor. Was Deutschland daraus macht, werden die nächsten Monate und vielleicht Jahre zeigen.



Unsere Mitarbeiterin berichtet

## Flug ins „Corona-Abenteuer“

Als ich am 6. März gemeinsam mit meinem Lebensgefährten nach Neuseeland aufbrach, sollte es eine unvergessliche Reise voller Entspannung, schöner Eindrücke und Erinnerungen werden. Da zu dieser Zeit keinerlei Reisewarnung wegen des Corona-Virus bestand, wähten wir uns in Sicherheit und fühlten uns, als ob wir dem Virus aus Deutschland ans andere Ende der Welt „entfliehen“. Aus den ursprünglich geplanten 3,5 Wochen sollten letztlich 7 Wochen voller Hoffen und Bangen werden.

Bei Ankunft im Land der Kiwis verlief zunächst alles wie geplant. Zu zweit in einem Wohnmobil Land und Leute erkunden – diesen Traum wollten wir uns erfüllen. Während die Reise in ein wundervolles Land begann, genossen wir den „Luxus“, teilweise tagelang ohne Telefon und Internet zu verbringen und demnach auch nur sporadisch neue Infos rund um den Fortlauf des Corona-Virus innerhalb Europas zu erhalten. In Neuseeland fühlten wir uns sicher. Eines Tages jedoch erreichte das Thema auch unser Urlaubsland – das sollte die Kehrtwende unserer Traumreise bedeuten. Nach und nach wurden auch hier immer mehr Sicherheitsvorkehrungen getroffen. Trotzdem hofften wir, mit unserem geplanten Rückflug zurück nach Deutschland zu kommen. Eine Hoffnung, die jäh zerstört wurde, denn kurzfristig wurde unser Flug in die Heimat abgesagt. Ein Ersatzflug war zunächst nicht absehbar und es begann die Zeit des Wartens.

Glücklicherweise gelang es uns noch, ein Zimmer in einem dem Flughafen nahegelegenen Motel zu finden. Froh darüber, erstmal ein Dach über dem Kopf zu haben, begannen wir, uns um einen alternativen Rückflug zu bemühen. Ein Versuch, den auch tausende andere gestrandete Touristen unternahmen. Das Motelzimmer wurde demnach unser „Zuhause“ für die nächsten Wochen.

Besorgt und verunsichert verbrachten wir jeden Tag auf unseren paar Quadratmetern. Als Expertin für Bewegung bei der Salus BKK konnte ich mir noch ein paar kleine Workouts ausdenken, um uns fit zu halten. Verlassen durften wir das

Motel nur, um uns etwas einzukaufen und einen kleinen „Erfrischungs-Spaziergang“ zu machen. Zu den Sicherheitsmaßnahmen des Landes gehörte es auch, dass wir uns mit Essen und Trinken selbst versorgen mussten – Alle Restaurants waren geschlossen. Es blieb also nur der Gang zum Supermarkt.

Nur ein einziges Ziel wurde von allen gestrandeten Touristen – so auch von uns – permanent verfolgt: Wie komme ich an einen Rückflug nach Hause. Wir erfuhren von Leuten, die teilweise aus Verzweiflung mehrere Flüge gebucht hatten, welche letztlich jedoch alle nicht stattfanden. Die zwischenzeitlichen Meldungen von angeblichen Rückholaktionen der Bundesregierung erwiesen sich teils als Fake-Nachrichten. Nach einer gefühlten Ewigkeit gelang es unserem Reiseveranstalter schließlich, uns mit einer Chartermaschine nach Deutschland zurückzubringen. Dankbar begaben wir uns in das Flugzeug, bei dem es sich allerdings um eine Maschine handelte, die eigentlich für kürzere Flüge konzipiert war. Der für Langstreckenflugzeuge vorgesehene größere Sitzabstand und die gewohnte Verpflegung waren hier natürlich nicht gegeben. So verbrachten wir die meiste Zeit mit dem Versuch, etwas Schlaf zu finden. Allgemein herrschte eine stille, aber auch vorfreudige Stimmung. Nach einem zweistündigen Tankzwischenstopp, bei dem wir das Flugzeug nicht verlassen durften, und 26 Stunden Flug erreichten wir endlich wieder Deutschland und begaben uns umgehend in eine 14-tägige Quarantäne. Mein besonderer Dank gilt vor allem unseren Familien, die uns trotz einer zehnstündigen Zeitverschiebung von Deutschland aus permanent unterstützt haben. Nach den Erlebnissen der letzten Wochen und unseren extrem angespannten Nerven fiel es mir sehr schwer, gerade zu diesen mir so vertrauten Menschen weiter Distanz zu halten. Alles in allem sind wir jedoch froh, wieder gesund zurück in unserer Heimat zu sein.

Auch meinem Arbeitgeber und meinen Kollegen möchte ich an dieser Stelle danken, dass sie mir während dieser Zeit stets den Rücken freigehalten haben.



# Corona macht zwischenmenschliche Züge wieder sichtbar

**Patrick Kedora** leitet die Intensivstation im St. Elisabeth-Krankenhaus in Dorsten (NRW).

Im Interview spricht der 32-Jährige über die Arbeit unter Ausnahmebedingungen, Zusammenhalt und Lehren aus der Corona-Krise.

## Herr Kedora, berichten Sie uns von Ihrem Arbeitsalltag seit der Corona-Pandemie.

Derzeit hat sich die Lage etwas stabilisiert, jedoch weiß niemand, wie lange das so sein wird oder ob gar nochmal eine neue Infektionswelle kommen wird. Seit der Corona-Pandemie in Deutschland und der Behandlung von COVID-19-Erkrankten gibt es bei uns teils völlig andere Arbeitsbedingungen. Das Personal wurde aufgestockt, die vorhandenen Intensivbetten in unserem Haus angehoben, es gibt erhöhte Hygienestandards und Schutzmaßnahmen. Die Versorgung von COVID-19-Patienten ist aufwendiger und zeitintensiver als die von anderen Patienten. Auch die persönliche Betreuung von Angehörigen ist uns ein wichtiges Anliegen, für das wir uns Zeit nehmen. Nebenbei müssen auch im Hintergrund viele Dinge organisiert werden. Das bedeutet alles einen enormen Aufwand, von der allgemeinen Anspannung ganz abgesehen.

## Inwiefern unterscheidet sich denn die Pflege von COVID-19-Patienten zu der von anderen Menschen innerhalb der Intensivpflege?

Grundsätzlich kommt das natürlich auf den Krankheitsverlauf der jeweiligen Patienten an. Bei Erkrankten mit schweren Symptomen liegt die Herausforderung darin, dass man keine Therapiemöglichkeit hat, kein adäquates Mittel, die Krankheit zu behandeln. Wir müssen Symptome behandeln. Wird die Lunge durch das Coronavirus geschädigt, kann es zu akutem Lungenversagen kommen, sodass der Betroffene auf den

Bauch gelegt werden muss. Hierbei müssen mehrere Mitarbeiter helfen – das ist ein immenser Aufwand für gleich mehrere Mitarbeiter und das Ganze muss auch noch mit Schutzkleidung geschehen, die das Personal in Kontakt mit COVID-19-Patienten trägt.

## Wie würden Sie die Stimmung unter den Beschäftigten während der Hochphase beschreiben?

Zur Hochphase waren natürlich alle extrem angespannt. Das Ganze ist eine emotionale Belastung und geht an niemandem spurlos vorbei. Manche Mitarbeiter mussten sich aufgrund der Entwicklungen im Umgang mit COVID-19-Patienten neue Fertigkeiten aneignen. Die Corona-Pandemie ist sicherlich nichts Alltägliches in unserem Beruf und der Druck ist extrem hoch. Zwischenzeitlich haben wir auch Anfragen für die Aufnahme von Patienten aus Holland erhalten. Da kann einem schon mal mulmig zumute werden, wenn man bedenkt, dass ein Nachbarland an seine Kapazitätsgrenze gekommen ist. Trotzdem habe ich bei uns in der Klinik einen extrem großen Zusammenhalt erlebt.

## Wie hat sich dies geäußert?

Jeder Mitarbeiter unserer Station zeigt generell die Bereitschaft, mehr zu geben, Überstunden zu machen, mehr Dienste als sonst anzunehmen. Besonders in der Hochphase haben wir uns gegenseitig gestützt, der Zuspruch war allgemein sehr groß, auch von außen. Ehemalige Mitarbeiter, die schon im Ruhestand sind oder umgeschult haben, haben bei uns angerufen und ihre Hilfe angeboten. Auch aus den anderen Stationen der Kli-

nik haben wir diesen Zuspruch erfahren. Ein Klopfen auf die Schulter und ein nettes Wort können unter solch drastischen Bedingungen Gold wert sein. Wenn ich etwas Positives aus der ganzen Sache ziehen kann: Wir sind alle näher zusammengerückt und ich hoffe, dass dies auch so bleibt.

## Welche Krankheitsbilder haben Patienten gezeigt, die mit COVID-19 bei Ihnen auf der Station lagen?

Wir hatten einige Patienten, die noch selbstständig mit leichten Symptomen das Krankenhaus aufgesucht haben, jedoch ein paar Stunden später schwer krank waren. Der Krankheitsverlauf kann demnach binnen kurzer Zeit eine dramatische Wendung nehmen, auf die wir jederzeit vorbereitet sein müssen. Die meisten der bisherigen Patienten waren Menschen über 60 mit gewissen Vorerkrankungen, die sie jedoch gut im Griff hatten. Plötzlich hatten wir es jedoch mit einem Patienten zu tun, der hohes Fieber bekommt, stark hustet und solch erhebliche Atembeschwerden hat, dass er intubiert werden muss. Diese Dynamik zwingt einen dazu, stets wachsam zu sein. Es gab jedoch auch den ein oder anderen Fall, bei dem der Patient nur leichte Symptome zeigte und schon bald nach Hause zurückkehren konnte, um dort die restliche Zeit in Quarantäne zu verbringen.

## Was haben Sie im Umgang mit den Angehörigen erlebt?

Für Personen, deren Angehörige auf der Intensivstation liegen, ist die Situation an sich schon sehr belastend. Angehörige von Corona-Erkrankten erleben meiner Erfahrung

Intensivpfleger im Interview zum Klinikalltag seit der Corona-Pandemie (Stand: Anfang Juni 2020)



nach einen noch größeren Druck. Sie sind den ständigen Neuigkeiten aus den Medien rund um das Virus ausgeliefert, die Angst innerhalb der Bevölkerung schürt natürlich zusätzliche Ängste der betroffenen Angehörigen. Daneben haben sie natürlich auch Bedenken, dass sie sich selbst anstecken könnten. Das ist insgesamt eine sehr große Belastung. Für die Betreuung von Verwandten und Freunden nehmen wir uns deshalb viel Zeit, haben zusätzliche Besprechungsräume eingerichtet. Im Umgang mit ihnen muss man ein besonderes Maß an Sensibilität und Empathie an den Tag legen.

### **Welche Schlüsse ziehen Sie persönlich bisher aus der sogenannten Corona-Krise?**

Vor Ausbruch des Virus gab es hier und da die Diskussion, dass wir zu viele Krankenhäuser in Deutschland hätten. Der Ausbruch der Pandemie hat meines Erachtens nach jedoch gezeigt, dass immer mal Situationen auftreten können, in denen die Kliniken und das dazugehörige Personal verstärkt gebraucht werden. Wir haben innerhalb Deutschlands ein gutes Gesundheitssystem und sind gut aufgestellt. Ich erhoffe mir, dass die aufkommende Anerkennung für Pflegeberufe auch nach Corona bleibt. Zudem hoffe ich, dass der zwischenmenschliche Umgang, die erhöhte Achtsamkeit untereinander, bestehen bleibt. Viele der ehemaligen COVID-19-Patienten aus unserem Haus zeigen sich sehr dankbar, schreiben Karten oder bringen selbstgebastelte Geschenke vorbei. Daraus zieht man Kraft und es ist sehr wohltuend zu sehen, wie wertschätzend wir miteinander umgehen. Corona macht zwischenmenschliche Züge wieder sichtbar.



## Die Notwendigkeit von Berührungen

Wir treten mit anderen in körperlichen Kontakt, ohne groß darüber nachzudenken – eine Umarmung für die Familie, Hand in Hand spazieren gehen oder eine zärtliche Berührung des Partners. Dieses Verhalten ist intuitiv und hilft uns, Emotionen wie Freude oder Zuneigung auszudrücken. Gleichzeitig wirken Berührungen auf uns entspannend und schütten Glückshormone aus. Doch was passiert, wenn wir uns, wie in der letzten Zeit, voneinander fern halten müssen und uns eben nicht berühren dürfen?

### **Anfassen verboten**

Es sind die kleinen Dinge, die uns am Ende am meisten fehlen. In den letzten Monaten wurde uns eingeschärft, dass wir unsere Liebsten nicht umarmen oder auf engstem Raum mit Ihnen Zeit verbringen sollen, um eine mögliche Ansteckung zu vermeiden. Der Wunsch nach Nähe kämpft mit der Angst davor, da sie einem selbst oder anderen schaden könnte. Dabei sind Berührungen schon von Geburt an notwendig für die gesunde Entwicklung und den Aufbau emotionaler Bindungen des Kindes. Fehlt diese Nähe, schreitet auch die Entwicklung deutlich langsamer voran, kognitive und sprachliche Defizite entstehen. Auch das Immunsystem ist schwächer ausgeprägt, man wird zudem schmerzempfindlicher. Umso wichtiger ist es für Kinder, gerade in Corona-Zeiten häufiger von ihren Eltern in den Arm genommen zu werden.

