

Salus



Ihr Gutfühlmagazin 1 | 2025

DA PURZELN DIE PFUNDE

Neues Abnehmprogramm der Salus BKK

FRÜHLINGSFRISCHE FÜR'S MINDSET

Den Kopf neu ordnen

JETZT AKTIV WERDEN

Die neuen Veranstaltungstermine sind da

9



Leben mit Demenz
Für mehr Teilhabe und Lebensqualität

15



Gewaltprävention in der Pflege
Bewusstsein schärfen, Tabus aufbrechen

22



Wie funktioniert das eigentlich?
Die Feinheiten im Gesundheitswesen

Inhalt

- 4 **Kurz notiert**
Neuigkeiten der Salus BKK auf einen Blick
- 6 **Da purzeln die Pfunde**
Neues Abnehmprogramm der Salus BKK
- 9 **Leere im Kopf, aber nicht im Herzen**
Neue Fortbildungsreihe zu Demenz
- 10 **Gutfühlwochenenden**
Raus aus dem Alltag
- 14 **Sie haben die Wahl**
5 gute Gründe für die Salus
- 15 **Gesund und gewaltfrei in der Pflege**
Förderprojekt der Salus
- 16 **Mindset für den Frühling**
Störfaktoren aus dem Weg räumen
- 18 **Gesundheitswandern**
Neue Termine für Mai und Juni
- 20 **Online-Seminare**
Jetzt Themenvielfalt nutzen
- 22 **Salus Glossar**
Neue Rubrik für mehr Durchblick

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

Samanta Wörner, Elisabeth Langer

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,

das Jahr ist noch jung – und doch: Was hat sich in den ersten Monaten nicht schon alles getan. In den USA ist Donald Trump ins Weiße Haus zurückgekehrt. In Deutschland liegt ein kurzer, heftiger Wahlkampf hinter uns. Die Demokratie hat es, überall auf der Welt, nicht leicht, sich zu behaupten. Politische Ränke und echte Suche nach Lösungen wechseln sich ab. In Deutschland mittendrin: das Gesundheitswesen. Auch hier wird bei enormem Kostendruck in heftiger Weise gerungen und noch ist eine Wende nicht absehbar. Zu sehr haben Politik und gesetzliche Vorgaben in der Vergangenheit der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) den Boden entzogen. So mussten die Kassen beispielsweise Rücklagen, die extra für schwierige Zeiten gebildet worden waren, in großem Umfang abtreten. Gleichzeitig traten Prognosen der Politik nicht ein. Preise explodierten, die Einnahmen der Krankenkassen decken die Ausgaben schon lange nicht mehr und die Gegenfinanzierung gerät völlig aus dem Gleichgewicht.

Anders als die meisten anderen gesetzlichen Krankenkassen konnte die Salus BKK

eine Erhöhung des Zusatzbeitrages für das gesamte Jahr 2024 noch abwenden. Erst zum Jahresanfang mussten auch wir den schmerzlichen Schritt gehen und den Zusatzbeitrag auf 2,99 % anpassen. Gleichzeitig sind wir dankbar, mit diesem Wert unter dem, vieler anderer Kassen bleiben zu können, die teils sogar bis auf 4,4 % erhöhen mussten. Und es wird nun, nach der Wahl und den vielen Versprechungen des Wahlkampfes, darauf ankommen, ob und wie die Politik die Weichen setzt. Wir brauchen eine Stabilität des Beitragssatzes, seriöse und solide Haushaltspolitik und eine gute Versorgung der Versicherten. Das Geld, das im Gesundheitswesen vorhanden ist, muss besser verteilt werden und versicherungsfremde Leistungen dürfen nicht weiterhin auf den Schultern der GKV lasten. Als Salus BKK erwarten wir hier Weitblick und Verlässlichkeit und setzen uns dafür ein, das hohe Leistungs- und Serviceniveau zum Wohle unserer Versicherten zu erhalten.

In diesem neuen Magazin richten wir den Blick deshalb auch in gewohnter Zuverlässigkeit auf das, was Ihrer Gesundheit guttun kann. Mit einem umfangreichen

Angebot an neuen Kursen, Seminaren und Gutfühlwochenenden. Gleichzeitig liefern wir „Frühlingsfrische für's Mindset“ und professionelle Unterstützung auf dem Weg zum Wunschgewicht. Mit unserem neuen Salus-Ernährungsprogramm können Sie jetzt exklusiv 10 Wochen lang die Basis für gesundes und nachhaltiges Abnehmen legen. Weitere Themen, die uns in diesem Magazin am Herzen liegen: stationäre Pflegebedürftigkeit und Demenz. Hier geht es uns in Förderprojekten und Online-seminaren um den bestmöglichen, verantwortungsvollen und gewaltfreien Umgang mit Betroffenen.

Dies und viel mehr erwartet Sie auf den folgenden Seiten. Lassen Sie sich ermutigen und inspirieren. Ich wünsche Ihnen einen hoffnungsvollen Frühling und viel Gesundheit.

Herzlichst Ihre

Ute Schrader
Vorständin

Volltreffer: für Fußball und Gesundheit

In Schwerin öffnete sich beim Hallenmasters 2025 die ganz große Bühne für den Nachwuchs-Fußball und die U12-Kicker. Am Start waren 14 Mannschaften: darunter Talente großer Bundesliga-Vereine wie Borussia Dortmund, Eintracht Frankfurt, Union Berlin, RB Leipzig oder Werder Bremen, eine dänische Auswahl und natürlich das Team des Ausrichtervereins Neumühler SV. Die Halle in der Palmberg-Arena war brechend voll, die Stimmung großartig und die sportlichen Leistungen der Kids grandios. Nicht nur die 2.000 begeisterten Zuschauer:innen sorgten für tosenden

Applaus und Unterstützung, auch die Salus BKK war als Gesundheitspartner des Turniers live vor Ort. Passend zur Schnelligkeit auf dem Fußballfeld, ging's auch an unserem Stand um Action und Reaktionsvermögen.

Mit unseren beliebten Blaze Pods lieferten sich Kids und Erwachsene eine tolle Challenge. Ab 100 Anschlägen pro Minute gab es eine Belohnung, so dass die Pods dauerhaft im Einsatz waren und sogar TikTok-Star, Schiedsrichter und Influencer Pascal Martin, genannt „Qualle“, am



Salus-Stand vorbeischaute. Insgesamt war das ein wunderbarer Tag für Sport, Gemeinschaft und Gesundheit, den wir gerne unterstützt haben und der nicht nur dem Sieger-Team RB Leipzig, sondern allen Sportbegeisterten, sehr viel Spaß gemacht hat.



M1 – Redezeit für starke Girls

Jugendliche und Eltern wissen nur zu gut: die Pubertät kann es in sich haben. Der Körper verändert sich enorm, Gefühle spielen verrückt und das alles sorgt für Unsicherheit, Konfliktpotential und viele verwirrende Fragen im Kopf. Genau an dieser Stelle setzen wir als Salus BKK an und bieten jungen Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren jetzt etwas ganz Neues: die Mädchensprechstunde – M1. Hier kann in persönlicher, geschützter Atmosphäre alles offen angesprochen werden, was auf der Seele lastet, Sorgen bereitet oder auch wonach die Neugier verlangt. Was ist normal, was ist es nicht? Wie gehe ich mit Beschwerden oder Essstörungen um? Welche Verhütungsmethoden sind am geeignetsten für mich? Welche sexuell übertragbaren Krankheiten gibt es und wie schütze ich mich? Erfahrene Frauenärzt:innen geben verlässliche und fundierte Antworten. Jedes Mädchen entscheidet selbst, ob es nur beim Reden bleibt oder ob auch geschaut werden soll, ob die körperliche Entwicklung altersgerecht ist. Niemand muss Angst oder Scham haben. Eine Untersuchung auf dem gynäkologischen Stuhl ist bei der M1 nicht vorgesehen. Es geht um Redezeit, um Gesundheitsvorsorge in einer sensiblen Lebensphase und um eine verlässliche Anlaufstelle für alle, die mit der Pubertät besser klarkommen wollen.

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



Jetzt noch erholsamer schlafen

Gesunder Schlaf ist für unsere Gesundheit eine wichtige Grundvoraussetzung und daher nicht umsonst ein Präventionsthema, das neben Bewegung, Ernährung und allgemeiner Entspannung von Krankenkassen verstärkt thematisiert wird. Ende vergangenen Jahres hatten wir Ihnen bereits mit 7Schläfer eine App zum Thema vorgestellt, jetzt erweitert auch die Gesundheitsförderung Nicole Götz ihr Angebot für Salus BKK Versicherte um einen digitalen Modul-Kurs zu gesundem Schlaf. Er basiert auf wissenschaftlich belegten Fakten und liefert Ihnen theoretische und ganz praktische Infos zum Thema Schlafhygiene. Auch Entspannungsübungen sind enthalten, die das Einschlafen und Durchschlafen fördern, Ihnen helfen, das Gedankenkarussell abends los zu werden, sowie Stress abzubauen. Denn ist das Stressnervensystem zu aktiv, kann das verhindern, dass wir richtig durchschlafen.

Also unabhängig davon, ob Sie die bisherigen Angebote von Frau Götz bereits kennen und begeistert angenommen haben oder nicht – für alle, die nachts noch mehr Erholung finden wollen, könnte dieses Angebot genau das richtige sein. Schauen Sie vorbei!

 salus-bkk.de/online-entspannung

Anzeige

Philipp Holzmann- Mitarbertreffen



Hamburg

Am **Donnerstag, dem 24. April 2025**, kommen **um 14 Uhr** die ehemaligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Philipp Holzmann AG in Hamburg zusammen, um sich über aktuelle Themen der Sozialversicherung zu informieren. Treffpunkt ist das „Landhaus Jägerhof“, Ehestorfer Heuweg 12–14 in HH-Neugraben. Der Anmeldebeitrag für Kaffee, Kuchen und ein Getränk nach Wahl beträgt 22,00 Euro. Für Fragen steht Ihnen Ronald Schenk unter der Telefonnummer 040 6054665 gerne zur Verfügung.

