

Salus

Ihr Gutfühlmagazin 2 | 2024

ABENTEUER FÜR DEN KOPF

Gehirn-Fitness durch Ganzheitliches Gedächtnistraining

HITZESCHUTZ IM SOMMER

Für wen Schutz jetzt besonders wichtig ist

GUTFÜHLANGEBOTE IHRER SALUS BKK

Die neuen Online-Live-Kurse & Online-Seminare sind da

13



Fit mit Baby-Bauch

Neue Online-Kurse für zuhause

18



Mehr Quality-Time

Meditative Entspannung mit der neuen Balloon-App



Im Innenteil:
Kursprogramm für das
2. Halbjahr 2024

Inhalt

4 Kurz notiert

Neuigkeiten der Salus BKK auf einen Blick

6 Abenteuer für den Kopf

So funktioniert Ganzheitliches Gedächtnistraining

8 Digital unterwegs

Ganz einfach und sicher mit Salus App und Postfach 2.0

10 Das große Plus für Ihre Gesundheit

Viel mehr als nur Regelversorgung

12 Auf dem Spitzenplatz

Viel Lob für die Salus BKK bei M+M Kundenbefragung

Damit Musik noch mehr Spaß macht

Gesundheitsförderung für junge Musiker:innen

13 Wohlfühlpausen für Superheldinnen

Neue Online-Kurse für Schwangere und junge Mütter

14 Online-Live-Kurse

Von Stressreduktion über Yoga bis Faszientraining

18 Anschalten zum Abschalten

Mit der „Ballon-App“ zu mehr Entspannung

20 Online-Seminare

Lohnendes Gesundheitswissen

22 Hitzemanagement

Risikogruppen besser schützen

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,

mit großen Schritten geht es für Sie und uns in die sonnigste der vier Jahreszeiten, und damit auch wieder direkt hinein in das Thema „Hitze“. In dieser zweiten Gutfühlmagazin-Ausgabe des Jahres zeigen wir Ihnen, für wen die Sommersonne mit besonderer Vorsicht zu genießen ist und bieten Ihnen zeitgleich ein spannendes Online-Seminar zum Thema Hitzemanagement, das Ihnen und Ihren Angehörigen helfen kann, sich effizient zu schützen.

Wir freuen uns außerdem, Ihnen mitzuteilen, dass wir es auch in diesem Jahr wieder geschafft haben, in der Mitgliederbefragung von M+M als Testsieger zusammen mit einer weiteren Kasse hervorzugehen. Die Bestnote von 1,74 verdanken wir insbesondere Ihnen und Ihrer Loyalität zu unserem Haus. Details zur Befragung und den Ergebnissen finden Sie in diesem Magazin. Natürlich ist es unser stetiges Ziel, unseren Versicherten nicht nur erstklassigen Service, sondern auch ein umfassendes Leistungsangebot zu ermöglichen. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen daher eine Auswahl an Möglichkeiten vor, die Sie im Rahmen unserer besonderen Versorgungsverträge in Anspruch nehmen können.

Und auch online tut sich viel: Zum einen gibt es zahlreiche neue Online-Seminare zu Bereichen wie „Erste Hilfe“ am Kind und am Erwachsenen oder zum Zusammenhang zwischen Ernährung und Immunsystem. Zum anderen bieten wir seit diesem Monat einen komplett neuen, App-basierten Online-Kurs zur Meditation und Achtsamkeit. Die wesentlichen Informationen zur Entspannungs-App „Balloon“ finden Sie in unserem Artikel auf Seite 18. Und unsere IT-Experten halten zudem die neuesten Infos zu unseren hauseigenen digitalen Services bereit.

Doch was wäre ein Gutfühlmagazin Ihrer Salus BKK ohne eines unserer beliebten Experteninterviews? Wir haben uns mit der Fachreferentin Regina Marquardt ausgetauscht, die im September ein Online-Seminar bei uns anbieten wird. Lesen Sie die spannenden Erkenntnisse zu cleveren Alltagsstrategien und ganzheitlichem Gedächtnistraining, die helfen können, geistig möglichst lange fit zu bleiben. Freuen Sie sich auf dieses und zahlreiche weitere Themen, unter anderem auch zu unserer Gesundheitsförderung in Kitas, Schulen oder Orchestern.

Ich wünsche Ihnen von Herzen eine angenehme Sommer- und Urlaubszeit und jede Menge Freude beim Lesen.

Herzlichst Ihre

Ute Schrader
Vorständin



Happy Birthday Salus BKK

Wir hatten letzten Monat Geburtstag! Daher mal ein kurzer Exkurs in unsere Krankenkassen-Geschichte: Am 01. Mai 1895 wurde der Grundstein für unsere Betriebskrankenkasse gelegt, damals natürlich noch namentlich mit dem früheren Trägerunternehmen der Philipp Holzmann AG verbunden. Während die Vorteile und Leistungen in den ersten 100 Jahren zunächst den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des eigenen Konzerns vorbehalten waren, sind wir heute längst bundesweit geöffnet und für alle Bürgerinnen und Bürger eine gute Wahl, wenn es um Gesundheit, Prävention, Vorsorge und verlässlich gute Kundenbetreuung geht.