Aber auch im Erwachsenenalter hat die größere Distanz über einen längeren Zeitraum Folgen. Die körperliche Nähe fehlt, gerade bei großen Emotionen wie Trauer

oder Verzweiflung fühlt man sich aus der Ferne oder gar am Bildschirm oft hilflos, während man die andere Person einfach gerne in den Arm nehmen würde.

### **Folgen von Berührungsmangel**

Forscher sprechen davon, dass selbst Menschen mit einer innigen Beziehung auf gar keinen Fall länger als sechs Monate voneinander fern gehalten werden sollten. Anderenfalls droht die zwischenmenschliche Verbindung abzureißen. Ohne Körperkontakt vereinsamen wir, was auf Dauer auch zu einer Unfähigkeit, überhaupt menschliche Beziehungen einzugehen, führen kann. Besonders Alleinstehende, die eventuell aufgrund der Situation tagsüber auch noch im Homeoffice sind und daher kaum soziale Interaktionen haben, leiden darunter. Sowohl körperlich als auch psychisch kann dies zu ernsthaften Erkrankungen führen. Der Körper wird unter Stress gesetzt, das Stresshormon Kortisol steigt an, während der entspannende Oxytocinspiegel sinkt. Chronische Erkrankungen wie Angststörungen, Burnout oder Depressionen können die Folge sein. Viele versuchen, den Mangel auf andere Art zu kompensieren. Das kann durch übermäßiges Essen, zu viel Alkohol oder steigende Aggressivität passieren.

Kein Wunder also, wenn wir uns in Zeiten wie den letzten Monaten antriebslos und ausgelaugt gefühlt haben. Einen vorübergehenden Ersatz können Haustiere schaffen, denn auch das Kuschneln mit ihnen schenkt uns Entspannung und Zufriedenheit. Auf Dauer wird es allerdings schwer sein, die Menschen von Umarmungen ihrer Liebsten abzuhalten.

Ersatz-Webinare zur geplanten Veranstaltungsreihe

# Schreckgespenst Pubertät

Buchverlosung unter allen Webinar-Teilnehmern!



In der Pubertät verändert sich nicht nur für die Jugendlichen Vieles. Neben körperlichen und geistigen Veränderungen sowie scheinbar unkontrollierbaren Emotionen steht meist auch die Familie des Teenagers zu dieser Zeit Kopf. Während noch vor Kurzem Familienfrieden herrschte, besteht während der Pubertät der Familienalltag oftmals aus Streit, zuknallenden Türen und Frust auf beiden Seiten. Doch was genau geschieht eigentlich währenddessen im Körper der Jungen und Mädchen? Wie können Eltern auf die Gefühlsschwankungen ihrer Kinder reagieren oder ihren Nachwuchs in dieser Zeit unterstützen?

Im letzten Heft berichteten wir über unsere anstehende Veranstaltungsreihe zum Thema Pubertät. Diese musste jedoch aufgrund der Corona-Krise abgesagt werden.

Doch die Salus BKK lässt Eltern rebellierender Teenager nicht im Stich: An gleich drei Terminen bieten wir Ihnen die Möglichkeit, per Videochat mit unserer Expertin Elisabeth Raffauf zu sprechen und ihr Fragen zu stellen, die Ihnen dringend unter den Nägeln brennen. Die Diplom-Psychologin und Autorin plaudert mit tiefer Kenntnis aus der Praxis und geht das Thema Pubertät lösungsorientiert an.

## Unsere Webinar-Termine und Themen für Sie



**Dienstag, 28.07.2020**

18:00 – 18:45 Uhr

„Du Zicke, du Doofmann, du Versager“ – Umgang mit Respektlosigkeit in der Familie



**Mittwoch, 29.07.2020**

18:00 – 18:45 Uhr

„Ich kann auch ohne Handy schlecht in der Schule sein“ – Der Umgang mit Medien in der Pubertät



**Donnerstag, 30.07.2020**

18:00 – 18:45 Uhr

„Wie geht es dir eigentlich?“ – Kontakt und Beziehung zwischen Eltern und pubertierendem Jugendlichen

Sie können einen Termin auswählen oder aber auch an allen 3 Terminen teilnehmen. Die maximale Teilnehmerzahl liegt bei 80 Personen. Bitte melden Sie sich bei Interesse über folgendem Link zu Ihrer Wunschveranstaltung an:

[www.salus-bkk.de/veranstaltungen](http://www.salus-bkk.de/veranstaltungen)

Im Anschluss an die Anmeldung erhalten Sie eine E-Mail mit weiteren Informationen. Nutzen Sie die Chance, um sich mit Frau Raffauf sowie mit anderen Eltern aus-

zutauschen und lernen Sie hierbei, wie man trotz Herausforderungen im Zusammenleben mit Teenagern ein gutes Miteinander erzielen kann.

Zudem verlosen wir unter allen Teilnehmern drei Exemplare des Buchs „Die tun nicht nichts, die liegen da und wachsen“ von Salus BKK-Expertin Elisabeth Raffauf.

Teilnahmevoraussetzungen: PC mit Internetzugang sowie Lautsprecher/Kopfhörer und eine E-Mail-Adresse.

Unsere Expertin für Sie  
**Elisabeth Raffauf**



- Diplom-Psychologin
- Heilpraktikerin Psychotherapie (HP)
- Seit 19 Jahren Gruppenleitung und Einzelberatung in einer Erziehungsberatungsstelle
- Psychologische Expertin im WDR, beim Ki.Ka, dem Kinderkanal von ARD und ZDF, den Kindernachrichten logo und anderen Medien
- Publikationen zu den Themen: Pubertät, Sexualerziehung, Mädchen, u. a. für den Beltz-Verlag, den Patmos-Verlag, die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

# Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert

## Gesundheitskurse 2. Halbjahr **2020**



**Über 85 Kursangebote  
Ihrer Salus BKK von  
Rostock bis München**

Darüber hinaus bezuschussen wir eine Vielzahl individueller Kursangebote deutschlandweit und finden für Sie den passenden Kurs in Ihrer Nähe.

Mehr Infos unter:



[www.salus-bkk.de/praeventionskurse](http://www.salus-bkk.de/praeventionskurse)



06102 2909-1704



# Prävention nach vorn

Profitieren Sie von über 85 Gesundheitskursen Ihrer Salus BKK. Darüber hinaus steht Ihnen eine Vielzahl weiterer Kursangebote qualifizierter, externer Anbieter zur Verfügung, deren Teilnahme wir ebenfalls bezuschussen!

Alle Angebote – auch in Ihrer Nähe – finden Sie jederzeit im Internet unter [www.salus-bkk.de/praeventionskurse](http://www.salus-bkk.de/praeventionskurse).

## Das sollten Sie für eine Teilnahme beachten



Unsere Gesundheitskurse sind ideal für alle ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen. Bitte besprechen Sie vor der Anmeldung mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme sinnvoll ist. Die Salus BKK übernimmt keine Haftung.



Schnell anmelden lohnt sich, denn die Zahl der verfügbaren Kursplätze ist begrenzt. Die Vergabe erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs. **Anmeldeschluss für das Kursprogramm ist der 21.08.2020.**



Die Teilnahme an den Kursen ist in der Regel kostenfrei, sofern keine Eigenbeteiligung oder zusätzliche Eintrittspreise anfallen. Bitte beachten Sie, dass Sie in einem Kalenderjahr maximal zwei zugelassene Gesundheitskurse in Anspruch nehmen können.



So können Sie sich für Ihren Wunschkurs anmelden:

- ▶ per **Anmeldecoupon** (am Ende des Kursprogramms)
- ▶ online auf [www.salus-bkk.de/kurse](http://www.salus-bkk.de/kurse)
- ▶ über das kostenfreie Kundentelefon **0800 22 13 222**



Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Eingangsbestätigung. Circa drei Wochen vor Kursbeginn informieren wir Sie über die mögliche Teilnahme an Ihrem Wunschkurs.

**Unser Kursprogramm finden Sie auch online:**



[www.salus-bkk.de/kurse](http://www.salus-bkk.de/kurse)

**Bad Doberan**

**Aquafitness**  
**Kursnummer:** 1009SCK20H28  
**Termin:** 10.09.2020 – 29.10.2020  
 17:30 – 18:30 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Moorbad  
 Schwaaner Chaussee 2  
 18209 Bad Doberan  
**Referent/in:** Katharina Müßig

**Bad Langensalza**

**Aquafitness** ♿  
**Kursnummer:** 0309MÜK20H01  
**Termin:** 03.09.2020 – 22.10.2020  
 18:00 – 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Celenus Salza Vita  
 Kurpromenade 6–8  
 99947 Bad Langensalza  
**Referent/in:** Benjamin Halbeisen

**Aquafitness** ♿

**Kursnummer:** 2910MÜK20H02  
**Termin:** 29.10.2020 – 17.12.2020  
 18:00 – 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Celenus Salza Vita  
 Kurpromenade 6–8  
 99947 Bad Langensalza  
**Referent/in:** Benjamin Halbeisen

**Bad Tabarz**

**Aquafitness** ♿  
**Kursnummer:** 2309TÜK20H01  
**Termin:** 23.09.2020 – 25.11.2020  
 18:00 – 18:45 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 45 Min., mittwochs  
**Kursort:** tabbs vital GmbH  
 Schwimmbadweg 10  
 99891 Bad Tabarz  
**Referent/in:** Marko Ulbricht  
 Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Berlin**

**Pilates**

**Kursnummer:** 1509POK20H01  
**Termin:** 15.09.2020 – 17.11.2020  
 08:00 – 09:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min. dienstags  
**Kursort:** Physio-Fit e.V.  
 Stadtrandstr. 555 (Haus 16 B)  
 13589 Berlin  
**Referent/in:** Christoph Baunack

**Wirbelsäulengymnastik**

**Kursnummer:** 0810POK20H02  
**Termin:** 08.10.2020 – 10.12.2020  
 09:00 – 10:00 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Physio-Fit e.V.  
 Stadtrandstr. 555 (Haus 16 B)  
 13589 Berlin  
**Referent/in:** Karin Schalk

**Herz-Kreislauf-Training**

**Kursnummer:** 1410POK20H03  
**Termin:** 14.10.2020 – 02.12.2020  
 17:00 – 18:00 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Physio-Fit e.V.  
 Mariendorfer Damm 165  
 12107 Berlin  
**Referent/in:** Birgit Dobosch

**Wirbelsäulengymnastik**

**Kursnummer:** 2710POK20H04  
**Termin:** 27.10.2020 – 29.12.2020  
 11:00 – 12:00 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., dienstags  
**Kursort:** Physio-Fit e.V.  
 Mariendorfer Damm 165  
 12107 Berlin  
**Referent/in:** Andrea Fellenberg

**Chemnitz**

**Hatha Yoga**

**Kursnummer:** 1109CHK20H01  
**Termin:** 11.09.2020 – 13.11.2020  
 17:00 – 18:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., freitags  
**Kursort:** Yogazentrum  
 Wiesenstr. 11 c  
 09111 Chemnitz  
**Referent/in:** Silvio Reiß  
 Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Dresden**

**Präventives Ausdauertraining – Nordic Walking**

**Kursnummer:** 0709DRK20H01  
**Termin:** 07.09.2020 – 09.11.2020  
 09:00 – 10:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Treffpunkt:  
 Zoo Dresden/ Parkplatz  
 Tiergartenstr. 1  
 01219 Dresden  
**Referent/in:** Matthias Schnitzer

**Präventives Ausdauertraining – Konditionstraining**

**Kursnummer:** 0709DRK20H02  
**Termin:** 07.09.2020 – 09.11.2020  
 17:00 – 18:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Treffpunkt: Sportplatz  
 Bärensteiner Str. /  
 Ecke Hepkestr.  
 01277 Dresden  
**Referent/in:** Matthias Schnitzer

Stücke werden kostenfrei bereit gestellt.