Aktivkuren in Europa und Fit & Vital

Einfach mal durchatmen, weg vom Alltäglichen, um sich voll und ganz auf sich selbst und die eigene körperliche und seelische Gesundheit zu fokussieren – vielleicht im sonnigen Italien, in einem idyllischen Örtchen in Österreich, der ursprünglichen Natur Sloweniens oder auch in Tschechien. Klingt wie etwas, das sie wirklich gebrauchen könnten? Dann sind die neuen Aktivkuren-Angebote für 2025 genau das Richtige für Sie. Denn mit diesen haben Sie die Möglichkeit, eine ambulante Vorsorgekur über die Grenzen der Bundesrepublik hinaus in Anspruch zu nehmen.

Wer sich eine lange Anreise nicht zumuten und stattdessen lieber an schönen Kurorten innerhalb Deutschlands seine Gesundheit in die Hand nehmen möchte, dem sagt das neue Angebot von Fit & Vital eventuell noch mehr zu. Hier liegt der diesjährige Fokus auf Rückengesundheit, und die restliche Programmauswahl ist auch sehr groß. Immer steht ein wichtiges Gesundheitsthema im Mittelpunkt: Rücken-, Herz-Kreislauf-, Haut- oder Stoffwechselerkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und andere häufig verbreitete Volkskrankheiten – ganz nach Ihren jeweiligen gesundheitlichen Bedürfnissen. Sofern die Voraussetzungen erfüllt sind, übernimmt die Salus BKK neben den kurärztlichen Behandlungen und Kurmitteln über einen Zeitraum von 14 bis 21 Tagen auch den gesetzlichen Höchstsatz an Zuschuss zu ambulanten Vorsorgekuren.

 salus-bkk.de/kuren

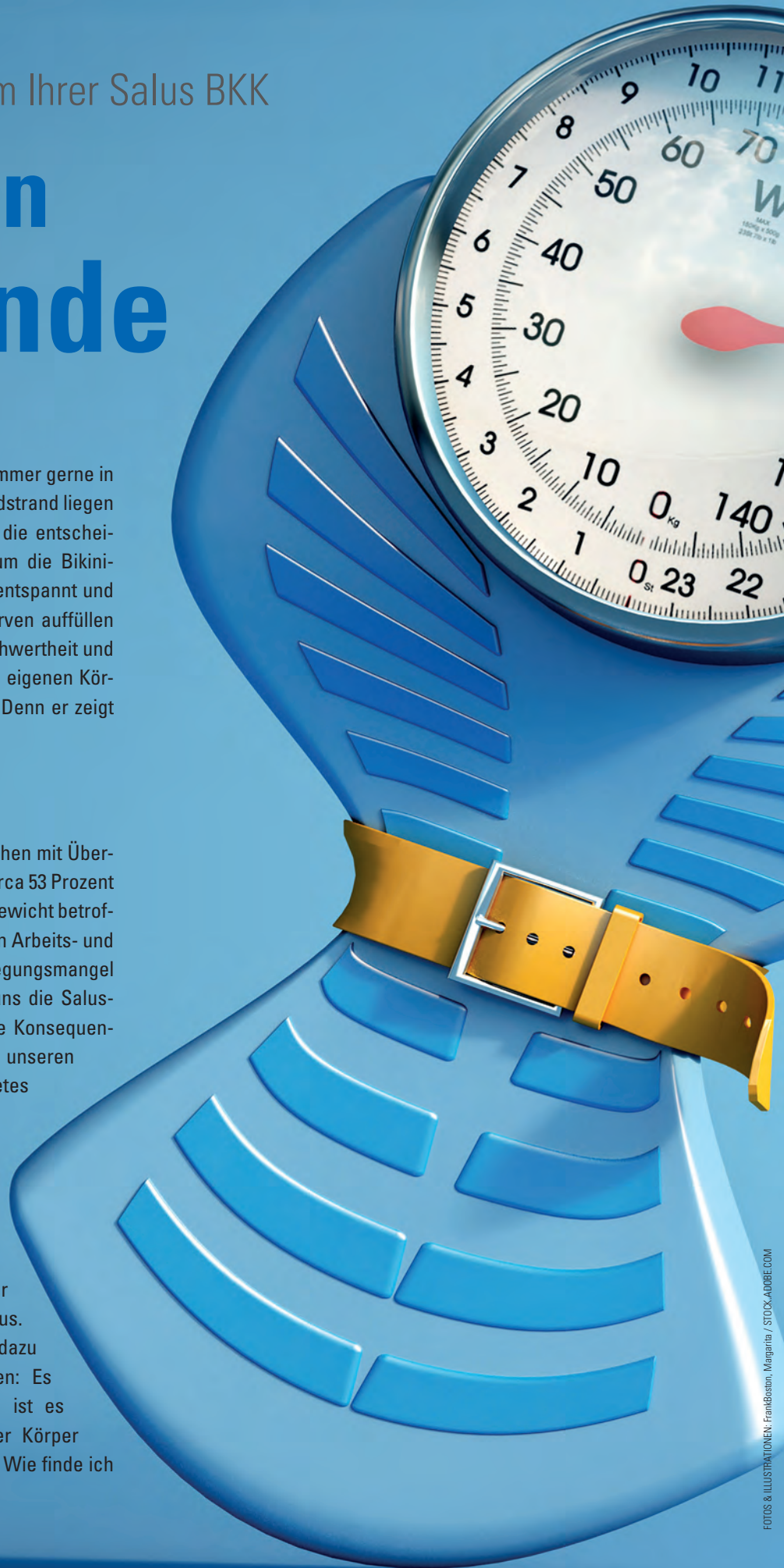
Neues Abnehmprogramm Ihrer Salus BKK

Da purzeln die Pfunde

Es ist und bleibt ein Thema für viele, die im Sommer gerne in Bademode am Beckenrand, Seeufer oder Sandstrand liegen und das warme Wetter genießen. Jetzt sind die entscheidenden Monate angebrochen, die bleiben, um die Bikini- bzw. Badehosenfigur in Form zu bringen, um entspannt und ohne negative Gedanken die Vitamin-D-Reserven auffüllen zu können. Doch es geht nicht nur um Unbeschwertheit und Außenwirkung. Es ist ebenso wichtig, auf den eigenen Körper zu hören, wenn dieser sich unwohl fühlt. Denn er zeigt uns in aller Regel, wenn es ihm zu viel wird.

Jede/r zweite betroffen

„In Deutschland wächst die Anzahl an Menschen mit Übergewicht und Adipositas stetig. Aktuell ist mit circa 53 Prozent mehr als die Hälfte der Bevölkerung von Übergewicht betroffen. Unter anderem durch die vorherrschenden Arbeits- und Lebensumstände kommt es bei vielen zu Bewegungsmangel und einer erhöhten Kalorienzufuhr“, erklärt uns die Salus-Ernährungsexpertin Diana Schöniger. Und die Konsequenzen, die das so entstehende Übergewicht für unseren Körper haben kann, sind weitreichend: „Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebserkrankungen werden begünstigt, auch auf den Bewegungsapparat wirkt es sich negativ aus. Einiges davon zeigt uns unser Körper recht schnell, durch abnehmende Ausdauer oder Schmerzen in den Gelenken, an der Wirbelsäule oder ähnlichem“, führt Frau Schöniger weiter aus. Natürlich wäre es ideal, es gar nicht erst dazu kommen zu lassen, doch Betroffene wissen: Es passiert schnell. Genau aus diesem Grund ist es wichtig, frühzeitig zu reagieren, wenn unser Körper uns sagt, dass es zu viel ist. Doch wie genau? Wie finde ich heraus, ob ich wirklich gefährdet bin?





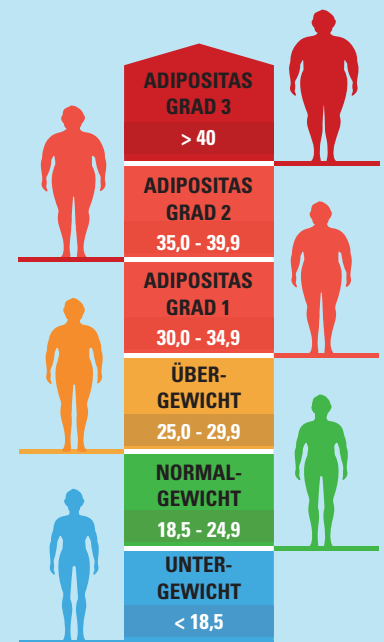
Body-Mass-Index (BMI)

Der BMI-Wert bewertet lediglich die Körpermasse unabhängig von Alter und Geschlecht. Daher ist der Wert für Kinder oder Sportler nur bedingt aussagekräftig. Dennoch hilft er, das eigene Körpergewicht im Verhältnis zur Körpergröße schnell und einfach einzuordnen.

So einfach berechnen Sie Ihren BMI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht (in kg)}}{\text{Größe (in m)} \times \text{Größe (in m)}}$$

Beispiel: Der BMI eines 1,80 m großen Mannes mit 85 kg würde 26,2 betragen und damit im Bereich von (leichtem) Übergewicht liegen.



BMI und Taillenumfang

Übergewicht und die verschiedenen Grade einer Adipositas werden international über eine Klassifizierung der Körpermasse, durch den sogenannten Body Mass Index (kurz BMI), definiert. Die Körpermasse wird in Kilogramm pro Quadratmeter angegeben und vom Prinzip wird auch genauso gerechnet: Körpergewicht (in kg) geteilt durch die Körpergröße (in cm) zum Quadrat. Die Klassifikation, also ab welchem Gewicht man Unter-, Normal-, Übergewicht oder einen Adipositasgrad hat, gibt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) vor.

Doch nicht nur die Körpermasse an sich, sondern auch das umgangssprachlich „gefährliche“ (viszerale) Bauchfett, sollte mit Blick auf gesundheitliche Risiken genauer in Augenschein genommen werden. Dieses kann man durch einen Blick auf den Taillenumfang ganz einfach identifizieren. Liegt dieser bei Männern unter 94 cm und bei Frauen unter 80 cm, besteht in der Regel kein erhöhtes Risiko. Ab 102 cm besteht jedoch bei Männern und bereits ab 88 cm bei Frauen ein deutlich erhöhtes Risiko auf beispielsweise kardiovaskuläre Komplikationen, wie Bluthochdruck oder sogar Herzinfarkt oder Schlaganfälle, bedingt durch überschüssiges Bauchfett. Auch schwere chronische Erkrankungen können folgen. Daher ist es ratsam, überschüssigen Pfunden so früh wie möglich präventiv zu begegnen.

