

Salus

Ihr Gutfühlmagazin 3 | 2024

ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE

Was Sie jetzt zur ePA wissen müssen

ZUCKER IM ALLTAG

Auf Wissen und Dosis kommt es an

UNSERE VERANSTALTUNGEN IM HERBST

Jetzt anmelden: Gutfühlwochenenden & Gesundheitswandern



14

Depressionen enttabuisieren

So wichtig ist die Kommunikation



16

Organspende

Meinungsbildung zwischen Gefühl und Fakten



18

Gesundheitswandern

Unsere neuen Termine für den Frühling sind da

Inhalt

- 4 Kurz notiert
Neuigkeiten der Salus BKK auf einen Blick
- 6 ePA for all
Die elektronische Patientenakte für alle
- 8 Gutfühlwochenenden
Raus aus dem Alltag mit der Salus BKK
- 12 Zuckersüß mit Nebenwirkung
Auf Wissen und Dosis kommt es an
- 14 Depression oder „nur“ Verstimmung?
Interview mit einer Expertin
- 16 Argumenten-Check Organspende
Entscheidungshilfen bei einem emotionalen Thema
- 18 Gesundheitswandern
In der Natur fällt vieles leichter
- 20 Online-Seminare
Lohnendes Gesundheitswissen
- 22 Neues vom Verwaltungsrat der Salus BKK
Einblicke in die Arbeit und Sitzungsergebnisse

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,

nun liegen die Sommermonate schon wieder hinter uns und mit ein bisschen Wehmut sehen wir die Tage wieder kürzer werden. Gleichzeitig sind viele von uns noch vollfreudiger Erinnerungen an die freie, genussvolle Zeit auf Reisen oder im Freien. Nun heißt es, den Elan, die Anregungen oder auch die Gelassenheit, die wir vielleicht erhalten haben, zu bewahren. Und auch aus dem Wandel der Jahreszeiten wieder Positives zu ziehen. Als Ihre Krankenkasse begleiten wir Sie mit vielen neuen Angeboten und Leseanregungen dabei. Dieses neue Gutfühlmagazin ist randvoll mit Themen, die das Verweilen und Darübernachdenken lohnen.

So gehen wir im Interview mit einer erfahrenen Diplom-Psychologin dem Tabu-Thema „Depressionen“ auf den Grund. Gemeinsam klären wir den Begriff „Herbst-Blues“, sprechen über Symptome und über Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Depression. Ein Mutmachender Artikel, der dafür wirbt, offen und aufmerksam zu sein und mit erhobenem Haupt über seelische Probleme zu sprechen und sie anzugehen.

Ebenso spannend ist unser Beitrag „Zuckersüße Verführung“. Selbst wer meint, zum Thema „Zucker“ schon alles zu wissen, findet hier bestimmt einige neue „Aha-Momente“. Und Hand auf's Herz: Wollen wir nicht alle recht gerne gesund essen? Nur das „Wie“ ist so schwer. Und gerade deshalb hilft es, den „Zuckerteufel“ möglichst gut zu durchschauen.

Ein anderes Thema, das in aller Munde und doch zu sehr im Abseits ist, gehen wir in diesem Magazin ebenfalls an: Die Entscheidung für oder gegen Organspende. Auch hier liegt unser Fokus auf verlässlicher Information. Denn wir wissen, und es geht Ihnen wie uns: Diese Frage dringt in die Tiefe, sie berührt uns Menschen an ganz empfindsamer Stelle. Unser Artikel will weder den Zeigefinger heben, noch eine Richtung vorgeben. Vielmehr nimmt er Ängste ernst, beantwortet mögliche Fragen sachlich und unaufgeregt und bietet Ihnen Denkanstöße für alle Optionen.

Außerdem blicken wir in diesem Magazin auf die jüngste Verwaltungsratssitzung der

Salus BKK sowie auf die Entwicklungen bei der elektronischen Patientenakte (ePA), die in 2025 für alle kommen wird. Und natürlich haben wir auch jede Menge neue Gesundheitsangebote für Sie: von praktischen Online-Seminaren bis zu den beliebten Gutfühlwochenenden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dieser Themenvielfalt und viele Wohlfühlmomente.

Herzlichst Ihre

Ute Schrader
Vorständin

Anzeige

Philipp Holzmann- Mitarbeitertreffen



Köln

Am **Donnerstag, dem 17. Oktober 2024**, treffen sich **ab 16 Uhr** die ehemaligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Philipp Holzmann AG. Treffpunkt ist das Brauhaus Früh am Dom (im Erdgeschoss / Bereich des Wintergartens), Am Hof 12 in 50667 Köln. Das Orga-Team freut sich auf Sie!

Hinweis zum geplanten Treffen

Bitte beachten Sie, dass es jederzeit zu einer Absage oder einer Verschiebung der angekündigten Veranstaltung kommen kann.

Auf bald und bleiben Sie gesund!

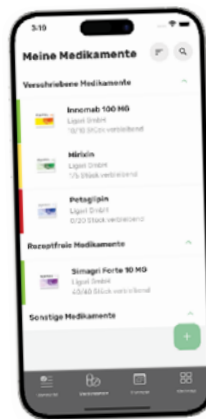
Nachhaltigkeit schreiben wir groß!

Ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass Ihre altgewohnten Medikamente gelegentlich in Optik und Preis variieren? Andere Tablettenform, andere Packung, anderer Preis, das kommt mitunter schon mal vor. Oder dass es in der Apotheke mit Rezept plötzlich heißt: „Das haben wir von dem Hersteller nicht da, aber den gleichen Wirkstoff bieten noch andere an, warten Sie, ich schaue nach.“ Diese Medikamente, mit dem gleichen Wirkstoff, aber von unterschiedlichsten Herstellern, nennt man „Generika“. Sie erobern den Markt meist ab dem Zeitpunkt, ab dem das Patent des Erstanbieters nicht mehr greift. Im April beteiligte sich die



Ihre Medikation genau im Blick

Wussten Sie, dass laut forsa-Umfrage rund 40 Prozent der Befragten in Deutschland Probleme mit der Medikamenteneinnahme haben? Absolut verständlich, bedenkt man, was man alles beachten muss bei einem mitunter umfangreichen Medikationsplan. Wir bieten unseren Versicherten ab jetzt daher die



kostenlose Nutzung der memedi App (Mein Medikationsbegleiter) an. Mit memedi können Sie unkompliziert Ihren individuellen Therapieplan erstellen, werden an die Einnahme erinnert und informiert, wenn sich Ihre Medikamentenbestände dem Ende zuneigen. Was die App Ihnen sonst noch bietet, erfahren Sie unter:

salus-bkk.de/memedi

Salus BKK zusammen mit der GWQ ServicePlus AG und weiteren Krankenkassen an einer Generika-Ausschreibung, die neben dem Preis und der Qualität auch den Aspekt der Nachhaltigkeit erstmals stärker forciert. Das Ziel: Das Umweltbewusstsein in der Pharmaindustrie und dem Gesundheitswesen aktiver ins Bewusstsein rücken!

Und so starteten wir in die Ausschreibung mit 6 umweltintensiven Wirkstoffen und 2 Wirkstoffkombinationen für verschiedenste Anwendungsbereiche, wie beispielsweise zum Schlafen oder auch zur Verhütung. Grundvoraussetzung zur Teilnahme an der Ausschreibung war eines von zwei Umweltzertifikaten, das auf die Reduzierung von Umweltauswirkungen von Unternehmen abzielt. Inzwischen ist die Ausschreibung abgeschlossen und das Ergebnis hat uns positiv überrascht: Ganze sieben der acht ausgeschriebenen Wirkstoffe konnten besetzt werden. Ferner konnten die Angebote nicht nur die strengen Voraussetzungen erfüllen, sondern seien zudem auch noch wirtschaftlich attraktiv, berichtet die GWQ+. Wir von der Salus BKK freuen uns über unsere Beteiligung und den Erfolg dieses wichtigen Projekts und schreiben Nachhaltigkeit auch weiterhin groß!



Kompass für digitale Gesundheitskompetenz

Im Zeitalter der Digitalisierung geht es mit den Innovationen Schlag auf Schlag. Gar nicht so einfach, dabei den Überblick zu behalten. Auch im Gesundheitswesen kommen ständig digitale Neuerungen, die Prozesse vereinfachen und Patienten und Patientinnen mehr zeitliche und örtliche Flexibilität ermöglichen sollen.