Die römische Göttin Salus ist unser Leitbild und steht sinnhaft für Wohlbefinden. Dahingehend änderten wir 2002 auch unseren Namen in „Salus BKK“, unter dem Sie uns heute alle kennen. Besonders liegt uns der persönliche Kontakt und die Qualität bei der Beratung unserer Versicherten am Herzen. 350 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind bei uns inzwischen für Sie am Start: und somit ein riesiges Repertoire an Fachwissen. Da finden sich Mediziner und Ernährungsexperten, Sportwissenschaftler und Zahnarztthelferinnen, Krankenpfleger und Sozialversicherungsfachangestellte – bei uns kurz und liebevoll „Sofa“ genannt, die Ihnen, unseren Versicherten, täglich mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Unsere Vorständin am BasKIDball

Im Frühjahr ging es in Frankfurt sportlich zu: Vom 25. bis zum 28.03.2024 fand dort zum ersten Mal ein reines Girls-Camp des beliebten Sozial-Projekts "BasKIDball" statt. Das durch die Salus BKK geförderte Projekt will nicht nur Kindern und Jugendlichen einen vereinsunabhängigen Zugang zu Basketball ermöglichen, es will die teilnehmenden Kids in Deutschland auch miteinander vernetzen. BasKIDball erfreut sich bundesweit großer Beliebtheit und soll nun auch für Mädchen noch attraktiver gestaltet werden. Das Girls-Camp in Frankfurt war die erste Veranstaltung der Kampagne, bei der sogar unsere Salus BKK Vorständin persönlich zum Ball griff.

Neben dem Sport gab es auch eine Stadttour durch unsere schöne Rhein-Main-Metropole und ein ganz besonderes pädagogisches Angebot: Ein Graffiti-Workshop bot den Mädels kreativen Raum, um die Themen und Gedanken, die sie beschäftigten, künstlerisch umzusetzen. Die Veranstaltung war eine kleine Ableitung des beliebten Ostercamps, das jetzt wieder in Erfurt stattfand und soll künftig auch für die anderen Standorte des BasKIDball-Projekts ermöglicht werden.



Ausgezeichnete PFIFFIX-Helden

Die Salus BKK hat gemeinsam mit dem SV Grün-Weiß-Schwerin e. V. die aktuellen „PFIFFIX“ Projekte an Schweriner Schulen zum Erfolg werden lassen. Bei „PFIFFIX“ handelt es sich um ein Programm, das den Schulsport ergänzt und das gesundheitsbewusste Verhalten von Kindern spielerisch fördert.

In 17 Einheiten erlebten die Kinder der 2. Klassen gemeinsam mit unserem ausgebildeten PFIFFIX-Coach Jörg verschiedenste Abenteuer. Alle Themen wurden erlebnisorientiert aufbereitet. Mit dem beliebten gleichnamigen Murmeltier-Maskottchen „PFIFFIX“

und der Unterstützung der Kinder wurde die Reise zum unvergesslichen Abenteuer. Die Aufgaben zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung wurden mit Freude, Aktion und Spaß zum Kinderspiel. Als Highlight des gesundheitsbewussten Angebots erhielten die Kids eine Auszeichnung zum „PFIFFIX“-Helden sowie das niedliche Stofftier-Maskottchen als Andenken. Wir danken dem Coach Jörg Dumpff vom SV Grün-Weiß und den Lehrern der beteiligten Schulklassen, für das Engagement in diesem tollen Projekt.



Navigation 60plus – Übergangsphase vom Berufsleben aktiv gestalten

Für viele Menschen beginnt um das 60. Lebensjahr herum eine neue Lebensphase, die verschiedene, einschneidende Veränderungen mit sich bringt. Hierzu zählt insbesondere das Ende des Berufslebens, welches viele Chancen und zugleich Herausforderungen beinhaltet. Eine frühzeitige Vorbereitung auf die neue Lebensphase mit all ihren Facetten beugt einem krisenhaften Verlauf vor und stabilisiert die Gesundheit. Jeder Mensch verfügt über unterschiedliche Ressourcen, diesen Veränderungen zu begegnen, und es ist wichtig, diese zu erkennen und zu nutzen. Diesem Thema widmet sich das „Kompetenzzentrum Navigation60plus“ der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V. (LVGFHS), das von der Salus BKK gemeinsam mit der Mobil Krankenkasse gefördert wird.

Mit verschiedenen Angeboten für die Zielgruppe „60plus“ bietet die LVGFHS die Möglichkeit, sich mit der Übergangsphase vom Arbeitsleben in den Ruhestand frühzeitig auseinanderzusetzen und mit Menschen in der gleichen Lebensphase in den Austausch zu kommen. Die Teilnehmenden werden unterstützt, ein realistisches Bild von der Zukunft zu entwickeln und sich ihrer persönlichen Wünsche und Möglichkeiten bewusst zu werden. So kann die neu gewonnene Zeit zufriedenstellend gestaltet werden und es entstehen Ideen und Raum für Neues!

Anzeige

Philipp Holzmann- Mitarbertreffen

Frankfurt/Langen (Hessen)

Am **Samstag, dem 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!