Mögliche Abnehm-Hürden

Doch das mit dem Abnehmen ist bekanntermaßen nicht einfach. Schon eine Ernährungsumstellung und die Integration regelmäßiger Bewegungseinheiten in den Alltag stellen neben Arbeit und Privat-

leben häufig eine Hürde dar, die nicht mal eben überwindbar ist. Hinzu können Faktoren kommen, die einem den gesunden Vorsatz zusätzlich erschweren: „Ist in der Familie die genetische Veranlagung zu Übergewicht gegeben? Sind chronischer Stress oder auch Schlafmangel im Spiel?“

Schilddrüsenerkrankungen oder die Einnahme von Medikamenten können Übergewicht ebenso begünstigen und eine Abnahme für die Betroffenen erschweren“, so Schöniger. Es gibt also je nach persönlichem Background noch viele weitere Faktoren bei einem BMI über 24,9 kg/m² (Schwelle zum Übergewicht), die eine effektive Gewichtsabnahme ausbremsen können.

Wir wollen Ihnen bei Bedarf dabei helfen, diesen gesundheitlich wichtigen Schritt dennoch mit Erfolg zu schaffen. Unsere Ernährungswissenschaftlerin hat für Versicherte der Salus BKK daher ein neues, exklusives Angebot erarbeitet, das wir im Folgenden vorstellen.



Exklusives Salus-Ernährungsangebot

10 Wochen, eine Gruppe, ein Ziel: nachhaltig und gesund abnehmen. Darum geht's bei dem neuen Programm, das unsere Ernährungswissenschaftlerin Diana Schöniger für unsere Versicherten nun als neues Online-Angebot erarbeitet hat.

Vom 29.04. bis zum 08.07.2025, immer dienstags von 17:00 bis 18:00 Uhr, treffen sich die Teilnehmenden und unsere Salus-Expertin in einem digitalen Webex-Meeting, um gemeinsam geeignete Maßnahmen zur langfristigen Gewichtsabnahme und -stabilisierung zu erarbeiten.

Wie schreibe ich ein Bewegungs- und Ernährungsprotokoll? Was sind eigentlich meine konkreten Ziele und wie formuliere ich diese aus? Antworten auf diese Fragen, praxisnahe und alltagstaugliche Ernährungsempfehlungen und Spezialthemen wie Entspannung, Bewegung und sogar eine „Schokoladenmeditation“ erwarten Sie neben acht Ernährungsberatungseinheiten mit verschiedensten Übungen. Am Anfang, sowie acht Wochen nach Beendigung des Programms, wird den Teilnehmenden eine anonyme Online-Befragung zu den Themen Körpergefühl und Wohlbefinden, körperliche Fitness, Körpergewicht, Taillenumfang und Essgewohnheiten zur Verfügung gestellt.

Und das alles für Sie kostenfrei! Ihr Präventionsbudget bleibt von dem Programm komplett unberührt. Ergreifen Sie jetzt Ihre Chance und melden Sie sich an! Um allen Teilnehmenden beste Rahmenbedingungen für die Aktion zu bieten, sind die Plätze limitiert. Es lohnt sich also, schnell zu sein.

Unser „Gesicht“ in Sachen Ernährung

Das Thema Ernährung zieht sich durch ihren gesamten Werdegang und spielt auch in ihrem privaten Umfeld eine große Rolle. „Ich koche in meiner Freizeit unglaublich gerne und schaue hier und da, wo ich etwas austauschen, ergänzen oder weglassen kann, um das Gericht noch etwas gesünder zu gestalten“, verrät uns Diana Schöniger, die aktuell neben Ihrer Stelle als Ernährungsexpertin der Salus BKK noch Ihren Master of Science in Ernährungstherapie abschließt. Bei uns im Haus ist sie für unsere Versicherten die erste Ansprechpartnerin für alle Beratungsfragen rund um ihr Fachgebiet. Wer sich für eine Ernährungsberatung interessiert und dazu ein Erstgespräch sucht, um einen geeigneten Anbieter zu finden, notwendige Voraussetzungen und Kostenfragen zu klären oder auch allgemeines zum Thema erfragen möchte, der ist bei Frau Schöniger an der richtigen Adresse.

Bereits ihr Fachabitur absolvierte Schöniger mit dem Schwerpunkt Ernährung und Hauswirtschaft. Es folgte ihr Bachelor of Arts in Ernährungsberatung an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Seit Februar 2022 ist sie fester Bestandteil des Teams Gesundheitsförderung in der Salus BKK und bildet sich neben Arbeit und Studium in ihrem Fachgebiet weiter fort. „Ernährung spielt eine ganz große Rolle für die individuelle Gesundheit und das Wohl-



DIANA SCHÖNIGER

Ernährungsexpertin der Salus BKK

befinden. Es erfüllt mich, Menschen dabei zu unterstützen, sich gesundheitsfördernd zu ernähren, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden damit positiv zu beeinflussen und so einen positiven Teil zu ihrer Lebensqualität beizutragen“, erklärt uns die angehende Masterabsolventin.

Neben ihrer Beratungsfunktion ermöglicht sie den Salus-Versicherten ganzjährig Kurse, Online-Seminare und Gutfühlwochenenden mit dem Themenschwerpunkt „Ernährung“, begleitet Projekte in Einrichtungen und Unternehmen und kümmert sich selbst um die Leistungsabrechnungen bei Ernährungsberatungen.

Sie haben Fragen zum neuen Online-Angebot, interessieren sich für eine Ernährungsberatung und suchen Infos und Anbieter oder haben eine Erkrankung, die mit angepasster Ernährung begleitet werden soll? Sie erreichen unsere Ernährungsexpertin Diana Schöniger unter der Rufnummer 06102 2909-827.


Jetzt mitmachen und anmelden

Sie sind über 18 Jahre alt, motiviert und haben einen BMI von 25 kg/m² oder mehr? Dann melden Sie sich gleich an:

› Nutzen Sie einfach das **Anmeldeformular** auf unserer Homepage. Dort finden Sie übrigens nochmals alle wichtigen Informationen zum Programm und der Teilnahme:

 salus-bkk.de/abnehmprogramm

› Sie haben noch Fragen? Schreiben Sie unserer Expertin eine **E-Mail** an:

 diana.schoeniger@salus-bkk.de

ODER BEQUEM
QR-CODE SCANNEN



Neue Fortbildungsreihe zur
Teilhabe von Demenz-Betroffenen

Leere im Kopf, aber nicht im Herzen



Unsere Persönlichkeit wird geformt von unzähligen Erinnerungen, die uns zu dem werden lassen, wer wir sind. Gute wie schlechte: man hinterfragt einzelne Momente, reflektiert, lässt sich von ihnen beeinflussen und entwickelt sich und seine Beziehungen so stetig weiter. Doch was bleibt, wenn all das mehr und mehr verblasst und letztlich ganz schwindet? Wer bin ich noch ohne meine Erinnerungen? Bin ich noch ich selbst? Oder bleibt nur eine leere Hülle? Es sind viele Fragen, die im Inneren aufkeimen, wenn man den degenerativen Prozess der Demenz bei einer Person begleitet, die einem viel bedeutet.

Anfangs merkt man es Betroffenen kaum an. Wer ist nicht selbst mal schusselig und für einige Momente geistig nicht auf der Höhe? Doch es nimmt zu, erst schleichend und dann plötzlich in rasender Geschwindigkeit. Manchmal und völlig unerwartet ist die Person für einen Moment wieder voll da, ganz sie selbst. Nur, um im nächsten Augenblick wieder zu entgleiten. Es ist zermürend und gleichzeitig unmöglich, wegzusehen. Aufgeben? Aufhören zu hoffen, dass hinter den Momenten der Klarheit mehr steckt als ein kurzer Augenblick? Unmöglich! Und doch braucht es ein Stück weit Akzeptanz, um fortzufahren: stark zu sein. Lernen, damit zu leben, dem geliebten Menschen zur Seite zu stehen und dafür zu sorgen, dass bis zum Schluss

das höchste Maß an Lebensqualität und Teilhabe ermöglicht wird. Um das leisten zu können, ist es wichtig zu verstehen, wie Demenz funktioniert und womit man nach der Diagnose rechnen muss.

Die Demenzzahlen steigen. Kaum eine Familie, kaum ein Freundeskreis bleibt verschont. Aktuell sind es in Deutschland rund 2 Millionen Menschen, die an einer diagnostizierten Demenz leiden. Die Dunkelziffer dürfte weitaus höher ausfallen. Und da diese Krankheit sich mehr und mehr in unserer Gesellschaft ausbreitet, möchten wir einen Beitrag leisten und unseren Versicherten das Hilfsmittel „Wissen“ an die Hand geben. Mit unserer neuen Online-Fortbildungsreihe zu Demenz, in Zusammenarbeit mit der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., bieten wir all unseren Versicherten die Möglichkeit, sich kostenlos zum Thema oder auch nur zu bestimmten Unterthemen zu informieren. In drei Schulungseinheiten wollen wir etwas Sicherheit im Umgang mit Demenz-Betroffenen geben.

Neben grundlegenden Informationen zum Krankheitsbild und zur Kommunikation gehören dazu beispielsweise auch Überlegungen, wie Menschen mit Demenz möglichst lange in ihren vertrauten Vereinen und sozialen Gruppen verbleiben können. Begleiten Sie uns bei diesem dreiteiligen

Wissens- und Erfahrungsaustausch von je 2 ½ Stunden – ab dem 30.04. immer mittwochs ab 18:30 Uhr. Im ersten Teil erwartet Sie insbesondere die Einführung in das Krankheitsbild und in den Verlauf. Ferner werden klassische Verhaltensweisen von Betroffenen thematisiert. Am 07.05. geht es vom theoretischen Grundwissen in die Praxis. Wie gehe ich mit Betroffenen um, wie kommuniziere ich am besten mit ihnen? Was kann ich in besonders schwierigen Momenten tun? Zuletzt erwartet Sie im dritten Teil am 14.05. das Thema Teilhabe. Es geht darum, wie wichtig das Einbezogensein für Betroffene ist und was es bei der praktischen Umsetzung zu beachten gibt. Melden Sie sich gerne für einzelne Themen oder auch für die ganze Reihe an. Wir freuen uns auf Sie.



