

# Salus

Ihr Gutfühlmagazin 1 | 2024



## **DER SEPSIS DEN KAMPF ANSAGEN**

Interview mit Prof. Dr. Reinhart von der Sepsis-Stiftung

## **GESUNDHEITSWANDERN SPEZIAL**

Neues AKTIVWOCHE-Angebot für Hundefreunde

## **FÜR IMMER JUNG**

Unsere Tipps im Kampf gegen den Alterungsprozess



## Schneller Rat für gute Pflege

Neues Seminarangebot



## Online-Seminare

Wir haben wieder spannende Themen für Sie



## Gesundheitswandern

Unsere neuen Termine für den Frühling sind da

# Inhalt

## 4 Kurz notiert

Neuigkeiten der Salus BKK auf einen Blick

## 6 Der Sepsis den Kampf ansagen

Aufklären und Leben retten

## 8 Salus Gutfühlwochenenden

Raus aus dem Alltag mit der Salus BKK

## 11 Neues Seminarangebot in der Pflege

Schneller Rat für gute Pflege

## 12 Gesundheitswandern Spezial mit Hund

Neues AKTIVWOCHE-Angebot

## 13 Endlich rauchfrei

So positiv ist ein Rauchstopp für die Gesundheit

## 14 Gesundheitswandern

Schnüren Sie mit uns Ihre Wanderstiefel

## 16 Für immer jung

5 Tipps gegen den Alterungsprozess

## 18 Ausbildung oder Studium?

Die Ausbildungsangebote der Salus BKK

## 20 Online-Seminare

Melden Sie sich zu Ihrer Wunschveranstaltung an

## 22 Skincare Spezial

Hautpflege ist mehr als nur die Tagescreme

# 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

### 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,

Ich freue mich, Ihnen mit der ersten Gutfühlmagazin-Ausgabe des Jahres 2024 davon zu berichten, dass Ihre Salus BKK, trotz einer wirtschaftlich anspruchsvollen Ausgangssituation, mit einem stabilen Beitragssatz in das Jahr 2024 gestartet ist. Egal, ob es um die Kosten für Arzneimittel, die Behandlung in Krankenhäusern oder auch die ärztliche Versorgung geht. Die Kosten steigen und schmelzen die Rücklagen der gesetzlichen Krankversicherer ab. So mussten zum Jahreswechsel 45 von heute noch 94 gesetzlichen Krankenkassen ihren Zusatzbeitrag teils deutlich erhöhen. Als eine der bundesweit führenden Krankenkassen im Bereich Finanzkraft, gelang es uns, unseren Versicherten nicht nur Sicherheit in Form von preislicher Stabilität zu ermöglichen, sondern zusätzlich noch ein Leistungsplus im Bereich Osteopathie und Gesundheitsreisen zu organisieren. Mehr dazu finden Sie in der Rubrik „Kurz notiert“.

Bei uns steht Ihre Gesundheit an erster Stelle. Daher haben wir wieder eine Reihe unserer beliebten Veranstaltungsangebote, wie das Gesundheitswandern oder die Gutfühlwochenenden, für Sie vorbereitet. Themenschwerpunkte sind dabei unter anderem Bewegung und Entspannung. Beides können Sie nun erstmals bei einem Pilotprojekt im Rahmen der AKTIVWOCHE auch

mit Ihrem Hund genießen. Worauf Sie sich einstellen können, wie das genau abläuft und wann und wo es stattfindet, verraten wir Ihnen auf Seite 12.

Bewegung und Entspannung – zwei Faktoren, die neben unserer Gesundheit auch einen sehr positiven Einfluss auf unseren Alterungsprozess haben. Wie dem Altern am besten entgegengewirkt werden kann, ist nicht nur ein Thema, das sicherlich viele Menschen interessiert, sondern das auch noch effizienter umgesetzt werden kann, wenn man sich bereits im jungen Erwachsenenalter an einige Tipps hält. Daher fokussieren wir in einem unserer Beiträge diesmal, was wir im Alltag konkret tun können, um unseren Körper möglichst jung und gesund zu halten.

Einen Teil davon macht natürlich auch die richtige Hautpflege aus. Doch Haut ist nicht gleich Haut. Sie ist von Person zu Person anders beschaffen und daher auch anders zu pflegen. Um passende Pflegeprodukte zu finden, sollte man aber erst einmal wissen, was die eigene Haut wirklich braucht. Dazu und zu vielen weiteren spannenden Themen bieten wir wieder kostenlose Online-Seminare an. Wer jetzt schon etwas genauer einsteigen will: Wir haben für Sie bereits vorab einige spannende Infos zu Hauttypen und Hautpflege zusammen-

gestellt. Oder aber Sie haben vielleicht keine Probleme mit Ihrer Haut, sondern eher mit dem Rauchen? Anlässlich des Welt-Nichtraucher-Tages haben wir für alle die planen das Rauchen aufzugeben, ebenfalls ein kleines Informationspaket aus Online-Seminar und Beitrag geschnürt.

Mir und der Salus BKK ist es ein besonderes Anliegen, unsere Versicherten mit dem Gutfühlmagazin zu relevanten Themen für ihre Gesundheit bestmöglich aufzuklären. So behandeln wir in dieser Ausgabe eingehend die schwerwiegendste Komplikation bei Infektionen, die Sepsis. Sie fordert jährlich in Deutschland mehr Opfer als beispielsweise Herzinfarkte und trotzdem wird sie zu selten frühzeitig erkannt. In dieser Ausgabe haben wir daher ein exklusives Interview mit dem renommierten Sepsis-Experten Herrn Prof. Dr. Konrad Reinhart für Sie vorbereitet.

Ich wünsche Ihnen einen angenehmen Start in den Frühling und viel Spaß beim Lesen. Bleiben Sie gesund und passen Sie gut auf sich und Ihre Liebsten auf.

Herzlichst Ihre

Ute Schrader  
Vorständin



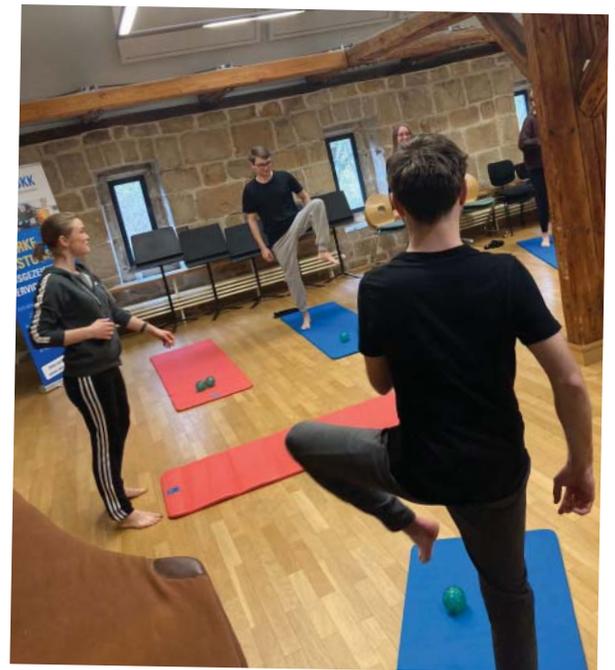
## Neues aus der Satzung: Leistungsplus bei Osteopathie und Gesundheitsreisen

Mit dem Jahreswechsel 2023/2024 traten bei der Salus BKK einige neue Satzungsänderungen in Kraft. Besonders freuen wir uns über unseren Nachtrag im Bereich zusätzliche Satzungsleistungen, der unseren Versicherten **ab jetzt noch mehr Osteopathie** ermöglicht. Wir übernehmen nun insgesamt 360 Euro jährlich, aufgeteilt auf 6 Sitzungen, die wir mit jeweils 60 Euro bezuschussen. Auch im Bereich Primärprävention, genau genommen bei den Gesundheitsreisen mit nur einem Präventionskurs, erhöhen wir unsere Leistung, und zwar auf 125 Euro. Daneben gab es noch wegen gesetzlicher Änderungen zwei Formulierungsanpassungen. Die gesamte Satzung inklusive Nachträgen finden Sie online.