Gehirn-Fitness durch Ganzheitliches Gedächtnistraining

Abenteuer für den Kopf

Das Gehirn eines Erwachsenen ist nur so groß wie etwa zwei Fäuste und birgt doch alles, was uns Menschen ausmacht. Es ist eine hochkomplexe und leistungsstarke Schaltzentrale. Mit Milliarden von Nervenzellen und vielen Millionen Kilometern an Nervenbahnen steuert es den gesamten Körper. Es verarbeitet auf Hochtouren ständig Informationen, sorgt im Körper für Reaktionen, sammelt einen immensen Erfahrungsschatz und stellt uns Menschen mit unserer Umwelt in Beziehung. Dabei ist das Gehirn ständig im Wandel und hat – als sehr aktives Organ – einen hohen Energiebedarf. Seine Speicherkapazität und Fähigkeit, immer neue Querverbindungen zu knüpfen, sind faszinierend, zumal sie bis ins hohe Alter funktionstüchtig bleiben. Sofern wir

sie richtig fördern und fordern! Über die Chance, mit cleveren Alltagsstrategien und Ganzheitlichem Gedächtnistraining geistig fit zu bleiben, sprachen wir mit der praxiserfahrenen Expertin Regina Marquardt, die im Programm der Salus BKK im September ein Online-Seminar anbieten wird.

Frau Marquardt, Sie sind Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e. V. und als geprüfte Gedächtnistrainerin und Ausbildungsreferentin viel unterwegs und nah an den Menschen. Was ist das Besondere an „Ganzheitlichem Gedächtnistraining“?

Es geht darum, den Menschen als soziales Wesen zu sehen, ihn mit seiner Umwelt in Beziehung zu setzen und Körper, Geist,

Motorik und Emotionen zu beteiligen. Gedächtnistraining ist ein Gesamtpaket und viel mehr als Kreuzworträtsel und Sudoku. Es spricht die verschiedenen Gehirnregionen an und funktioniert in einer Gruppe oft viel besser als alleine, da es dann als abwechslungsreicher, motivierender und freudiger wahrgenommen und vom Gehirn verarbeitet wird. Es gibt für verschiedene

Mehr zum Thema

› Haben Sie Lust auf weitere Infos? Dann fordern Sie per E-Mail einfach unsere **kostenfreie Broschüre** an.

✉ gesund@salus-bkk.de



Unsere Interviewpartnerin

Regina Marquardt wohnt in der Lüneburger Heide und ist seit 2004 ausgebildete Ganzheitliche Gedächtnistrainerin. Sie absolvierte 2010 eine Life Kinetik-Trainer-Ausbildung und arbeitet seit 2012 als Ausbildungsreferentin für den Bundesverband Gedächtnistraining e. V. Sie ist z. B. in Firmen, Bildungseinrichtungen oder Vereinen im Einsatz und seit 2004 als Gedächtnistrainerin auch ab und zu auf Kreuzfahrtschiffen mit an Bord.

Zielgruppen spezielle Trainingsprogramme und Übungen, so dass Gedächtnistraining in jedem Alter anwendbar und sinnvoll ist und selbst demenziell veränderten Menschen helfen kann, den Prozess der Krankheit zu verlangsamen. Es geht auch weit darüber hinaus, sich Dinge nur besser merken zu können. Auch kognitive Fähigkeiten, wie Orientierung oder Aufmerksamkeit, lassen sich verbessern.

Der Begriff „Training“ klingt erstmal nach Arbeit und Leistungsdruck. Ist diese Definition nicht irreführend? Oder braucht unser Gehirn gerade Herausforderungen, um gut und bis ins hohe Alter funktionieren zu können?

Unser Gehirn liebt es, gefordert und überfordert zu werden! Eintönigkeit oder Ruhestand sind ihm ein Graus. Gedächtnistrainerinnen und -trainer arbeiten deshalb mit speziellen Techniken und Strategien, die die Kreativität und Fantasie ansprechen. Ein Beispiel ist die „Loci-Methode“, benannt nach Locus (Örtchen). Bei dieser Methode werden die Dinge, die ich mir merken möchte, gedanklich an festen Orten platziert. Das kann z. B. die eigene Wohnung sein, in der man an die Haustüre die Butter legt, wenn man sie sich für den Einkaufszettel merken möchte. Und weil das Gehirn die Übertreibung liebt, darf das Butterstück in meiner Vorstellung auch gerne so riesig sein, dass ich selbst

gar nicht mehr durch die Türe passe. Oder: Im Hausflur wurde ein Paket Mehl ausgestreut, alles ist staubig und weiß. Wichtig bei dieser Merktechnik ist, am Anfang mit zwei bis drei Plätzen zu beginnen. Und wenn diese fest im Gehirn verankert sind, sukzessive neue Stellen dazu zu nehmen. Alternativ kann z. B. auch der tägliche Weg zur Arbeit mit bestimmten festen Plätzen zur Übung genutzt werden.

Wie gut und wie lange Informationen und Erlebnisse abgespeichert werden, regeln unsere Gedächtnissysteme. Manches speichern wir nur ganz kurz, anderes dagegen ein Leben lang. Was läuft da ab und wie funktioniert das Zusammenspiel zwischen Kurz- und Langzeitgedächtnis?

Das sensorische Gedächtnis, früher auch Ultrakurzzeitgedächtnis genannt, arbeitet mit Informationen, die nur Millisekunden bis wenige Sekunden gespeichert werden, im Kurzzeitgedächtnis bis zu Minuten, im Langzeitgedächtnis bis zu Jahren. Und es kommen die Gefühlswelt und das limbische System mit ins Spiel. Ereignisse, die mit starken Emotionen verbunden sind, kommen direkt ins Langzeitgedächtnis, z. B. ein Schockerlebnis wie ein Unfall, oder ein Glückereignis wie eine Hochzeit oder eine Geburt. Ganz anders dagegen läuft es z. B. bei einer Telefonnummer, die man nur einmal braucht, oder einem Gedicht, das man lernen möchte. Dies wandert erst nach mehrfachen Wiederholungen vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis.