Jetzt kostenfrei anmelden

› **Wenn ich mich auf mein Gedächtnis nicht mehr verlassen kann**

30.04.2025, 18:30–21:00 Uhr

› **Ich gehe nicht mehr aus dem Haus!**

07.05.2025, 18:30–21:00 Uhr

› **Ich freue mich schon auf nächste Woche!**

14.05.2025, 18:30–21:00 Uhr



salus-bkk.de/demenzreihe

Gutfühlewochenenden

Raus aus dem Alltag mit der Salus BKK

Mit unseren Gutfühlwochenenden können Sie in kurzer Zeit neue Energie tanken und viele praktische Anregungen für Ihre Gesundheit bekommen. Im Frühjahr/Sommer 2025 haben wir für jedes Thema ein passendes Angebot. Die beiden Gutfühlwochenenden RückenAktiv finden in Masserberg am Rennsteig und in Weibersbrunn statt. Es warten abwechslungsreiche, aktive und informative Programminhalte auf Sie, die sich rund um das Thema „Gesunder Rücken“ drehen. Oder sind Sie eher an Entspannung interessiert? Im Juni können Sie im Kloster Marienstatt und im August im Kloster Schwarzenberg in Scheinfeld dem Alltag für ein Wochenende entfliehen. Ist gesunde Ernährung Ihr Thema? An dem Wochenende im Bonifatiuskloster in Hünfeld erfahren Sie mehr über ernährungsbewusste Lebensweise.

Bitte beachten Sie, dass sich diese Kompaktangebote an alle Personen richten, die reguläre mehrwöchige Angebote in Wohnortnähe nicht in Anspruch nehmen können. Alle Angebote befassen sich mit nur einem Schwerpunkt (z.B. Bewegung oder Entspannung), d.h. Ihnen stehen 2025 noch 100 € von Ihrem Präventionsbudget zur Verfügung, falls Sie bisher keine weitere Maßnahme belegt haben.

Es gibt für jede Veranstaltung nur eine begrenzte Auswahl an EZ und DZ. Bei Ihrer Anmeldung zum Gutfühlwochenende werden Sie von uns über die Buchung in der jeweiligen Unterkunft informiert. Unterkunft- und Verpflegungskosten zahlen Sie selbst vor Ort. Für jede Unterkunft gelten Stornofristen, die nicht von der Salus BKK beeinflussbar sind. Im Falle einer Stornierung wäre eine Reiserücktrittsversicherung sinnvoll.

Im **Hotel Rennsteig Masserberg** findet das Gutfühlwochenende „RückenAktiv 50+“ statt



Gutfühlwochenende RückenAktiv 50+

Das 4-Sterne-Hotel Rennsteig Masserberg im Bauhaus-Stil liegt direkt im südlichen Thüringer Wald, eine der schönsten Mittelgebirgslandschaften Europas, und wird nicht umsonst "Das Grüne Herz Deutschlands" genannt. Ein Stück unberührte Natur zum Erholen und ein rückenaktives Wochenende erwartet Sie. In dieser reizvollen Landschaft auf fast 805 Metern Höhenlage, laden wir Sie zu einem spannenden Rücken-Aktivprogramm ein.

Unser abwechslungsreiches Gesundheitsprogramm bietet auch ausreichend Zeit für Erholung. Einen Abend bei Discomusik, beim Kegeln oder beim Bogenschießen sollten Sie auf keinen Fall versäumen. Außerdem wartet auf Sie ein Fitnessraum und eine moderne Saunawelt mit Biosauna, finnischer Sauna und Gradierwerk.

Unsere Leistungen

2 Übernachtungen mit Vollpension, Rückenfitness-Check, Rückenfitangebote, Frühsport, Stretching, Yoga, Faszientraining, Entspannungseinheiten,

Vitalwanderung, Informationen rund um einen gesunden Rücken, Messung der Vitalwerte wie Blutdruck, Kraft, Atemvolumen, optional Sauna, Kegeln, Bogenschießen.

Referent der Salus BKK

Holger Tietz

Termin

23.05. (16:00 Uhr) – 25.05.2025 (ca. 12:00 Uhr)

Anmeldeschluss

15. April 2025

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

2305GW-Rücken50+

Ort

Hotel Rennsteig Masserberg
Am Badehaus 1, 98666 Masserberg
www.hotel-rennsteig.com

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 195,00 € (im DZ) / 235,00 € (im EZ)

Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Verpflegung sowie alle Seminarkosten.

HABEN SIE INTERESSE?

DANN MELDEN SIE SICH GERNE FÜR
IHR WUNSCH-WOCHENENDE AN.
ALLE INFORMATIONEN ZUR
ANMELDUNG FINDEN SIE
AUF SEITE 13.

Gutfühlwochenende RückenAktiv

Ob in der Freizeit, zu Hause oder im Büro: In vielen Lebenslagen sollten wir der Gesundheit zuliebe auf unseren Rücken achten. An diesem Wochenende erhalten Sie Tipps für rückengesundes Verhalten, aktive Übungseinheiten zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, Angebote zur Mobilisation und viel Bewegung an der frischen Luft. Genießen Sie ein abwechslungsreiches Wochenende in Weibersbrunn, bei dem auch genug Zeit für Erholung bleibt.

Unsere Leistungen

2 Übernachtungen mit Vollpension, Rücken-Check, Rückenfit-Angebote, Frühgymnastik, Mobilisation am Abend, Vitalwanderung, Informationen rund um einen gesunden Rücken.

Referent der Salus BKK

Marco Eckert

Termin

20.06. (16:00 Uhr) – 22.06.2025 (ca. 12:00 Uhr)

Anmeldeschluss

30. April 2025

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

2006GW25F-Rücken

Ort

Best Western Hotel Brunnenhof
Hauptstraße 231, 63879 Weibersbrunn
www.hotelbrunnenhof.com

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 159 € (im DZ) / 220 € (im EZ)
Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Vollpension sowie alle Seminarkosten.

Ein abwechslungsreiches Programm erwartet Sie im **Best Western Hotel Brunnenhof**



FOTO: © Best Western Hotel Brunnenhof

! Stornofrist für alle Angebote: Eine Stornierung bedarf stets der Schriftform und ist direkt an das Hotel und an uns zu richten. Alle Infos zu den Stornobedingungen und -kosten finden Sie im Anmeldeprozess.



FOTO: © Zisterzienserabtei Marienstatt

Kommen Sie zur Ruhe in der **Zisterzienserabtei Marienstatt**

Gutfühlwochenende In der Abtei zur Ruhe kommen

In der Abtei Marienstatt haben Sie die Möglichkeit, dem Alltag für ein Wochenende zu entfliehen, um Ruhe und Entspannung zu finden. Sie lernen Entspannungstechniken, wie das Autogene Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation und Achtsamkeit kennen und erhalten alltagstaugliche Tipps zum Umgang mit Stress. Ein achtsamer Spaziergang in der wunderschönen Natur rund um die Abtei rundet das Programm ab.

Unsere Leistungen

2 Übernachtungen mit Vollpension, Schnupperangebote verschiedener Entspannungstechniken, ZENbo®, Impulse zum Umgang mit Stress und zur Achtsamkeit, Stressbewältigung durch Bewegung und Herz-Kreislauf-Training.

Referentin der Salus BKK

Karin Klingsporn



Entdecken Sie die Online-Angebote Ihrer Salus BKK

Sie möchten auch im Alltag auf eine gesunde Ernährung achten, sich mehr bewegen oder für mehr Entspannung und Resilienz sorgen?

Dann lernen Sie unsere vielen Online-Angebote für Ihre Gesundheit kennen.

 salus-bkk.de/online-angebote

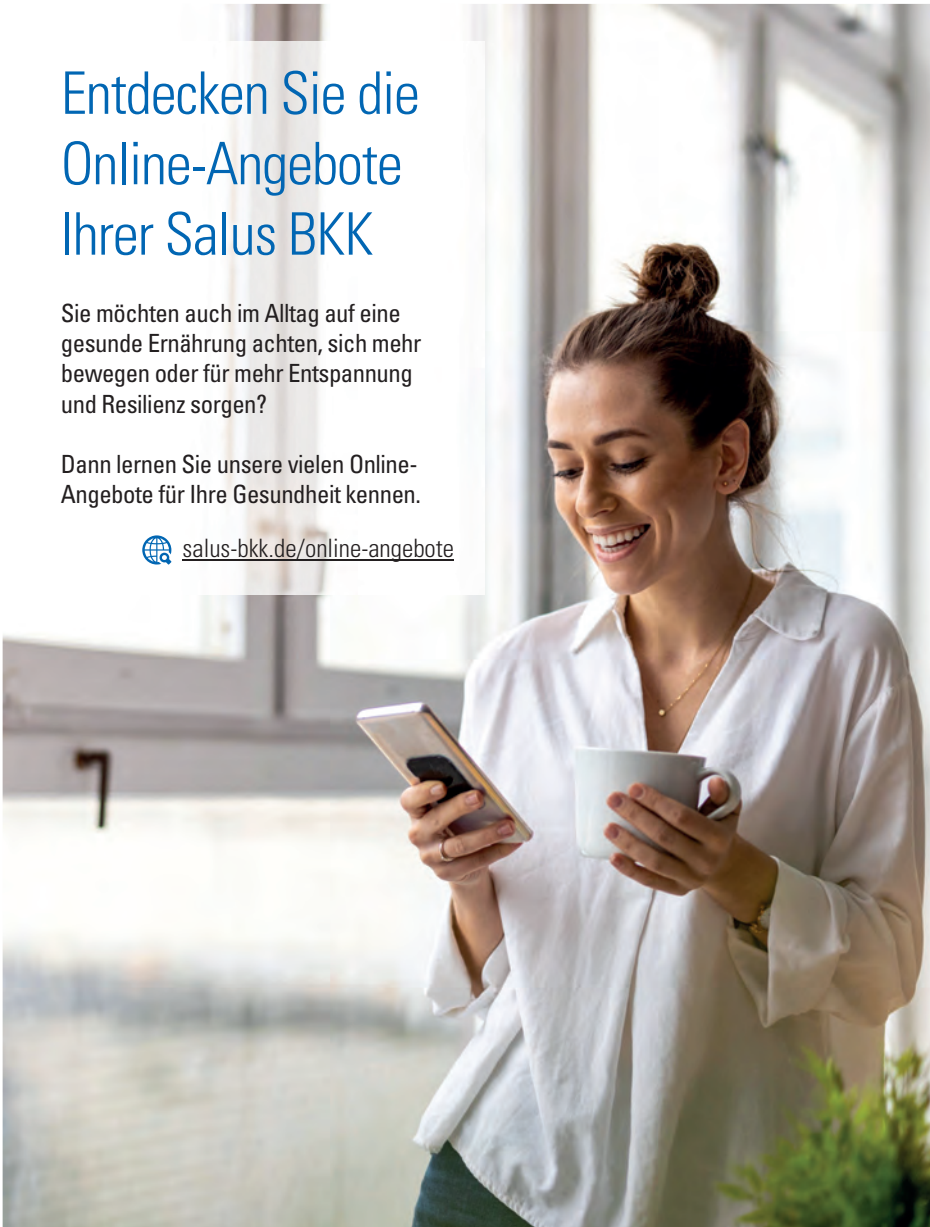


FOTO: © Br. Andreas Grabon OMI

Im **Bonifatiuskloster in Hüfneld** steht die Ernährung im Vordergrund

Termin

27.06. (16:30 Uhr) – 29.06.2025 (ca. 13:00 Uhr)

Anmeldeschluss

21. Mai 2025

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

2707GW25F-Entspannung

Ort

Zisterzienserabtei Marienstatt

57629 Marienstatt

www.abtei-marienstatt.de

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 150,00 € (im DZ) / 154,00 € (im EZ)

Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Vollpension sowie alle Seminarkosten. Ggf. zzgl.