Uns von der Salus BKK ist es wichtig, dass alle unsere Versicherten von den Vorteilen der Digitalisierung im Gesundheitswesen profitieren. Daher bieten wir jetzt, neben regelmäßigen Beiträgen in unseren Medien, den „Kompass für digitale Gesundheitskompetenz“ an. Ein Projekt, das wir zusammen mit der GWQ+ und anderen Kassen ins Leben gerufen haben. Aktuell können Sie dort schnell und leicht verständlich erste Infos zu den Themen „eRezept“, „ePA“, „Digitale Gesundheitsanwendungen“ und „Gesundheitsinformationen“ finden und sich aneignen. Der Kompass dient als zentraler Einstieg für Sie und kann künftig flexibel um neue Inhalte erweitert werden. Schnuppern Sie rein unter:

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



„Sehr gut“ für junge Menschen und Preisbewusste

Die diesjährigen Focus Money-Ergebnisse sind da und können sich sehen lassen! Im Vergleich der gesetzlichen Krankenkassen, dem GKV-Guide (22/2024), schneidet die Salus BKK „sehr gut“ ab mit ihren Angeboten für junge Leute, Berufseinsteiger und preisbewusste Menschen.

Überzeugen konnten wir mit unserem attraktiven Bonusmodell, unserem großzügigen Zuschuss in der Osteopathie, einem soliden Zusatzbeitrag, individueller Gesundheitsförderung und vielem mehr. Und auch für aktive Ältere, Sportler, Familien oder Selbstständige punkten wir mit einem guten Ergebnis – egal ob sie bei ihrer Krankenversicherung eher anspruchsvoll oder besonders preis-/leistungsorientiert sind.



Es freut uns, dass unsere Versicherten diesen Einsatz und unsere Leistungen mit Zufriedenheit honorieren. Auf Basis der M+M Befragungsergebnisse, die wir im vergangenen Gutfühlmagazin vorgestellt haben, hat uns auch der TÜV Süd mit seinem darauf aufbauenden Audit die hohen Zufriedenheitswerte bestätigt.

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

ePA for all

Die elektronische Patientenakte für alle

Das deutsche Gesundheitssystem gehört nach wie vor zu den weltweit besten Absicherungssystemen für den Krankheitsfall. 73 Millionen Menschen, also ein Bevölkerungsanteil von 90 %, sind gesetzlich krankenversichert und genießen damit einen umfangreichen Versicherungsschutz. Zusätzlich steht den Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen – und insbesondere den Versicherten der Salus BKK – ein großes Angebot an Präventionsangeboten zur Verfügung. So helfen z. B. Gesundheitskurse und Vorsorgeuntersuchungen dabei, gar nicht erst krank zu werden bzw. Krankheiten frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Um diese gute Versorgung zu ermöglichen, braucht es eine Vielzahl an Beteiligten: z. B. Hausärzte, Zahnärzte, Orthopäden, Augenärzte, Kardiologen, Psychologen, Krankenhäuser, Apotheken, Therapeuten, Sanitätshäuser und noch viele mehr. So passiert es schnell, dass jeder und jede Versicherte mit den unterschiedlichsten Beteiligten in Kontakt kommt. Bisher unterhielten alle beteiligten Stellen eine eigene Akte zu allen einzelnen Patienten. So dokumentierte Ihr Hausarzt die von ihm durchgeführten Behandlungen und Verordnungen bei sich, ohne zu sehen, was ggf. ein weiterer, ihm nicht bekannter Arzt, therapiert und verschreibt. Um dieses fachübergreifende Wissen zu erheben, werden häufig Fragebögen ausgegeben, die der Patient oder die Patientin vor Behandlungsbeginn persönlich nach bestem Wissen ausfüllen muss. Aber wer kann sich wirklich immer an alles erinnern?



Genau hier greift die Idee der elektronischen Patientenakte, kurz ePA. Bereits seit Januar 2021 können sich gesetzlich Versicherte auf eigenen Wunsch ihre persönliche ePA anlegen.

So können sich Salus Versicherte bereits heute in den App Stores kostenlos ihre ePA App der Salus BKK herunterladen und nach erfolgreicher Installation und Authentifizierung als zentrales Koordinationstool für Ärzte und Leistungserbringer nutzen. Vorausgesetzt, dass diese bereits heute mit der ePA arbeiten. Die Idee dahinter: Behandelnde Ärzte und Leistungserbringer erhalten die für Ihre Behandlung notwendigen Patientendaten an einer zentralen Stelle und die Versorgung wird dadurch optimiert.

Bereits im Dezember 2023 hat der Bundestag das „Gesetz zur Beschleunigung der Digitalisierung des Gesundheitswesens“ sowie das „Gesetz zur verbesserten Nutzung von Gesundheitsdaten“ beschlossen. Ziel ist es, mit digitalen Lösungen den Versorgungsalltag und die Forschungsmöglichkeiten in Deutschland zu verbessern.

ePA für alle ab Januar 2025

In diesem Zusammenhang kommt nun voraussichtlich ab Januar 2025 die „ePA for all“. Beginnend mit dem 15.01.2025 soll schrittweise – innerhalb eines Zeitraums von bis zu 6 Wochen – für alle gesetzlich Versicherten eine ePA angelegt werden. Ebenfalls werden die elektronischen Abrechnungsdaten durch die Krankenkassen in der ePA hinterlegt. Mit dem Stecken Ihrer elektronischen Gesundheitskarte berechnen Sie dann in Zukunft die Arztpraxis für einen Zugriff auf Ihre ePA, so dass diese bis zu 90 Tage z.B. neue Untersuchungsergebnisse etc. einspeichern kann.

Auch wenn die Anlage der ePA für alle automatisch erfolgen soll, bleibt sie dennoch freiwillig. Versicherte können vorab direkt bei ihrer Krankenkasse, oder auch jederzeit später, der generellen Anlage einer ePA widersprechen bzw. sie wieder löschen



Vorteile der elektronischen Patientenakte (ePA)

Nach flächendeckender Einführung und Sicherstellung der angestrebten Funktionen wird die ePA eine Reihe von Vorteilen für alle Beteiligten bieten:

- › Diagnosen, Behandlungsberichte und Medikationspläne sind für Sie und behandelnde Ärzte an einer zentralen und jederzeit für alle Beteiligten verfügbaren Stelle gespeichert
- › Unnötige Doppeluntersuchungen lassen sich vermeiden
- › Behandlungen können besser aufeinander abgestimmt werden
- › Selbstbestimmte Datenfreigabe
- › Alte Befunde und Dokumente (vor Einführung der ePA) können von den Versicherten auf Wunsch selbst hochgeladen werden
- › Einsehbarer Impfpass, Mutterpass, Zahn-Bonusheft, U-/J-Kinderuntersuchungsheft
- › Sie selbst haben Einblick in alle persönlichen Befunde
- › Verwaltung der App, auch für Verwandte möglich (z. B. für Kinder oder Senioren)

lassen. Ebenso ist es möglich, auch nur der Bereitstellung der elektronischen Abrechnungsdaten zu widersprechen.

Um die Inhalte der eigenen ePA möglichst schnell einsehen und verwalten zu können, ist die ePA-App Ihrer Salus BKK der einfachste Weg. Hier haben Sie auch die Möglichkeit, Zugriffsrechte detailliert einzuschränken. Für Nutzerinnen und Nutzer, die bereits heute die ePA-App der Salus BKK verwenden, ist der Weg noch bequemer. Sie müssen lediglich das Update im Januar herunterladen, die App binnen eines halben Jahres öffnen und den neuen Nutzungsbedingungen zustimmen. Und auch Versicherte ohne App auf einem Smartphone erhalten eine Anlaufstelle. Für sie wird die Salus BKK über ihre Ombudsstelle, die ebenfalls ab dem

15.01.2025 ihre Tätigkeit aufnehmen wird, einen Zugangsweg zu den Daten ihrer ePA anbieten.

Perspektivisch soll die ePA in ihrer Funktionalität immer mehr erweitert werden. So ist z. B. die Einbindung des e-Rezepts oder auch der direkte Abruf zum Organpende-Register geplant.

Selbstverständlich werden wir Sie vor Einführung der „ePA for all“ noch einmal mit einem Anschreiben informieren. Weitergehende Informationen finden Sie bereits heute auf unserer Homepage oder auch direkt auf der Informationsseite des Bundesgesundheitsministeriums: www.bundesgesundheitsministerium.de/elektronische-patientenakte

Gutfühlewochenenden

Raus aus dem Alltag mit der Salus BKK

Bei unseren Gutfühlwochenenden können Sie in kurzer Zeit neue Energie tanken und erhalten viele praktische Anregungen für Ihre Gesundheit. Diesen Herbst und Winter warten wieder abwechslungsreiche, aktive und informative Programminhalte auf Sie – exklusiv für Versicherte der Salus BKK.