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

## Musikalisch und gesundheitsbewusst

Die Salus BKK betreute in der Vorbereitungsphase für die Konzerte im Februar wieder die Jugendensembles des Landesmusikrats Sachsen-Anhalt rund um das Thema Musikergesundheit. Denn die jungen Talente der Big Band, des Orchesters und des Chors stehen oder sitzen oft Großteile des Tages während den langen Proben, zum Teil mit unhandlichen Instrumenten. Um körperlichen Belastungen und dem stressigen Probenalltag ideal zu begegnen, bietet die Salus BKK den Musikern ein abwechslungsreiches Angebot aus Rücken- und Entspannungsübungen unter Anleitung der Trainerin Ulrike von Hoff.



Sarah Augustin (rechts im Bild) aus unserem Service-Center in Wernigerode war bei einer der Gesundheitseinheiten der Big Band vor Ort: „Es freut mich, dass unser Gesundheitsangebot von den Jugendlichen so super angenommen wird. Die Zeit vor den Konzerten ist eine sehr intensive Zeit, zu der die Übungen einen willkommenen Ausgleich bilden. Alle Beteiligten freuen sich schon auf die geplante Fortführung im Sommer.“

## Marco Vogel wird neuer Stellvertreter der Vorständin

Wir freuen uns, seit dem 01.02.2024 den künftigen Stellvertreter der Vorständin Ute Schrader bei der Salus BKK willkommen zu heißen. Marco Vogel ist 46 Jahre alt und bringt bereits über 20 Jahre Führungserfahrung in verschiedenen Fachbereichen gesetzlicher Krankenkassen mit in unser Haus. Bei seinem letzten Arbeitgeber war er als Abteilungsleiter für den Bereich „Versorgung und Verträge“ verantwortlich für die Themen Pflege, häusliche Krankenpflege, Rehabilitation und die besonderen Versorgungsformen, den Hilfsmittelbereich sowie das Auslandsrecht.



Herrn Volker Beltz, unserem bisherigen Vertreter der Vorständin, danken wir von Herzen für sein großes Engagement in dieser Position sowie für die kompetente Einarbeitung seines Nachfolgers. Umso mehr sind wir als Haus darüber erfreut, dass er der Salus BKK mit seiner langjährigen Expertise künftig als Abteilungsleiter im Bereich Beiträge erhalten bleibt.

Anzeige

### Philipp Holzmann- Mitarbertreffen



#### Hamdorf

Am **Donnerstag, den 2. Mai 2024**, treffen sich **ab 10:30 Uhr** die ehemaligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Philipp Holzmann AG in der Gaststätte Lafrenz, Osterende 18 in 24805 Hamdorf. Geplant ist ein Austausch mit gemeinsamen Mittagessen sowie Nachmittagskaffee und Kuchen. Der Unkostenbeitrag für Getränke, Kaffee und ein Stück Kuchen beträgt 14 Euro. Das Mittagessen (à la carte) erfolgt auf eigene Rechnung.

#### Frankfurt/Langen (Hessen)

Am **Samstag, den 7. September 2024**, treffen sich **ab 13 Uhr** die ehemaligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Philipp Holzmann AG Frankfurt. Treffpunkt ist die „Gemeinschaftszuchanlage“, Darmstädter Straße 114 in 63225 Langen. Willkommen sind Ehemalige aller Niederlassungen. 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!**

## Zahngesunde Ernährung

Zahngesundheit ist wichtig. Nicht nur, weil Zahnschmerzen unangenehm sind, sondern auch, weil man seine Zähne ein Leben lang braucht. Neben Zähneputzen, dem Verwenden von Zahnseide und weiterer Mundhygiene kann auch die richtige Ernährung dabei unterstützen:

Kalzium und Magnesium wirken sich auf die Zahnschmelze sowie andere Partien besonders positiv aus. Milchprodukte und grünes Gemüse können wertvolle Lieferanten sein. Nitratreiche Lebensmittel, wie Rucola, haben einen entzündungshemmenden Effekt und beugen Zahnfleischentzündungen vor. Vollkornprodukte und Rohkost gehören ebenfalls zur zahnfreundlichen Ernährung. Der Verzehr einer Karotte regt z. B. den Speichelfluss an, der dann Essensreste wegpült und schädliche Säuren neutralisiert.



Aufklären und Leben retten

# Der Sepsis den Kampf ansagen!

Rund 140.000 Tode gehen nach neuesten Erkenntnissen jährlich bundesweit auf ihr Konto. Damit gehört sie zu den Spitzenreitern unter den Todesursachen. Die Rede ist von der Sepsis, auch als Blutvergiftung bekannt – die schwerwiegendste Komplikation bei Infektionen. Auch wenn eine Sepsis immer ein Notfall ist und jährlich mehr Opfer fordert als Herzinfarkte, weiß die Bevölkerung oft zu wenig über das Thema, um rechtzeitig zu agieren. Eine Sepsis ist eine unkontrollierte Reaktion des Körpers auf Infektionen mit Viren, Bakterien, Pilzen oder Parasiten.

Viele Menschen denken an die Folge einer verunreinigten Wunde, dabei sind vor allem Lungenentzündungen, Harnwegsinfekte oder Erkrankungen wie Covid-19 typische Auslöser. Von den in deutschen Krankenhäusern entdeckten Sepsis-Erkrankungen, enden laut Sepsis-Stiftung circa 30 % tödlich. Die Quote ist deutlich höher, als beispielsweise in Australien. Wir waren im Gespräch mit einem Fachexperten. Prof. Dr. Konrad Reinhart ist Vorstandsvorsitzender der Sepsis-Stiftung und arbeitet unter anderem als Senior Professor an der Charité.

**Herr Prof. Dr. Reinhart, was sind die Gründe für die hohe Sepsis-Sterblichkeit in Deutschland – insbesondere im Vergleich mit Ländern, die gleichwertige medizinische Standards aufweisen?**

Hier ist die Sterblichkeitsrate bei Sepsis circa doppelt so hoch wie in Schweden oder Australien. Dafür gibt es viele Gründe, die mit unserem Gesundheitssystem zusammenhängen. Bei sexuell übertragbaren Krankheiten gab und gibt es beispielsweise eine breite, präsenste Aufklärung. Das ist bei Sepsis nicht so! Deshalb sind die Früh-



FOTO: sudok1, spiral media / STOCK.ADOBE.COM, ARCHIV

zeichen für eine Sepsis den meisten Menschen nicht bekannt. Zudem hinken wir bei Impfungen gegen Infektionskrankheiten wie Grippe und Pneumokokken hinterher, die häufig Auslöser einer Sepsis sind. Natürlich können sie in seltenen Fällen auch Nebenwirkungen hervorrufen, aber diese sind in der Regel weit weniger schlimm, als die Krankheiten vor denen sie schützen. Ein weiterer Faktor, der unser Gesundheitssystem betrifft, sind Fehlanreize bei der Vergütung, ein ungenügender Fokus auf Patientensicherheit und Qualitätssicherung und zu viele Bremsen für eine Reform des Gesundheitswesens. Wir verzeichnen zunehmend komplizierte Eingriffe, die in Krankenhäusern durchgeführt werden, die gar nicht die notwendigen fachlichen Anforderungen erfüllen. Kaum verwunderlich, dass es auch vermehrt zu Komplikationen wie einer Sepsis kommt.

#### Erklären Sie uns bitte: Was sind die konkreten Ziele und Inhalte Ihrer Stiftungsarbeit bei der Sepsis-Stiftung?

Wir fordern, dass die Frühzeichen einer Sepsis und die Notwendigkeit ihrer Behandlung als Notfall in der Bevölkerung und beim medizinischen Personal und der Ärzteschaft genauso bekannt sind, wie dies bei Schlaganfall und Herzinfarkt der Fall ist. In Australien ist alleine durch die krankenhausesweite verbindliche Schulung des medizinischen Personals und die Einführung Fachdisziplin übergreifender innerklinischer medizinischer Notfallteams die Sterblichkeitsrate von Sepsis-Patienten zwischen 2000 und 2012 von 35 % auf 18 % zurückgegangen. Durch diese verpflichtenden Vorgaben der Gesundheitsbehörden zur Schulung der Pflegekräfte und der Ärzteschaft aller Fachdisziplinen, wurden krankenhausesweit auch akut lebensbedrohliche Krankheitszustände anderer Ursachen nicht nur schneller erkannt, sondern durch die Möglichkeit der sofortigen Hinzuziehung von notfallmedizinischer Fachkompetenz auch die bestmögliche Behandlung geschaffen. Dadurch hat sich die Zahl der Herzstillstände in den Krankenhäusern halbiert und der Erfolg der Wiederbelebungs-

maßnahmen nach diesen verdoppelt. Im Staat New South Wales ist nach Einführung dieser, inzwischen für alle australischen Krankenhäuser gesetzlich verpflichtenden Maßnahme, die Gesamtsterblichkeitsrate im Krankenhaus um 16 % zurückgegangen. Die Sepsis Stiftung fordert deshalb seit langem, dass solche Maßnahmen in Deutschland für die Krankenhäuser verbindlich werden. Wir haben jährlich in Deutschland circa 30.000 innerklinische Herzstillstände.