12,50 € pro Person für das Leihen von Bettwäsche und Handtüchern vor Ort. Alternativ können diese auch selbst mitgebracht werden.

Gutfühlwochenende

Ein guter Start in den Sommer mit der richtigen Ernährung

Während des Gutfühlwochenendes im Kloster Hüfneld steht die Ernährung im Vordergrund. Sie haben mit einer Körperanalyse die Möglichkeit herauszufinden, wie sich Ihr Körper zusammensetzt. Zudem bekommen Sie in verschiedenen Ernährungsworkshops wichtige Grundlagen der Ernährung vermittelt und dürfen selbst gesunde und leckere Smoothies und Snacks herstellen. Auch Entspannung, Achtsamkeit und leichte körperliche Aktivität gehören zu einem gesunden Lebensstil und werden daher an diesem Wochenende nicht vernachlässigt.

Unsere Leistungen

2 Übernachtungen mit Vollpension, Körperfettmessung, Ernährungsworkshops mit Smoothie- und Snack-Zubereitung, Achtsamkeitstraining, Vitalwanderung & Progressive Muskelentspannung.

Referentin der Salus BKK

Diana Schöniger

! **Stornofrist für alle Angebote:** Eine Stornierung bedarf st... zu richten. Alle Infos zu den Stornobedingungen und -kos...

Termin

25.07. (16:30 Uhr) – 27.07.2025 (ca. 13:00 Uhr)

Anmeldeschluss

09. Mai 2025

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

2507GW25F-Ernährung

Ort

Bonifatiuskloster
Klosterstraße 5
36088 Hünfeld
www.bonifatiuskloster.de

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 193,00 € (im DZ) / 213,00 € (im EZ)
Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Vollpension sowie alle Seminarkosten.

Gutfühlwochenende
Im Kloster Schwarzenberg
zur Ruhe kommen

Im Kloster Schwarzenberg haben Sie die Möglichkeit, dem Alltag für ein Wochenende zu entfliehen, um Ruhe und Entspannung zu finden. Sie lernen Entspannungstechniken wie das Autogene Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation und Achtsamkeit kennen und erhalten alltagstaugliche Tipps zum Umgang mit Stress. Ein achtsamer Spaziergang in der wunderschönen Natur rund um das Kloster runden das Programm ab.

Unsere Leistungen

2 Übernachtungen mit Vollpension, Schnupperangebote verschiedener Entspannungstechniken, ZENbo®, Impulse zum Umgang mit Stress und zur Achtsamkeit, Stressbewältigung durch Bewegung und Herz-Kreislauf-Training.

Referentin der Salus BKK

Karin Klingsporn

Termin

22.08. (16:30 Uhr) – 24.08.2025 (ca. 13:00 Uhr)



FOTO: © Kloster Schwarzenberg

Anmeldeschluss

09. Mai 2025

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

2208GW25F-Entspannung

Ort

Kloster Schwarzenberg
Klosterdorf 1, 91443 Scheinfeld
www.kloster-schwarzenberg.de

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 176,00 € (im DZ) / 190,00 € (im EZ)
Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Vollpension sowie alle Seminarkosten.

WIR FREUEN UNS AUF SIE

AN UNSEREN GUTFÜHLWOCHENENDEN
HABEN SIE DIE GELEGENHEIT,
DIE EXPERTINNEN UND EXPERTEN
DER SALUS GESUNDHEITSFÖRDERUNG
PERSÖNLICH KENNENZULERNEN.

ODER BEQUEM
QR-CODE SCANNEN



Jetzt anmelden

Sie möchten an einem unserer Gutfühlwochenenden teilnehmen? Dann melden Sie sich ganz einfach für Ihr Wunschwochenende an:

- › Nutzen Sie unseren **Veranstaltungskalender** auf unserer Homepage. Hier finden Sie auch ausführliche Infos zu den Stornierungsbedingungen.
- › Sie haben vor der Buchung noch Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns an – wir helfen Ihnen gerne:

☎ 06102 2909-1704

🌐 salus-bkk.de/veranstaltungen

✉ gesund@salus-bkk.de

FOTO & ILLUSTRATIONEN: pikasetock, spiral media / STOCK.ADOBE.COM, ARCHIV

sets der Schriftform und ist direkt an das Hotel und an uns
sten finden Sie im Anmeldeprozess.



Sie haben die Wahl

5 gute Gründe für die Salus BKK

Es ist noch nicht allzu lange her, dass Sie im Rahmen der vorgezogenen Bundestagswahl Ihre Stimme abgeben durften. Das Recht, frei und uneingeschränkt zu wählen, ist die Basis einer jeden guten Demokratie und eines selbst bestimmten Lebens. Auch bei Ihrer Krankenkasse haben Sie zum Glück die Wahl. Allein im Januar haben sich fast 1.000 Menschen neu für die Salus BKK entschieden. Wir haben daher das Wahljahr 2025 zum Anlass genommen und unseren Vertriebsleiter Holger Lindemann gebeten, uns die fünf wichtigsten Gründe zu benennen, warum die Salus BKK in 2025 die richtige Wahl ist:

1. Kosten

„Gerade heute, in Zeiten, in denen nahezu alles teurer wird, spielt das Thema Kosten eine maßgebende Rolle bei der Entscheidung für eine Krankenkasse. Wichtig hierbei ist aus meiner Sicht jedoch, sich dem Thema mit der richtigen Fragestellung zu nähern. Diese sollte nicht ausschließlich lauten, „Wie hoch ist der Zusatzbeitrag“, sondern vielmehr: „Was bekomme ich für mein Geld“. Was nützt es mir, wenn ich beim Zusatzbeitrag im Jahr 200 Euro spare, aber dann meine Reiseschutzimpfungen für über 700 Euro zu einem großen Teil selbst bezahlen muss. Hinzu kommt, dass wir mit einem Zusatzbeitrag unter 3% auch weiterhin günstiger sind als viele andere Kassen.“

2. Zusatzleistungen

„Wertvolle Zusatzleistungen sind wichtig. Aber nur, wenn diese auch wirklich ge-

währt werden, sind es echte Zusatzleistungen. Schauen Sie genau hin. Viele Kassen versprechen nahezu alles. Wollen Sie die Leistung dann abrufen, stellt sich nicht selten heraus, dass die Kasse z. B. mit einem sogenannten Gesundheitsbudget arbeitet. Das bedeutet: Wenn z. B. die 200 Euro Jahresbudget bereits für eine Osteopathie-Behandlung eingelöst wurden, ist im gleichen Jahr kein weiterer Zuschuss, z. B. für eine sportmedizinische Untersuchung, mehr möglich. Das Kontingent ist aufgebraucht. Bei der Salus BKK stehen die Themen und Zuschüsse jeweils für sich, alle Zusatzleistungen sind echte Leistungen. So erhalten Sie z. B. bis zu 360 Euro pro Jahr für Osteopathie und können zusätzlich bis zu 125 Euro für eine sportmedizinische Untersuchung in Anspruch nehmen, ganz ohne Einschränkungen. Da kommen schnell 4-stellige Eurobeträge pro Jahr zusammen.“

3. Attraktive Bonusmodelle

„Wichtig bei Bonusmodellen ist, dass diese mit einem realistischen Aufwand gut nutzbar sind und gesundheitsbewusste Versicherte wirklich gerecht belohnen. Als Salus BKK haben wir verschiedene Bonusmodelle am Start. Da ist ganz sicher für jede/n die richtige Variante dabei.“

4. Flexibilität & digitale Angebote

„Spätestens seit Corona hat sich die Welt ein Stück weit verändert. Wir haben die Erfahrung gesammelt, nicht mehr überall persönlich hinfahren zu müssen, um etwas zu klären, oder ein Angebot in Anspruch zu nehmen. Hier bietet die Salus BKK mit der



HOLGER LINDEMANN
Vertriebsleiter der Salus BKK

Salus App und der Onlinegeschäftsstelle moderne Tools um Anliegen schnellstmöglich, bequem und datensicher abzuwickeln. Und zwar genau dann, wenn es aus Kundensicht zeitlich am besten passt. Und wer doch lieber mit einem echten Menschen sprechen und diesen dabei sehen will, nutzt hierfür einfach unseren Videochat. Aber auch auf der Leistungsseite ist es viel komfortabler geworden. Egal ob ein digitaler Arztbesuch oder die Teilnahme an einem Online Präventionskurs. Ganz viel ist inzwischen möglich. Willkommen in 2025.“

5. Service & Erreichbarkeit

„Guten Service versprechen viele. Die Realität ist häufig ein Callcenter, ständig wechselnde Ansprechpartner und schlechte Erreichbarkeit. Bei der Salus BKK ist das anders: So finden Sie alle über 300 Mitarbeitenden mit Ihrer Durchwahlnummer und der persönlichen Mailadresse auf unserer Website. Wenn Frau Müller mein Anliegen bearbeitet, kann ich mich auch mit Frau Müller zu dem Sachverhalt austauschen. Ein wertvoller Vorteil, den unsere Kunden wirklich schätzen.“