**Qi Gong**

**Kursnummer:** 0909DRK20H03  
**Termin:** 09.09.2020 – 11.11.2020  
 10:00 – 11:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 90 Min., mittwochs  
**Kursort:** Treffpunkt: Sportraum 2  
 Jahnstr. 5a  
 01067 Dresden  
**Referent/in:** Annegret Rüdiger

**Eisenach**

**Yoga**

**Kursnummer:** 0709EIK20H01  
**Termin:** 07.09.2020 – 09.11.2020  
 09:15 – 10:15 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Impuls Gesundheitszentrum  
 Clemensstr. 1–3  
 99817 Eisenach  
**Referent/in:** Nancy Ludwig

**Yoga**

**Kursnummer:** 0709EIK20H02  
**Termin:** 07.09.2020 – 09.11.2020  
 19:45 – 20:45 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Impuls Gesundheitszentrum  
 Clemensstr. 1–3  
 99817 Eisenach  
**Referent/in:** Nancy Ludwig

**Pilates**

**Kursnummer:** 0709EIK20H05  
**Termin:** 07.09.2020 – 09.11.2020  
 17:30 – 18:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Impuls Gesundheitszentrum  
 Clemensstr. 1–3  
 99817 Eisenach  
**Referent/in:** Nancy Ludwig

**Rückenschule**

**Kursnummer:** 0809EIK20H03  
**Termin:** 08.09.2020 – 10.11.2020  
 18:30 – 19:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., dienstags  
**Kursort:** Impuls Gesundheitszentrum  
 Clemensstr. 1–3  
 99817 Eisenach  
**Referent/in:** Pia Bachmann

**Rückenschule**

**Kursnummer:** 0909EIK20H04  
**Termin:** 09.09.2020 – 11.11.2020  
 09:30 – 10:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Impuls Gesundheitszentrum  
 Clemensstr. 1–3  
 99817 Eisenach  
**Referent/in:** Pia Bachmann

**Qi Gong** ♿

**Kursnummer:** 0909EIK20H06  
**Termin:** 09.09.2020 – 18.11.2020  
 17:15 – 18:15 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Tao Way Studio  
 Querstr. 17  
 99817 Eisenach  
**Referent/in:** Jana Barth  
 Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

**Erfurt**

**Ganzkörpertraining** ♿

**Kursnummer:** 0709ERK20H03  
**Termin:** 07.09.2020 – 07.12.2020  
 10:45 – 11:45 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags

**Kursort:** MTV 1860  
 Mittelhäuser Str. 21 c  
 99089 Erfurt

**Referent/in:** Yvonne Jacobi

**Nordic-Walking**

**Kursnummer:** 0709ERK20H06  
**Termin:** 07.09.2020 – 07.12.2020  
 16:30 – 17:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Parkplatz  
 Deutsch Seniorenorden  
 Vilniusstr. 14  
 99089 Erfurt  
**Referent/in:** Hannelore Becker

Stücke werden gegen Kautions von 50 € gestellt.

**Cardio-Aktiv-Training**

**Kursnummer:** 0909ERK20H01  
**Termin:** 09.09.2020 – 09.12.2020  
 18:00 – 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Turnhalle Sportgymnasium  
 Mozartallee 4  
 99096 Erfurt  
**Referent/in:** Anke Bredy

**Ganzkörpertraining**

**Kursnummer:** 0909ERK20H05  
**Termin:** 09.09.2020 – 09.12.2020  
 18:30 – 19:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Turnhalle  
 Heinrich-Hertz-Gymnasium  
 Alfred-Delp-Ring 41  
 99087 Erfurt  
**Referent/in:** Hannelore Becker

**Ganzkörpertraining**

**Kursnummer:** 1009ERK20H02  
**Termin:** 10.09.2020 – 10.12.2020  
 09:30 – 10:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** MTV 1860  
 Mittelhäuser Str. 21 c  
 99089 Erfurt  
**Referent/in:** Doris Dunkel

**Ganzkörpertraining**

**Kursnummer:** 1109ERK20H04  
**Termin:** 11.09.2020 – 11.12.2020  
 10:45 – 11:45 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., freitags  
**Kursort:** MTV 1860  
 Mittelhäuser Str. 21 c  
 99089 Erfurt  
**Referent/in:** Yvonne Jacobi

**Hatha Yoga** ♿

**Kursnummer:** 0809ERK20H07  
**Termin:** 08.09.2020 – 24.11.2020  
 19:00 – 20:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 90 Min., dienstags  
**Kursort:** TriYoga Center  
 Johannesstr. 146  
 99084 Erfurt  
**Referent/in:** Annette Otto

Vor Ort sind 10 € Eigenanteil zu entrichten.

**Hatha Yoga** ♿

**Kursnummer:** 1109ERK20H08  
**Termin:** 11.09.2020 – 27.11.2020  
 11:00 – 12:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 90 Min., freitags  
**Kursort:** TriYoga Center  
 Johannesstr. 146  
 99084 Erfurt  
**Referent/in:** Annette Otto

Vor Ort sind 10 € Eigenanteil zu entrichten.

**Gesundheitswandern**

**Kursnummer:** 0809ERK20H09  
**Termin:** 08.09.2020 – 27.10.2020  
 10:00 – 11:45 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 105 Min., dienstags  
**Kursort:** Thüringenhalle  
 Werner-Seelenbinder-Str. 1  
 99096 Erfurt  
**Referent/in:** Sebastian Wirth



**Gesundheitswandern**

**Kursnummer:** 0909ERK20H10  
**Termin:** 09.09.2020–28.10.2020  
 10:00–11:45 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 105 Min., mittwochs  
**Kursort:** Thüringenhalle  
 Werner-Seelenbinder-Str. 1  
 99096 Erfurt  
**Referent/in:** Sebastian Wirth

**Gesundheitswandern**

**Kursnummer:** 1209ERK20H11  
**Termin:** 12.09.2020–31.10.2020  
 10:00–11:45 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 105 Min., samstags  
**Kursort:** Thüringenhalle  
 Werner-Seelenbinder-Str. 1  
 99096 Erfurt  
**Referent/in:** Sebastian Wirth

**Rückenfitness**

**Kursnummer:** 2109ERK20H12  
**Termin:** 21.09.2020–23.11.2020  
 08:00–09:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Fitnessstudio am Südpark  
 Joh.-Sebastian-Bach-Str. 6  
 99096 Erfurt  
**Referent/in:** Hans Kostial

Vor Ort sind 25 € Eigenanteil zu entrichten.

**Wassergymnastik**

**Kursnummer:** 0610ERK20H17  
**Termin:** 06.10.2020–08.12.2020  
 18:00–18:45 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 45 Min., dienstags  
**Kursort:** Sport und Rehaszentrum  
 Konrad-Zuse-Str. 23  
 99099 Erfurt  
**Referent/in:** Julia Gunkel

Vor Ort sind 19 € Eigenanteil zu entrichten.

**Wassergymnastik**

**Kursnummer:** 0710ERK20H13  
**Termin:** 07.10.2020–09.12.2020  
 20:00–20:45 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 45 Min., mittwochs  
**Kursort:** Sport und Rehaszentrum  
 Konrad-Zuse-Str. 23  
 99099 Erfurt  
**Referent/in:** Julia Gunkel

Vor Ort sind 19 € Eigenanteil zu entrichten.

**Wassergymnastik**

**Kursnummer:** 0710ERK20H14  
**Termin:** 07.10.2020–09.12.2020  
 17:00–17:45 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 45 Min., mittwochs  
**Kursort:** Sport und Rehaszentrum  
 Konrad-Zuse-Str. 23  
 99099 Erfurt  
**Referent/in:** Julia Gunkel

Vor Ort sind 19 € Eigenanteil zu entrichten.

**Wassergymnastik**

**Kursnummer:** 0810ERK20H15  
**Termin:** 08.10.2020–10.12.2020  
 15:00–15:45 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 45 Min., donnerstags  
**Kursort:** Sport und Rehaszentrum  
 Konrad-Zuse-Str. 23  
 99099 Erfurt  
**Referent/in:** Aliya Hennig

Vor Ort sind 19 € Eigenanteil zu entrichten.

**Wassergymnastik**

**Kursnummer:** 0910ERK20H16  
**Termin:** 09.10.2020–11.12.2020  
 10:00–10:45 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 45 Min., freitags  
**Kursort:** Sport und Rehaszentrum  
 Konrad-Zuse-Str. 23  
 99099 Erfurt  
**Referent/in:** Laura Riediger

Vor Ort sind 19 € Eigenanteil zu entrichten.

**Langen****Nordic-Walking**

**Kursnummer:** 3009NIK20H02  
**Termin:** 30.09.2020–18.11.2020  
 18:00–19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Treffpunkt: M. Hartmann  
 Friedhofstr. 40  
 63225 Langen  
**Referent/in:** Mareike Hartmann



FOTO: New Africa / FOTOLIA.COM

**Leinefelde****Aquajogging**

**Kursnummer:** 1509MÜK20H03  
**Termin:** 15.09.2020–08.12.2020  
 19:45–20:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 45 Min., dienstags  
**Kursort:** Leinebad  
 Jahnstr. 13  
 37327 Leinefelde  
**Referent/in:** Manuela Schmidt

**Kursnummer:** 2809LEK20H02  
**Termin:** 28.09.2020–14.12.2020  
 19:00–20:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Grünauer Welle  
 Stuttgarter Allee 7  
 04209 Leipzig  
**Referent/in:** Frank Hennig

**Leipzig****Wassergymnastik**

**Kursnummer:** 0510LEK20H01  
**Termin:** 05.10.2020–14.12.2020  
 14:00–15:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Sportbad an der Elster  
 Antonienstr. 8  
 04229 Leipzig  
**Referent/in:** Cassandra Hennig

**Wassergymnastik**

**Kursnummer:** 2109LEK20H04  
**Termin:** 21.09.2020–23.11.2020  
 19:30–20:30 Uhr  
**Kursdauer:** 11 x 60 Min., montags  
**Referent/in:** Tom Kühnel

**Pilates**

**Kursnummer:** 1409MÜK20H04  
**Termin:** 14.09.2020–16.11.2020  
 18:30–19:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Rehasportverein  
 Tonbergstr. 51  
 99974 Mühlhausen  
**Referent/in:** Thomas Warnke

**Mühlhausen**

**Kursnummer:** 1609MÜK20H05  
**Termin:** 16.09.2020–18.11.2020  
 19:00–20:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., freitags  
**Kursort:** Rehasportverein  
 Lindenbühl 10  
 99974 Mühlhausen  
**Referent/in:** Cornelia Korfei

**München**

**Kursnummer:** 1009MKN20H01  
**Termin:** 10.09.2020–29.10.2020  
 12:15–13:15 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Yoga Institut  
 Alzheimer Eck 2  
 80331 München  
**Referent/in:** Inga Faßbender

**München**

**Kursnummer:** 0710MKN20H02  
**Termin:** 07.10.2020–09.12.2020  
 18:00–19:15 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 75 Min., mittwochs  
**Referent/in:** Inga Faßbender

**Kursort:** Gesundheitssportzentrum  
 Riemannstr. 29 b  
 04107 Leipzig  
**Referent/in:** Sandra Tschernow

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Yoga**

**Kursnummer:** 2509LEK20H05  
**Termin:** 25.09.2020–27.11.2020  
 16:30–17:30 Uhr  
**Kursdauer:** 12 x 60 Min., freitags  
**Kursort:** Gesundheitssportzentrum  
 Riemannstr. 29 b  
 04107 Leipzig  
**Referent/in:** Jasmina Koncar-Zeh

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Rücken plus mit integriertem****Gerätetraining**

**Kursnummer:** 0710LEK20H06  
**Termin:** 07.10.2020–09.12.2020  
 19:30–20:30 Uhr  
**Kursdauer:** 13 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Gesundheitssportzentrum  
 Riemannstr. 29 b  
 04107 Leipzig  
**Referent/in:** Tom Kühnel

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Mühlhausen**

**Kursnummer:** 1809MÜK20H06  
**Termin:** 18.09.2020–20.11.2020  
 16:00–16:45 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 45 Min., freitags  
**Kursort:** Thüringenterme  
 Lindenbühl 10  
 99974 Mühlhausen  
**Referent/in:** Cornelia Korfei

**Progressive Muskelentspannung**

**Kursnummer:** 1809MÜK20H05  
**Termin:** 18.09.2020–20.11.2020  
 19:00–20:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Rehasportverein  
 Tonbergstr. 51  
 99974 Mühlhausen  
**Referent/in:** Thomas Warnke

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Kursnummer:** 1809MÜK20H05  
**Termin:** 18.09.2020–20.11.2020  
 19:00–20:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Rehasportverein  
 Tonbergstr. 51  
 99974 Mühlhausen  
**Referent/in:** Thomas Warnke

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Kursnummer:** 1809MÜK20H05  
**Termin:** 18.09.2020–20.11.2020  
 19:00–20:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Rehasportverein  
 Tonbergstr. 51  
 99974 Mühlhausen  
**Referent/in:** Thomas Warnke

**Ganzkörpertraining**

**Kursnummer:** 1609MÜK20H05  
**Termin:** 16.09.2020–18.11.2020  
 19:00–20:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Rehasportverein  
 Tonbergstr. 51  
 99974 Mühlhausen  
**Referent/in:** Thomas Warnke

**Aquafitness**

**Kursnummer:** 1809MÜK20H06  
**Termin:** 18.09.2020–20.11.2020  
 16:00–16:45 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 45 Min., freitags  
**Kursort:** Thüringenterme  
 Lindenbühl 10  
 99974 Mühlhausen  
**Referent/in:** Cornelia Korfei

**München**

**Kursnummer:** 1009MKN20H01  
**Termin:** 10.09.2020–29.10.2020  
 12:15–13:15 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Yoga Institut  
 Alzheimer Eck 2  
 80331 München  
**Referent/in:** Inga Faßbender

**München**

**Kursnummer:** 0710MKN20H02  
**Termin:** 07.10.2020–09.12.2020  
 18:00–19:15 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 75 Min., mittwochs  
**Referent/in:** Inga Faßbender

**München**

**Kursnummer:** 0710MKN20H02  
**Termin:** 07.10.2020–09.12.2020  
 18:00–19:15 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 75 Min., mittwochs  
**Referent/in:** Inga Faßbender

**München**

**Kursnummer:** 0710MKN20H02  
**Termin:** 07.10.2020–09.12.2020  
 18:00–19:15 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 75 Min., mittwochs  
**Referent/in:** Inga Faßbender

**München**

**Kursnummer:** 0710MKN20H02  
**Termin:** 07.10.2020–09.12.2020  
 18:00–19:15 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 75 Min., mittwochs  
**Referent/in:** Inga Faßbender

**München**

**Kursnummer:** 0710MKN20H02  
**Termin:** 07.10.2020–09.12.2020  
 18:00–19:15 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 75 Min., mittwochs  
**Referent/in:** Inga Faßbender

# Schon gewusst?

Vorbeugen ist besser als heilen. Ob Gesundheitskurs oder unsere Gesundheitsreisen Well-Aktiv und BKK Aktivwoche: Wir unterstützen Sie mit qualitätsgeprüften Präventionsangeboten, damit Sie gesund bleiben und sich rundum gut fühlen.