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 2024 bzw. 2025 noch 100 € von Ihrem Präventionsbudget zur Verfügung, falls Sie bisher keine weitere Maßnahme belegt haben.

An den Terminen haben Sie die Gelegenheit, unsere Experten der Gesundheitsförderung persönlich kennen zu lernen. Es gibt für jede Veranstaltung nur eine begrenzte Anzahl an Einzel- (EZ) und Doppelzimmern (DZ). Bei Ihrer Anmeldung werden Sie von uns über die Buchung in der jeweiligen Unterkunft informiert. Unterkunfts- und Verpflegungskosten zahlen Sie selbst im Voraus oder vor Ort. Für jede Unterkunft gelten Stornofristen, die von der Salus BKK nicht beeinflussbar sind. Im Falle einer Stornierung wäre eine Reiserücktrittsversicherung sinnvoll.

Jetzt anmelden

Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich gerne für Ihr Wunsch-Wochenende an. Alle Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 11.

Gutfühlwochenende

RückenAktiv 50+

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 am Meer und an der frischen Luft. Genießen Sie mit uns ein abwechslungsreiches Wochenende direkt an der Ostsee, bei dem auch genug Zeit für Erholung bleibt.

Unsere Leistungen

2 Übernachtungen mit Vollpension, Rückenfitness-Check, Rückenfit-Angebote, Frühgymnastik, Faszientraining, Stretching, Entspannungseinheiten, Strandwanderung, Rückenyooga und Informationen rund um einen gesunden Rücken.

Referent der Salus BKK

Holger Tietz

Termin

22.11. (16:00 Uhr) – 24.11.2024 (ca. 12:00 Uhr)

Anmeldeschluss

12. Oktober 2024

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

2211GW24H-Rücken50

Ort

Jugendherberge Warnemünde,
Parkstr. 47, 18119 Rostock
www.jugendherberge.de

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 194,00 € (im DZ) / 238,00 € (im EZ)
Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Verpflegung sowie alle Seminarkosten. Zzgl. 2,25 € Kurabgabe je Person und Tag, ggf. 8,50 € Parkgebühren je Tag und Fahrzeug und auf Wunsch Handtücher für 2,50 € pro Person und Aufenthalt.



FOTO: © djhmv

In der Jugendherberge Warnemünde findet das Gutfühlwochenende „RückenAktiv 50+“ statt

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

Termin

29.11. (16:30 Uhr) – 01.12.2024 (ca. 13:00 Uhr)

Anmeldeschluss

25. September 2024

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

2911GW24H-Entspannung

! 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 in der **Zisterzienserabtei Marienstatt** an einem Wochenende zur Ruhe

Ort

Zisterzienserabtei Marienstatt

57629 Marienstatt

www.abtei-marienstatt.de

Eigenanteil/Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 139,00 € (im DZ) / 142,00 € (im EZ)

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

11,50 € pro Person für die Leihe von Bettwäsche und Handtüchern vor Ort. Alternativ können diese auch selbst mitgebracht werden.

Gutfühlwochenende

Fit & entspannt

Haben Sie Lust auf ein aktives Wochenende mit viel Bewegung in der Natur? Dann ist unser Wochenende im schönen Heilbad Bad Kösen genau das Richtige! Sie lernen Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung kennen, die Sie in Ihrem (Berufs-)Alltag fit & ausgeglichen halten. In einem Workshop erarbeiten wir zudem Ihren persönlichen Trainingsplan, damit Sie auch nach unserem Wochenende am Ball bleiben. Eine Vitalwanderung an der Saale nach Naumburg mit Besuch des dortigen Weihnachtsmarktes runden das Programm ab. Genießen Sie unser abwechslungsreiches Wochenende, bei dem auch Zeit für Erholung bleibt.

Unsere Leistungen

2 Übernachtungen mit Vollpension, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, Frühgymnastik, Vitalwanderung, Mobilisation am Abend, Informationen rund um Fitness & Entspannung im (Berufs-)Alltag.

Referentin der Salus BKK

Monika Haasner

Termin

06.12. (16:00 Uhr) – 08.12.2024 (ca. 13:00 Uhr)



Wir begrüßen Sie im **Konrad-Martin-Haus** zum Wochenende „Fit & entspannt“

FOTO: © Konrad-Martin-Haus



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.

Anmeldeschluss

15. Oktober 2024

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

0612GW24H-Fit

Ort

Konrad-Martin-Haus,
Am Rechenberg 3–5, 06628 Naumburg (Bad Kösen)
www.konrad-martin-haus.de

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 172,60 € (im DZ) / 194,20 € (im EZ)
Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Vollpension sowie alle Seminarkosten.

Gutfühlwochenende
Im Kloster zur Ruhe kommen

Im Bonifatiuskloster in Hünfeld 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 rundet das Programm ab.



FOTO: © Br. Andreas Grabon OMI

Im **Bonifatiuskloster in Hünfeld** finden Sie Ruhe und Entspannung

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

17.01. (16:30 Uhr) – 19.01.2025 (ca. 13:00 Uhr)

Anmeldeschluss

04. November 2024

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

1701GW25F-Entspannung

Ort

Bonifatiuskloster
Klosterstraße 5, 36088 Hünfeld
www.bonifatiuskloster.de

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 185,00 € (im DZ) / 205,00 € (im EZ)
Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Vollpension sowie alle Seminarkosten.



Stärken Sie mit uns Ihren Rücken im **Park Hotel Margaretenhof**

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 im 3-Sterne-Superior Parkhotel „Margaretenhof“ im Luftkurort Gohrlich in der sächsischen Schweiz, 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

24.01. (16:00 Uhr) – 26.01.2025 (ca. 13:00 Uhr)

Anmeldeschluss

05. Dezember 2024

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

2401GW25F-Rücken



FOTO: © Park Hotel Margaretenhof

Gutfühlwochenende

Im Kloster Genuss neu erlernen – für die Fastenzeit

Im Alltag kommt es durch Belastungs- und Stresssituationen, sowie durch ungünstige Gewohnheiten häufig zu Überlastungen. Die Fastenzeit ist schon seit Jahrhunderten dafür bekannt, dass diese Zeit als Auszeit genutzt wird, um Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. An diesem Wochenende im Kloster Huysburg beschäftigen wir uns mit dem Thema Veränderung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten und mit dem Thema Genuss. Da Genussfähigkeit eine wichtige Ressource für Gesundheit bedeutet, werden verschiedene Methoden zur Schulung der Genüsse ausprobiert. Begleitet wird dies mit Bewegungs- und Entspannungseinheiten. Achtung: Es handelt sich nicht um ein Fastenwochenende.

Ort

Park Hotel Margaretenhof,
Pfaffendorfer Str. 89, 01824 Kurort Gohrisch
www.margaretenhof.de

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 206,00 € (im DZ) / 230,00 € (im EZ)
Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Verpflegung sowie alle Seminarkosten. Zzgl. 2,30 € ermäßigte Kurabgabe je Person und Tag, ggf. 3,00 € Parkgebühren je Tag und Fahrzeug.

Unsere Leistungen

2 Übernachtungen mit Vollpension, Ernährungsvortrag „Fasten, aber wie?“, Körperanalyse, Ernährungsworkshop „Gesund durch Genuss“, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sowie eine Vitalwanderung in der wunderschönen Natur rund um das Kloster runden das Programm ab.

Referentin der Salus BKK

Diana Schöninger

Termin

21.02. (16:30 Uhr) – 23.02.2025 (ca. 13:00 Uhr)

Anmeldeschluss

09. Dezember 2024

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

2102GW25F-Ernährung

Ort

Kloster Huysburg,
Huysburg 2, 38838 Huy-Dingelstedt
www.huysburg.de

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 188,00 € (im DZ) / 196,00 € (im EZ)
Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Verpflegung sowie alle Seminarkosten.