#### Was passiert bei einer Sepsis im menschlichen Körper bzw. was macht sie so gefährlich?

Wenn das Immunsystem nicht mehr in der Lage ist, die Ausbreitung von Infektionserregern in den Körper zu verhindern und diese in die Blutbahn vordringen, löst dies eine Kettenreaktion des Immunsystems gegen die lebensbedrohende Gefahr für den Körper aus. Wie bei jedem Krieg geht das nicht ohne Kollateralschäden. Diese bestehen bei einer Sepsis in einer Schädigung der körpereigenen Gewebe und Organe. Die schlimmsten Folgen des Abwehrkampfes sind Multi-organversagen und Kreislaufchock. Zu oft endet dieser Abwehrkampf dann tödlich.

#### Und woran kann ich als Patient/in oder Angehörige/r frühzeitig eine Sepsis erkennen?

Eine Sepsis wird immer durch eine Infektion ausgelöst. Manchmal kommt sie jedoch auch aus heiterem Himmel oder als Komplikation nach einer Operation bzw. einem medizinischen Eingriff. Wenn man sich plötzlich so krank fühlt wie nie oder Angehörigen akute Wesensveränderungen wie Halluzinationen oder Lethargie auffallen, können das erste Anzeichen sein. Weitere Alarmzeichen sind erschwerte, beschleunigte Atmung, eine erhöhte Herzfrequenz und Blutdruckabfall, die sich anders nicht erklären lassen. Ist dies der Fall, fordern Sie ohne Zeitverzögerung notärztliche Hilfe über der 112 an. Äußern Sie den Verdacht, dass es eine Sepsis sein könnte.

#### Wie kann eine Sepsis behandelt werden und müssen betroffene Personen mit Langzeitfolgen rechnen?

Die Behandlung besteht in der Bekämpfung der Erreger bzw. der Infektionsquelle durch Breitbandantibiotika, bis der Erreger sicher identifiziert ist oder durch antivirale Mittel bei Virusinfektionen. Bei einem Drittel der Betroffenen sind zusätzliche invasive medizinische Maßnahmen zur Beseitigung des Infektionsherdes, wie zum Beispiel der Gallenblase, Nierensteine oder der Ersatz von Herzklappen nötig. Ein wichtiger Behandlungsbaustein ist die intensivmedizinische Behandlung der sepsisbedingten Schädigungen zum Beispiel des Kreislaufs, der Lunge oder Niere.

Dreiviertel der Überlebenden leiden unter Langzeitfolgen. Diese können einzeln oder in Kombination, in Form von körperlichen, kognitiven und psychischen Beeinträchtigungen bestehen. Dazu gehören, Gedächtnisstörungen, chronische Müdigkeit, Muskelschwäche, chronische Schmerzen, Depressionen und posttraumatische Belastungen, wie Alpträume und Schlaflosigkeit. Für viele der Betroffenen und deren Angehörige ändert sich dadurch das Leben grundlegend. Sie fühlen sich unwissend und alleine gelassen. Es fehlen Patientenslotsen für Sepsis-Überlebende und Angehörige sowie adäquate stationäre und ambulante Behandlungsmöglichkeiten für die komplexen Folgen. Solche sind für die Folgen von Krebs, Schlaganfall, Herzinfarkt und Schwerverletzten, zu Recht selbstverständlich.

Wir werden diese Ziele nicht erreichen, wenn wir nicht ehrlich sind und weiter den Mythos vor uns hertragen, wir hätten eines der besten Gesundheitssysteme der Welt.

#### Mehr zur Sepsis-Stiftung

Weitere Informationen zum Thema Sepsis und der Arbeit der Stiftung erhalten Sie online auf:

 [sepsis-stiftung.de](https://sepsis-stiftung.de)

# 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. Im Frühjahr und Sommer 2024 warten wieder abwechslungsreiche, aktive und informative Programminhalte auf Sie – exklusiv für Versicherte der Salus BKK.

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 Doppelzimmer (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.

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

## Jetzt anmelden

Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich gerne für Ihr Wunsch-Wochenende an. Alle Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 10.

### 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 an der frischen Luft. Genießen Sie ein abwechslungsreiches Wochenende.

#### Unsere Leistungen

2 Übernachtungen mit Vollpension, Rücken-Check, Rückenfit-Angebote, Stretching, Faszientraining, Entspannungseinheiten, Vitalwanderung, Informationen rund um einen gesunden Rücken, Nutzung der Sauna möglich, allergikergerechter Betrieb.

#### Referent der Salus BKK

Holger Tietz

#### Termin

07.06. (16:00 Uhr) – 09.06.2024 (ca. 12:00 Uhr)

#### Anmeldeschluss

20. April 2024

**Buchungscode** (bitte bei Anmeldung angeben)  
0706GW24F-Rücken50

#### Ort

Naturresort Berghotel Ilsenburg  
Suental 5, 38871 Ilsenburg  
[www.regiohotel.de/hotel/berghotel-ilsenburg](http://www.regiohotel.de/hotel/berghotel-ilsenburg)

**Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte**  
pro Person 140,50 € (im DZ) / 189,50 € (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.



**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.



#### 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

28.06. (16:30 Uhr) – 30.06.2024 (ca. 13:00 Uhr)

#### Anmeldeschluss

06. Mai 2024

#### Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

2806GW24F-Entspannung

#### Ort

Bonifatiuskloster  
Klosterstraße 5, 36088 Hünfeld  
www.bonifatiuskloster.de

#### Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 170 € (im DZ) / 190 € (im EZ)  
Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Vollpension sowie alle Seminarkosten.

## Gutfühlwochenende

Ein guter Start in den Sommer  
mit der richtigen Ernährung

Während des Gutfühlwochenendes im Bonifatiuskloster in Hünfeld 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 zubereiten. Auch Entspannung, Achtsamkeit und leichte körperliche Aktivitäten 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 und Progressive Muskelentspannung.

#### Referentin der Salus BKK

Diana Schöniger

#### Termin

12.07. (16:30 Uhr) – 14.07.2024 (ca. 13:00 Uhr)

#### Anmeldeschluss

06. Mai 2024

#### Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

1207GW24F-Ernährung

#### Ort

Bonifatiuskloster  
Klosterstraße 5, 36088 Hünfeld  
www.bonifatiuskloster.de

#### Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 170 € (im DZ) / 190 € (im EZ)  
Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Vollpension sowie alle Seminarkosten.

## 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

26.07. (16:30 Uhr) – 28.07.2024 (ca. 13:00 Uhr)

#### Anmeldeschluss

21. Mai 2024

#### Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

2607GW24F-Entspannung



**Ort**

Zisterzienserabtei Marienstatt  
 57629 Marienstatt  
[www.abtei-marienstatt.de](http://www.abtei-marienstatt.de)

**Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte**

pro Person 139 € (im DZ) / 142 € (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 und einer traumhaften Edersee-Kulisse? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Gutfühlwochenende im Seminarzentrum Fünfseenblick ein. Sie erfahren, wie Sie sich im Alltag mit Bewegung fit halten können und lernen Entspannungsübungen kennen, mit denen Sie für die wichtige Balance im Leben sorgen. Kulinarisch werden Sie mit dem frischen, biozertifizierten Buffet verwöhnt, was teilweise aus dem eigenen Gemüsegarten stammt.

**Unsere Leistungen**

2 Übernachtungen mit biodynamischer Vollpension, Vitalwanderung, Kräftigungs- und Entspannungs-



übungen, Frühgymnastik, Mobilisation am Abend, Informationen rund um Fitness & Entspannung im (Berufs-)Alltag.