Projektförderung der Salus BKK

Gesund und gewaltfrei in der Pflege

Pflegeheime sind sensible Orte. In ihnen leben und arbeiten viele Menschen auf engem Raum. Wie unter einem Brennglas bündeln sich hier Emotionen, Bedürfnisse, Verhaltensweisen, Erwartungen und Ängste. Pflegebedürftige Menschen befinden sich in einer verletzlichen Lebensphase, die auch für die Angehörigen ein Ausnahmezustand ist. Das Pflegepersonal will und soll helfen, sieht sich gleichzeitig aber hohen Anforderungen bei teilweise großem Personalmangel ausgesetzt. Keine einfache Gemengelage, die nicht immer konflikt- und gewaltfrei bleibt. Umso wichtiger ist es, das Problembewusstsein für das Tabuthema „Gewalt in der Pflege“ zu schärfen, Ursachen und Ausprägungen auf den Grund zu gehen und die Kompetenzen zur Gesundheitsförderung und Gewaltprävention zu stärken. Hier setzt das Projekt „Pflege in Bayern – gesund und gewaltfrei“ an, das die Salus BKK im Rahmen ihres gesetzlichen Förderauftrages mit 22.000 Euro unterstützt. Nach bereits erfolgreicher Erprobung wird das ambitionierte Konzept jetzt in zweiter Phase bis Ende 2026 in 30 vollstationären Einrichtungen angewendet. Die Initiatoren des Projektes um Prof. Dr. Thomas Klie von AGP Sozialforschung Freiburg arbeiten mit der Hans-Weinberger-Akademie der AWO e.V. und der Hochschule München zusammen und nehmen sowohl die Perspektive der Bewohner wie auch des Pflegepersonals in den Blick.

Gewalt hat viele Gesichter

Ob verbal oder körperlich, subtil oder offenkundig, Gewalt in Pflegeeinrichtungen hat viele Facetten. Sie kann in respektlosem, demütigendem Verhalten auftreten, in Misshandlung, Vernachlässigung, dem Verwehren von Hilfe oder durch Verletzung der Intimsphäre. Gleichzeitig ist es wichtig, die Perspektive in alle Richtungen zu



lenken, denn Opfer oder Täter kann jeder sein. Auch Pflegekräfte können Gewalt durch Pflegebedürftige und deren Angehörige erfahren. Demenzerkrankungen führen manchmal zu erhöhter Aggressivität oder zu Handgreiflichkeiten. Und selbst das Personal oder die Heimbewohner:innen geraten untereinander zum Teil in Konflikt. Umso wichtiger ist es, sehr sensibel auf alle Formen der Gewalt zu schauen, Tabus und Hilflosigkeit aufzubrechen und mit den richtigen Vermeidungsstrategien und Gesundheitsförderung zu reagieren.

Methoden, Strategien, Best-Practice

Pflegekräfte brauchen gute Arbeitsbedingungen, Pflegebedürftige müssen in Würde, sicher und angstfrei leben können. Beides gehört zusammen. Und für beides braucht es innovative, professionelle Konzepte: ein Ziel, zu dem die Salus BKK mit ihrer Förderung beitragen will. Im Rahmen des Projektes besuchen prozessübergreifende Coaches die einzelnen Einrichtungen, reflektieren mit den Teilnehmenden die Bedingungen vor Ort und wählen die Vorgehensweisen. In Workshops werden Methoden trainiert und langfristig in die Organisations- und Unternehmenskultur

überführt. Es geht um „gewaltfreie Kommunikation“, Deeskalation, Anleitung zum Selbstschutz, Achtsamkeit und Entspannung, personenzentrierte Pflege, Fallbesprechungen und kollegiale Beratung. Je besser dieser Theorie-Praxis-Transfer gelingt, umso nachhaltiger der Erfolg.

Sehen, Hören, Kommunizieren

Für ein gutes Miteinander in der stationären Pflege ist Kommunikation ein entscheidender Faktor. Gutes Sehen und Hören sind im Alter essentiell für psychosoziale Gesundheit und Aktivität, für Teilhabe an Gemeinschaft und Zufriedenheit. Hier setzen zwei weitere Förderprojekte an, die die Salus BKK jetzt mit zus. 33.500 Euro ebenfalls unterstützt. Kenntnisse zu Hörbeeinträchtigung und ihren Auswirkungen, Kommunikationsstrategien und hörgerechter Barrierefreiheit sind bislang in der Pflege flächendeckend noch nicht verankert. Ziel ist es deshalb, in den nächsten drei Jahren durch Schulungen, Beratungen und Selbsterfahrungsangebote ein stärkeres Bewusstsein in den Pflegeheimen zu schaffen, mehr Wissen und Kompetenz aufzubauen und die Situation für die Menschen entscheidend zu verbessern.

Frühlingsfrische für's Mindset

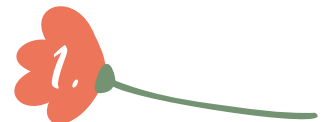
Den Kopf neu ordnen



Während draußen die Natur erwacht, ist es Zeit, auch im Kopf frischen Wind wehen zu lassen. Warum? Weil unser Geist und unser Alltag manchmal überladen sind: voll mit überholten oder blockierenden Gedanken und mit Routinen, die sich im Laufe der Zeit angesammelt haben. Dann lohnt ein Blick auf all das, was im Alltag lähmt, was unzufrieden oder unglücklich macht. Vielleicht sind es schlechte Angewohnheiten, die uns selbst am meisten ärgern; und ohne die es uns viel besser ginge.

Solche Störfaktoren können z. B. zu viel Grübeleien oder zu viel Schokolade sein, zu viel Computerzeit oder bestimmte Lebenslagen. Auch die Berufssituation oder Stress in der Familie oder unter Freunden können dazugehören. Warum dauern diese Übel schon so lange an? Was lässt sich

vielleicht doch daran ändern? Worauf haben wir Einfluss? Es lohnt an diesem Punkt, genau hinzusehen und ehrlich mit sich zu sein. Nicht selten stehen wir uns mit Ängsten, Zweifeln, Gewohnheiten und Denkmustern nämlich selbst im Weg. Und erstaunlicherweise sind es manchmal schon ganz kleine Stellschrauben, die den Unterschied machen. Stellen Sie sich vor, Sie könnten all die hinderlichen Gedanken einfach in einen Müllsack stecken und zu einem inneren Recyclinghof bringen. Versuchen Sie, Ihre Situation möglichst neutral und von außen zu betrachten. Nutzen Sie das Frühjahr für einen Neuanfang und werfen Sie Ballast ab. Ein klarer Kopf lässt Raum für das Wesentliche und führt einerseits zu mehr Gelassenheit und Zuvorsicht, andererseits zu aktivem Handeln. Lassen Sie sich von unseren Anregungen ermutigen.



Selbstreflexion

Nicht alles, was wir über uns denken, ist in Stein gemeißelt. Unser Selbstbild ist geprägt von vielen Faktoren: von Erziehung, von Erlebnissen, von unseren eigenen Wunschbildern, aber auch von der Sicht anderer Menschen und unseres Umfeldes. „Ich bin einfach nicht der Typ dafür“: stimmt dieser Satz denn tatsächlich? Überprüfen Sie, wo solche Selbsteinschätzungen herkommen und wie berechtigt sie zum jetzigen Zeitpunkt noch sind. Sportlicher oder ordentlicher werden, gesünder kochen, mehr auf Menschen zugehen – das alles kann man lernen, in beinahe jedem Alter. Machen Sie sich frei von eigenen und

fremden Vorurteilen und gehen Sie Ihrer Komfortzone auf den Grund. Wo sind wirklich unabänderliche Grenzen gesetzt, wo sind eher Bequemlichkeit oder Hemmungen im Spiel?



Auf das Positive konzentrieren

Keine Frage: Die Welt ist voller Konflikte und Probleme, der Alltag oft anstrengend und selten sorgenfrei. Umso wichtiger ist es, Negatives zwar nicht auszublenden, aber dennoch die eigene Kraft zu bewahren und sich positiv auszurichten. Die Welt wird nicht besser, je häufiger wir am Tag schlechte Nachrichten hören oder durch dramatische Bilder in Social Media scrollen. Und toxische oder streitsüchtige Menschen gibt es zwar überall, sie müssen aber nicht zwingend und immer Beachtung finden.

Ein bisschen Distanz von negativen Vibes ist wichtig, um selbst gesund bleiben zu können. Und selbstkritisches Hinterfragen ist ebenfalls entscheidend. Sehe ich alles von vornherein schwarz, lasse ich Lichtblicke oder Auswege überhaupt zu? Ein Problem oder Zustand wird weder durch Selbstmitleid noch durch Resignation oder Aggression besser. Eher durch konstruktive Ideen, vielleicht auch mal Humor, Kreativität und mehr Gelassenheit. Gehe ich es optimistisch an oder stecke ich den Kopf in den Sand? Oft haben wir die Wahl. Und die Kraft der eigenen Einstellung ist nicht zu unterschätzen.



Digital Detox

Jederzeit und überall erreichbar sein, immer auf dem neuesten Stand sein oder nach dem besten Angebot und dem größten Nutzen suchen. Gepaart mit einem unerschwelligen Unbehagen: Kennen Sie dieses Lebensgefühl? Manches lässt sich nicht aufhalten oder abschalten in

unserer heutigen Lebenswelt. Und sich den Möglichkeiten, aber auch Anforderungen der Digitalisierung zu verweigern, ist sicher nicht die beste Strategie. Dennoch sind der richtige Umgang und das Maß entscheidend, um unser Gehirn nicht überlaufen zu lassen und Stress, Überforderung und digitale Sucht zu vermeiden.

Kurze Auszeiten ohne Handy. Abende und Wochenenden, an denen keine Mails beantwortet werden. Es ist wichtig, die Kontrolle zu behalten oder zurückzugewinnen. Und sich auch nicht beständig mit anderen zu vergleichen oder allen vermeintlichen Chancen hinterherzueilen. Der richtige Ausgleich ist wichtig. Forschungsergebnisse zeigen, dass Bewegung, Sport und Aktivitäten im Freien die Serotoninbildung fördern und nicht nur die Fitness, sondern auch das psychische Wohlbefinden steigern. Natürliches Licht, die vielen Grüntöne der Natur, das alles hebt die Stimmung und reduziert den Stress.