ODER BEQUEM
QR-CODE SCANNEN



Jetzt anmelden

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

- › Nutzen Sie unseren **Veranstaltungskalender** auf unserer Homepage. Hier finden Sie auch ausführliche Infos zu den Stornierungsbedingungen.

 salus-bkk.de/veranstaltungen

- › Oder schreiben Sie uns eine **E-Mail** mit dem Buchungscode, Ihren Adress- und Kontaktdaten (bitte auch Handynummer angeben) sowie Ihrer Krankenversicherungsnummer an:


 gesund@salus-bkk.de



FOTO: © Thomas Agit

Erleben Sie Genuss, Entspannung und Bewegung im schönen **Kloster Huysburg**

Auf Wissen und Dosis kommt es an

ZUCKERSÜß mit Nebenwirkung

„Du bist, was du isst“: Egal, ob in asiatischen Lebensweisheiten, in der Philosophie, in Heilwissen aus Klöstern oder in der heutigen Ernährungsberatung: dass gute Ernährung eine Grundlage für unsere Gesundheit ist, wird oft beschrieben. Gleichzeitig gilt, damals wie heute: Essgewohnheiten sind auch Ausdruck der Lebensumstände und Lebenseinstellungen. Sie können zeigen, wie schnelllebig z.B. eine Gesellschaft agiert, wie viel Geld die Menschen für Lebensmittel haben, wie dekadent, umwelt-, gesundheitsbewusst, innovativ oder traditionell die Menschen leben. Fast Food, Slow Food oder Superfood, vegetarisch, asketisch oder deftig: Essen ist Notwendigkeit, aber es ist meist auch eine (un)bewusste Entscheidung für oder gegen etwas. Insofern auch für oder gegen Zucker. Wobei wir beim Thema wären.



Viele Namen,
viele Gesichter

Ein großer Teil unserer Lebensmittel und Getränke ist mit Zucker gesüßt: **oft versteckt** unter ganz verschiedenen Namen in Fertigprodukten. Auf diese Begriffe sollten Sie achten:

Raffinose / Saccharose (Rüben-, Rohr-, Haushaltszucker, Kristallzucker) / Maltose (Malzzucker) / Laktose (Milchzucker) / Fruktose(-sirup) / Glukose(-sirup) / Fruchtzucker / Traubenzucker / Invertzuckersirup / Maissirup / Dextrose / Maltodextrin(e) / Dextrine / Honig / Traubenfruchtsüße / Fruchtsüße / Apfelfruchtsüße / Agavendicksaft / Süßmolkepulver / Gerstenmalzextrakt

Dass zu viel Süßes dem Körper schadet und Krankheiten befördert, ist weitgehend bekannt. Dass inzwischen immer mehr Menschen von Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes betroffen sind, ist ebenfalls kein Geheimnis. Gleichzeitig wissen wir: trotz bester Vorsätze für die Gesundheit und dem Willen, sich gesund zu ernähren, ist es nicht leicht, Essgewohnheiten zu ändern, auf geliebte Snacks zu verzichten und bei Zeitknappheit dennoch frisches Gemüse einzukaufen und möglichst oft selbst zu kochen. Doch wie sagte Sebastian Kneipp? „Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, wird eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit opfern.“ Heute mit kleinen Veränderungen anzufangen, lohnt sich. Wir helfen Ihnen, das Thema „Zucker“ in seinen Zusammenhängen zu verstehen und dadurch besser in den Griff zu bekommen. Hier haben wir einige spannende Facts prägnant zusammengetragen. Weitere Infos rund um das Thema Ernährung finden Sie online.

www.salus-bkk.de/ernaehrung

Obstsaft oder Softdrink?

Am besten wenig von beidem! Fruchtsäfte sind keine gute Alternative zu Softdrinks, denn im Saft konzentriert sich der Zuckergehalt von vielen Früchten. So stecken in einem Liter Apfelsaft etwa sieben Äpfel, das bedeutet zwar einige Vitamine, aber auch etwa 110 g Zucker. Zum Vergleich: eine reguläre Cola enthält ca. 106 g Zucker je Liter. Saft also besser nur mit Wasser verdünnt als Schorle trinken!

Oft übersehen & unterschätzt

Zucker ist nicht nur offensichtlich in Süßigkeiten oder Kuchen, sondern auch in Tiefkühlpizza, Ketchup, Salatsoßen, Fertigsuppen, Müsli, Gewürzgurken, Fruchtojoghurt, Cocktails, Dosenfrüchten, Knabbergebäck, Toastbrot und vielen anderen Produkten enthalten. Mal zu schauen, wie viele „versteckte Würfelzucker“ darin schlummern, kann ganz schön erstaunen!

Was macht Zucker attraktiv?

Aus Hersteller-Sicht ist Zucker ein guter Geschmacksverstärker und günstiger Rohstoff. Gleichzeitig wirkt er mit seinen Eigenschaften gut auf Konsistenz und Haltbarkeit. Für den Endverbraucher ist er lecker, aber wirkt nachweislich auch im Suchtzentrum des Gehirns. Darum fällt Entwöhnen so schwer.

Mythen

Zucker ist Nervennahrung: Nur die halbe Wahrheit! Die geistige Leistungsfähigkeit erhöht sich nur kurzfristig. Langfristig kann stark zuckerhaltige Ernährung die kognitiven Fähigkeiten verschlechtern. Ist der Insulinspiegel im Blut dauerhaft erhöht, begünstigt das Entzündungen, schädigt Adern und Zellen und kann sogar zum Risiko für Demenz oder Alzheimer werden.

Brauner Zucker gesünder als weißer:

Falsch! Brauner Zucker ist eine Vorstufe im Herstellungsprozess von weißem Raffinadezucker. Die Rohstoffe sind gleich: Zuckerrüben und Zuckerrohr. Der braune Zucker ist nur noch nicht so stark gereinigt und schmeckt etwas malzig und karamellartig. Und dass er 1% Mineralien enthält, fällt auch kaum ins Gewicht.

Viel zu viel

Im Durchschnitt essen die Deutschen jährlich rund 35kg Zucker im Jahr, rund 96g am Tag. Empfohlen wird im Kampf gegen Übergewicht höchstens 50g am Tag für Erwachsene, für Kinder 25g. Zucker aus frischem Obst oder Gemüse zählt nicht dazu.

Braucht der Körper Zucker?

Zucker = Kohlenhydrate. Die Hauptfunktion von Kohlenhydraten ist die Energiebereitstellung für die Zellen. Dabei spielt die Glukose eine wichtige Rolle, die kann der Körper aber aus kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln selbst gewinnen. Dazu gehören z.B. Kartoffeln, Vollkornbrot und Reis. Die Zuckeraufnahme in Form von Haushaltszucker oder gesüßten Speisen und Getränken braucht unser Körper nicht. Zucker liefert leere Kalorien, ohne nennenswerte Nährstoffe. Zu viel davon bringt die Energiebilanz durcheinander.

Werden Kohlenhydrate gegessen, steigt der Zuckergehalt im Blut, die Bauchspeicheldrüse produziert Insulin. Dieses Hormon wirkt wie ein Schlüssel, damit die Energie/die Glukose in den Zellen verbrannt werden kann. Ist ständig zu viel davon vorhanden, wird die Leber nicht nur gestresst, sie wandelt den Überschuss in „Vorrat“ um. Stichwort: „Fettleber“



Wie wenig ist wirklich drin?

zuckerfrei

höchstens 0,5 g Zucker pro 100 g/100 ml Produkt

ohne Zucker

ohne Haushaltszucker oder Traubenzucker, andere Zuckerarten können enthalten sein

zuckerarm

höchstens 5 g Zucker pro 100 g Produkt

weniger süß

bezieht sich nur auf den Geschmack, nicht auf den Zuckergehalt

zuckerreduziert

im Vergleich zu ähnlichen Produkten 30% weniger Zucker

ohne Zusatz von Süßungsmitteln

frei von Süßstoffen oder Zuckeraustauschstoffen, Zucker darf drin sein



Tipp unserer Ernährungsexpertin

Kein Radikalverzicht – aber auch keine Zuckerbomben! Schrittweise kleine Veränderungen, die Ernährung langfristig umstellen und parallel Sport machen. Sich selbst möglichst oft fragen: Ist mir dieses Produkt wirklich wichtig? Will ich den Zucker darin „mitessen“, gibt's nicht auch eine leckere Alternative? Das erhält die Freude und den Genuss am Essen und gewöhnt den Geschmackssinn dennoch langsam um. Und irgendwann ist es wie Zähne putzen: Es wird zur gesunden Routine!