Die Wissenschaft hat bereits bewiesen, dass auch Ernährung, Bewegung oder ausreichend Schlaf für die Merkfähigkeit wichtig sind. Was kann unser Gehirn blockieren?

Wir alle kennen solche Situationen: Uns fällt absolut nicht ein, wie die Person heißt, die uns gerade bei einem Spaziergang entgegenkommt. Oder wir gehen in den Keller und wissen plötzlich nicht mehr, was wir holen wollten. Ist das noch normal? Ja!

Denn unser Gehirn macht sich sozusagen gerade „Stress“. Je angestrenzter wir überlegen, umso weniger erinnern wir uns. Denn in unserem Gehirn hapert es gerade mit der Übertragung der Botenstoffe, damit die „Nervenzellen“ zusammenkommen. Es entsteht eine Synapsenblockade. Wenn wir aber abends entspannt auf dem Sofa sitzen, ist der Name plötzlich wieder da. Warum? Ganz einfach, weil der Stress weg ist und das Gehirn wieder entspannt arbeiten kann. Auch die Nachtruhe ist wichtig, denn dann werden die Erlebnisse des Tages verarbeitet und wichtige Informationen im Langzeitgedächtnis abgespeichert.

Es gibt viele verschiedene Übungen und inzwischen auch viele Apps und digitale Angebote, um das Gedächtnis in Schwung zu halten. Worauf sollte man achten? Und auf was können sich Interessierte in dem Online-Seminar im September freuen?

Wichtig ist vor allem, neugierig und offen zu sein, den Schwierigkeitsgrad der Übungen mit der Zeit langsam zu steigern und die große Vielfalt an Möglichkeiten zu nutzen: von Wortfindungs- und Assoziations-Übungen über Visualisierung und logischem Denken bis zur Storytelling-Methode u.v.m. In dem Online-Seminar wird für jeden und jede etwas dabei sein. Wir werden 12 Trainingsziele in einer kleinen Präsentation anschauen und anschließend kann jeder und jede für sich die Übungen ausprobieren.

Online-Veranstaltung zum Thema



Ihr persönliches Gehirn-Fitness-Studio – Spaß mit Ganzheitlichem Gedächtnistraining

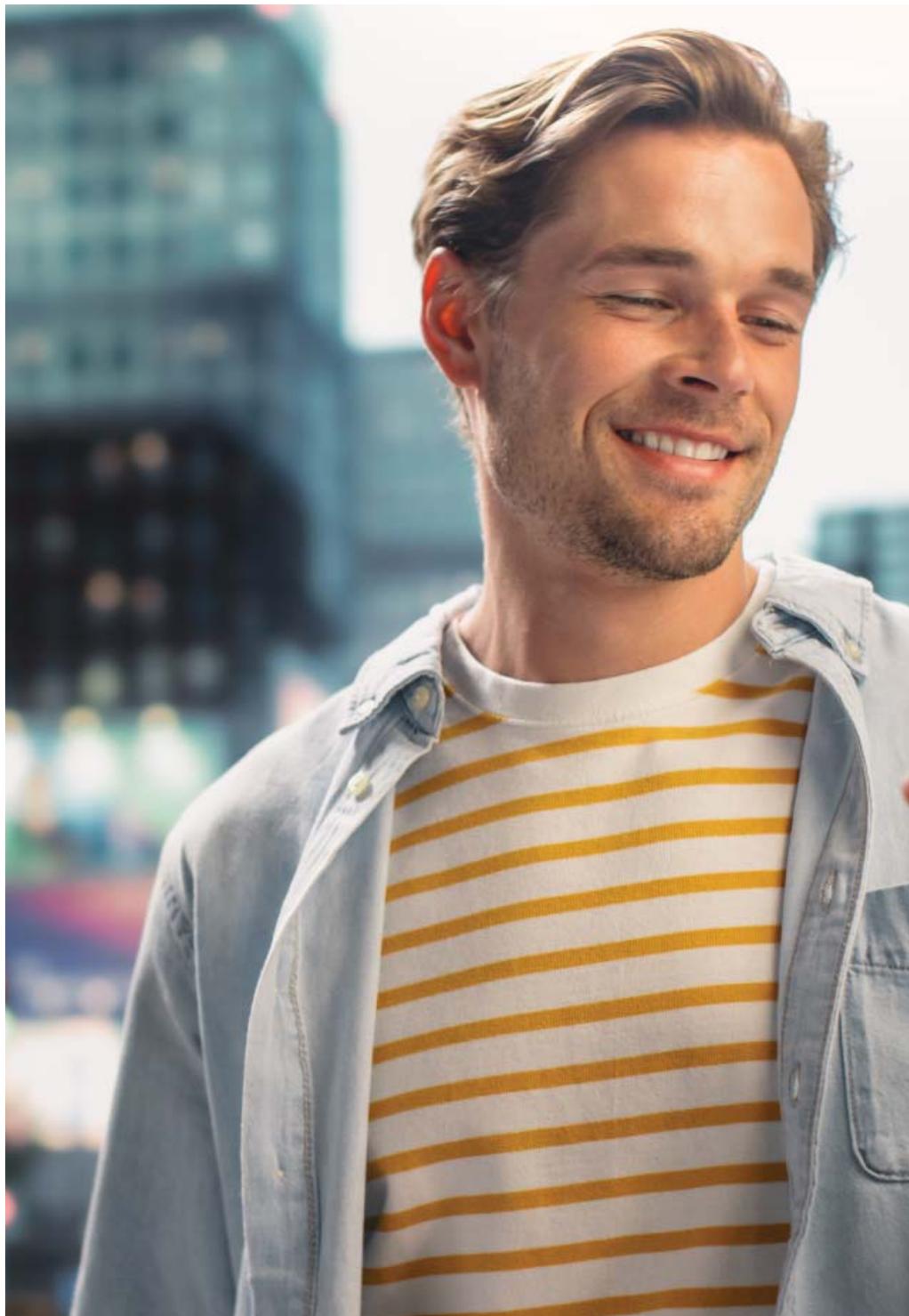
Wenn Sie wissen wollen, wieso unser Gehirn Abwechslung liebt und wie Sie Ihre Merkfähigkeit verbessern können, nehmen Sie gerne an unserem Online-Seminar teil. Alle Infos hierzu finden Sie auf Seite 20.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Sicher, schnell und komfortabel