## Unsere Zuschussmöglichkeiten

### Gesundheitskurse (bis zu 2 x im Jahr)

Angebote externer Kursanbieter

- 80 % Erstattung, max. 100 Euro/Kurs

Salus eigenes Kursangebot

- in der Regel für Versicherte kostenfrei, entspricht der Erstattungshöhe eines externen Kurses

### Gesundheitsreisen

Aktivwoche (1 x im Jahr)

- bis zu 160 Euro

Well-Aktiv (je nach Variante bis zu 2 x im Jahr)

- 100 Euro bei einem Präventionsfeld
- 150 Euro bei zwei Präventionsfeldern

Mehr dazu auch unter: [www.salus-bkk.de/gesundheit](http://www.salus-bkk.de/gesundheit)

**Kursort:** Yoga Institut  
Alzheimer Eck 2  
80331 München

**Referent/in:** Jonas Blitz

Vor Ort sind 23 € Eigenanteil zu entrichten.  
Kein Kurs am 04.11. und 18.11.20

### Neu-Isenburg

**Hatha Yoga**

**Kursnummer:** 2010NIK20H01

**Termin:** 20.10.2020 – 08.12.2020  
16:45 – 18:00 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 75 Min., dienstags

**Kursort:** Salus BKK  
Siemensstr. 5a  
63263 Neu-Isenburg

**Referent/in:** Sylvia Nahrendorf-Nemetz

### Potsdam

**Faszientraining**

**Kursnummer:** 0709POK20H05

**Termin:** 07.09.2020 – 26.10.2020  
19:20 – 20:20 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 60 Min., montags

**Kursort:** Kreislauf Sportstudio im Bornstedt-Carree  
Potsdamer Str. 19  
14469 Potsdam

**Referent/in:** Sarah Behl

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

### Pilates

**Kursnummer:** 1609POK20H06

**Termin:** 16.09.2020 – 25.11.2020  
10:00 – 11:00 Uhr

**Kursdauer:** 10 x 60 Min., mittwochs

**Kursort:** Kreislauf Sportstudio  
im Bornstedt-Carree  
Potsdamer Str. 19  
14469 Potsdam

**Referent/in:** Sarah Behl

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

### Mit Bewegung abnehmen (Ganzkörpertraining)

**Kursnummer:** 2309POK20H07

**Termin:** 23.09.2020 – 25.11.2020  
19:30 – 20:30 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 60 Min., mittwochs

**Kursort:** Kreislauf Sportstudio im Bornstedt-Carree  
Potsdamer Str. 19  
14469 Potsdam

**Referent/in:** Sarah Behl

Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

### Rückengesundheit

**Kursnummer:** 0311POK20H08

**Termin:** 03.11.2020 – 22.12.2020  
19:30 – 20:30 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 60 Min., dienstags

**Kursort:** Kreislauf Sportstudio im Bornstedt-Carree  
Potsdamer Str. 19  
14469 Potsdam

**Referent/in:** Sarah Behl

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

### Aquafitness

**Kursnummer:** 0809POK20H11

**Termin:** 08.09.2020 – 10.11.2020  
12:30 – 13:00 Uhr

**Kursdauer:** 10 x 30 Min., dienstags

**Kursort:** Physiotherapie  
Lamprecht & Partner  
Hegelallee 23  
14469 Potsdam

**Referent/in:** Lukas Fischer

### Fit ins Alter – Fit am Alter (Ganzkörpertraining)

**Kursnummer:** 0709POK20H09

**Termin:** 07.09.2020 – 09.11.2020  
10:00 – 11:00 Uhr

**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags

**Kursort:** Physiotherapie am Stern GbR  
Newtonstr. 15a  
14480 Potsdam

**Referent/in:** Jennifer Mielke

Vor Ort sind 25 € Eigenanteil zu entrichten.

### Rückenschule

**Kursnummer:** 0809POK20H10

**Termin:** 08.09.2020 – 24.11.2020  
17:30 – 19:00 Uhr

**Kursdauer:** 10 x 90 Min., dienstags

**Kursort:** Physiotherapie am Stern GbR  
Newtonstr. 15a  
14480 Potsdam

**Referent/in:** Carmen Bohn

Vor Ort sind 25 € Eigenanteil zu entrichten.

### Ribnitz-Damgarten

**Aquafitness**

**Kursnummer:** 0709ROK20H27

**Termin:** 07.09.2020 – 16.11.2020  
19:00 – 20:00 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 60 Min., montags

**Kursort:** Bodden-Therme  
Körkwitzer Weg 15  
18311 Ribnitz-Damgarten

**Referent/in:** Stefanie Heinrichs

### Rostock

#### Autogenes Training

**Kursnummer:** 1609ROK20H11

**Termin:** 16.09.2020 – 11.11.2020  
16:15 – 17:45 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 90 Min., mittwochs

**Kursort:** Manuela Haase  
Bahnhofstr. 17  
18055 Rostock

**Referent/in:** Manuela Haase

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.  
Kein Kurs am 07.10.2020

#### Progressive Muskelentspannung

**Kursnummer:** 1210ROK20H12

**Termin:** 12.10.2020 – 30.11.2020  
16:30 – 18:00 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 90 Min., montags

**Kursort:** Manuela Haase  
Bahnhofstr. 17  
18055 Rostock

**Referent/in:** Manuela Haase

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

#### Autogenes Training

**Kursnummer:** 1210ROK20H13

**Termin:** 12.10.2020 – 30.11.2020  
18:30 – 20:00 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 90 Min., montags

**Kursort:** Manuela Haase  
Bahnhofstr. 17  
18055 Rostock

**Referent/in:** Manuela Haase

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

#### Aquagymnastik

**Kursnummer:** 0409ROK20H18

**Termin:** 04.09.2020 – 23.10.2020  
08:00 – 08:50 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 50 Min., freitags

**Kursort:** Praxis Kollmorgen  
Knud-Rasmussen-Str. 10  
18106 Rostock

**Referent/in:** Alex Karock

Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

#### Aquagymnastik

**Kursnummer:** 0809ROK20H14

**Termin:** 08.09.2020 – 27.10.2020  
14:00 – 14:50 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 50 Min., dienstags

**Kursort:** Praxis Kollmorgen  
Knud-Rasmussen-Str. 10  
18106 Rostock

**Referent/in:** Alex Karock

Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

#### Aquagymnastik

**Kursnummer:** 0809ROK20H15

**Termin:** 08.09.2020 – 27.10.2020  
15:00 – 15:50 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 50 Min., dienstags

**Kursort:** Praxis Kollmorgen  
Knud-Rasmussen-Str. 10  
18106 Rostock

**Referent/in:** Alex Karock

Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

#### Aquagymnastik

**Kursnummer:** 3010ROK20H19

**Termin:** 30.10.2020 – 18.12.2020  
08:00 – 08:50 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 50 Min., freitags

**Kursort:** Praxis Kollmorgen  
Knud-Rasmussen-Str. 10  
18106 Rostock

**Referent/in:** Alex Karock

Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

#### Aquagymnastik

**Kursnummer:** 0311ROK20H16

**Termin:** 03.11.2020 – 22.12.2020  
15:00 – 15:50 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 50 Min., dienstags

**Kursort:** Praxis Kollmorgen  
Knud-Rasmussen-Str. 10  
18106 Rostock

**Referent/in:** Alex Karock

Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

#### Aquagymnastik

**Kursnummer:** 0311ROK20H17

**Termin:** 03.11.2020 – 22.12.2020  
14:00 – 14:50 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 50 Min., dienstags

**Kursort:** Praxis Kollmorgen  
Knud-Rasmussen-Str. 10  
18106 Rostock

**Referent/in:** Alex Karock

Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

#### Rückenfitness

**Kursnummer:** 1410ROK20H20

**Termin:** 14.10.2020 – 16.12.2020  
18:00 – 19:00 Uhr

**Kursdauer:** 10 x 60 Min., mittwochs

**Kursort:** Praxis Kollmorgen  
Trelleborger Str. 10b  
18107 Rostock

**Referent/in:** Alexander Großmann

Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

#### Pilates

**Kursnummer:** 0709ROK20H21

**Termin:** 07.09.2020 – 26.10.2020  
18:00 – 18:50 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 50 Min., montags

**Kursort:** Praxis Kollmorgen  
Thomas-Mann-Str. 14  
18055 Rostock

**Referent/in:** Anna-Luise Brendel

Vor Ort sind 10 € Eigenanteil zu entrichten.

#### Pilates

**Kursnummer:** 2209ROK20H24

**Termin:** 22.09.2020 – 17.11.2020  
10:00 – 10:50 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 50 Min., dienstags

**Kursort:** Praxis Kollmorgen  
Thomas-Mann-Str. 14  
18055 Rostock

**Referent/in:** Anna-Luise Brendel

Vor Ort sind 10 € Eigenanteil zu entrichten.

#### Pilates

**Kursnummer:** 2309ROK20H25

**Termin:** 23.09.2020 – 11.11.2020  
10:30 – 11:20 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 50 Min., mittwochs

**Kursort:** Praxis Kollmorgen  
St.-Petersburger-Str. 39  
18107 Rostock

**Referent/in:** Anna-Luise Brendel

Vor Ort sind 10 € Eigenanteil zu entrichten.



**Pilates**

**Kursnummer:** 0510ROK20H22  
**Termin:** 05.10.2020 – 23.11.2020  
 09:30 – 10:20 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 50 Min., montags  
**Kursort:** Praxis Kollmorgen  
 St.-Petersburger-Str. 39  
 18107 Rostock  
**Referent/in:** Anna-Luise Brendel

Vor Ort sind 10 € Eigenanteil zu entrichten.

**Pilates**

**Kursnummer:** 0211ROK20H23  
**Termin:** 02.11.2020 – 21.12.2020  
 18:00 – 18:50 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 50 Min., montags  
**Kursort:** Praxis Kollmorgen  
 Knud-Rasmussen-Str. 10  
 18106 Rostock  
**Referent/in:** Alex Karock

Vor Ort sind 10 € Eigenanteil zu entrichten.

**Hatha Yoga**

**Kursnummer:** 1009ROK20H26  
**Termin:** 10.09.2020 – 19.11.2020  
 15:45 – 16:45 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Salus BKK  
 Dalwitzhofer Weg 22a  
 18055 Rostock  
**Referent/in:** Chris Mattheus

Vor Ort sind 10 € Eigenanteil zu entrichten. Bitte eigene Yogamatte mitbringen.

**Schwerin**

**Nordic-Walking**

**Kursnummer:** 0709SCK20H11  
**Termin:** 07.09.2020 – 26.10.2020  
 09:30 – 10:45 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 75 Min., montags  
**Kursort:** Pures Leben  
 Schloßstr. 12  
 19053 Schwerin  
**Referent/in:** Jörn Wittwer

Stücke werden kostenfrei gestellt.

**Pilates**

**Kursnummer:** 0809SCK20H13  
**Termin:** 08.09.2020 – 27.10.2020  
 19:00 – 20:00 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., dienstags  
**Kursort:** Pures Leben  
 Schloßstr. 12  
 19053 Schwerin  
**Referent/in:** Anita Rahn

**Pilates für Senioren**

**Kursnummer:** 3010SCK20H12  
**Termin:** 30.10.2020 – 18.12.2020  
 09:30 – 10:30 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., freitags  
**Kursort:** Pures Leben  
 Schloßstr. 12  
 19053 Schwerin  
**Referent/in:** Lionella Pejas

**Rückenfit für Senioren**

**Kursnummer:** 0211SCK20H14  
**Termin:** 02.11.2020 – 21.12.2020  
 09:30 – 10:30 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Pures Leben  
 Schloßstr. 12  
 19053 Schwerin  
**Referent/in:** Lionella Pejas

**Rückenfitness**

**Kursnummer:** 0311SCK20H15  
**Termin:** 03.11.2020 – 22.12.2020  
 19:00 – 20:00 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., dienstags  
**Kursort:** Pures Leben  
 Schloßstr. 12  
 19053 Schwerin  
**Referent/in:** Lionella Pejas

**Hatha Yoga**

**Kursnummer:** 2209SCK20H16  
**Termin:** 22.09.2020 – 10.11.2020  
 18:45 – 20:00 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 75 Min., dienstags  
**Kursort:** Höhere Berufsfachschule  
 Alexandrinenstr. 19 – 20  
 19055 Schwerin  
**Referent/in:** Angela Breda Otto

Vor Ort sind 10 € Eigenanteil zu entrichten. Bitte eigene Yogamatte mitbringen.