So viel versteckter Zucker schlummert im Essen

Bio Dinkel-Hafer Crunchy (100 g)
18 g Zucker
6 Würfelzucker

Salsa Dip mild im Glas (100 ml)
10,5 g Zucker
> als 3 Würfelzucker

Grünes Pesto im Glas (100 g)
5,5 g Zucker
fast 2 Würfelzucker

Rotkohl im Glas (Portion von 200 g)
15 g Zucker
5 Würfelzucker

Alkoholfreies Pils Zitrone (0,33 l)
rund 17 g Zucker
fast 6 Würfelzucker



FOTO & ILLUSTRATIONEN: adragon, palau83, spiral media / STOCK.ADOBE.COM

So wichtig ist die Kommunikation

Depressionen *ent*tabuisieren

Es kommt der Herbst und mit dem Herbst oft der plötzliche Vitamin-D-Entzug, gepaart mit einem Hormon-Überschuss an Melatonin in unseren Körpern. Eine Zeit, in der viele seltener vor die Tür gehen als noch vor einem Monat.

Zwischen Arbeit und meist windig-nassem Wetter draußen stellt sich nicht selten auch bei sonst völlig gesunden Personen eine gewisse Verstimmung ein, die häufig als „Herbst-Blues“ bezeichnet wird. Solche leichten Verstimmungen lassen sich in der Regel durch häufigere Spaziergänge an der frischen Luft und ausreichend Bewegung leicht wieder beheben. Für Menschen, die ohnehin mit Depressionen vorbelastet sind oder erste Anzeichen zeigen, kann der anstehende Herbst jedoch eine Herausforderung sein. Nicht umsonst werden im Herbst tendenziell mehr Depressionen erfasst, als in den anderen Jahreszeiten. Die Differenzierung zwischen einer klinischen Depression, depressiven Episoden und einer saisonal bedingten Verstimmung kann mitunter für Betroffene und deren soziales Umfeld unklar sein. Wir haben uns mit einer Expertin zum Thema ausgetauscht. Frau Jenifer Bieck leitet als Diplom Psychologin eine psychologische Praxis und wird im Oktober als Referentin eines der beliebten Online-Seminare der Salus BKK leiten.

Frau Bieck, Sie haben in Ihrem Praxisalltag mit vielen Menschen zu tun, die an Depressionen erkrankt sind oder zumindest Tendenzen dazu zeigen. Wie erkennen Sie, was eine Depression sein oder werden könnte und welche Fälle eher unbedenklich sind?

Eine Depression zu erkennen, ist nicht immer einfach. Das Gespräch ist das wichtigste Instrument, um die Erkrankung und die Ausprägung feststellen zu können. Zusätzlich setze ich einen standardisierten Fragebogen ein. Auf diesen Grundlagen kann ich die Haupt- und Nebensymptome einer Depression erfassen. Wichtig ist hierbei, sich nicht nur den aktuellen Zustand anzuschauen, sondern den Verlauf der letzten Wochen. Zusätzlich erfrage ich auch körperliche Symptome, denn diese können, z. B. Schlafstörungen, Schmerzen oder Atemnot, auch auf eine Depression hinweisen. Auch das äußere Erscheinungsbild kann einen Hinweis geben. Hier achte ich z. B. auf die Art des Sprechens, die Haltung oder mangelnde Gefühlsregungen.

In unserer Gesellschaft scheint das Thema Einsamkeit immer häufiger eine Rolle zu spielen, bei Singles und jungen Menschen ebenso wie im Alter. Welche Übergänge und Kausalitäten gibt es zwischen Einsamkeit und Depressionen?

Einerseits kann eine Depression zu Einsamkeit führen. Das liegt daran, dass betroffene Menschen sich während der



Erkrankung stark von anderen Menschen zurückziehen. Dies geschieht oft aufgrund eines Erschöpfungsgefühls und der großen Sehnsucht nach Ruhe. Bei einer Vielzahl spielt hier auch die Annahme, für andere eine Belastung zu sein, eine große Rolle.

Andererseits fühlen sich Menschen, die in einer Depression stecken, einsamer als Menschen ohne diese Erkrankung. Deshalb spielen Familie und Freunde hier eine ganz wichtige Rolle und sollten den Rückzug nicht persönlich nehmen und stattdessen die betroffene Person ermutigen, sich professionelle Hilfe zu suchen und immer wieder zu gemeinsamen Aktivitäten einladen.

Sie haben selbst bereits eine Depression während der Pandemie durchgemacht und sich wieder erholt. Wie haben Sie das geschafft und wie gehen Sie mit Betroffenen in Ihrer Praxis um, die eine ähnlich schwere Zeit durchleben?

Was mir sehr wichtig ist zu erwähnen ist, dass jede Depression individuell ist und es ein sehr unterschiedliches Erleben dieser Erkrankung gibt. Somit gibt es nicht die eine Lösung für die Behandlung. Es ist wichtig, an kleinen Veränderungsschritten zu arbeiten und dann diese Erfolge auch zu feiern. Mir hat es z. B. sehr geholfen, morgens als erstes – bei Wind und Wetter – einen Spaziergang zu ma-

chen. Frische Luft und Bewegung haben mir sehr gutgetan und ich bin nicht nach dem Aufstehen wieder sofort auf die Couch. Den betroffenen Personen fällt es schwer sich vorzustellen, dass es ihnen mal wieder bessergehen kann. Da hilft es vielen sehr, mich und meine Geschichte zu hören und zu erleben und somit zu zeigen, dass es immer Hoffnung auf Besserung gibt.

Was möchten Sie Leserinnen und Lesern mit auf den Weg geben, die selbst betroffen sind oder potenziell gefährdete Personen in ihrem engen sozialen Umfeld kennen und nicht wissen, wie Sie die innere Hemmschwelle zur professionellen Hilfe überwinden können?

Betroffenen Menschen möchte ich sagen: „Du bist nicht alleine. Es gibt so viele andere Menschen, denen es ähnlich geht und keiner muss sich deshalb schämen. Habe den Mut, darüber zu sprechen und dir Hilfe zu suchen.“ Deshalb gehe ich auch ganz offen mit meiner vergangenen Erkrankung um, damit das Thema enttabuisiert wird. Angehörige und Freunde sollten ansprechen, was sie wahrnehmen, wie z. B. den sozialen Rückzug oder die Freudlosigkeit, und gleichzeitig immer wieder sagen und zeigen, dass sie für die Person da sind. Sie sollten Unterstützung anbieten und die Personen z. B. mit zu den Arztterminen begleiten und immer wieder kleine Aktivitäten anbieten.

Online-Veranstaltung zum Thema



Depression: Krankheit der Seele

Unsere Veranstaltung für Betroffene, Angehörige und Interessierte in der wir über die Erkrankung und ihre Behandlungsmöglichkeiten aufklären. Nehmen Sie gerne an unserem Online-Seminar teil. Weitere Infos dazu finden Sie auf Seite 21.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Argumenten-Check Organspende

Entscheidungshilfe bei einem emotionalen Thema



Seit Jahren ist die Situation in Deutschland beim Thema Organspende angespannt. Zu weit klafft die Schere auseinander zwischen schwerstkranken Menschen, die ein Organ dringend benötigen und denen, die zur Organspende bereit sind. Trotz Aufklärung und zahlreicher Aufrufe steht Deutschland im Ländervergleich in Europa am unteren Ende. Und das, obwohl in Befragungen die große Mehrheit angibt, dem Thema offen gegenüber zu stehen. Woher rührt diese Diskrepanz? Warum ist der Schritt vom Denken zum tatsächlich Machen so schwierig? Welche Ängste bestehen? Und sind die Vorbehalte berechtigt? Grund für uns, sowohl der Faktenlage als auch der emotionalen Ebene des Themas genauer auf den Grund zu gehen.

Die Lage derzeit

In Deutschland ist die Organ- und Gewebespende gesetzlich streng geregelt. Ebenso die Pflichten und Aufgaben aller Beteiligten im Prozess einer Transplantation. Aktuell gilt die sogenannte „Entscheidungs-

regelung“, die eine Organentnahme nur nach aktiver Zustimmung zu Lebzeiten erlaubt (falls diese nicht vorliegt, von Angehörigen auf Basis des geäußerten Willens). Deutschland geht mit der „Entscheidungsregelung“ bislang einen Sonderweg. Viele andere Länder verfahren bereits nach der „Widerspruchslösung“, bei der alle Bürgerinnen und Bürger als potentielle Spenderinnen und Spender angesehen werden, sofern sie nicht zu Lebzeiten dokumentiert widersprochen haben. Angesichts der dramatisch niedrigen Spenderzahlen wird die „Widerspruchslösung“ zunehmend auch in Deutschland diskutiert. 2020 fand eine entsprechende Gesetzesänderung im Bundestag keine Mehrheit. Derzeit wird fraktionsübergreifend ein neuer Anlauf für die „Widerspruchslösung“ unternommen.