**Referentin der Salus BKK**

Monika Haasner

**Termin**

16.08. (16:00 Uhr) – 18.08.2024 (ca. 13:30 Uhr)

**Anmeldeschluss**

06. Juni 2024

**Buchungscode** (bitte bei Anmeldung angeben)

1608GW24F-Fit

**Ort**

Seminarzentrum Fünfseenblick Edersee  
 Kurstr. 4, 34549 Edertal-Bringhausen  
[www.seminarzentrum-fuenfseenblick.de](http://www.seminarzentrum-fuenfseenblick.de)

**Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte**

pro Person 214 € (im DZ) / 237 € (im EZ)

Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Vollpension 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](https://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](mailto:gesund@salus-bkk.de)



**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.

Neues Seminarangebot für Angehörige von Pflegebedürftigen

# Schneller Rat für gute Pflege

Wer Familienangehörige oder Bekannte betreut bzw. pflegt, übernimmt häufig für viele Monate und Jahre eine anspruchsvolle Aufgabe. Dies geschieht in der Regel ohne die Möglichkeit, sich darauf vorzubereiten. Selbst wenn ein professioneller Pflegedienst eingebunden wird, liegen meist noch umfangreiche Aufgaben bei den Angehörigen. Dabei entstehen verständlicherweise viele Fragen und Unsicherheiten. Ihre Salus BKK bietet Ihnen gemeinsam mit unserem Vertragspartner, der spectrumK GmbH, eigens dafür geschaffene Schulungsangebote in Form von Seminaren und Online-Coaches.

Ab sofort bieten wir Ihnen **pro Quartal ein neues Online-Seminar**. Beginnen werden wir am 15.04.24 mit dem Thema „Prävention in der Pflege“. Prävention heißt, die Gesundheit von Menschen zu fördern und zu schützen: Krankheit und Pflegebedürftigkeit sollen verhindert oder deren Ausmaß verringert werden. In dem Seminar geben wir Ihnen Einblick in entsprechende präventive Konzepte und Maßnahmen in der Pflege, die darauf abzielen gesundheitliche Risiken pflegebedürftiger und pflegender Menschen zu reduzieren.

## Online-Veranstaltung zum Thema

### Prävention in der Pflege

Erfahren Sie in unserem Online-Seminar, welche Pflegegrundlagen und Strategien für pflegende Angehörige wichtig sind. Mehr Infos dazu auf Seite 20.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

## Flexibler Zugang zu umfangreichem Pflegewissen: Die Online-Coaches

Sie interessieren sich für weitere digitale Schulungsangebote, die Sie jederzeit flexibel nutzen können? Dann empfehlen wir Ihnen den **PflegeCoach**. Er bietet eine gute Möglichkeit, sich trotz der oft zeitintensiven Betreuungsaufgaben Wissen anzueignen. Mit der kostenfreien Anmeldung für den PflegeCoach online erhalten Sie Zugang zu sieben verschiedenen Kursen. Dazu gehört z.B. ein Basiskurs mit Informationen und Tipps rund um den Pflegealltag wie zu Bewegung und Lagerung, Körperpflege und Ernährung. In weiteren Kursen gibt es u.a. Wissen für ein sicheres Wohnumfeld, rund um Alzheimer und Demenz oder zum Umgang mit Inkontinenz. Sie entscheiden entsprechend Ihrer Situation, welche Kurse Sie nutzen möchten. Darüber hinaus erläutert ein Pflege-Wiki die wichtigsten Begriffe rund um die Pflege und die Leistungen der Pflegekassen.

Bei der Entwicklung der Kurse stand eine praxisbezogene und anschauliche Aufbereitung des Wissens im Vordergrund. Sie sind übersichtlich in kurze Einheiten aufgeteilt. So können Angehörige flexibel auswählen, welche Informationen sie gerade benötigen und den Kurs auch dann gut bearbeiten, wenn der Pflegealltag nur wenig Freiraum lässt.

## Selbstfürsorge und Achtsamkeit für pflegende Angehörige

Neben der Versorgung der Menschen mit Pflegebedarf steht die Gesundheit der Pflegenden im Fokus des Angebots. Der Kurs „Achtsamkeit und Selbstfürsorge“ enthält z.B. Tipps und Anleitungen für Übungen zum Stressabbau sowie eine Auswahl an kurzen Mediationen. Auch in allen anderen Kursen spielt die Selbstfürsorge eine große Rolle, wie etwa durch Anleitungen zum rückschonenden Arbeiten.

Bei allen Vorteilen eines digitalen Selbstlernangebotes ist es uns wichtig, Sie nicht mit Ihren Fragen allein zu lassen. Sie können daher zusätzlich über die E-Mail-Funktion des PflegeCoaches online die Pflegeexperten um Rat bitten oder eine persönliche, individuelle Pflegeschulung vereinbaren.

Übrigens: Auch wenn Sie im Ehrenamt Betreuungs- oder Pflegeaufgaben übernehmen, steht Ihnen der PflegeCoach online als Schulungsangebot kostenfrei über Ihre Pflegekasse zur Verfügung. Sie können sich dafür bei Bedarf nach Abschluss des Kurses eine Teilnahmebescheinigung ausdrucken.

## Mehr zum PflegeCoach

- › Kostenfreies E-Learning-Angebot unseres Vertragspartners spectrumK GmbH für Salus versicherte Angehörige, ehrenamtliche Pflegepersonen oder Pflegebedürftige.
- › Zugang ist 6 Monate gültig. Eine Verlängerung ist auf Anfrage möglich.
- › Enthält aktuell 7 Kurse, die nach eigener Auswahl genutzt werden können: Grundlagen der häuslichen Pflege, Alzheimer und Demenz, Wohnen im Alter, Selbstfürsorge durch Achtsamkeit, Pflegen bei Inkontinenz, Pflegen bei Schlaganfall und Sicherheit im Pflegealltag.

 [pflegecoach-online.de](https://pflegecoach-online.de)

Neues Angebot: Gesundheitswandern Spezial

# AKTIVWOCHE für Hundefreunde



Es gibt viele gute Gründe dafür mit einem Vierbeiner eine Partnerschaft fürs Leben einzugehen. So gilt der positive Einfluss auf die physische und psychische Gesundheit als nachgewiesen. Als bester Freund des Menschen sorgen unsere Fellnasen im Alltag nicht nur für mehr Bewegung. Auch die Tatsache, bei jedem Wetter rauszugehen sorgt im Regelfall für bessere Abwehrkräfte. Außerdem helfen unsere vierbeinigen Freunde beim Stressabbau im Alltag, bringen Menschen miteinander ins Gespräch und schützen so auch vor Isolation und Vereinsamung. Kurzum, wer einen Hund hat, lebt glücklicher und vor allem gesünder.

## Aktiv, achtsam und gesund mit Hund

Seit vielen Jahren bieten wir unseren Versicherten eine Vielzahl an attraktiven Präventionsangeboten, wie unsere aktiven und erholsamen Gesundheitsreisen an. Wohin aber mit dem Vierbeiner, wenn Frauchen und Herrchen etwas für ihre Gesundheit machen wollen? Echte Tierliebhaber wis-

sen nur zu gut, dass man im Zweifel eher auf eine Teilnahme an einem Event verzichtet. Diese Ausgangssituation brachte uns gemeinsam mit dem Gesundheitservice auf die Idee, ein Gesundheitsangebot zu entwickeln, zu dem Herrchen und Frauchen ihren vierbeinigen Freund einfach mitbringen können. Und nicht nur das – der positive Gesundheitsaspekt dieser einzigartigen „Partnerschaft“ wird Teil des gemeinsamen Gesundheitserlebnisses.

## Was Sie erwartet

Im malerischen Sibyllenbad/Bad Neualbenreuth entdecken Sie mit Ihrem vierbeinigen Begleiter die heilende Kraft der Natur. Bewegen Sie sich in kleinen Gruppen (6 bis 12 Personen und ca. 6 Hunden) aktiv, achtsam und langsam an der frischen Luft. Verbinden Sie sich gemeinsam mit der Natur und erlauben sich über sie, aber auch Ihren Hund zu staunen. Sie werden überrascht sein, was es alles über die Natur, aber auch Ihren Hund, zu entdecken gibt.

Erlernen Sie Konditionierung und Atemtechniken. Finden Sie gemeinsam ein stimmiges Tempo mit der passenden Ausdauer und erleben Sie den Wald mit den Sinnen Ihres Hundes. Alles Erlernte können Sie dann in einer 3-stündigen Abschlusswanderung anwenden. Ebenso enthalten sind drei 180-minütige Betreuungen für Ihren Vierbeiner in einer Hundepension, damit Sie auch die Möglichkeit haben das schöne Sibyllenbad zu genießen. Selbstverständlich sind die Leistungen für den Hund nicht Bestandteil des zertifizierten Gesundheitsangebotes und können nicht bezuschusst werden.