**Beckenbodengymnastik**

**Kursnummer:** 0809SCK20H18  
**Termin:** 08.09.2020 – 10.11.2020  
 16:30 – 17:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., dienstags  
**Kursort:** Praxis Ziesemer  
 Friedrich-Engels-Str. 2a  
 19061 Schwerin  
**Referent/in:** Alida Heinze

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Beckenbodengymnastik**

**Kursnummer:** 0910SCK20H19  
**Termin:** 09.10.2020 – 11.12.2020  
 09:00 – 10:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., freitags  
**Kursort:** Praxis Ziesemer  
 Friedrich-Engels-Str. 2a  
 19061 Schwerin  
**Referent/in:** Alida Heinze

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Autogenes Training**

**Kursnummer:** 1009SCK20H17  
**Termin:** 10.09.2020 – 19.11.2020  
 17:00 – 18:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Praxis Ziesemer  
 Friedrich-Engels-Str. 2a  
 19061 Schwerin  
**Referent/in:** Marcel Sieg

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Rückenfitness**

**Kursnummer:** 1410SCK20H20  
**Termin:** 14.10.2020 – 16.12.2020  
 09:00 – 10:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Praxis Ziesemer  
 Friedrich-Engels-Str. 2a  
 19061 Schwerin  
**Referent/in:** Marcel Sieg

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Rückenfit**

**Kursnummer:** 1410SCK20H21  
**Termin:** 14.10.2020 – 16.12.2020  
 18:00 – 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Praxis Ziesemer  
 Friedrich-Engels-Str. 2a  
 19061 Schwerin  
**Referent/in:** Marcel Sieg

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Rückenfit**

**Kursnummer:** 1510SCK20H22  
**Termin:** 15.10.2020 – 17.12.2020  
 10:00 – 11:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Praxis Ziesemer  
 Friedrich-Engels-Str. 2a  
 19061 Schwerin  
**Referent/in:** Marcel Sieg

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Rückenfit**

**Kursnummer:** 1510SCK20H23  
**Termin:** 15.10.2020 – 17.12.2020  
 15:30 – 16:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Praxis Ziesemer  
 Friedrich-Engels-Str. 2a  
 19061 Schwerin  
**Referent/in:** Marcel Sieg

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Rückenfit**

**Kursnummer:** 1510SCK20H24  
**Termin:** 15.10.2020 – 17.12.2020  
 18:00 – 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Praxis Ziesemer  
 Friedrich-Engels-Str. 2a  
 19061 Schwerin  
**Referent/in:** Marcel Sieg

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Zwickau**

**Aquafitness**

**Kursnummer:** 0709ZWK20H04  
**Termin:** 07.09.2020 – 09.11.2020  
 20:00 – 21:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Johannisbad  
 Johannisstr. 16  
 08056 Zwickau  
**Referent/in:** Lisa Huster

**Aquafitness**

**Kursnummer:** 1510ZWK20H03  
**Termin:** 15.10.2020 – 17.12.2020  
 11:00 – 12:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Johannisbad  
 Johannisstr. 16  
 08056 Zwickau  
**Referent/in:** Lisa Huster

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Aquafitness**

**Kursnummer:** 1510ZWK20H04  
**Termin:** 15.10.2020 – 17.12.2020  
 18:00 – 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Johannisbad  
 Johannisstr. 16  
 08056 Zwickau  
**Referent/in:** Lisa Huster

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Aquafitness**

**Kursnummer:** 1510ZWK20H05  
**Termin:** 15.10.2020 – 17.12.2020  
 19:00 – 20:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Johannisbad  
 Johannisstr. 16  
 08056 Zwickau  
**Referent/in:** Lisa Huster

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Aquafitness**

**Kursnummer:** 1510ZWK20H06  
**Termin:** 15.10.2020 – 17.12.2020  
 20:00 – 21:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Johannisbad  
 Johannisstr. 16  
 08056 Zwickau  
**Referent/in:** Lisa Huster

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Aquafitness**

**Kursnummer:** 1510ZWK20H07  
**Termin:** 15.10.2020 – 17.12.2020  
 21:00 – 22:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Johannisbad  
 Johannisstr. 16  
 08056 Zwickau  
**Referent/in:** Lisa Huster

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Aquafitness**

**Kursnummer:** 1510ZWK20H08  
**Termin:** 15.10.2020 – 17.12.2020  
 19:00 – 20:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Johannisbad  
 Johannisstr. 16  
 08056 Zwickau  
**Referent/in:** Lisa Huster

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Aquafitness**

**Kursnummer:** 1510ZWK20H09  
**Termin:** 15.10.2020 – 17.12.2020  
 20:00 – 21:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Johannisbad  
 Johannisstr. 16  
 08056 Zwickau  
**Referent/in:** Lisa Huster

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**ANMELDECoupon: Salus BKK Gesundheitskurse 2. Halbjahr 2020**

Bitte ausschneiden, vollständig ergänzen und an die Salus BKK senden!

Hiermit melde ich mich zu folgendem Kursangebot an:

**Kursnummer** \_\_\_\_\_

**Kursbezeichnung** \_\_\_\_\_

**Name, Vorname** \_\_\_\_\_

**Versicherungsnr.** \_\_\_\_\_ **Geburtsdatum** \_\_\_\_\_

**Straße, Hausnr.** \_\_\_\_\_

**PLZ, Wohnort** \_\_\_\_\_

**Tel.** (freiwillige Angabe) \_\_\_\_\_

Senden Sie diesen Coupon bis 21.08.2020 an die nebenstehende Adresse. Bitte beachten Sie auch unsere Hinweise zum Datenschutz auf: [www.salus-bkk.de/datenschutz](http://www.salus-bkk.de/datenschutz)

**Der richtige Kurs war noch nicht dabei?**

**Weitere Städte und Kurse finden Sie online!**

Einfach QR-Code mit dem Smartphone scannen und weitere Kurse in unserer Kursdatenbank finden.

[www.salus-bkk.de/praeventionskurse](http://www.salus-bkk.de/praeventionskurse) oder kostenfrei unter 0800 22 13 222

**Anmeldeschluss: 21.08.2020**

**Senden Sie diesen Coupon an:**

Salus BKK  
 Team Gesundheitsförderung  
 Siemensstr. 5a  
 63263 Neu-Isenburg

**oder als Fax an: 06102 2909-813**



Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtum und Änderungen vorbehalten. Stand bei Redaktionsschluss.

# Wandern & Weingenuss an der Mosel

Es ist das perfekte Ziel für einen Wohlfühlurlaub in Deutschland: Das Ferienland Cochem zwischen Eifel und Hunsrück. Hier finden sowohl Gourmets und Naturliebhaber, aber auch Familien und Aktivurlauber das passende Hotel.

Und in diesem Corona-geprägten Sommer buchen Sie ab sofort ohne Risiko Ihren Traumurlaub und können ihn, krisenbedingt, garantiert kostenfrei umbuchen oder stornieren! Das ist das Versprechen der MOSELSTERN HOTELS.

Fruchtig, lieblich und leicht bekömmlich – so sind die Qualitätsweine von der Mosel. Dazu sorgt das milde Klima der einzigartigen Flusslandschaft dafür, dass sich hier nicht nur Weinreben besonders wohlfühlen, sondern auch Feriengäste aus dem ganzen Land. Während Ihrer persönlichen Mosel-Erlebniswoche lernen Sie in einem der beliebten Moselstern Hotels das Ferienland Cochem von seiner schönsten Seite kennen. Hier wird nichts dem Zufall überlassen, wenn es um Ihr leibliches Wohl geht. Nach einer erholsamen Nacht stärken Sie sich am reichhaltigen Frühstücksbuffet für einen aktiven Tag. Mittags wird ein kleiner Snack serviert und

am Abend genießen Sie regionale Köstlichkeiten vom „Moselländischen Schlemmer Buffet“ begleitet von einem erlesenen Tropfen aus der umfangreichen Weinkarte. Ein besonderes Highlight ist die Planwagenfahrt in die Weinberge mit dem Treckerfahrer Georg. Oben angekommen erwartet Sie eine zünftige Winzervesper mit einer kleinen Weinverkostung.

Wer dazu bei ausgiebigen Wander- und Radtouren oder Tagesausflügen zu zahlreichen Sehenswürdigkeiten die einmalige Natur und Kultur entlang der Mosel erkunden will, findet mit den Hotels zum Guten Onkel und Weinhaus Fuhrmann die ideale Unterkunft. Die zentrale Lage im Herzen des Ferienlandes Cochem macht die Hotels besonders bei Aktivurlaubern beliebt. Im Hotel Weinhaus Fuhrmann in Ellenz genießen Sie dazu von der großen Terrasse oder Ihrem Balkon aus einen wunderbaren Blick über die glitzernde Mosel. Vom Hotel „Zum Guten Onkel“ erreichen Sie die Touristenmetropole Cochem in nur wenigen Minuten, während Sie im ruhigen Winzerort Bruttig-Fankel in moselländischem, rustikalem Flair herrliche Ruhe und seit 1890 gepflegte Tradition genießen. Für das Extra an Wellness mit Indoor-Pool und Sauna ist im Hotel Brixade & Triton gesorgt. Das 4-Sterne Haus liegt direkt an der Cochemer Skagerrak-Brücke, nur einen kurzen Spaziergang von der Altstadt entfernt, und begeistert seine Gäste mit einem traumhaften Blick auf den Fluss und die imposante Reichsburg. Die einmalige Kulisse ist im Restaurant „Burgblick“ und auf der Mosel-terrasse perfekt in Szene gesetzt.

## LESERANGEBOT

### MOSEL-ERLEBNISWOCHE

**Buchungszeitraum:** ab sofort bis zum 30. Oktober 2020

- 5 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Täglich Frühstücksbuffet und Abendessen
- Kleiner Mittagsimbiss an 4 Tagen (Hotel Weinhaus Fuhrmann und Hotel Brixade & Triton)
- Planwagenfahrt durch die Weinberge mit Georg
- Winzervesper und kleine Weinprobe
- Gästeticket für Bus & Bahn (Hotel Weinhaus Fuhrmann)
- Pool & Sauna (Hotel Brixade & Triton)
- Exklusiv für Versicherte: 1 Flasche Moselwein

**Buchen Sie jetzt Ihr Hotelzimmer ohne Risiko!** Bis zum Antritt der Reise können Sie Ihre Reservierung coronabedingt garantiert umbuchen oder kostenfrei stornieren!

bereits ab **225 Euro** pro Person

**Buchungskennwort „Salus BKK“**

## Info & Reservierung

Moselstern Hotels GmbH & Co. KG  
St.-Sebastianusstr. 2, 56821 Ellenz-Poltersdorf



02673 9310 (Buchungszentrale)

[www.moselstern.de](http://www.moselstern.de)

[info@moselstern.de](mailto:info@moselstern.de)

MOSELSTERN  HOTELS

## Gewinnspiel

Die Moselsternhotels verlosen unter allen Einsendungen **einen Gutschein für eine Mosel-Erlebniswoche für 2 Personen im Hotel Weinhaus Fuhrmann**. Einzulösen in Absprache mit dem Hotel bei eigener Anreise (Gutschein ist ein Jahr gültig).

### Wofür ist die Moselregion bekannt?

Wein  Kuckucksuhren  Marzipan

Name

Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsdatum

### Senden Sie Ihre Lösung bis zum 07.08.2020 an:

Salus BKK, Siemensstr. 5 a, 63263 Neu-Isenburg  
oder per Fax an 06102 2909-840 bzw. via E-Mail an [gewinnspiel@salus-bkk.de](mailto:gewinnspiel@salus-bkk.de)

Dieser Preis ist von den Moselstern Hotels gesponsert und wird nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Die Verlosung findet unter Ausschluss des Rechtsweges statt. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Mitarbeiter der Salus BKK sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Gewinn muss entsprechend der Kapazitäten, direkt beim Anbieter eingelöst werden. Personenbezogene Daten werden nur zur Durchführung des Gewinnspiels gespeichert und verarbeitet. Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen. Ausführliche Hinweise und Informationen zum Datenschutz unter: [www.salus-bkk.de/datenschutz](http://www.salus-bkk.de/datenschutz)

# Mood Food

## Wie Essen glücklich machen kann

Nach den letzten anstrengenden Monaten können wir wohl alle eine Extraportion gute Laune vertragen. Dabei kann man gerne auf jedes Hilfsmittel zurückgreifen. Wie wäre es zum Beispiel mit Lebensmitteln? Diese können nämlich auch dafür sorgen, dass man sich besser fühlt.

Schokolade macht glücklich – ein Satz, den jeder bestimmt schon mal gehört oder selbst angewendet hat. Aber was ist dran? Können bestimmte Nahrungsmittel wirklich dem Glücksgefühl auf die Sprünge helfen bzw. auch Stress abbauen? Ja, können sie. Das Geheimnis dieser Lebensmittel liegt an Ihrer Wirkung in unserem Gehirn. Es werden Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter, ausgeschüttet, die unsere Laune besser werden lassen.