Meinungsbildung zwischen Gefühl und Fakten

Das Thema Organspende ist ein sehr persönliches, es trifft uns an einem sensiblen

Punkt. Unsere Gesellschaft beschäftigt sich viel mit Themen wie Schönheit, Gesundheit, Selbstoptimierung und Individualität. Sich mit dem Ende des Lebens auseinanderzusetzen, solange man selbst gesund ist, fällt schwer. Hinzu kommt, dass der Hirntod, der einer Organentnahme vorausgeht, schwer fassbar ist. Der Herzschlag eines Menschen ist für uns realer. Man spürt z. B., wie der Brustkorb sich bewegt. Den Hirntod kann man nicht sehen. Er ist umgeben von hochspezialisierter Gerätemedizin. Abstraktes Wissen und Gefühlswelt prallen also aufeinander. Obwohl Organspende dem Retten von Menschenleben dient, überwiegt ein diffuses Gefühl von Unbehagen: oft auf dem Nährboden von Mythenbildung und Falschinformation. Sich diese Bedingungen klar zu machen, ist der erste Schritt zu einem verantwortungsvollen Umgang mit dem Thema. Wie die Entscheidung am Ende ausfällt, ist persönliche Sache jedes einzelnen. Gleichzeitig gehört zur Realität, dass jeder Mensch sehr plötzlich in eine lebensbedrohende Situation kommen und auf ein Spenderor-

Das Thema in Zahlen

 **8.400**

schwerkranke Menschen standen in Deutschland 2023 auf der Warteliste für ein Organ.

 **9**
Jahre

müssen Schwerstkranke im Durchschnitt auf eine Niere warten.



Wie lange ein transplantiertes Organ funktioniert, hängt von individuellen Faktoren ab, z. B. von Krankheitszustand oder Wartezeit. Vielen Patient:innen rettet ein Spenderorgan das Leben sowie rund **15–20 Jahre** Lebensqualität.


Demgegenüber gab es in 2023 nur **965** Spender:innen.



Versicherte der Salus BKK haben seit 01.01.2022 ein Spenderorgan (Niere, Herz, Lunge, Leber) erhalten. **10**

Eine Transplantation kostet im Durchschnitt **zwischen 60.000 €** für eine Niere **und 150.000 €** für Herz-Lunge.



 www.salus-bkk.de/organspende



gan angewiesen sein kann. Und dass eine funktionierende Gesellschaft auf ständigen Wechselbeziehungen und Fürsorge beruht und alle voneinander abhängig sind: sei es als Kleinkind, als pflegebedürftige Person, als Nachbarn, im Straßenverkehr, überall im Alltag, privat oder beruflich. Freiheit, Selbstbestimmung und Verantwortung gehören zusammen. Nur wenn eigene Freiheit nicht über alles gestellt und Verantwortung füreinander übernommen wird, eröffnet sich Freiheit für alle.

Für und wider – Abwägen der Argumente

In Sachen Organspende hat jeder Mensch andere Fragen, z. B. in medizinischer oder ethischer Hinsicht. Einige dieser Themen haben wir im Folgenden zusammengestellt, viele weitere finden Sie unter dem Link auf unserer Homepage. Wir möchten Sie ermutigen, sich auf das Thema einzulassen, vielleicht auch Erfahrungsberichte zu lesen und dann Ihre persönliche Entscheidung zu treffen und Ihren Willen zu dokumentieren. Denn: Ist es angesichts derer, die großes Leid ertragen und auf ein Spenderorgan warten müssen, nicht zumutbar, dass wir alle diese Entscheidung einmal im Leben sehr bewusst treffen?

Trost und Sinn

Nach dem Tod können Organe, die man dann nicht mehr braucht, ein anderes Leben retten und Leid lindern. Die Vorstellung, nicht nur der Erde oder dem Feuer übergeben zu werden, sondern in einem anderen Menschen ein Stück weit fortzubestehen, kann tröstlich sein und dem Sterben einen Sinn geben. Die Sorge, dass Angehörige sich im Falle einer Organtransplantation nicht angemessen verabschieden können, ist unbegründet. Würde und Pietät bleiben gewahrt. Auch die großen christlichen Kirchen und der Zentralrat der Muslime stehen der Organspende positiv gegenüber.

Selbstbestimmung

Im Begriff ist das Wort „Spende“ enthalten, eine Bereitschaft, die auf Freiwilligkeit und Selbstbestimmung beruht. Das größte Maß an Selbstbestimmung kann ausüben, wer seinen Willen zur Organspende selbst bekundet. Diese Entscheidung nicht zu treffen, überlässt sie nach derzeitiger Rechtslage den Hinterbliebenen und bringt sie in eine belastende Lage. Auch eine „Widerrufslösung“, sofern sie zukünftig in Deutschland beschlossen würde, wäre nicht per se der Zwang aller zur Organspende. Jeder hätte

auch dann das Recht und die Möglichkeit, problemlos zu widersprechen. Er müsste es allerdings aktiv tun, nur Schweigen oder Bequemlichkeit wären Zustimmung.

Geben und Nehmen

Die große Mehrheit aller Deutschen würde laut Umfragen ein Spenderorgan empfangen wollen. Dennoch hat nur ein Bruchteil sich bislang als Spender:in erklärt. Ein moralisches Dilemma. Zunehmend wird dadurch die Frage diskutiert, ob nur diejenigen ein Organ erhalten bzw. bevorzugt werden sollten, die selbst als Spender registriert sind.

Angst vor Falschdiagnosen oder Schmerzen

Die Sorge, als Organspender zu schnell als hirntod erklärt zu werden, ist aufgrund sehr strenger Richtlinien unbegründet. Zwei hochqualifizierte Ärzt:innen, die nicht an der Organentnahme oder Transplantation beteiligt sein dürfen, müssen den Hirntod unabhängig voneinander und mehrfach bestätigen. Erst wenn der unumkehrbare Ausfall der Hirnfunktion feststeht, ist eine Transplantation möglich. Unter künstlicher Beatmung kann das Herz-Kreislauf-System aufrechterhalten werden, dennoch baut sich auch dann beim Hirntod das Hirngewebe nach und nach vollständig ab. Eine Rückkehr ins Leben ist ausgeschlossen, Schmerzen gibt es nicht mehr. Die umfassenden Tests und Untersuchungen der Hirndiagnostik schließen eine Verwechslung mit Koma, Wachkoma o. ä. eindeutig aus.

Eignung

Vorerkrankungen, Rauchen oder hohes Alter bedeuten nicht zwingend, als Spender:in nicht infrage zu kommen. Nur wenige Krankheiten wie z. B. Aids oder aktive Krebserkrankung sind Ausschlusskriterien. Ab Vollendung des 16. Lebensjahres kann die Bereitschaft zur Organspende selbst erklärt werden. Ein Höchstalter gibt es nicht. Bei Kindern entscheiden die Erziehungsberechtigten, wobei ab Vollendung des 14. Lebensjahres der junge Mensch widersprechen kann.

Schnüren Sie mit uns Ihre Wanderstiefel

Gesundheitswandern



Raben Steinfeld

12.10.2024 (09:00 – 12:00 Uhr)

Treffpunkt: Bushaltestelle Raben Steinfeld Oberdorf (Linie 6), Leezener Straße, 19065 Raben Steinfeld

Wanderführerin: Romi Tess

Das erwartet Sie: Unser Treffpunkt Raben Steinfeld liegt inmitten einer herrlichen Landschaft, geprägt durch den Schweriner und den Pinnower See und umgeben von vielen Laub- und Mischwäldern. Die etwa 11 km lange Wanderung führt flach durch die umliegenden Natur- und Landschaftsschutzgebiete. Immer wieder halten wir an, um durch gezielte Übungen Muskulatur und Geist zu stärken.

Anmeldeschluss: **01.10.2024**



Neu-Isenburg

19.10.2024 (09:00 – 11:30 Uhr)

Treffpunkt: Bushaltestelle Berliner Straße, 63263 Neu-Isenburg

Wanderführer: Marco Eckert

Das erwartet Sie: Diese 2,5-stündige Gesundheitswanderung führt durch ebenes Gelände am Kesselbruch- und Försterwiesenweiher vorbei zum Jacobiweiher. Der Rundwanderweg erstreckt sich über eine Länge von 7,6 km und ist für alle Fitnesslevel geeignet. Der Startpunkt ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnübungen ergänzen die Wanderung.