Neues von den Digitalen Services

Sommerzeit ist Reisezeit. Wer kennt das nicht? Die Reise ist gebucht, die Vorfreude steigt und plötzlich weist Ihr Reiseveranstalter Sie darauf hin, dass für das gebuchte Reiseziel noch eine Reihe von Reiseschutzimpfungen empfohlen werden. Zum Glück bekommen Sie als Kunde der Salus BKK für eine Vielzahl dieser Impfungen die Kosten erstattet und machen sich auf den Weg zum Mediziner Ihres Vertrauens. Die Rechnung für Ihre Urlaubsreise liegt bereits vor und wartet auf Bezahlung. Die Kosten für die Reiseschutzimpfungen hatten Sie nicht eingeplant und diese fallen nun höher aus als erwartet. Hier haben wir gute Nachrichten für alle Nutzer der Salus App und unserer Online-Geschäftsstelle: Durch die Einführung sogenannter dynamischer Antragsformulare können Sie ab sofort Ihre Impfquittungen digital einreichen und die Bearbeitung deutlich beschleunigen. Einfach in der Salus App oder Online-Geschäftsstelle hochladen und schon geht es los. Ohne Zeitverzug durch die Post bzw. hausinterne Verteilung landet Ihr Dokument direkt im Fachbereich und kann unmittelbar bearbeitet werden. So erhalten Sie Ihr Geld innerhalb kürzester Zeit auf Ihr Konto erstattet, noch schneller als bisher. Als Nutzerin oder Nutzer der Salus App können Sie zukünftig auch viel früher, gezielter und bequemer erfahren, welche Impfungen für Ihr Reiseland empfohlen werden. Einfach in der App im Bereich „Impfungen“ auf den Punkt „Reisen“ gehen und das Reiseziel eingeben. Dass dabei auch die Art Ihrer



Reise abgefragt wird, hat einen sinnvollen Hintergrund. Es geht darum, dass z. B. bei einem Aufenthalt, der ausschließlich in einer geschützten Hotelanlage verbracht wird, möglicherweise weniger Impfungen nötig sind, als bei einem Trekkingurlaub. Auskünfte werden durch diese Zusatzangabe genauer.

Die Vorteile einer schnellen Antragsverarbeitung können Sie übrigens auch für andere Themenfelder, wie z. B. die Erstattung einer Osteopathie-Rechnung oder die Beantragung von Kinderkrankengeld,



FOTO & ILLUSTRATIONEN: GORDANJEFF / SPIRAL MEDIA / STOCKADOBEE.COM, ARCHIV

nutzen. All dies ist einem erfolgreich durchgeführten Relaunch unserer Salus App und Online-Geschäftsstelle zu verdanken. Beide Anwendungen haben nicht nur ein gemeinsames Layout erhalten, sie bieten auch konkrete Zusatzvorteile. So kann z. B. eine Adressänderung nun direkt im Bereich „Meine Daten“ vorgenommen werden.

Bereits in der Ausgabe 4/23 unseres Magazins berichteten wir über das „Gesundheitscockpit“ als mögliche Steuerzentrale für viele Ihrer Gesundheitsthemen. Mit dem Relaunch wurde auch dieser Bereich um nützliche Funktionen erweitert. Sie finden ihn unter „Meine Gesundheit“ und können hier – neben den bereits vorgestellten Funktionen Medikation, Impfungen und Vorsorge – zwei neue Funktionen nutzen. Hinterlegen Sie z. B. im Bereich „Gesundheitsdaten“ auf freiwilliger Basis Informationen zu bestehenden Allergien und Vorerkrankungen, so fließen diese dann etwa in den Medikationscheck ein und erhöhen die Qualität der für Sie persönlich erstellten Hinweise. Selbstverständlich bleiben die hinterlegten Daten nur für Sie sichtbar. Ebenfalls neu ist der Bereich „E-AU Bescheinigung“. Hier können Sie jetzt alle, vom Arzt an uns, übermittelten elektronischen Arbeitsunfähigkeits-Bescheinigungen sowie ihre Diagnosedaten einsehen.