### Boten des Glücks

Die wichtigsten Vertreter heißen Serotonin, Dopamin und Adrenalin. Das Serotonin sorgt für innere Ruhe, macht uns leistungsfähiger und dämpft Angst oder Unsicherheit mit einer gewissen Zufriedenheit. Allerdings kann Serotonin nicht direkt über die Nahrung aufgenommen werden, sondern nur dessen Vorstufe Tryptophan, was sich in unserem Gehirn zu Serotonin wandelt. Damit das Tryptophan aber überhaupt ins Gehirn gelangen kann, ist eine Kombination mit Kohlenhydraten nötig, um die Gehirnschranke zu passieren. Besonders viel Tryptophan enthalten übrigens Cashewkerne, Gouda oder ungeschälter Reis.

Adrenalin wird am besten mit Vitamin C und Eiweißbausteinen gebildet, kann aber auch z.B. durch eine kalte Dusche ausgeschüttet werden. Es ist der Gegenspieler zum Serotonin und sorgt für ein Gleichgewicht zwischen Beruhigung und Aufdrehen. Der dritte Glücksbote heißt Dopamin und wird ebenfalls aus Eiweißbausteinen gebildet. Das Dopamin aktiviert unser inneres Belohnungssystem und steigert die Aufnahmefähigkeit und mentale Fitness.

### Der Gute-Laune-Faktor

In verschiedenen Studien wurde versucht herauszufinden, welche Lebensmittel sich positiv auf unseren Gemütszustand auswirken. Eins ist dabei Fakt:

Eine Ernährungsumstellung allein reicht nicht aus. „Auch andere Faktoren, wie ausreichende Bewegung, ausreichend Entspannung, wenig Alkohol, ein strukturierter Tagesablauf, wenig Fast Food, Darmmikrobiota und das Gewicht, spielen eine Rolle.“ erklärt Alice Lichtenberg, Gesundheitsexpertin der Salus BKK. Aber es gibt auch eindeutige Ergebnisse, welche Nahrungsmittel wir für bessere Stimmung essen sollten.

Dazu zählen zum Beispiel Hülsenfrüchte, Nüsse, Avocado und Bananen, aber auch die typischen Eiweißlieferanten wie Milchprodukte, mageres Fleisch, Tofu, Fisch oder Eier. Auch Haferflocken gehören auf die Mood Food-Liste, denn sie sorgen dafür, dass jede Menge des Glückshormons Serotonin gebildet werden kann.

Lachs und andere fette Fische haben viele Omega-3-Fettsäuren, die stimmungsaufhellende Neurotransmitter bilden können und darüber hinaus auch Entzündungen im Körper reduzieren. Walnüsse beeinflussen mit gesunden ungesättigten Fetten, vielen B-Vitaminen und Mineralien wie Magnesium und Kalium ebenfalls das Wohlbefinden.

Wer es etwas schärfer mag, kann auch auf Chili oder Ingwer zurückgreifen. Die enthaltene Schärfe löst ein Brennen aus, das vom Gehirn als Schmerz wahrgenommen wird. Die Reaktion: eine vermehrte Produktion von Endorphinen, was uns wiederum glücklich macht.

### Gehirnaktivität steigern

Neben guter Laune lässt sich auch die geistige Leistungsfähigkeit steigern. Um die Konzentration zu erhöhen, eignen sich besonders verschiedene Kohlararten oder Spinat. Sie enthalten viele Vitamine und Antioxidantien. Am besten lässt sich deren Wirkung in Verbindung mit Fetten, zum Beispiel aus Nüssen, Avocado oder Leinsamen erreichen.

So kann der Blutzucker und damit das Energielevel stabil gehalten werden.

Kräuter und Gewürze wie Knoblauch, Zimt, Rosmarin, Oregano oder Thymian können dabei helfen, das Gedächtnis zu verbessern und Demenz vorzubeugen.

### Zur Ruhe kommen

Nach einem hektischen Arbeitsalltag fällt es einem nicht immer leicht, abzuschalten und den Stress hinter sich zu lassen. Auch hier lässt sich etwas nachhelfen. Wer seinen Stresspegel etwas runterfahren möchte, sollte Gerichte mit Beeren oder die süßen Früchte einfach pur essen. Denn Beeren liefern viel Magnesium und hemmen damit die Freisetzung von zu viel Adrenalin, was uns gelassener werden lässt.

### Auf den Bauch hören

Natürlich kommt es nicht allein auf das Lebensmittel an, das wir essen, sondern auch auf andere Faktoren, die uns glücklich werden lassen – beispielsweise die Emotionen, die mit dem Essen verbunden sind. Positive Erlebnisse und Erinnerungen sorgen nämlich dafür, dass unsere Zufriedenheit weiter steigt. Am besten kann sich Mood Food übrigens entfalten, wenn man es bewusst und mit Zeit genießt.

Und was ist jetzt mit der Schokolade? „Schokolade macht glücklich, sie enthält auch Tryptophan, hat einen leicht berauschenden und anregenden Effekt und setzt uns die rosarote Brille auf. Leider ist die Konzentration dieser Stoffe so gering, dass 200 bis 300 Tafeln nötig wären, um einen Effekt im Körper nachzuweisen.“, erklärt Alice Lichtenberg.

Somit scheint das „Schokoglück“ eher auf positiven, erlernten Erlebnissen zu beruhen und das perfekte Verhältnis von Zucker und Fett, das das Belohnungssystem im Gehirn stimuliert.

# Fit & aktiv

## durch Ernährungscoaching

Im Sommer fühlt man sich gleich viel motivierter als in der kalten Jahreszeit. Man steht morgens voller Energie auf und hat mehr Lust, Zeit an der frischen Luft zu verbringen. Die beste Gelegenheit, die positive Stimmung zu nutzen, um sich selbst etwas Gutes zu tun und die eigene Ernährung zu überdenken.

Dabei tut das Sonnenlicht unserem Körper gut, denn die dadurch erhöhte Vitamin-D-Produktion kurbelt den Stoffwechsel an und unterstützt uns dabei, aktiv zu werden. Wir wollen uns wohl in unserer Haut fühlen und die Reste des Winterspecks loswerden.



## Mit **Online-Coaches** im Sommer durchstarten

### So starten Sie mit mehr Energie in die neue Saison

#### Ab nach draußen!

Bewegung an der frischen Luft versorgt das Gehirn mit Sauerstoff und erhöht die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Das Sonnenlicht sorgt außerdem für mehr Vitamin D.

#### Neues ausprobieren

Das schöne Wetter bietet die ideale Gelegenheit, um aktuelle Trendsportarten wie Spikeball (einer ähnlichen Form des Volleyballs und einem Trampolin als Netz in der Mitte) oder Disc Golf (ein Frisbeespiel, bei dem von einem festgelegten Abwurfpunkt mit möglichst wenigen Würfeln Frisbees in Körbe geworfen werden) zu testen.

#### Saisonale Gerichte

Im Sommer können viele Obst- und Gemüsesorten geerntet werden. Entdecken Sie zum Beispiel neue Rezepte mit Zucchini, Mais oder Brokkoli. Auch ein frischer Obstsalat aus Beeren, Kirschen oder Aprikosen weckt zusätzliche Energien.

### Wie Ernährung zum Wohlbefinden beiträgt

Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden sind eng miteinander verknüpft. Das zeigt sich nicht nur daran, dass wir gerne zu Schokolade greifen, wenn wir uns nicht gut fühlen. Zahlreiche Studien belegen, dass Mineral- und Nährstoffwerte den Stoffwechsel vielfältig beeinflussen. Wer sich ausgewogen ernährt, kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes senken. Eine Ernährungsumstellung kann sogar die Symptome chronischer Krankheiten lindern. Bestimmte Lebensmittel können unser Immunsystem stärken und dazu beitragen, dass wir mehr Energie haben.

Das Gute: Heutzutage haben wir vielfältige Möglichkeiten, unsere Ernährung bewusst und ausgewogen zu gestalten, ohne auf etwas verzichten zu müssen.

 [www.my-weightcoach.de/salus-bkk/](http://www.my-weightcoach.de/salus-bkk/)

Die Salus BKK unterstützt Sie dabei, fit durch den Sommer zu kommen. In Kooperation mit Ernährungswissenschaftlern der ESG – Institut für Ernährung, Sport und Gesundheitsmanagement GmbH – bieten wir zwei spezielle Online-Kurse an, die im Rahmen des Präventionsprogramms absolviert werden können. Die Coachingprogramme **myWEIGHTcoach** und **myHEALTHcoach** helfen Ihnen dabei, sich bewusster zu ernähren und einen gesunden Lebensstil zu entwickeln.

Beide Programme sind wissenschaftlich fundiert und als Präventionskurse anerkannt.

#### myWEIGHTcoach Bye-bye Extrakilos

Bei dem Angebot **myWEIGHTcoach** liegt der Fokus darauf, das persönliche Wunschgewicht zu erreichen und langfristig zu halten. In 10 Wochen werden über verschiedene Kursinhalte wie Artikel, Rezepte, Videos und Checklisten die Basics einer ausgewogenen Ernährung vermittelt. Nach jeder Einheit gibt es einen Wochen-Check, mit dem das Gelernte überprüft werden kann. Ein Tagebuch bietet die Möglichkeit, die eigene Ernährung, sportliche Aktivitäten und die Bewegung im Alltag zu erfassen und gibt zusätzlich Tipps und Inspirationen für einen gesünderen Lebensstil. Der Erfolg kann anhand von Diagrammen zum Gewicht und Taillenumfang dokumentiert werden.

#### myHEALTHcoach Mehr Energie für Job, Sport & Alltag

Die Kursinhalte des myHEALTHcoaches richten sich vor allem an Berufstätige, die sich in ihrem oftmals stressigen Alltag bewusst ernähren und leistungsfähig bleiben wollen. Auch dieses Programm ist modular aufgebaut: 8 Wochen lang begleitet **myHEALTHcoach** die Teilnehmer auf dem Weg zu einer bewussten Ernährung, mehr Vitalität und mehr Leistungsfähigkeit. Durch spezielle Tipps für Snacks im Büro, ausgewogenes Essen in der

Mittagspause und vegetarische Rezepte berücksichtigt das Programm den individuellen Lebensrhythmus des Berufstätigen.

#### Schrittweise zum Erfolg

Beide Kurse können online absolviert werden. Das Besondere: Die Ernährungsprogramme vermitteln Wissen durch zielgerichtetes Coaching. Der Teilnehmer muss keine Diäten oder Stoffwechsellkuren mit vorgeschriebenen Ernährungsplänen einhalten, sondern lernt schrittweise, wie sich eine gesunde Ernährung in seinen Alltag integrieren lässt. Jede Woche wird eine neue Kurseinheit freigeschaltet, die in drei Schritten unterteilt ist. Je nach persönlicher Situation lässt sich ein Teil jeder Einheit zum Beispiel ganz einfach in der Mittagspause oder nach Feierabend bearbeiten. Das bietet den Teilnehmern genügend Spielraum, ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig zu verändern, ohne sich an strikte Regeln oder Verbote halten zu müssen. Über ein Online-Tagebuch, eine Ernährungsampel und Unterstützung in der Community wird es den Teilnehmern leicht gemacht, die Theorie in die Praxis umzusetzen und am Ball zu bleiben. Zum Abschluss der Kurse wird ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme ausgestellt.

#### Besondere Aktion für Salus Versicherte

Alle Teilnehmer, die sich künftig für einen der beiden Coaches anmelden, profitieren von einer besonderen Aktion: In Kooperation mit der ESG – Institut für Ernährung, Sport und Gesundheitsmanagement GmbH **übernimmt** die **Salus BKK** nicht nur die 80 % der Kosten im Rahmen des Präventionsbudgets, sondern die **kompletten Kursgebühren** für Sie.



# Gesund beginnt im Mund

„An jedem Zahn hängt ein ganzer Mensch“, vermutete schon Wilhelm Busch. Mehr als 100 Jahre später ist der kluge Spruch des Autors Gewissheit: Unsere Zähne haben großen Einfluss auf unser körperliches Wohlbefinden und verdienen es, ihnen stets genügend Aufmerksamkeit zu schenken.