Anmeldeschluss: **01.10.2024**

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 Teilnehmeranzahl 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.

Ilsenburg (Harz)

19.10.2024 (10:00–15:00 Uhr)

Treffpunkt: Marktplatz Ilsenburg,
Am Forellenteich, 38871 Ilsenburg

Wanderführer: Holger Tietz

Das erwartet Sie: Die anspruchsvolle ca. 15 km lange Wanderung mit langen An- und Abstiegen führt uns durch das wildromantische Ilsental bis zur Plessenburg. Im Waldgasthaus besteht die Möglichkeit, sich zu stärken. Zurück geht es über den Höhenkamm mit weiter Aussicht auf den Brocken und später ins Tal. Eine gute Ausdauer und Gesundheit, um die Anstiege zu meistern, sind Voraussetzung.

Anmeldeschluss: **10.10.2024**

Stuttgart

02.11.2024 (10:00–12:30 Uhr)

Treffpunkt: Wilhelm-Geiger-Platz,
U-Bahn-Haltestelle U6, 70469 Stuttgart

Wanderführerin: Bettina Hungerbühler

Das erwartet Sie: Diese Gesundheitswanderung führt uns vom Wilhelm-Geiger-Platz zum Erich-Herrmann-Weg. In der Grünanlage der Hattenbühschule leiten wir eine sanfte Mobilisierung ein, bevor wir weiter hinauf auf den Feuerbacher Höhenweg laufen. Hier wandern wir mit herrlichem Blick über Stuttgart Feuerbach, ein Stück entlang auf dem Stuttgarter Höhenrundwanderweg „Rössles Weg“, bis wir das sog. „Kotzenloch“ (geologisches Naturdenkmal) am Horn erreichen, mit 384 m der höchste Punkt Feuerbachs. Dort legen wir eine intensive Übungseinheit ein. Über den Wirtschafts- und Wengertweg im Weinberg Lemberg gehen wir zurück nach Feuerbach. Im Weinberg führen wir eine weitere Übungseinheit durch. Die Wanderung endet am Wilhelm-Geiger-Platz nach ca. 5,7 km und einem Höhenanstieg von 280 Höhenmetern.

Anmeldeschluss: **19.10.2024**

Berlin

19.10.2024 (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 möchten eine einfache und wirkungsvolle Methode kennenlernen, um Ihr Immunsystem zu stärken, Kraft zu tanken 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.

Anmeldeschluss: **23.09.2024**

München

09.11.2024 (14:00–16:30 Uhr)

Treffpunkt: Pasinger Marienplatz,
81241 München (200 m südl. Bhf. Pasing)

Wanderführerin: Martina Mendler

Das erwartet Sie: Eine 7 bis 8 km lange Wanderung bei mittlerem Gehtempo (etwa 4 km/h) entlang der Würm von Pasing nach Planegg. Die Tour führt uns, zumeist auf flussbegleitenden Parkwegen, entlang der Würm. Bei nicht so gutem Wetter bleiben wir in Bewegung, bei warmem Wetter gibt es einige schöne Naturbeobachtungen und wir verweilen einige Zeit während der Strecke. Die Wanderung endet am S-Bahnhof Planegg. Wer möchte, kann am Ende noch den Wallfahrtsort Maria-Eich besuchen. Zurück nach Pasing kommt man bequem mit der S-Bahn.

Anmeldeschluss: **14.10.2024**

Gelbensande (Rostock)

20.10.2024 (09:30–12:30 Uhr)

Treffpunkt: Bahnhof Gelbensande,
Bahnhofstraße, 18182 Gelbensande (Bitte Hinweise in der Beschreibung beachten!)

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

Das erwartet Sie: Die etwa 10 km lange Wanderung führt uns durch die Rostocker Heide – eines der größten geschlossenen Waldgebiete in Deutschland. Entdecken Sie die bunte Pflanzenwelt und die große Artenvielfalt im Herbst und stärken Sie dabei ganz nebenbei Körper und Geist. Ihre Wanderführer erläutern Ihnen dabei die besonderen Sehenswürdigkeiten der Natur und Umgebung. Zwischendurch lockern Sie sich mit aktiven Bewegungspausen auf. **ACHTUNG:** Treffpunkt ist nicht gleich Zielpunkt (Bahnhof Rövershagen); reisen Sie, wenn möglich, mit dem ÖPNV an (z. B. 9:00 Uhr ab Rostock Hbf mit RE9 Richtung Sassnitz).

Anmeldeschluss: **03.10.2024**

Bergisch Gladbach

16.11.2024 (11:00–13:00 Uhr)

Treffpunkt: Kreishaus, Am Rübezahlwald 7,
51469 Bergisch Gladbach

Wanderführerin: Bettina van Fürden

Das erwartet Sie: Wir machen eine Gesundheitswanderung im Kölner Raum zum Thema „Balance im Wald finden“. Es erwarten uns gut begehbarer Wanderwege und eine idyllische Waldlandschaft auf einer Länge von etwa 5 km ohne Höhendifferenz. Dabei tauchen wir in die Waldatmosphäre ein und nutzen die Naturbühne für eine interessante Wanderung, bei der den Teilnehmenden vermittelt wird, warum der Wald so vielfach genutzt wird, um „runter“ zu kommen. Wir nutzen, was der Wald zu bieten hat, um uns zu bewegen, tief durchzuatmen und ein paar spannende Übungen zu absolvieren, für Balance, Koordination und Teamgeist. Lassen Sie sich überraschen.

Anmeldeschluss: **24.10.2024**

Die neuen Termine sind da

Online-Seminare

Diesmal erfahren Sie in unseren beliebten Seminaren z. B., wie unser Darm-Mikrobiom die Gesundheit beeinflussen kann. Außerdem bieten wir Ihnen jede Menge Informationen zum Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht sowie zu den „Blue Zones“ und den Lebensgeheimnissen der Hundertjährigen. Und wir sorgen mit spannenden Tipps und Übungen für gesündere Augen und besseren Schlaf.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

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



Gesunde Augen, scharfer Blick – Wie halte ich meine Augen gesund und fit?

Haben Sie Interesse an einem wirksamen Training, um Ihre Sehkraft zu verbessern oder lange zu erhalten? Suchen Sie effektive Maßnahmen und Übungen für die Augen, um Trockenheit und Ermüdungserscheinungen vorzubeugen? Wenn Sie sich zudem fragen, was Sie tun können, um Ihre Augengesundheit trotz intensiver Bildschirmarbeit zu schützen, finden Sie in diesem sehr praxisorientierten Online-Seminar passende Antworten, die auch noch Spaß machen. Lassen Sie sich von uns auf eine spannende Reise mit vielen praxisnahen Tipps mitnehmen und erfahren Sie dabei viel Neues über gesundes und scharfes Sehen.

➔ **Mittwoch, 09. Oktober 2024 (18:00 – 19:00 Uhr)**

Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten

Unabhängig von Ihrem Alter oder Gesundheitszustand können Sie plötzlich in eine Lage geraten, in der Sie nicht mehr selbst über eine medizinische Behandlung oder einen ärztlichen Eingriff entscheiden können. Mit einer Patientenverfügung legen Sie für diesen Fall im Voraus fest, ob Sie in bestimmte medizinische Maßnahmen einwilligen oder sie ablehnen. Das Betreuungsrecht betrifft Menschen, die wegen einer psychischen Krankheit oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr selbst besorgen können. Das Betreuungsrecht gewährt den Betroffenen den notwendigen Schutz und die erforderliche Fürsorge und erhält ihnen zugleich ein größtmögliches Maß an Selbstbestimmung.

➔ **Montag, 14. Oktober 2024 (18:00 – 19:00 Uhr)**

Lebensgeheimnisse der Hundertjährigen: Was wir von den Blue Zones lernen können

In diesem außergewöhnlichen Online-Seminar der Salus BKK enthüllen wir die faszinierenden Geheimnisse der weltweit langlebigen Menschen. Wir laden Sie ein, die Prinzipien und Praktiken zu entdecken, die in den sogenannten Blue Zones vorherrschen – Regionen, in denen es üblich ist, gesund über 100 Jahre alt zu werden. Erleben Sie mit uns eine spannende Reise durch diese gesunden, kulturellen Geheimnisse.