Mehr zu dem neuen Angebot erfahren Sie auf unserer Homepage. Für Schnellentschlossene wichtig: Die ersten beiden Veranstaltungen finden im April statt.

## Das Angebot



### › TERMINE

14.04. – 20.04.2024 (KW 16)  
28.04. – 04.05.2024 (KW 18)

### › LEISTUNGEN

6 Übernachtungen (inkl. Kurtaxe)/Frühstück (auch bei den Ferienwohnungen) mit Gesundheitsprogramm und Zusatzleistungen

### › PRÄVENTIONSZUSCHUSS

Zuschuss von 200 Euro für Frauchen und Herrchen für das Gesundheitsprogramm (im Endpreis bereits abgezogen)

Alle Informationen zur Unterbringung, der Buchung sowie den Preisen haben wir Ihnen online zusammengestellt.

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

So positiv ist ein Rauchstopp für die Gesundheit

# Endlich rauchfrei!



Laut Debra-Studie (Deutsche Befragung zum Rauchverhalten) machen Raucher in Deutschland aktuell einen Bevölkerungsanteil von 33,9 Prozent aus. Vor der Pandemie ergab eben diese Befragung zu Beginn 2020 noch einen Raucheranteil von lediglich 27 Prozent. Fakt ist also, die Deutschen rauchen wieder mehr. Bei der jüngeren Generation zwischen 16 und 29 sind es ebenfalls rund 5 Prozent. Das wird vor allem der jugendlichen Neugier und dem Trend der wohlschmeckenden E-Zigaretten zugeschrieben, was den Einstieg deutlich erleichtert.

Doch woran liegt es bei der Generation, die es dank der jahrzehntelangen Aufklärung eigentlich besser wissen sollte? Die Zeit läuft in den vergangenen Jahren der Pandemie und Krisen etwas schneller. Das Geld ist plötzlich viel weniger wert. Man muss mehr arbeiten und es fehlen Kollegen zur Unterstützung, verzeichnen wir doch bundesweit einen akuten Fachkräftemangel. Ganz schön stressig das alles. Kaum verwunderlich also, dass der ein oder andere Ex-Raucher nach Jahren doch wieder zur Fluppe greift. Aber wissen Sie, was noch viel stressiger sein kann? Bei dem

ganzen Stress auch noch ständig krank, kraft- oder konditionslos zu sein, wenn man doch eigentlich 100 Prozent geben will.

Um dem entgegenzutreten, könnte ein Rauchstopp für Betroffene genau das Richtige sein. Denn neuste Studien zeigen, dass Raucher nicht nur schwerer mit Viren und Bakterien zu kämpfen haben, sondern auch signifikant häufiger. Zudem leidet die Produktivität von Rauchern messbar unter dem Laster. Aber keine Sorge, für zukünftige Nichtraucher gehört das schon bald der Vergangenheit an. Bereits nach ein bis zwei Wochen sollten die meisten körperlichen Entzugserscheinungen abgeklungen sein. Ab dann ist es Kopfsache und vor allem Gewohnheit.

Und wer es bis dahin geschafft hat, sollte bereits positive Veränderungen an sich spüren: Die Sauerstoffversorgung verbessert sich binnen weniger Stunden, nach einigen Tagen sollte der Geruchs- und Geschmackssinn wieder spürbar intensiviert sein. Das Herzinfarktrisiko hat sich schon nach einem Tag ein wenig verringert. Nach 2 bis 3 Monaten beginnt sich die Lunge zu erholen, nervige Kurzatmigkeit und Husten-

anfälle sollten nach 9 Monaten deutlich besser werden. Einige positive Aspekte brauchen zwar mehrere Jahre, aber bis auf die vorgeschädigten Lungenzellen hat jeder Raucher die Möglichkeit nach 15 Jahren wieder genauso gesund zu sein, als habe er nie damit angefangen.

Planen Sie schon lange mit dem Rauchen aufzuhören, wissen aber nicht, wie Sie es anpacken sollen? Die Veränderung beginnt im Kopf! Nur hier können feste Rauchgewohnheiten aufgebrochen werden. Nehmen Sie den diesjährigen **Weltnicht-rauchertag am 31. Mai** zum Anlass, um auch Ihre Gewohnheiten zu verändern. Auch Ihre Familienmitglieder und Freunde sind herzlich eingeladen teilzunehmen.

Online-Veranstaltung zum Thema

 **Rauchstopp –**  
Veränderung beginnt im Kopf

Erfahren Sie, wie Sie es schaffen, Gewohnheiten zu verändern, um in ein rauchfreies Leben zu starten.

Mehr Infos finden Sie ab Seite 20.

Schnüren Sie mit uns Ihre Wanderstiefel

# Gesundheitswandern

Haben Sie Lust, mit uns die schönen Landschaften in Ihrer Umgebung kennenzulernen? Wir möchten Sie auf unsere abwechslungsreichen und wohltuenden Gesundheitswanderungen mitnehmen. Gesundheitswandern bietet neben dem Naturerlebnis auch zwischendurch kurze Übungseinheiten zum Dehnen und Lockern der Muskulatur, Trainieren von Kraft und der Balance sowie Bewegungsspiele für die ganze Familie. Tanken Sie Energie und Kraft und genießen Sie die heimische Umgebung mal ganz anders.

## Neu-Isenburg

**11.05.2024** (10:00–12:30 Uhr)

Treffpunkt: Salus BKK, Siemensstraße 5a, 63263 Neu-Isenburg (Haupteingang)

Wanderführerin: Monika Haasner

Das erwartet Sie: Bewegung an der frischen Luft tut gut! Wir möchten uns daher mit Ihnen auf Wanderschaft begeben. Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnübungen ergänzen die ca. 8 km lange Wanderung, die für alle Fitnesslevel geeignet ist. Der Rundwanderweg führt durch ebenes Gelände zum kleinen See im angrenzenden Stadtwald und zurück.

Anmeldeschluss: **01.05.2024**

## Erfurt

**01.06.2024** (10:00–13:00 Uhr)

Treffpunkt: Thüringenhalle, Werner-See-len-binder-Str. 2, 99096 Erfurt.

Wanderführer: Sebastian Wirth

Das erwartet Sie: Beim ca. 10 km langen Rundwanderweg laufen wir von der Thüringenhalle leicht bergauf in Richtung Quellteich. Dort können wir einige Kräuter, wie Bärlauch und Waldmeister suchen. Anschließend kommen wir am Kröteiteich vorbei, wo wir temperaturbedingt die Krötenwanderung beobachten können. Weiter geht es in Richtung Hubertus, wo wir eine kleine Pause einlegen werden. Über den Lutherpark (Bismarckturm) geht es anschließend zu unserem Ausgangspunkt zur Thüringenhalle zurück.

Anmeldeschluss: **13.05.2024**

## Bad Nenndorf

**01.06.2024** (11:00–14:00 Uhr)

Treffpunkt: Bahnhof Bad Nenndorf, Bornstraße, 31542 Bad Nenndorf

Wanderführerin: Silke Schwarz

Das erwartet Sie: Vom Bahnhof geht es durch den Kurpark hinauf in den Deister. Von dort geht es in einer entspannten, ca. 6 km langen Rundwanderung in Richtung Aussichtsturm in den Deister. Zwischendurch halten wir immer wieder an und machen kleine Übungen zum Kräftigen und Lockern der Muskulatur und Gelenke.

Anmeldeschluss: **13.05.2024**

## Leipzig

**09.06.2024** (09:45–18:00 Uhr)

Treffpunkt: Leipzig Hauptbahnhof (Osthalle)

Wanderführer: Herr Lommatzsch

Das erwartet Sie: Die ca. 13 km lange Tageswanderung im Muldental beginnt mit einer Fahrt zum Startpunkt Schönbach (MDV- oder Deutschland Ticket). Von dort verläuft diese über die Stationen Sermuth, Kleinbothen und Nimbschen. Besonderheiten während der Strecke sind die Besichtigung vom „Historischen Widder“, dem Muldenzusammenfluss in Sermuth sowie der Klosterruine in Nimbschen. Eine Einkehr ist zum Mittag vorgesehen. Die Rückkehr ist für etwa 18 Uhr geplant.