Täglich müssen sie Lebensmittel zerkleinern, sich gegen Säuren und Zucker wehren und das fast ein Leben lang – ein schwerer Job für unsere Beißer. Für strahlend weiße und gesunde Zähne kommen wir nicht darum herum, sie zu pflegen und zu unterstützen. Wer zu empfindlichen Zähnen neigt und auf Nummer sicher gehen möchte, sollte unter den entsprechenden Hygienevorkehrungen auch zu Corona-Zeiten zumindest einmal jährlich zur Vorsorge gehen. Denn das Tückische: kranke Zähne verursachen nicht immer Beschwerden. Auf diese Weise könnten mögliche Erkrankungen unbemerkt vorschreiten. Grundsätzlich ist davor niemand gefeit, denn in unserer Mundhöhle, auf der Zunge sowie auf und zwischen den Zähnen befinden sich Millionen Bakterien. Breiten sich diese ungehindert aus, kann das Zahnerkrankungen zur Folge haben, denn die Bakterien bilden eine Säure, die den Zahnschmelz zerfrisst. Die Ablagerungen erzeugen Zahnstein, Zahnfäule, Zahnfleisch- und Kieferentzündungen. Prof. Dr. Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer und Präsident der Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern, weiß: „Nach wie vor sind Karies und Parodontitis die häufigsten Erkrankungen im Zahn-, Mund- und Kieferbereich. Laut Daten der Fünften Deutschen Mundgesundheitsstudie (DMS V) geht die Häufigkeit der beiden Krankheiten allerdings insgesamt zurück. Jedoch



macht die Studie darauf aufmerksam, dass die Frühkindliche Karies (auch: Nuckelflaschenkaries) nach wie vor ein deutliches Problem darstellt. Dieses Krankheitsphänomen wird durch zuckerhaltige Speisen und Getränke ausgelöst.“

## Zähne und allgemeines Wohlbefinden

Was viele nicht wissen: da unsere Zähne über Blutgefäße und Nerven mit dem Körper verbunden sind, können Zahnerkrankungen nicht nur in unserem Mund, sondern im gesamten Körper Schäden anrichten und zu allerlei Erkrankungen

führen. Zähne und Körper beeinflussen sich gegenseitig. Ist beispielsweise eine Zahnwurzel entzündet, können die Bakterien über die Spitze der Zahnwurzel in den Blutkreislauf gelangen und von dort aus Organe angreifen. Entzündungsherde streuen im chronischen Zustand kontinuierlich Bakterien und Gifte in die Blutbahn. Hier können sie auch weit entfernten Körperregionen Schaden zufügen. Es ist daher wichtig, Erkrankungen wie Karies oder Parodontitis rasch zu behandeln. Professor Dr. Oesterreich erklärt: „Allgemeinmedizinische Erkrankungen haben Auswirkungen auf die Mundgesundheit, sie zeigen in der Mundhöhle Symptome

bzw. lösen zahnmedizinische Probleme aus oder verstärken diese. Umgekehrt haben zahnmedizinische Leiden wiederum Auswirkungen auf den ganzen Körper.“ Dem Experten zufolge wurden Zusammenhänge zwischen Munderkrankungen und Herzkreislaufbeschwerden, Diabetes mellitus, Rheuma, chronischen Atemwegserkrankungen, Magen- und Darmerkrankungen sowie Erkrankungen des Skeletts wissenschaftlich nachgewiesen. „Darüber hinaus können Munderkrankungen auch das Risiko für Komplikationen während der Schwangerschaft erhöhen“, ergänzt Prof. Dr. Oesterreich.

### Zähne putzen will gelernt sein

Doch was kann man tun, um die Gesundheit unseres Kauapparats zu erhalten? Zwar spielen bei Erkrankungen mehrere Einflüsse, teils auch genetische Faktoren, eine Rolle, jedoch können wir unter Beachtung mehrerer Vorkehrungen das Risiko für Munderkrankungen deutlich reduzieren. Eine zentrale Rolle spielt die optimale Mundhygiene mit der Nutzung fluoridhaltiger Zahnpasten. Prof. Dr. Oesterreich erklärt, wie es richtig funktioniert: „Zur korrekten Pflege gehören das morgendliche und abendliche Zähneputzen mit altersgerechter fluoridhaltiger Zahnpasta. Dies verringert Bakterien und verhindert Plaqueablagerungen auf den Zähnen bzw. am Zahnfleischrand und schützt so vor Karies und Parodontitis. Zudem sollte man einmal täglich Zahnseide bzw. Interdentalbürsten verwenden, da die Zahnbürste nur 70 Prozent der Zahnoberfläche erreicht.“ Doch welche Technik ist die richtige? „Putzen Sie von Rot nach Weiß, vom Zahnfleisch zum Zahn. Beginnen Sie mit den Kauflächen, dann die Außenfläche der Zähne und zum Schluss die Innenflächen.“ rät der Experte. Wer meint, nur durch richtiges Schrubben zum Erfolg zu gelangen, der irrt, denn das Gegenteil ist der Fall: das Zahnfleisch wird verletzt, zieht sich zurück und legt dadurch Zahnhälse frei. Außerdem wird der schützende Zahnschmelz durch zu festes Aufdrücken angegriffen.

## 10 Tipps für gesunde und schöne Zähne



1. Nicht nur die sichtbaren Frontzähne, sondern auch die hinteren Zähne gründlich putzen.
2. Nicht direkt nach dem Verzehr von säurereichen Speisen wie Obst die Zähne putzen. Das reibt den Zahnschmelz ab.
3. Zuckerfreier Kaugummi fördert den Speichelfluss und reguliert den pH-Wert im Mund.
4. Regelmäßig eine neue Zahnbürste verwenden, denn die Borsten bieten einen Tummelplatz für Viren und Bakterien.
5. Gegen Zahnschmerzen hilft es, eine Gewürznelke in die Wangentasche zu stecken oder das Zahnfleisch vorsichtig damit zu massieren.
6. Wer zuckerhaltige Getränke mit einem Strohhalm trinkt, leitet das Getränk geschickt an den Zähnen vorbei.
7. Die Hölzchen, die man in Restaurants findet, eignen sich nicht für die Zahnhygiene.
8. Als besonders kariesgefährdet gelten die Kauflächen der großen bleibenden Backenzähne. Eine Versiegelung mit einem speziellen Kunststoff verschließt diese Eintrittspforte.
9. Es schadet den Zähnen weniger, eine ganze Tafel Schokolade auf einmal zu essen und sich danach die Zähne zu putzen, als den ganzen Tag über zu naschen.
10. Auf der Zunge tummeln sich viele Bakterien, die für schlechten Atem sorgen und Zahnbeläge begünstigen. Zungenreiniger können Abhilfe leisten.

### Das schmeckt unseren Zähnen

Neben regelmäßiger zahnmedizinischer Vorsorgemaßnahmen wie Kontrollen und der jährlichen professionellen Zahnreinigung beim Zahnarzt können wir die Gesundheit unserer Beißer auch mit einer gesunden Lebens- und Ernährungsweise beeinflussen. Prof. Dr. Oesterreich zufolge wird insbesondere Karies durch eine übermäßige Zufuhr von Zucker und Stärke gefördert. Nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in Ketchup, Fruchtjoghurt, Wurst und vielen anderen Nahrungsmitteln ist versteckter Zucker in unterschiedlicher Menge enthalten. „Zudem führen stark säurehaltige Speisen und vor allem Getränke zu einem nichtkariös bedingten Verlust von Zahnhartsubstanz (Erosionen)“, führt der Experte aus. Doch was ist erlaubt? Generell beeinflussen Vitamine die Zahngesundheit positiv. Dabei fördert Vitamin A Wachstums- und Erneuerungsprozesse der Mundschleimhaut, Vitamin C unterstützt die Festigkeit der Zähne. Günstig auf das Zahnwachstum wirkt sich Vitamin D aus. Speisesalz, Fisch und Hülsenfrüchte können durch die enthaltenen

Fluoride die Zähne in Sachen Säureresistenz unterstützen. Unser Mund freut sich aber auch über gegartes oder rohes Gemüse und Obst, da diese Lebensmittel die Zähne sauber halten. Durch das verstärkte Kauen wird der Speichelfluss angeregt, was wiederum die Abwehrmechanismen im Mundraum aktiviert. Denselben Effekt hat regelmäßiges Trinken von Wasser.

Folglich kann man zusammenfassen: wer sich an gewisse Regeln hält, hat nicht nur die Chance, bis ins hohe Alter schöne und gesunde Zähne zu besitzen. Er tut auch seinem gesamten Organismus etwas Gutes. Um Sie bei der Zahnpflege zu unterstützen, übernimmt die Salus BKK übrigens einmal pro Jahr die Kosten für eine Professionelle Zahnreinigung (PZR) im Rahmen eines speziellen Versorgungsvertrags mit ausgesuchten Vertragszahnärzten. Zudem beteiligen wir uns an den Kosten nötiger Zahnersatzbehandlungen. Der Zuschuss erhöht sich, wenn Sie jährlich zur Zahnvorsorgeuntersuchung gehen und dies im Bonusheft durch den Zahnarzt vermerkt wird.

Unter allen Teilnehmern, die sich **bis zum 14. August 2020** für den FPZ MultiFit-Onlinekurs anmelden, verlosen wir ein **Training mit Jürgen Hingsen**.



FOTOS: Randy Farris / CORBIS; FPZ

Neue Präventionsangebote der Salus BKK

## Fit und entspannt in den eigenen vier Wänden

Die vergangenen Monate haben uns ganz schön aufs Gemüt gedrückt. Um Stress abzubauen und sich besser zu fühlen, haben viele Menschen auf Bewegung gesetzt – denn das setzt bekanntlich Glückshormone frei. Dabei wurde oftmals das heimische Wohnzimmer ins Fitnessstudio umgewandelt und es stellte sich heraus: auch in den eigenen vier Wänden ist es möglich, sich sportlich zu betätigen. Die Salus BKK hat deshalb für Sie gleich zwei neue Angebote, wie Sie per Online-Training etwas für Ihr Wohlbefinden tun können.



### FPZ MultiFit –

Fit in 10 Wochen mit Leichtathletikstar Jürgen Hingsen

Mit dem FPZ MultiFit-Onlinekurs stärken Sie Ihre körperliche und mentale Gesundheit zugleich. Der 10-wöchige Präventionskurs mit FPZ Markenbotschafter Jürgen Hingsen richtet sich vor allem an Menschen, denen es schwer fällt, Aktivität in ihren Alltag zu integrieren. Der ehemalige Weltrekordhalter im Zehnkampf verknüpft



## Interview mit Jürgen Hingsen

Leichtathletikstar und ehemaliger Weltrekordhalter im Zehnkampf



### Welche Rolle spielen Sport und Bewegung in Ihrem täglichen Leben?

Eine sehr große Rolle! Sport ist mein Motor und Lebenselixier. Im Alltag mache ich meist Ausdauertraining und bin viel mit dem Rad unterwegs. Oder ich mache lange Spaziergänge mit meiner Partnerin im Wald. Da kann ich parallel die Natur genießen und es ist gut fürs Wohlbefinden. Dazu mache ich ein- bis zweimal die Woche Kraftausdauertraining und mein Rückenprogramm, d.h. die FPZ Rücken-Therapie.

### Wie haben Sie es nach Ihrer aktiven Zeit als Leichtathlet geschafft, Ihr Fitnesslevel zu halten und aktiv zu bleiben?

Nach meiner Karriere musste ich natürlich abtrainieren. Ich habe dreimal

die Woche ein spezielles Programm absolviert. Von heute auf morgen habe ich also nicht aufgehört. Ansonsten habe ich Sport immer weiter beibehalten. Meinen Körper muss ich ständig in Bewegung halten, sonst rostet er ein. Wenn ich Sport mache geht's mir gut!

### Was raten Sie Menschen, denen es schwer fällt, Bewegung in ihren Alltag zu integrieren?

Sport soll etwas Erholendes sein. Wichtig ist vor allem, die Regelmäßigkeit und die Balance zwischen Belastung und Entlastung zu halten. Jeder sollte für sich selbst das richtige Maß finden. Ein „höher, schneller, weiter“ ist nicht zu empfehlen. Die Dosierung ist entscheidend. Dann macht Bewegung auch Spaß und Freude. Ganz konkreter Tipp zum Einstieg: ein klassischer Puls- und Schrittzähler. Der hilft auch bei der Selbstkontrolle und -motivation.

### Warum und für wen lohnt sich das FPZ MultiFit-Online-Training?

Das MultiFit eignet sich insbesondere für Menschen, die den ersten Schritt hin zu mehr Bewegung suchen und sich dem Thema annähern möchten. Als Einstiegstool ist es super! Es fördert eine gewisse Grundbeweglichkeit bzw. sorgt dafür, dass diese erhalten bleibt. Das Programm hat auch das didaktische Ziel, Menschen in Bewegung zu bringen und zu verstehen wie Bewegung der Gesundheit gut tut. Durch die aktuelle Situation müssen wir auch digitale Mittel nutzen. In Verbindung mit professioneller Beratung, wie bei diesem Kurs, ist es umso besser.

im FPZ Online-Präventionskurs die Bedeutung der Gesundheit mit seiner Leistungssportkarriere als Zehnkämpfer und Sie erlernen anhand praktischer Übungen Hintergrundwissen. Wissen plus Übung – mit dieser Kombination schaffen Sie es, Ihre körperliche Aktivität zu steigern, d. h. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Das onlinebasierte Coaching kann jederzeit und beliebig oft genutzt werden und ist mit Schritt-für-Schritt Anleitungen, Videos und Übungen intuitiv. Als Versicherter der Salus BKK haben Sie die Möglichkeit, kostenfrei an dem Kurs teilzunehmen. Die Teilnahme wird Ihnen dem Präventionsbudget, das Ihnen als unserem Versicherten zusteht, angerechnet. Anmeldungen sind unter [www.salus-bkk.de/multifit](http://www.salus-bkk.de/multifit) möglich.