Soziale Interaktionen

Wann haben Sie sich zuletzt live mit Freunden getroffen? Wann ein richtig tiefgehendes Gespräch geführt? Wann Geburtstagswünsche persönlich überbracht? Zugegeben, der Rückzug ins Digitale ist oft bequem und zeitsparend. Aber was sind die Begleiterscheinungen, was die Nebenwirkungen? Während der Coronapandemie musste vieles zwangsläufig in die virtuelle Welt verlagert werden, doch echte Nähe hat dies nicht ersetzt. Und es kommt immer deutlicher zum Vorschein, dass bestimmte Fähigkeiten wie auch Genussmomente in unserer Gesellschaft immer mehr verloren gehen. Echte Anteilnahme und Verständnis, Zuhören und Austausch von Argumenten, gemeinsames Erleben, das alles funktioniert von Angesicht zu Angesicht meist besser. Und es beugt Einsamkeit vor. Kein zu vernachlässigender Aspekt in einer Zeit, in der sich selbst junge Menschen zunehmend einsam

fühlen. Positive soziale Kontakte sind wichtig für Wohlbefinden und Zufriedenheit. Besonders in der „echten“ Welt.



Schritt für Schritt

Mit dem Kopf durch die Wand, das geht selten gut. Und zu viel auf einmal zu erwarten, endet meist mit Frust. Besser ist es, realistisch zu sein, sich die geeignetsten Methoden, Wissen und positive Beispiele einzuholen und dann Schritt für Schritt vorzugehen. Stecken Sie sich machbare Ziele, denken Sie in Etappen. Also lieber erstmal das Altglas und Altpapier wegbringen und Schublade für Schublade aufräumen, als überall parallel im Haus anzufangen. Manchmal hilft schon das erste geputzte Fenster im Sonnenlicht, um bessere Laune und Durchhaltekraft zu bekommen.

Sehen Sie die Dinge nicht als leidige Pflicht, sondern als Chance auf mehr Zufriedenheit. Und kalkulieren Sie Rückschläge mit ein. Zwei Stücke Kuchen gegessen, obwohl man doch abnehmen will? Nicht ideal, aber auch kein Drama. Umstellungen brauchen Zeit, wichtig ist, dranzubleiben. Schauen Sie am Ende jedes Tages auf das, was gut war. Achten Sie auch auf Kleinigkeiten. Sie werden merken, wie oft es einen Grund gibt, um dankbar zu sein.



Schnüren Sie mit uns Ihre Wanderstiefel

Gesundheitswandern



Berlin

10.05.2025 (10:00–13:00 Uhr)

Treffpunkt: Oranienburger Chaussee / Ecke Hubertusweg, 13465 Berlin

Wanderführerin: Petra Weidemann

Das erwartet Sie: Sie fühlen sich schlapp, energielos, ausgebrannt, überfordert? Oder haben Sie den Wunsch, eine einfache und wirkungsvolle Methode kennenzulernen, um Ihr Immunsystem zu stärken, wieder zu Ihrer Kraft zu finden und Ihre eigenen Bedürfnisse besser zu spüren? Dann begleiten Sie die Ärztin Petra Weidemann zum Waldbaden. Sie tauchen in diesen Stunden bewusst in die Natur ein und nehmen den Wald mit allen Sinnen wahr. Der Aufenthalt im Wald wirkt dabei stress-reduzierend und stimmungsaufhellend.

Anmeldeschluss: **22.04.2025**



Eisenach

17.05.2025 (10:00–12:30 Uhr)

Treffpunkt: Hotel Hohe Sonne, An der B19, 99817 Eisenach

Wanderführer: Hartmut Werner

Das erwartet Sie: Diese mittelschwere Wanderung führt vom Startpunkt zunächst zur Hochwaldgrotte, einer geologischen Natursehenswürdigkeit der Region um Eisenach. Von dort geht es zum Hirschstein, der für die Anstrengung des Anstiegs mit einem imposanten Blick in den westlichen Thüringer Wald, zur Rhön und Park Wilhelmsthal belohnen wird. Weiter geht es Richtung Rennsteig zur Weinstraße mit der Möglichkeit, sich zur Identifizierung der Baumarten im Thüringen Wald zu informieren, bevor es zurück zu unserem Startpunkt geht.

Anmeldeschluss: **30.04.2025**



Neu-Isenburg

24.05.2025 (10:00–12:30 Uhr)

Treffpunkt: Bahnhof Neu-Isenburg, Park & Ride-Parkplatz, 63263 Neu-Isenburg

Wanderführerin: Monika Haasner

Das erwartet Sie: Diese ca. 2,5-stündige Gesundheitswanderung führt auf ebenem Gelände durch das Naturschutzgebiet Gehspitzweiher. Dabei werden wir den namensgleichen Weiher einmal umrunden. Der Rundwanderweg erstreckt sich über eine Länge von ca. 9 km und ist für alle Fitnesslevel geeignet. Wir werden uns in einem mäßig-zügigem Tempo bewegen. Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnübungen ergänzen die Wanderung. Der Startpunkt am Bahnhof Neu-Isenburg ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Auch Parkmöglichkeiten sind gegeben.

Anmeldeschluss: **08.05.2025**



Bad Doberan

25.05.2025 (09:30–12:30 Uhr)

Treffpunkt: Bahnhof Bad Doberan, Bahnhofplatz 1, 18209 Bad Doberan

Wanderführer: Anke Puschmann & Fritz Bettge (ESV Turbine Rostock)

Das erwartet Sie: Die ca. 10 km lange Wanderung führt vorbei am Doberaner Münster in Richtung Heiligendamm durch den Kellerswald und zurück. Bitte reisen Sie, wenn möglich, mit dem ÖPNV stündlich ab Rostock oder Wismar an. Ein Parkplatz steht in der Nähe zur Verfügung.

Anmeldeschluss: **09.05.2025**



Leipzig & Umgebung

28.06.2025 (09:00–18:30 Uhr)

Treffpunkt: Leipzig Hbf. / Osthalle (pünktliche Abfahrt erforderlich)

Wanderführer: Dieter Lommatzsch

Das erwartet Sie: Diese leicht anspruchsvolle Tageswanderung beginnt mit der gemeinsamen Bahnfahrt vom Hauptbahnhof Leipzig nach Geithain (z. B. Sachsen- bzw. Deutschlandticket). Neben einem Stadtrundgang verläuft die ca. 14 km lange Wanderung über den Ost-West-Weg zum Rochlitzer Berg. Für die Mittagszeit ist eine Einkehr vorgesehen.

Anmeldeschluss: **28.05.2025**



Hannover

28.06.2025 (10:00–12:30 Uhr)

Treffpunkt: Bahnhof Wennigsen (Deister)

Wanderführerin: Silke Schwarz

Das erwartet Sie: Die Rundwanderung (ca. 6 km) vom Bahnhof Wennigsen führt in den Deister, vorbei am Kloster Wennigsen, am Mühlenbach entlang in Richtung Spritzenhaus und Heimatmuseum. Der Rückweg verläuft über den Bröhnweg, am Wasserpark Wennigsen entlang. Zwischendurch halten wir einige Male an und machen kleine Übungen zum Stretchen und Lockern der Muskulatur.

Anmeldeschluss: **05.06.2025**



Haben Sie Interesse?

Packen Sie Ihren Rucksack und melden Sie sich ganz einfach an:
Online unter www.salus-bkk.de/veranstaltungen, per Telefon unter der Rufnummer **06102 2909-1704** oder auch per Mail an gesund@salus-bkk.de. Bitte geben Sie bei Anmeldung per E-Mail unbedingt den Ort, die Teilnehmendenzahl (max. 1 Begleitperson möglich) und Ihre persönlichen Daten an.

Bitte denken Sie bei einer Teilnahme an ausreichend Wasser zur Selbstversorgung sowie wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk. Haben Sie zudem dafür Verständnis, dass die geplanten Veranstaltungen auch kurzfristig abgesagt werden können. Die Wanderführer:innen bitten darum, Hunde und andere Tiere zu Hause zu lassen. Stand bei Redaktionsschluss. Änderungen und Irrtum vorbehalten.

Die neuen Termine sind da

Online-Seminare

Diesmal ist die Themenvielfalt unserer Seminare besonders groß: von Pflegebedürftigkeit über Erste Hilfe bis zu Stressmanagement im Familienalltag. Erfahren Sie außerdem, was es in Sachen Ernährung bei Sport zu beachten gibt, was die Tipps von Sebastian Kneipp bis heute so lohnend macht, und wie es gelingen kann, mit mehr Wissen und Gelassenheit dem Tabu-Thema Wechseljahre den Schrecken zu nehmen.



Plötzlich pflegebedürftig – wie kann ich vorsorgen?

In dem Versichertenseminar geht es um den plötzlichen Eintritt einer Pflegebedürftigkeit eines Versicherten bzw. nahen An- und Zugehörigen. Da der plötzliche Eintritt einer Pflegebedürftigkeit einen schwerwiegenden Einschnitt in die familiäre Situation darstellt und eine hohe psychische und physische Belastung bedeutet, werden in dem Versichertenseminar hilfreiche Informationen vermittelt, wie dem Eintritt einer Pflegebedürftigkeit vorgesorgt werden kann.

➔ **Dienstag, 15. April 2025 (18:00 – 19:00 Uhr)**

Referent: Thomas Nöllen (SpectrumK)



E-Fresh-Up: Erste Hilfe am Kind

Das Leben ist aufregend und Kinder wollen die Welt entdecken! Kleinere Blessuren und Verletzungen sind da unvermeidbar. Doch viele Eltern sind unsicher, wie sie in Notfallsituationen angemessen reagieren sollen und was wann zu tun ist. Dabei ist es wichtig, die richtigen Schritte zu kennen. In diesem Seminar teilt ein erfahrener Notfallhelfer der Johanniter-Unfall-Hilfe sein Wissen und langjährige Erfahrung mit Ihnen.

➔ **Donnerstag, 17. April 2025 (17:00 – 18:00 Uhr)**

Referent: Klaus Michael Lange (Johanniter-Unfall-Hilfe Leipzig)



Entspannt erziehen – Achtsamkeit und Entspannung im Familienalltag

In diesem Onlineseminar erhalten Sie viele Infos und Tipps für einen entspannteren Familienalltag. Kurze Achtsamkeitsübungen sowie Kurzentspannungsübungen für den Alltag mit Kindern werden direkt im Onlineseminar praktisch ausprobiert. Außerdem wird der Zusammenhang zwischen Stress und Entspannung erläutert. Nur wer selbst entspannt ist, kann auch im Familienalltag gelassener auf Stress reagieren. Die Anspannung der Eltern überträgt sich häufig auf die Kinder und so kommt es für alle Beteiligten zu unnötigem Stress. Informieren Sie sich deshalb zu Stressmanagementstrategien und Soforthilfetipps, dann gelingt Ihnen auch ein entspanntes Miteinander.