Anmeldeschluss: **20.05.2024**

## Eisenach

**15.06.2024** (10:00–13:00 Uhr)

Treffpunkt: Parkplatz Prinzeiteich, Mariental 4, 99817 Eisenach

Wanderführer: Hartmut Werner

Das erwartet Sie: Der 3,7 km lange Rundweg mit nur 42 Höhenmeter führt vom Parkplatz Prinzeiteich in Eisenach in Richtung Johannistal, am Tennisgelände vorbei zur Feodorrapromenade und über den Karthausgarten zurück zum Parkplatz Prinzeiteich.

Anmeldeschluss: **31.05.2024**

## Goddelau

**29.06.2024** (13:00–16:00 Uhr)

**TERMINÄNDERUNG**

Treffpunkt: Parkplatz Schwimmbad Goddelau, Weidstraße 35, 64560 Riedstadt

Wanderführer: Holger Tietz

Das erwartet Sie: Die Büchnerstadt Riedstadt ist Ausgangspunkt unserer 11 km-Wanderung im flachen Gelände. Entlang des Altneckar zur Goller Hütte, kehren wir über Crumbach vorbei am Phillipshospital mit der Pfarrkirche zurück zum Ausgangspunkt. Wer möchte kann nun noch einen Blick ins Büchnerhaus werfen.

Anmeldeschluss: **17.06.2024**

## Dreieich

**13.07.2024** (14:00–16:30 Uhr)

Treffpunkt: Lehr- & Kräutergarten Dreieich, Gartenstraße 7, 63303 Dreieich

Wanderführerin: Sarah Wisniewski

Das erwartet Sie: Auf einem Kräuterspaziergang werden die Pflanzen gesammelt und anschließend zu leckeren Speisen und hilfreichen Naturheilmitteln verarbeitet. Was wächst denn da? In diesem Workshop lernen sie die jahreszeitlichen Pflanzen mit allen Sinnen kennen. Praktische Anwendung wird in diesem Seminar großgeschrieben. Ein Skript zur Wissensvertiefung mit vielen neuen Rezeptideen dürfen Teilnehmende mit nach Hause nehmen.

Anmeldeschluss: **14.06.2024**

## Haben Sie Interesse?

Schnüren Sie Ihre Wanderstiefel und melden Sie sich ganz einfach an:

Online unter [www.salus-bkk.de/veranstaltungen](http://www.salus-bkk.de/veranstaltungen), per Telefon unter der Rufnummer **06102 2909-1704** oder auch per Mail an [gesund@salus-bkk.de](mailto: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.



# Für immer jung

5 Tipps, um den  
Alterungsprozess  
auszubremsen

Heutzutage verschiebt sich die Lebenserwartung von Menschen in Deutschland mit jedem Jahr ein Stück nach hinten. Lag sie bei der Geburt von Jahrgängen Anfang der 1950er Jahre noch bei circa 66 Jahren, so haben laut Statistischem Bundesamt Säuglinge, die aktuell geboren werden bei ihrer Geburt eine Lebenserwartung von über 80 Jahren.

Und trotzdem kennen es alle, die bereits ein gewisses Alter erreicht haben: Auch, wenn Teenager in jugendlicher Ungeduld unbedingt erwachsen werden wollen und das Gefühl haben, bis zur Volljährigkeit dauere es ewig, so merken alle die es schon sind einen plötzlichen Wechsel – die Zeit rennt. Mit 20 denken viele noch „ok das ging

jetzt wirklich schnell, aber kein Problem, ich bin ja immer noch jung“. Mit Anfang 30 sieht die Sache schon ganz anders aus. Wo sind die letzten 15 Jahre hin und seit wann tut mir eigentlich ständig der Rücken weh? Spätestens ab 45 gibt es dann die Gruppe, die sich mit dem Altern abgefunden hat und diejenigen bei denen sich langsam aber sicher die Panik breitmacht – Stichwort „Midlife Crisis“.

Wenn nicht schon in den 30ern, wird spätestens jetzt das Thema „Anti-Aging“ präsent. Und dabei geht es nicht nur um die passende Hautpflege. Auch wenn sich der Alterungsprozess natürlich nicht komplett stoppen lässt, hier unsere 5 Tipps, um ihn möglichst gesund auszubremsen.

## Ausreichend Schlaf

Schlafen wir genügend und erholsam, ist das im Vergleich zu jemandem, dem es in der Nacht nicht so ging, leicht zu erkennen. Wer einen qualitativ hochwertigen Schlaf hinter sich hat, sieht am nächsten Morgen einfach deutlich frischer und erholter aus. Augenringe und Müdigkeitsfältchen zeigen sich seltener. Zudem wird beim Schlafen vermehrt ein Wachstumshormon produziert, das für die Teilung und Erneuerung unseres Zellgewebes zuständig ist. Bei „sich schön schlafen“ handelt es sich also keinesfalls um eine bloße Redewendung. Allerdings: wer sich diesen natürlichen Anti-Aging-Effekt zu Nutze machen will, sollte in den letzten drei bis vier Stunden vor dem Schlafen auf Essen verzichten. Denn geht unser Insulinspiegel hoch, sinkt umgekehrt die Hormonproduktion.

## Schutz vor der Sonne

Schlechte Nachrichten für alle Sonnenanbeter: UV-Strahlen gehören zu den größten Risikofaktoren für Falten. Wer also sein jugendliches Erscheinungsbild möglichst lange erhalten will, sollte für den richtigen Sonnenschutz sorgen. Bei sommerlichen Tagen sollte also am besten neben einem Sonnenhut auch die passende Sonnencreme aufgetragen werden. Aber Vorsicht: Gerade bei Sonnencreme, die meist nur wenige Monate pro Jahr genutzt wird, sollten Sie nicht die gleiche Packung im nächsten Jahr weiterverwenden. Die chemischen UV-Filter können nach rund einem Jahr anfangen den krebserregenden Stoff Benzophenon zu bilden. Dann doch lieber noch mal schnell ein paar Euro in eine frische Tube investieren!

## Wasser ist und bleibt das A und O

Wie jeder weiß, besteht der menschliche Körper zu einem Großteil aus Wasser. Mit dem Alter und je nach genetischer Veranlagung fängt das Bindegewebe an, seine Fähigkeit Wasser zu binden zu verlieren. Es erschlafft also nach und nach. Dem

## Online-Veranstaltungen zum Thema

### **Achtsam entspannen**

Erlernen Sie den Body-Scan, eine Entspannungsübung aus der Achtsamkeit, um im Alltag für Entspannung zu sorgen.

### **Anti-Aging – Die richtigen Nährstoffe**

In diesem Seminar widmen wir uns dem Thema, wie Sie mit den richtigen Mikronährstoffen der Hautalterung entgegenwirken können.

Infos zu diesen und weiteren Terminen finden Sie ab Seite 20. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

kann mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr entgegengewirkt werden. Mindestens 1,5 Liter Wasser braucht der Körper am Tag. Viel Wasser trinken vitalisiert die Haut und das Bindegewebe. Zudem kurbelt es den Stoffwechsel und die Durchblutung an.

## Die richtige Ernährung

Bei der richtigen Anti-Aging-Ernährung ist es ähnlich wie bei gesunder Ernährung im Allgemeinen: Viel Obst und Gemüse, das Vitamin C zur eigenen Kollagenproduktion und Beta-Carotin als körpereigenen Sonnenschutz liefert, sind ideal für den Speiseplan. Außerdem kann man mit

Vitamin E (insbesondere in Nüssen und Samen enthalten) und gesunden Fetten, die man ebenfalls in Nüssen aber auch in Fischarten wie Lachs, Hering oder Makrele findet, die Funktion und den Schutz der Zellmembranen unterstützen, was den Alterungsprozess zusätzlich bremst.

## Auszeit nehmen und erholen

Ein weiterer Faktor, den es zu vermeiden gilt ist Stress. Dieser beschleunigt den Alterungsprozess des Körpers und der Haut. Wer viel im Alltag zu tun hat, sollte daher am besten regelmäßig Zeiten für Entspannung einplanen – ob durch Urlaub, Meditieren oder einigen Entspannungsübungen zu Hause. In der Gestaltung dieser Auszeiten ist jeder ganz frei und kann das machen, was zu ihm am besten passt. Alkohol oder Zigaretten sind für die Anti-Aging-Auszeit allerdings untauglich. Beide Substanzen wirken sich beschleunigend auf den biologischen Alterungsprozess aus. Wer gerne ein wenig Sport zum Ausgleich treibt kann sich hingegen freuen, denn Bewegung hält uns nicht nur gesund, es hält den Körper auch jung und die Haut in Form.