Postfach 2.0

Auf ein neues Niveau wurde zudem das Thema der schnellen, datensicheren und einfachen Kommunikation zwischen Ihnen und Ihrer Salus BKK gehoben. Mit dem neuen Postfach 2.0 können Sie das Bearbeitungstempo Ihrer Anliegen und Anträge deutlich erhöhen und auch auf Rückfragen direkt und ohne analogen Postweg reagieren. Auch wenn die Bearbeitung in vielen Fällen und qualitätsbedingt weiterhin den Weg über Ihren Sachbearbeiter im Fachbereich nimmt und Rückfragen, bzw. Antworten, auf von Ihnen gestellte Fragen, nicht in Echtzeit erfolgen können, so profitieren Sie über das neue Postfach 2.0 doch deutlich von dem schnellen, einfachen und daten-

sicheren Kommunikationsweg. Und ganz nebenbei tun wir alle gemeinsam auch noch einen kleinen Beitrag für die Umwelt.

Sie sehen, es gibt viele gute Gründe, sich die Zeit für eine Registrierung und Nutzung der Salus App zu nehmen. Und es ist auch nur ein kleiner, einmaliger Aufwand. Schon heute profitieren fast 40.000 Nutzer von den Vorteilen der App, von denen wiederum beinahe 10.000 Personen ihr Einverständnis zur Verwendung des neuen Postfachs 2.0 erteilt haben.

Mehr zum Thema

- › Mit der Salus App einfach Rechnung hochladen, Erstattung erhalten und Zeit und Geld sparen. Bequem, sicher und schnell.

Möchten Sie auch dazugehören und die Vorteile nutzen? Dann laden Sie sich jetzt die App über Ihren Appstore: kurz registrieren und nach erfolgreicher Verifizierung Ihrer Daten kann es auch schon losgehen.



- › Kein Smartphone? Dann nutzen Sie unsere Online-Geschäftsstelle am PC oder Laptop. Alle Infos dazu auf:

 salus-bkk.de/ogs

Besondere Versorgung

Das **große Plus** für Ihre **Gesundheit**

Medizinische Vorteile, die weit über die Regelversorgung hinaus gehen

Um eine qualitativ besonders hochwertige, auf persönliche Bedürfnisse zugeschnittene Gesundheitsvorsorge und Behandlung zu gewährleisten, bietet die Salus BKK neben dem gesetzlich festgelegten Leistungskatalog und gängigen Zusatzleistungen noch weit mehr. Kennen Sie unsere besonderen Versorgungsverträge? Die Auswahl zeigt Ihnen beispielhaft einige der vielen Kooperations-Modelle, die Sie in diesem Bereich nutzen können.

Die Stoma-App

Viele lebensnotwendige Körperfunktionen laufen für die meisten Menschen völlig selbstverständlich ab. Atmen, Trinken, Essen aufnehmen und wieder ausscheiden: all diese Vorgänge sind verlässliche Routine, nichts, worüber man sich normalerweise sorgt. Erst wenn eine Funktion die Arbeit versagt, wird plötzlich alles anders. Und die sogenannte Stoma-Technik muss zum Einsatz kommen.

Das Stoma ist eine künstlich hergestellte Körperöffnung zu einem Hohlorgan wie Blase, Darm, Magen oder auch Luftröhre, die die ausgefallene Körperfunktion übernimmt. Eine Errungenschaft der Medizintechnik, die zunächst unangenehm und bedrohlich wirken mag, den Betroffenen jedoch langfristig viel Lebensqualität zurückgibt und dank modernster Technik und Ausstattung in vielen Fällen auch in einen aktiven Alltag integrierbar ist und unter der Kleidung verborgen werden kann. Ein Stoma kann für eine begrenzte Zeit oder auch dauerhaft gesetzt werden. Zum Einsatz kommen meist mehrere Teile, wie z.B. Kanülen, Sonden, Beutel und Hautschutzplättchen, die regelmäßig gepflegt, gereinigt und ausgetauscht werden müssen. Ebenso wichtig ist die Pflege der umliegenden Hautregion. Viele Menschen

mit einem Stoma versorgen sich durchaus selbst. In schwierigeren Fällen, wie z.B. an der Luftröhre, unterstützen geschulte Angehörige und fachkundige Pflegekräfte.

Damit eine gute Stoma-Versorgung gelingt, sind nicht nur Ärzte und Pflegende wichtig. Auch ein reibungsloses Zusammenspiel aller Akteure ist ganz entscheidend. Rezepte müssen richtig ausgestellt, Maßnahmen von der Krankenkasse genehmigt, Hilfsmittel im Sanitätshaus ausgewählt und regelmäßig bestellt werden, Lieferungen sollten verlässlich eintreffen. All das setzt Vertrauen voraus, denn für Betroffene ist es nicht immer einfach, ohne Scheu und Unbehagen über ihr Handicap zu sprechen.