➔ **Donnerstag, 24. Oktober 2024 (17:30 – 18:30 Uhr)**

Depression: Krankheit der Seele – Ein Seminar für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Das Online-Seminar soll vor allem über die Krankheit und ihre Behandlungsmethoden aufklären und den Teilnehmenden eine Plattform geben, sich mit diesem Thema auseinander zu setzen. Betroffenen soll es Mut machen, sich Hilfe zu suchen und offen über das Thema sprechen zu können. Angehörige bekommen durch die Informationen mehr Hintergrundwissen und können so Betroffene besser verstehen. Wichtig: Im Vortrag ist weder Raum noch Zeit, um Einzelfälle zu besprechen oder Diagnosen zu stellen. Bei Behandlungsmöglichkeiten wird zwar der Aspekt von Medikamenten erwähnt, es können aber keine weiterführenden Informationen zu speziellen Medikamenten und deren Einnahmeformen gegeben werden.

➔ **Donnerstag, 10. Oktober 2024 (18:00 – 19:00 Uhr)**

Gesund schlafen – Was Sie zum Thema Schlaf wissen sollten

Sie haben manchmal Schwierigkeiten mit dem Ein- oder Durchschlafen? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt, sich mit dem Thema zu beschäftigen. In diesem Termin erfahren Sie sowohl interessante, wissenschaftlich belegte Erkenntnisse aus Studien und Untersuchungen, sowie praktische Tipps zur Schlafhygiene und zur Förderung eines gesunden Schlafs. Es werden verschiedene Kurzübungen praktisch in der Live-Konferenz ausprobiert, die helfen, das Gedankenkarussell vor dem Einschlafen und bei nächtlichem Aufwachen zu unterbrechen. Lernen Sie mit diesen Übungen ein gesundes Einschlafritual kennen.

➔ **Dienstag, 15. Oktober 2024 (17:30 – 18:30 Uhr)**

Unser Darm-Mikrobiom – Ein Schlüsselfaktor der Gesundheit

Das Darm-Mikrobiom spielt eine wichtige Rolle für die Gesunderhaltung. Die im Darm angesiedelten Mikroorganismen sind an vielen Stoffwechsel- und Immunfunktionen beteiligt. Sie sorgen u. a. für die Erhaltung einer intakten Darmbarriere, bieten Schutz gegenüber schädlichen Mikroorganismen und nutzen unverdaute Inhaltsstoffe als Energielieferanten. Veränderungen in der Zusammensetzung und Aktivität der Mikrobiota können Auswirkungen auf verschiedene Erkrankungen, wie Reizdarmsyndrom, Allergien, Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas oder psychische Erkrankungen, wie Depressionen, haben. Viele interne und externe Faktoren, wie Umwelteinflüsse, Lebensstil, Genetik oder Erkrankungen, können unser Darm-Mikrobiom beeinflussen. Die Ernährung gilt dabei als größter Einflussfaktor. Modifikationen können bereits nach kurzer Zeit Änderungen der Zusammensetzung und Aktivität der Mikrobiota bewirken. In diesem Seminar erfahren Sie alles Wichtige über den Zusammenhang der Ernährung und unserem Darm-Mikrobiom.

➔ **Donnerstag, 07. November 2024 (18:00 – 19:00 Uhr)**



Die wichtigsten Zahlen in 2023		
	Gesamt	je Versicherten
Einnahmen Krankenversicherung	610.345.959,35 €	3.623,56 €
Leistungsausgaben Krankenversicherung	581.211.519,80 €	3.450,60 €
Verwaltungsausgaben	24.545.594,80 €	145,72 €
Sonstige Ausgaben	16.326.070,86 €	96,93 €
Versicherte Personen	168.438	

das Jahr 2023 ein diagnostiziertes Defizit von 17 Milliarden Euro in der Gesetzlichen Krankenversicherung. Diese Lücke galt es zu schließen. Hierzu wurde, auf Beschluss des Gesetzgebers und im Rahmen des GKV-Finanzstabilisierungsgesetzes, bestehendes Vermögen der Krankenkassen abgeschmolzen und an den Gesundheitsfond zurückgeführt. Die Salus BKK musste allein 12,22 Millionen Euro ihrer Rücklagen abgeben, um zur Stabilisierung der Gesamtfinanzlage beizutragen.

Im Juni 2024

Ergebnisse der Verwaltungsratssitzung

Mitte Juni fand die diesjährige Verwaltungsratssitzung der Salus BKK statt. Der Verwaltungsrat ist das höchste Gremium unserer Krankenkasse und tagt zweimal jährlich. Er setzt sich aus jeweils 10 Vertretern und Vertreterinnen der Arbeitgeber- und der Versichertenseite zusammen und hat als oberstes Ziel und Aufgabe, die Interessen der Versichertengemeinschaft zu sichern. Die ehrenamtlichen Mitglieder fungieren dabei als Entscheider in grundsätzlichen Fragen der Krankenkassenorganisation. Darunter laufen zum Beispiel Anpassungen des jeweils gültigen Zusatzbeitrages sowie Entscheidungen zur Satzung und darin festgelegter Leistungen.

Jahresabschluss der Salus BKK für das Jahr 2023

Vorausgegangen war der Verwaltungsratssitzung, wie immer zur Überwachung der finanziellen Leistungskraft der Krankenkasse, die Erstellung des Prüfberichts eines unabhängigen Wirtschaftsprüfers. Dieser wurde anschließend vom Rechnungsprüfungsausschuss, einem Fachausschuss des Verwaltungsrates, kontrolliert und bestätigt. Auch wenn die Salus BKK im Bereich Finanzkraft gut aufgestellt ist, blieb sie nicht unberührt von der angespannten Gesamtsituation in der gesetzlichen Krankenversicherung. So drohte für

Doch insbesondere auch unseren treuen Versicherten, die mit unseren Leistungen sowohl gesundheits- als auch verantwortungsbewusst umgehen, hat die Salus BKK es zu verdanken, dass sie in einem Jahr der Krisen und der Inflation noch immer fähig ist, ihren gewohnt hohen Standard für Ihre Versicherten zu erhalten. Trotz erster spürbarer Auswirkungen konnten wir Ihnen zum Jahreswechsel beispielsweise erneut Leistungserweiterungen, wie die Anhebung des Erstattungshöchstbetrags in der Osteopathie von 300 Euro für maximal 5 Sitzungen auf 360 Euro für nun bis zu 6 Sitzungen pro Jahr ermöglichen.

Bezeichnung der BKK / des Verbands	Funktion	Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtaufwand
		Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung/ Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	Weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach Ablauf der Amtszeit	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung oder -entbindung bzw. Fusionen	
GKV-Spitzenverband Berlin	Vorstandsvorsitzende	262.000,00 €	nein	48.512,00 €	nein	nein	nein	nein	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	310.512,00 €
BKK LV Bayern	Vorstandsvorsitzender	120.000,00 €	22.000,00 €	20.000,00 €	22.600,00 €	nein	nein	nein	nein	162.000,00 € (01.05. – 31.12.2023)
Salus BKK	Vorständin	188.733,72 €	nein	17.585,72 €	nein	ja (1 % -Regelung) 7.674,60 €	286,65 €	Übergangsgeld 4 % pro Beschäftigungsjahr, mind. 1 Jahr	Nur bei Fusion, es gilt analog die Regelung nach Ablauf der Amtszeit	214.280,69 €

Die Salus BKK veröffentlicht jährlich die Vergütung des Vorstandes inklusive Zusatz- und Versorgungsleistungen im Rahmen der aufsichtsrechtlichen Vorgaben. Gleichzeitig legt sie die Vergütung des Vorstandsvorsitzenden des BKK Landesverbandes (LV) Bayern und der Vorstandsvorsitzenden des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenkassen offen. Alle Angaben ohne Gewähr.

Wir freuen uns über Ihre Empfehlung



MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER


Sind Sie mit uns zufrieden?

Dann empfehlen Sie uns doch weiter – an Familie, Freunde oder Kollegen. 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 krankenversichert



FOLGEN & LIKEN



@SALUSBKK

Mit Gripeschutz gesund durch den goldenen Herbst

In Bus, Bahn oder sonst wo: Jetzt wird wieder viel geschneift und gehustet und die Tröpfchen fliegen schneller als man in Deckung gehen kann. Umso wichtiger ist der jährliche Gripeschutz – gerade für Ältere oder Menschen mit Vorerkrankung.

Nur ein kleiner Pieks, aber viel mehr Sicherheit! Die Kosten tragen wir für Sie: www.salus-bkk.de/impfen