Am Ende ist es also auch beim Altern so wie immer im Leben: Wer achtsam mit seinem Körper und seiner Psyche umgeht, lebt gesünder und kann auch dem Altern gut entgegenwirken.



Jetzt mit der Salus BKK ins Berufsleben starten

# Ausbildung oder Studium?

Das Ende der Schulzeit naht. Ein neuer Lebensabschnitt steht an. Wichtige Entscheidungen, die prägend für das gesamte weitere Leben und die eigene Zukunft sein werden, gilt es zu treffen. Neben der Frage, welche Eignungen und Neigungen, Fähigkeiten und Interessen man hat, geht damit ebenfalls einher, für welche Branche man sich entscheiden soll. Auch gilt es zu überlegen, ob man etwas machen möchte, bei dem man viel und unmittelbar mit Menschen zu tun hat, oder ob man sich lieber zum Spezialisten entwickeln möchte, der in Ruhe im Hintergrund arbeitet. Oder gibt es eventuell Berufe in denen eine Abwechslung aus beidem möglich ist, am besten teilweise auch von zu Hause aus?

Und dann bleibt da noch die häufig gestellte Frage: Ausbildung oder Studium? Damit einhergehend, ab wann verdiene ich mein eigenes Geld? Habe ich den finanziellen Background, der es mir erlaubt, mehrere Jahre zu studieren, um dann optional mit einem abgeschlossenen Studium bessere Karriere und Verdienstmöglichkeiten zu haben? Falls nein, welche Jobs kann ich während des Studiums ausüben, um es zu finanzieren? Oder mache ich erst einmal eine Ausbildung? Studieren kann ich auch noch später. Fragen über Fragen. Das schwierigste dabei ist, dass viele in diesem Alter noch gar nicht genau sagen können, welcher Weg für sie selbst der Beste sein wird.

**Für jeden das passende Angebot:  
Sinnstiftend, flexibel und zukunftssicher**

Kommunikator oder Spezialist? Studium oder Ausbildung? Warum eigentlich nicht

gleich beides? Wie wäre es z. B. mit einem dualen Studium? Wir bei der Salus BKK haben uns auf die Förderung junger Talente spezialisiert. Unsere Ausbildungen schaffen nicht nur eine solide berufliche Grundlage, sondern bringen auch engagierte und qualifizierte Fachkräfte hervor. Wir bieten jungen Menschen zudem unsere langjährige Erfahrung in einer der spannendsten und zukunftssichersten Branchen unserer Zeit, der Gesundheits-

branche. Warum sich gleich festlegen, wenn man doch erst einmal für sich entdecken muss, was einem wirklich liegt. So gilt es während des Studiums bzw. der Ausbildung die breite Palette an Entwicklungsperspektiven in einem sinnstiftenden und interessanten Arbeitsumfeld zu entdecken. Mit unserem dualen Studium zum GiP sichert man sich das Beste von Allem und verdient bereits ab dem ersten Tag sein eigenes Geld.

## AUSBILDUNG SOFA ODER KiG

### Werde SoFa:

#### Sozialversicherungsfachangestellte(r)

Du liebst es, Menschen zu helfen und möchtest einen Beitrag zur sozialen Sicherheit leisten? Werde Teil unseres Teams und gestalte als SoFa die Zukunft des Gesundheitswesens mit Schwerpunkt allgemeiner Krankenversicherung mit.

### Wir suchen:

#### KiG Kaufleute im Gesundheitswesen

Du interessierst dich für die Schnittstelle von Betriebswirtschaft und Gesundheit? Als Kaufmann/-frau im Gesundheitswesen spielst du eine Schlüsselrolle in der Verwaltung und der Organisation von Gesundheitseinrichtungen.

### Voraussetzung:

Realschulabschluss oder Abitur

### Deine SoFa- oder KiG-Ausbildung auf einen Blick:

- › Start jeweils der 1. August jeden Jahres
- › Dauer: 3 Jahre
- › Attraktive Vergütung
- › Ausbildungsort: Neu-Isenburg und Leipzig
- › Zahlung von Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- › Vermögenswirksame Leistungen
- › Viel Abwechslung zwischen Theorie und Praxis
- › Immer ansprechbare und kompetente Ausbildungsteams, die gerne weiterhelfen
- › Zur Erholung: 30 Tage Urlaub im Jahr (Weihnachten und Silvester gibt es zusätzlich frei)
- › Geregelte Arbeitszeiten und Gleitzeit
- › Betriebliches Gesundheitsmanagement
- › Ein Laptop für die Dauer der Ausbildung
- › Tolle Sport- und Gesundheitsangebote
- › Gerne Übernahme nach erfolgreicher Ausbildung



## DUALES STUDIUM

### GiP Gesundheitsökonomie Plus SoFa:

Die perfekte Kombination aus Gesundheitsökonomie und Sozialversicherungswesen:

Der GiP bietet dir eine umfassende Ausbildung im Gesundheitsmanagement und bereitet dich mit deinem Abschluss (Bachelor of Science) auf vielfältige Karrieremöglichkeiten vor.

Die Ausbildung erstreckt sich über 4,5 Jahre und gliedert sich in folgende vier Phasen:

1. Praktische SoFa-Ausbildung in einer unserer Salus BKK-Geschäftsstellen in Neu-Isenburg erstreckt sich vom 2. bis zum 5. Semester.

2. Der theoretische Teil findet an der BKK Akademie Rotenburg an der Fulda statt.

3. Beginn des Präsenzstudiums an der Hochschule Ludwigshafen am Rhein nach 14 Monaten.

4. Praxissemester bei der Salus BKK im 6. Semester.

### Deine Studieninhalte:

Das Studium der Gesundheitsökonomie schließt mit dem Bachelor of Science ab. Über sieben Semester hinweg vertiefst du dein Wissen in den Bereichen Gesundheitsökonomie und Betriebswirtschaft. Von Vertragsgestaltungsrecht über Finanzierungsthemen bis hin zum Gesundheitsmanagement deckt das Studium somit vielfältige Inhalte ab.

### Voraussetzung:

Abitur

### Jetzt bewerben!

Wir freuen uns auf Talente



Scan me

### Fragen?

Bei Fragen wende Dich an unsere Ausbildungspaten Tina Hammer (SoFa), Natalie Rockel (KiG) oder Kai Maurer (GiP) unter:

☎ 06102 2909-31

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

🌐 [salus-bkk.de/ausbildung](https://salus-bkk.de/ausbildung)

Die neuen Termine sind da

# Online-Seminare

Auch im Frühjahr bieten wir Ihnen wieder neue Termine unserer beliebten **Online-Seminare** an. Erfahren Sie z. B., wie Prävention in der Pflege hilft, wie Sie achtsam entspannen oder mit den richtigen Nährstoffen und richtiger Hautpflege der Hautalterung entgegenwirken können.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.



## Prävention in der Pflege

Prävention heißt, die Gesundheit von Menschen zu fördern und zu schützen: Krankheit und Pflegebedürftigkeit sollen verhindert oder deren Ausmaß verringert werden. Entsprechende präventive Konzepte und Maßnahmen in der Pflege zielen darauf ab, gesundheitliche Risiken pflegebedürftiger und pflegender Menschen zu reduzieren. Im Rahmen des Versichertenseminars werden Ihnen als pflegende Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten zur Pflege vermittelt. Sie werden dazu befähigt, Sicherheit im Umgang mit den täglichen Anforderungen in der Pflege zu erlangen (Grundlagen der häuslichen Pflege) sowie Strategien zur Bewältigung der seelischen und körperlichen Belastungen bei der Pflege von Menschen zu entwickeln (Selbstfürsorge durch Achtsamkeit).

➔ **Montag, 15. April 2024** (18:00 – 19:00 Uhr)



## Funktionelles Training für Zuhause

Die Salus BKK lädt Sie herzlich zum Online-Seminar „Funktionelles Training für Zuhause“ mit Claas Krüger ein. Entdecken Sie, wie Sie durch einfache Übungen für Zuhause Ihre Gesundheit und Fitness verbessern können – ganz ohne Trainingsgeräte oder Fitnessstudio!

In diesem Vortrag erfahren Sie: Die Grundlagen des funktionellen Trainings und dessen Vorteile für Ihren Körper. Einfache und effektive Übungen für das Training im eigenen Wohnzimmer – ganz ohne Geräte. Wie Sie eine regelmäßige Trainingsroutine für Gesundheit und Wohlbefinden etablieren.