An genau dieser Stelle kommt ein digitales Versorgungsangebot ins Spiel, das die Salus BKK betroffenen Versicherten ab jetzt neu und ohne Zusatzkosten anbietet. Gemeint ist die **Stoma-App** in Kooperation mit der Firma SmartHomecare: ein Kommunikationstool, mit dem alle Versorgungsdetails und relevanten Informationen datensicher und mühelos gemanagt und verwaltet werden können. So ist es z.B. möglich, mit der App Rezepte oder Unterlagen papierlos und zeitsparend per Fotoscan zu erfassen und weiterzuleiten. Genehmigungen, Abrechnungen oder Bestellungen gehen schneller. Liefermengen können ohne Aufwand angepasst werden. Besuche im Sanitätshaus mit Beratungsgesprächen vor Ort, die bei einem so sensiblen Thema vielleicht als peinlich und unangenehm empfunden werden, entfallen. Die App ist ein geschützter Raum, in dem organisatorische Abläufe gebündelt und dadurch oft besser ablaufen können. Gleichzeitig ist die App kein empathieloser Ort, sondern sie lässt dem Nutzer die freie Wahl: Auch hier stehen bei Bedarf qualifizierte Fachkräfte und Stoma-Therapeut:innen zur Verfügung. Videochat, Videotelefonie und auch persönliche Hausbesuche können selbstverständlich vereinbart werden.

 salus-bkk.de/stoma

„Spielend besser sehen“

Amblyopie entsteht, wenn das Gehirn, z.B. beim Schielen, unterschiedliche Bilder von den Augen empfängt und eines davon „löscht“. Diese Sehschwäche wird bei betroffenen Kindern traditionell durch das Abkleben des besser sehenden Auges behandelt, um das schwächere zu aktivieren. Das innovative Versorgungsprogramm **„Spielend besser sehen“** kann das Pflastertragen verkürzen oder ersetzen und zu spürbar mehr Sehkraft führen. Die wissenschaftlich fundierte Methode arbeitet mit Sehübungen und Therapie-Spielen am heimischen PC, bei denen im Hintergrund spezielle Wellenmuster das Auge stimulieren. Für die kleinen Patientinnen und Patienten wird das Programm jeweils individuell eingestellt. Es ist eine großartige Chance für Ihr Kind, um auf angenehmere Weise zu besserem Sehen zu gelangen. Wir helfen Ihnen gerne dabei, diesen Weg zu ermöglichen.

 salus-bkk.de/amblyopie

Vorsorge bei familiärer Brust- und Eierstockkrebs-Vorbelastung

Wenn in der nahen Familie Krebsfälle bekannt sind, steigt oft die Sorge und die Wahrscheinlichkeit, selbst zu erkranken. Dieses **Vorsorge-Programm** wendet sich an die Risikogruppen mit familiärer Vorbelastung durch Brust- oder Eierstockkrebs. Sie dient einerseits der Risikobestimmung, die **mittels Gen-Diagnostik** erfolgt. Andererseits zeigt sie aber auch – entsprechend dem Befund und Alter der Betroffenen – Behandlungsmöglichkeiten auf: von feinmaschigen Vorsorge-Untersuchungen bis hin zur vorsorglichen Entfernung von Gebärmutter oder Brust. Unser Angebot im Rahmen der Integrierten Versorgung richtet sich vorzugsweise an Frauen, kann aber durchaus auch Männer betreffen. Wenn Sie eine familiäre Vorbelastung befürchten, scheuen Sie sich nicht, diese sinnvolle Zusatzleistung zu nutzen.

 salus-bkk.de/krebsinderfamilie



viMUM – das Online-Hebammen-Modell

In manchen Regionen Deutschlands wird es immer schwieriger, eine Hebamme zu finden oder einen Geburtsvorbereitungskurs machen zu können. Diese Lücke wollen wir schließen. Mit **viMUM** bieten wir werdenden Eltern an, sich völlig flexibel und selbstbestimmt auf die Geburt ihres Kindes vorzubereiten und wertvolle Begleitung und Beratung durch Hebammen und Fachärzte zu erhalten: vom ausführlichen Online-Geburtsvorbereitungskurs bis zum Stillkurs inklusive Live-Sprechstunde. Dieses Hebammen-Modell lässt niemanden alleine, informieren Sie sich jetzt online.

 salus-bkk.de/vimum

Mehr zum Thema

- › Von Kindermedizin bis Neurochirurgie: viele weitere Zusatzleistungen aus dem Bereich **Integrierte Versorgung** haben wir online für Sie zusammengestellt: Schauen Sie gerne nach, was Ihnen am besten helfen könnte.

 salus-bkk.de/igv

Salus BKK belegt die Note 1,74

Erneuter Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit



Die Zufriedenheit unserer Versicherten ist uns eine Herzensangelegenheit. Jeden Tag aufs Neue verfolgen weit über 300 Mitarbeitende dieses gemeinsame Ziel. Eine durchaus spannende Aufgabe, die sich nur durch klar definierte Standards realisieren lässt, die die Timelines für eine zuverlässige und schnelle Bearbeitung aller Anliegen unserer Kunden regeln. Ebenso ist es wichtig, Prozesse immer wieder zu hinterfragen und permanent zu optimieren.

Ob unsere Bemühungen auch tatsächlich die Kundenerwartung erfüllen, kann uns am Ende nur der Kunde selbst beantworten. Daher haben wir auch in 2024 in Zusammenarbeit mit der M+M Management+ Marketing Consulting GmbH eine freiwillige repräsentative Befragung unserer Kunden durchgeführt. Das Ergebnis hat uns sehr gefreut. Im Ranking der einzelnen gesetzlichen Krankenkassen teilt sich unsere Salus BKK den ersten Rang mit einer anderen, bundesweit agierenden, großen gesetzlichen Krankenkasse. Ebenfalls freut es uns sehr, dass uns 81 % der Befragten das Testat ausstellen, besonders sympathisch zu sein.