➔ **Montag, 28. April 2025 (17:00 – 18:00 Uhr)**

Referentin: Nicole Götz (Gesundheitsförderung Götz)

Sporternährung

Die Ausübung von Sport, egal in welcher Form, geht aufgrund des gesteigerten Leistungsumsatzes mit einem erhöhten Bedarf an Makro- und Mikronährstoffen einher. Was es hier zu beachten gibt, und wie ein Mikronährstoffmangel die psychische und physische Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, erfahren Sie in diesem Online-Seminar.

➔ **Mittwoch, 14. Mai 2025 (18:00 – 19:00 Uhr)**

Referentin: Diana Schöniger (Salus BKK, Ernährungsexpertin)

Natürlich gesund – was wir auch heute noch von Pfarrer Kneipp zu Hause für uns tun können

Wassertreten, Trockenbürsten, Augenbad. Ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und auf diese Art aktiv vorbeugen oder sogar gesund werden. Diesen ganzheitlichen Ansatz hat Sebastian Kneipp vor 150 Jahren zur Grundlage seiner umfassenden Heilverfahren gemacht – mit Erfolg. Das Kneippsche Gesundheitskonzept hat bis heute überdauert und sich ständig weiterentwickelt. Aus der ursprünglichen Wasser- und Kräuterheilkunde entstand bis heute ein hochwirksames Gesundheitskonzept. Das Gute daran: Leben nach Kneipp ist einfach, kostet fast nichts – nicht einmal viel Zeit – und bringt uns in Bewegung. Das macht gesund, stärkt das Immunsystem und die Fitness, macht uns stressresistenter und bringt gute Stimmung. Ideal für jedes Alter, jeden Geldbeutel, jede Lebens-einstellung – und gleichermaßen für Gesunde und Kranke.

➔ **Donnerstag, 15. Mai 2025 (18:00 – 19:00 Uhr)**

Referentin: Claudia Sachon (Kneipp-Bund e. V.)

Gut informiert in den Wechseljahren

In diesem Einführungsvortrag werden die grundlegenden hormonellen Veränderungen während der Wechseljahre bei Frauen ab einem Alter von ca. Ende 30 erklärt. Erfahren Sie von der Beraterin für Wechseljahre Patricia Kocherscheidt, welche Symptome schon früh auf den hormonellen Wandel deuten können, und warum es genau richtig ist, sich weit vor der Menopause mit den körperlichen und seelischen Veränderungen zu beschäftigen. In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie zudem erste Tipps, welche Maßnahmen Sie selbst ergreifen können, um gut durch diese Zeit der Veränderungen zu gehen, und den Wandel als Chance zu begreifen.

➔ **Donnerstag, 22. Mai 2025 (17:30 – 18:30 Uhr)**

Referentin: Patricia Kocherscheidt (Wechseljahresberaterin)

Jetzt kostenfrei anmelden

Sie können einen Termin auswählen oder auch an allen Seminaren teilnehmen. Im Anschluss an Ihre Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen per E-Mail.



salus-bkk.de/online-seminare

ODER BEQUEM
QR-CODE SCANNEN



Salus Glossar

Wie funktioniert das eigentlich?



Im Grunde ist alles ganz einfach: Wenn ich krank bin oder eine Vorsorgeuntersuchung machen lassen möchte, gehe ich zum Arzt. Bezahlen? Nicht notwendig. Dafür gibt es die Krankenversicherung. Doch im Alltag lauern auch kniffligere Themen und Anliegen, die die Gesundheit betreffen. Und bei den vielen Feinheiten und ständigen Veränderungen im Gesundheitswesen, den komplexen Gesetzeslagen und Formalitäten ist es oft nicht leicht, als Laie den Überblick zu behalten. Wie also, funktioniert das doch gleich? In einer Art Glossar werden wir zukünftig immer mal wieder Fragen aufgreifen, die uns im Kundenkontakt häufig begegnen. Außerdem wollen wir Tipps liefern und Ihnen einzelne Abläufe, Zusammenhänge oder Fachbegriffe möglichst verständlich erklären. Alles mit dem Ziel, einen bestmöglichen Weg durch den „Dschungel“ des Gesundheitswesens zu bahnen.

Ich muss ins Krankenhaus. Benötige ich eine Kostenübernahmeerklärung der Salus BKK?

Nein, das ist nicht nötig. Lediglich in Berlin und Brandenburg gibt es eine Sonderregelung, wobei in Brandenburg auch nicht mehr alle Kliniken eine Bescheinigung verlangen. Wichtig: Der Wohnsitz spielt keine Rolle. Ein Berliner, der in Hessen ins Krankenhaus geht, braucht nichts, umgekehrt jedoch schon. Eine Bescheinigung über die Kostenübernahme ist jederzeit unkompliziert bei uns zu bekommen. Auch kurzfris-

tig, denn manche Krankenhäuser möchten eine, die nicht älter als 2 bis 3 Wochen ist. Im ganz eiligen Fall können wir auch direkt ins Krankenhaus übermitteln. Die Krankenhausverordnung ist dabei nicht nötig und sollte bitte nicht bei uns eingereicht werden. Die Kolleginnen aus dem Team Krankenhausbehandlung helfen Ihnen gerne weiter. Oder Sie nutzen unsere Salus App, unsere Online-Geschäftsstelle oder schicken uns eine Mail:

☎ 06102 2909-1701

✉ krankenhausgruppe@salus-bkk.de

Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL)

IGeL sind „Selbstzahler-Leistungen“, die per Gesetz nicht zum Leistungskatalog und den Aufgaben der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) gehören. Sie erfüllen nicht die erforderlichen Kriterien, z.B. auf Zweckmäßigkeit. Oder deren Nutzen ist noch nicht ausreichend geprüft. Oft ist die Kostenübernahme auch davon abhängig, in welchem Alter oder in welchem zeitlichen Abstand die Leistung erfolgen soll oder inwieweit ein Verdachtsfall auf eine ernste Erkrankung vorliegt. So ist z.B. ein Ultraschall der Gebärmutter alle drei Jahre Kassenleistung, in kürzerem Abstand aber IGeL. Oder bestimmte Untersuchungen werden z.B. bei Krebsverdacht übernommen, ansonsten sind sie IGeL. Manches wird je nach Einschätzung der Kranken-

kasse auch grundsätzlich als sinnvoll erachtet und freiwillig übernommen. Ein Beispiel hierfür sind Reiseschutzimpfungen, die die Salus BKK zahlt, wenn eine Empfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO) vorliegt. Es ist schwierig, als Laie die Vor- und Nachteile einzelner Leistungen abzuwägen, insbesondere, wenn Arzt oder Ärztin die IGeL präferieren. Das beste Vorgehen ist, sich möglichst viel Wissen anzueignen, um Maßnahmen beim Arztbesuch kompetent hinterfragen zu können. Sollten Sie hinsichtlich einzelner IGeL unsicher sein, lohnt ein Anruf bei der Salus BKK. Unser Team „ambulante ärztliche Versorgung“ steht Ihnen gerne beratend zur Seite:

☎ 06102 2909-1708

Unterschiede bei Hautkrebsfrüherkennung

Ab 35 Jahren steht Ihnen als gesetzliche Regelleistung alle zwei Jahre ein Hautkrebscreening, bei Bedarf auch mit Auflichtmikroskop, bei einem zugelassenen Hautarzt, Internisten, praktischen Arzt oder hausärztlich tätigen Facharzt für Allgemeinmedizin kostenfrei über Ihre Gesundheitskarte zu. Um auch jüngere Menschen besser zu schützen, erstattet die Salus BKK im Rahmen ihrer freiwilligen Zusatzleistungen unter 35-Jährigen ebenfalls die Kosten für die Hautkrebsvorsorge bis 25 Euro. Im Unterschied zur Regelleistung läuft die Kostenübernahme dann nachträglich, sobald die Rechnung bei uns eingereicht wird.

Wir freuen uns über Ihre Empfehlung



MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER


Sind Sie mit uns zufrieden?

Dann empfehlen Sie uns doch weiter – an Familie, Freunde oder Kolleg:innen. Für jedes neu geworbene Mitglied erhalten Sie als Dankeschön **25 Euro**. Damit können Sie sich einen kleinen Wunsch Ihrer Wahl erfüllen.

So einfach geht's:

Füllen Sie mit der geworbenen Person das Empfehlungsformular aus. Das gibt es als Onlineformular oder Flyer zum Download:



 salus-bkk.de/werben

ODER EINFACH
QR-CODE SCANNEN!

Übrigens: Gerne senden wir Ihnen auch ein Infopaket mit unseren Salus-Vorteilen zu. Nutzen Sie ebenfalls das Onlineformular oder senden Sie uns eine E-Mail mit Ihrer Anschrift und dem Betreff „Infopaket“ an: service@salus-bkk.de



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 Mitarbeitenden 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

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

Leipzig
Barfußgäßchen 15
04109 Leipzig
Telefon 0341 45337-30

Mühlhausen
Untermarkt 11
99974 Mühlhausen
Telefon 03601 8568-45

München
Züricher Str. 27
81476 München
Telefon 089 326082-45

Neu-Isenburg
Siemensstr. 5 a
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
Leitzstraße 45
70469 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

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

 www.salus-bkk.de

 Online-Services & App
www.salus-bkk.de/ogs

So erreicht uns Ihre Post

Nutzen Sie für Ihre Post an die Salus BKK einfach unseren zentralen Posteingang:

Salus BKK
Barfußgäßchen 15
04109 Leipzig

Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankensichert



FOLGEN & LIKEN



@SALUSBKK

Karrierestart in 2025 bei der Salus BKK

Du hast deinen Realschulabschluss oder das Abi so gut wie in der Tasche? Gesundheitsthemen und Sozialversicherung interessieren dich? Dann entdecke jetzt deine Karrierechancen bei der Salus BKK!

Erfahre mehr zu Ausbildung oder Dualem Studium unter: salus-bkk.de/ausbildung