Sie erhalten neben spannendem Wissen wertvolle sowie praktische Tipps und können einen Motivationsschub mitnehmen, um mit mehr Bewegung im Alltag zu starten.

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



### Anti-Aging – Natürliche und gesunde Hautpflege

Unsere Haut ist das nach dem Darm das zweitgrößte Organ unseres Körpers. Wie die richtige Hautpflege aussieht, welche natürliche Pflege diese jung und vital hält und wie Sie bei Sonne Ihre Haut gesund und effektiv am besten schützen, erfahren Sie in diesem Seminar. Außerdem erhalten Sie Infos, wie Sie Ihren individuellen Hauttyp selbst effektiv bestimmen können.

➔ **Donnerstag, 25. April 2024 (18:00–19:00 Uhr)**



### Achtsam entspannen – Body-Scan als Entspannungsübung

Lernen Sie den Body-Scan, eine Entspannungsübung aus der Achtsamkeit, praktisch kennen. Nach einer kurzen theoretischen Einleitung zum Thema Achtsamkeit, geht es vor allem um das praktische Erleben und Kennenlernen des Body-Scans. Dieser dient der Stressbewältigung und Entspannung. Der Körper wird nach und nach achtsam wahrgenommen.

Diese Entspannungsübung kann in jeder Liege- oder Sitzposition durchgeführt werden. Legen Sie sich gerne für das Online-Seminar eine Decke, ein Kissen und je nach Wunsch eine Entspannungsmusik für die Entspannung zuhause bereit.

➔ **Dienstag, 30. April 2024 (18:15–19:15 Uhr)**



### Anti-Aging – Die richtigen Nährstoffe

Altern ist ein progressiver, biologischer und zeitabhängiger Prozess, der sich im Spannungsfeld der Erbanlagen, multipler Umwelteinflüsse und Lebensstilfaktoren (z. B. Ernährung, körperliche Aktivität) entwickelt. In diesem Seminar widmen wir uns u. a. den Fragen: Wie verändert sich unser Organismus mit dem Alter? Welche Mikronährstoffe sind für ein gesundes Altern wichtig? Wie wirkt sich ein Mangel an Mikronährstoffen aus? Welche Mikronährstoffe wirken der Hautalterung entgegen?

➔ **Donnerstag, 16. Mai 2024 (18:00–18:45 Uhr)**



### Rauchstopp – Veränderung beginnt im Kopf

Sie spielen schon lange mit dem Gedanken, das Rauchen aufzugeben oder haben es noch nicht aus eigener Kraft geschafft? Und wie würde sich Ihr Leben verändern, wenn Sie rauchfrei leben? In diesem Seminar erhalten Sie wichtige Tipps, wie Sie den Weg in ein rauchfreies Leben erfolgreich anpacken können.

➔ **Donnerstag, 23. Mai 2024 (18:00–19:00 Uhr)**

## Jetzt anmelden

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



[salus-bkk.de/online-seminare](https://salus-bkk.de/online-seminare)

ODER BEQUEM  
QR-CODE SCANNEN



Individuelle Hautpflege ist viel mehr als nur die passende Tagescreme

# Skincare Spezial

Ein wesentlicher Faktor für die Zufriedenheit mit unserem Körper stellt für viele Menschen der Zustand ihrer Haut dar. Waren die Fältchen unter den Augen schon immer da? Wie werde ich meine Akne los? Von der Jugend bis ins höhere Alter stellen sich häufig einige solcher Fragen. Und genau deshalb haben wir in Deutschland einen riesigen Markt für Kosmetika – so groß, dass es schier unmöglich scheint, das passende Produkt für die eigene Haut zu finden. Für die richtige Hautpflege kann es daher nützlich sein, seinen Hauttyp zu kennen.

## Zuordnung nach UV-Verträglichkeit

Es gibt zwei verschiedene Arten der Klassifikation von Hauttypen. Bei der ersten geht es um die äußeren Merkmale der Person wie Haut- und Augenfarbe und deren Hautreaktion bei Kontakt mit UV-Strahlen. Menschen wissen aus Erfahrung oft bereits, wie viel Sonne sie vertragen, ob sie schnell bräunen oder eher zu Sonnenbrand neigen. Sonnenhut und Schatten bleiben die besten Vorsichtsmaßnahmen in Sachen Sonnenschutz. Das Bundesamt für Strahlenschutz bietet online einen Fragebogen, der zudem eine erste Einschätzung des individuellen Hauttyps geben kann. So können Interessierte schnell den passenden Sonnenschutz für sich finden.

## Mit Fragen zur Pflege zum Experten

Die zweite Hauttyp-Bestimmung legt ein besonderes Augenmerk auf das Gesicht. Hier wird zwischen Mischhaut, trockener, fettiger und normaler unterschieden. Während die normale Haut keine spezielle Pflege benötigt, heißt es bei fettiger auf fettende Cremes zu verzichten. Bei trockener Haut wiederum können fettende und/



oder Feuchtigkeitscremes wichtig sein. Die Mischhaut braucht tendenziell ähnliche Pflege wie die normale, allerdings weist sie sowohl trockene als auch fettige Stellen auf, die am besten nach dem jeweiligen Bedarf gepflegt werden sollten. Bei den letzten drei Hauttypen kann die richtige Pflege mitunter herausfordernd sein, zumal die Haut, auch wenn sie einem Typ klar zuordenbar ist, sich von Person zu Person dennoch unterscheiden. Kosmetische und dermatologische Experten können hier aufschlussreich beraten.

## Hautpflege geht nicht nur von außen

Generell ist eine Vorstellung der Haut beim Experten auch bei jeglichen Hautirritationen sinnvoll. „Unsere Haut ist ein Organ, und zwar das zweitgrößte. Es arbeitet, wie die anderen Organe in unserem Körper, im laufenden Zahnrad mit. Hakt es an einer Stelle, greifen auch die anderen Bereiche oft nicht mehr sauber ineinander über“, erklärt uns die Naturkosmetikerin, die wir für das kommende Online-Seminar „Richtige Hautpflege – natürlich und gesund“

als Referentin gewinnen konnten. So seien Hautirritationen wie Rötungen, Juckreiz, Ausschlag usw. nicht immer nur Reaktionen auf äußere Einflüsse, sondern könnten auch auf ein Problem im Innern hinweisen. Beispielsweise zeigen sich Lebensmittelunverträglichkeiten oder hormonelle Veränderungen gelegentlich über Hautreaktionen. Ernähren wir uns ungesund, kann unsere Haut auch das aufzeigen. Es lohnt sich also Hautpflege nicht nur als Pflege von außen, sondern auch von innen einmal genauer zu betrachten.

Online-Veranstaltung zum Thema

 **Anti-Aging – Natürliche und gesunde Hautpflege**

Wir beschäftigen uns mit der richtigen Hautpflege und informieren darüber, wie Sie Ihre Haut, nicht nur bei Sonne, gesund und effektiv schützen.

Mehr Infos finden Sie ab Seite 20.

# 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 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](https://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](mailto: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 Mitarbeitern in den Service-Centern.



**Eisenach**  
Alexanderstr. 18 c  
99817 Eisenach  
Telefon 03691 88127-0

**Erfurt**  
Johannesstr. 112  
99084 Erfurt  
Telefon 0361 60147-30

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

**Hannover**  
Podbielskistr. 130  
30177 Hannover  
Telefon 0511 6428-408

**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](https://salus-bkk.de/kontakt)

## Ihr Kontakt zur Salus BKK

 **0800 22 13 222**  
Kostenfreies Kundentelefon  
Mo. bis Fr.: 8–20 Uhr, Sa.: 9–13 Uhr

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

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

 Online-Services & App  
[www.salus-bkk.de/ogs](https://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

## Organspende: Informiert entscheiden

Ob Sie eine Organspende oder Gewebespende zulassen oder ablehnen, ist Ihre ganz persönliche Entscheidung. Bevor Sie einen Ausweis ausfüllen, sollten Sie sich jedoch in Ruhe über das Für und Wider einer Organspende erkundigen.

Wichtige Informationen für Ihre persönliche Entscheidungsfindung sowie Neuigkeiten rund um das Thema Organspende finden Sie auch bei uns online auf [www.salus-bkk.de/organspende](http://www.salus-bkk.de/organspende).