## fitbase –

### Online zu mehr Entspannung und Ausgeglichenheit

Ein weiteres Online-Angebot für alle, die endlich mal wieder so richtig entspannen und allen Stress, den der Alltag mit sich bringt, hinter sich lassen wollen, sind die Kurse von fitbase. Als Versicherter der Salus BKK stehen Ihnen drei unterschiedliche Kurse rund um die Themen Stressbewältigung, Entspannung und Achtsamkeit zur Verfügung. In jeweils 8-10 Einheiten pro Kurs bekommen Sie mit aktivierenden Bewegungsübungen und ausgleichende Entspannungsmethoden das Werkzeug an die Hand, die der eigenen Entspannung und

der Beobachtung des eigenen Stressverhaltens dienen. Zudem lernen Sie bei den onlinebasierten Präventionskursen, auf Ihren Körper zu achten, Ihre Stressbewältigungskompetenzen zu steigern und auf herausfordernde Situationen entspannter zu reagieren. Wählen Sie zwischen „Achtsamkeit und Entspannung zur Stressbewältigung“, „Stressbewältigung und Entspannung“ und „Stressbewältigung und Entspannung inkl. Schlafcoaching“.

Wir erstatten Ihnen bei Teilnahme 80 Prozent der Kosten. Anmelden können Sie sich unter [www.salus-bkk.de/fitbase](http://www.salus-bkk.de/fitbase).

Wir gestalten beim Thema Gesundheit die Zukunft mit

# Ausbildung bei der Salus BKK



Nach der Schule den richtigen Weg für sich zu finden und einen Job zu ergreifen, mit dem man auf lange Sicht glücklich ist, ist eine ganz besondere Herausforderung. Für viele Jugendliche ist das Studium heute erste Wahl. „Hierzu gibt es jedoch bei uns interessante Alternativen“, berichtet Silke Lengefeld, Ausbildungsleiterin der Salus BKK. Wir bieten Interessierten mit der Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten (kurz: Sofa) einen Beruf mit Zukunft, Aufstiegsmöglichkeiten und familiärem Umfeld. „Wer sich für den Berufsweg Sofa entscheidet, hat auch die Möglichkeit, sich neben dem Job zum Krankenkassenfachwirt oder Fachwirt für Management und Führung weiterbilden zu lassen.“, erklärt Silke Lengefeld.

Zudem haben Auszubildende bei der Salus BKK einen besonders hohen Stel-

## Mitgliedsantrag

Ich möchte zum  Mitglied der Salus BKK werden.

Name, Vorname

Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ)

Rentenversicherungsnummer (bitte unbedingt angeben!)

Straße, Hausnummer

Postleitzahl

Ort

Ich bin tätig als

Anschrift des Arbeitgebers (ggf. abweichende Anschrift der Personalabteilung angeben)

Name und Anschrift der bisherigen Krankenkasse

Kündigungsbestätigung liegt bei  Kündigungsbestätigung wird nachgereicht

### Art der letzten Versicherung

pflichtversichert  freiwillig versichert  familienversichert

### Familienversicherung für Kinder oder Ehegatten

Bitte senden Sie mir einen Antrag auf Familienversicherung zu.

Telefonnummer tagsüber (bei evt. Rückfragen – freiwillige Angabe)

Ort, Datum

X

Unterschrift

## Ich habe für die Salus BKK geworben

Name, Vorname

Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ)

Straße, Hausnummer

Postleitzahl

Ort



Ich wähle folgende Prämie:

1 Jahreslos der Aktion Mensch

1 Salus Gutfühler

20 Euro Geldprämie

IBAN

BIC

Nur bei Geldprämie angeben!

Kreditinstitut

Kontoinhaber

Senden Sie diesen Abschnitt an:

Salus BKK | Hauptverwaltung, Siemensstr. 5 a, 63263 Neu-Isenburg

lenwert und profitieren von einer ausgezeichneten betrieblichen Gesundheitsförderung sowie vielfältigen Angeboten wie Kochworkshops, dem Konzept „Bewegte Pause“ oder Sportkursen. Auch finden einmal im Jahr für mehrere Tage die Salus Azubitage statt, an denen alle Ausbildungsjahrgänge mit der Vorständin und der Ausbildungsleitung zusammen kommen. Ziel ist es, den jungen Leuten möglichst viel der Unternehmenskultur mitzugeben, aber auch den konstruktiven Austausch zwischen den Generationen zu fördern.

Die Ausbildung für diesen anspruchsvollen Beruf dauert 3 Jahre, ist sehr vielseitig und abwechslungsreich. Die Azubis lernen unter anderem alles über den Aufbau und die Abläufe der Sozialversicherungsträger, die Leis-

tungen im Krankenkassensystem oder die Kundenberatung und -betreuung. Die Voraussetzungen für den Beruf sind ein Schulabschluss mit mittlerer Reife oder Fachhochschulreife und eine gute Note in Deutsch und Mathematik. Eine gute Portion Zuverlässigkeit, kommunikative Fähigkeiten und Ehrgeiz sind ebenfalls vorteilhaft.

Angesprochen auf die Übernahmechancen berichtet Vorständin Frau Schrader: „Unsere Auszubildenden sichern die hohe Qualität unseres Hauses, auch für die Zukunft. So freuen wir uns besonders darüber, dass es uns bisher immer gelungen ist, allen Azubis, die eine erfolgreiche Prüfung abgelegt haben, einen attraktiven und zukunftssicheren Arbeitsplatz anzubieten.“

## Berufswunsch Sofa?

Wer durch diesen Artikel Lust auf eine Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten bekommen hat und zum **01.08.2021** bei der Salus BKK einsteigen möchte, kann sich ab sofort bewerben.

Es erwartet Sie:

- Ein vielseitiger und anspruchsvoller Beruf
- Flache Hierarchien mit festen Ansprechpartnern
- individuelle Betreuung
- eine Übernahmegarantie bei guten Leistungen
- Schulungen und Weiterbildungsmöglichkeiten

Bitte senden Sie Ihre Unterlagen an:

Salus BKK  
z. Hd. Frau Silke Lengenfeld  
Siemensstr. 5a, 63263 Neu-Isenburg

Oder per E-Mail an: [ausbildung@salus-bkk.de](mailto:ausbildung@salus-bkk.de)

Mehr Infos sowie Tipps auf:  
[www.salus-bkk.de/ausbildung](http://www.salus-bkk.de/ausbildung)

## Vor Ort für Sie da

An den nachfolgenden Standorten im Bundesgebiet können Sie sich von unserer Kompetenz überzeugen. Wir beraten Sie auch gerne bei Ihnen zu Hause oder im Betrieb. Vereinbaren Sie einen Termin mit unseren Mitarbeitern in den Service-Centern.

### Eisenach

Alexanderstr. 18 c  
99817 Eisenach  
Telefon 03691 88127-0

### Erfurt

Johannesstr. 112  
99084 Erfurt  
Telefon 0361 60147-30

### Halle

Joliot-Curie-Platz 29  
06108 Halle  
Telefon 0345 232779-75

### Hannover

Podbielskistr. 130  
30177 Hannover  
Telefon 0511 6428-408

### Jena

Engelplatz 10 a  
07743 Jena  
Telefon 03641 2215-0

### Köln

Martinstr. 16–20  
50667 Köln  
Telefon 0221 130564-14

### Leipzig

Barfußgäßchen 15  
04109 Leipzig  
Telefon 0341 45337-30

### Lübeck

Bei der Lohmühle 23  
23554 Lübeck  
Telefon 0451 8899-8581

### Mühlhausen

Untermarkt 11  
99974 Mühlhausen  
Telefon 03601 8568-45

### München

Züricher Str. 27  
81476 München  
Telefon 089 326082-45

### Neu-Isenburg

Siemensstr. 5a  
63263 Neu-Isenburg  
Telefon 06102 2909-0

### Potsdam

Zum Jagenstein 3  
14478 Potsdam  
Telefon 0331 87116-95

### Rostock

Dalwitzhofer Weg 22 a  
18055 Rostock  
Telefon 0381 4904-910

### Schwerin

Mecklenburgstr. 103  
19053 Schwerin  
Telefon 0385 58102-77

### Stuttgart

Gutenbergstr. 14 c  
70176 Stuttgart  
Telefon 0711 358829-92

### Wernigerode

Dornbergsweg 39 a  
38855 Wernigerode  
Telefon 03943 261762

### Zwickau

Lessingstr. 4  
08058 Zwickau  
Telefon 0375 2049003

Die Öffnungszeiten aller unserer Service-Center finden Sie jederzeit mit aktuellem Stand auf:

[salus-bkk.de/kontakt](http://salus-bkk.de/kontakt)

## Ihr Kontakt zur Salus BKK



0800 22 13 222

Kostenfreies Kundentelefon

Mo. bis Fr.: 8–20 Uhr, Sa.: 9–13 Uhr



[service@salus-bkk.de](mailto:service@salus-bkk.de)



[www.salus-bkk.de](http://www.salus-bkk.de)

## So erreicht uns Ihre Post

Nutzen Sie für Ihre Post an die Salus BKK einfach einen unserer zentralen Posteingänge:

### Salus BKK

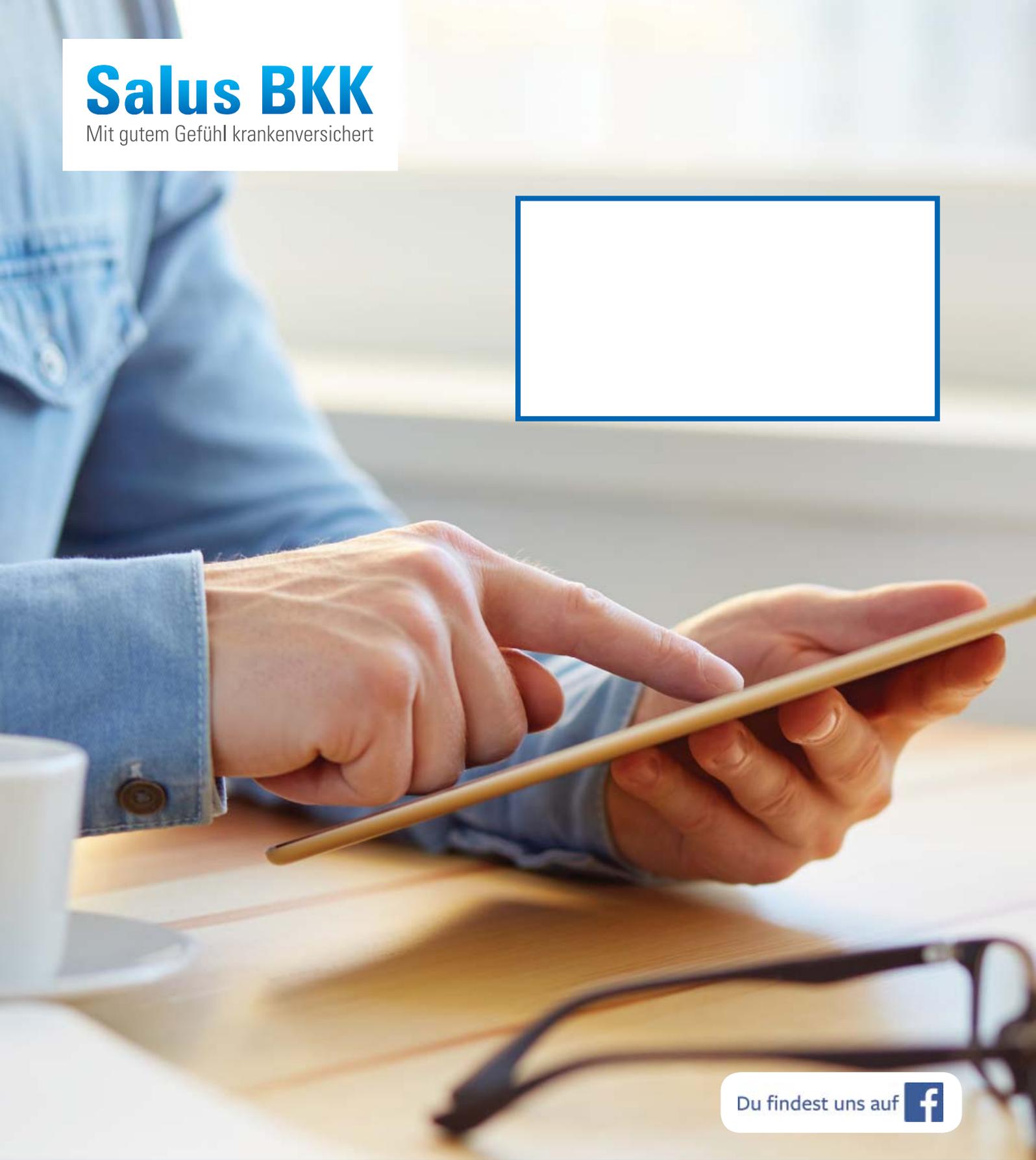
Siemensstr. 5a, 63263 Neu-Isenburg

### Salus BKK

Barfußgäßchen 15, 04109 Leipzig

# Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert



Du findest uns auf 

## Mit Salus News immer auf dem Laufenden

Holen Sie sich exklusive News ins Haus. Unser kostenfreier Newsletter informiert Sie monatlich über aktuelle Themen aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung und Fitness. Außerdem erfahren Sie hier alle Neuigkeiten der Salus BKK – und das aus erster Hand.

Jetzt anmelden unter [www.salus-bkk.de/newsletter](http://www.salus-bkk.de/newsletter) und immer auf dem Laufenden bleiben.