Gefragt nach den Kriterien, mit denen die Versicherten am zufriedensten sind, wurde uns Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft sowie das Engagement der Salus-Mitarbeitenden genannt. Aber auch die schnelle und pünktliche Auszahlung von Geldleistungen wurde als sehr positiv bewertet.

Hinsichtlich des gesamten Auftritts der Salus BKK wurden, neben den bereits oben genannten Eigenschaften, insbesondere die gute Erreichbarkeit sowie die schnelle Bearbeitungsgeschwindigkeit, aber auch die hohe Kundenorientierung, sehr positiv bewertet. Ein Lob, das uns besonders vor dem Hintergrund unserer Bemühungen, jedem Kunden maximale Transparenz bei unseren Ansprechpartnern zu bieten, freut. So finden Sie auf unserer Website alle Mitarbeitenden mit ihren direkten Durchwahlnummern. Dass dieses Angebot gut genutzt wird, zeigt das Befragungsergebnis, wonach 66,8% unserer Kunden den telefonischen Kontaktweg gerne nutzen, um ihr Anliegen zu klären.



Nichts desto trotz: Unser Ziel ist es, jedem Kunden den für ihn idealen Kontaktweg anzubieten. Aus diesem Grund arbeiten wir permanent auch an der Erweiterung der digitalen Services. Um zu erfahren, welche Themen unsere Versicherten gerne digital mit uns klären würden, hatten wir diese Frage ebenfalls mit eingebaut. Die Top drei

der Antworten lautet hier: a) unkompliziert Anträge/Dokumente online übermitteln, b) die Möglichkeit zu haben, einfach und dennoch datenschutzsicher auf Rückfragen antworten zu können, und c) persönliche Daten, wie z.B. Anschriften oder Bankverbindungen, ändern zu können. Die gute Nachricht vorab: Alle diese Anforderungen sind bereits heute möglich. Mehr dazu finden Sie auch in dieser Ausgabe auf den Seiten 8 und 9.

Selbstverständlich ist es aber auch bei einer solchen Befragung wichtig, herauszufinden, wo Dinge perspektivisch noch besser gestaltet werden können. So gab es z.B. Kritik an der Bearbeitung von Beschwerden, die wir selbstkritisch aufnehmen möchten. Daher unsere Bitte und unser Angebot: Wenn Sie mit etwas unzufrieden sind, auch wenn es z.B. der Umgang mit einer von Ihnen vorgebrachten Beschwerde ist, lassen Sie es uns bitte wissen. Gerne im persönlichen Gespräch, aber auch auf allen anderen Kommunikationswegen. Nur so können wir entsprechend reagieren und mit Ihnen gemeinsam den Sachverhalt bestmöglich klären.

Wir danken allen Versicherten, die an der Befragung teilgenommen und für das sehr gute Feedback gesorgt haben. Das Ergebnis motiviert uns sehr und beflügelt das gesamte Team der Salus Mitarbeitenden, auch künftig mit viel Engagement und Freude für Sie da zu sein.

Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert

Gesundheitskurse 2. Halbjahr **2024**



Mehr als 75 neue Kurs- angebote für Versicherte der Salus BKK

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

Mehr Infos unter:

 www.salus-bkk.de/praeventionskurse

 06102 2909-1704



Prävention nach vorn

Profitieren Sie von über 75 Gesundheitskursen Ihrer Salus BKK. Denn wir möchten Ihnen dabei helfen, möglichst lange gesund und fit zu bleiben!

Alle Angebote – auch in Ihrer Nähe – finden Sie jederzeit im Internet unter www.salus-bkk.de/praeventionskurse.

Das sollten Sie für eine Teilnahme beachten



Unsere Gesundheitskurse richten sich in erster Linie an Menschen ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen. Bitte besprechen Sie vor der Anmeldung mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme sinnvoll ist. Die Salus BKK übernimmt keine Haftung.



Schnell anmelden lohnt sich, denn die Zahl der verfügbaren Kursplätze ist begrenzt. Die Vergabe erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs. **Anmeldeschluss für das Kursprogramm ist der 23.08.2024.**



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



So können Sie sich für Ihren Wunschkurs anmelden:

- ▶ online auf www.salus-bkk.de/kurse
- ▶ über das kostenfreie Kundentelefon **0800 22 13 222**



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

Selbstverständlich halten wir alle angemeldeten Kursteilnehmer:innen über kurzfristige Änderungen oder Absagen stets auf dem Laufenden.

Unser Kursprogramm finden Sie auch online:

 www.salus-bkk.de/kurse

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

Besuchen Sie doch auch unsere Online-Seminare

Sind Sie neugierig auf neue Impulse? Wie wäre es dann, mal in das Thema Gedächtnistraining oder Selbstfürsorge rein-zuschnuppern? Oder das eigene Wissen für Notfallsituationen, Erste Hilfe und Hitzeschutz aufzufrischen? Dann machen Sie mit bei einem unserer Online-Seminare. Ganz bequem von zuhause aus. Alle Termine in unserer Übersicht auf **Seite 20**.

Viel Spaß beim Auswählen!

FOTO: Tijana / STOCK.ADOBE.COM



Bad Langensalza

Ganzkörperkräftigung im Wasser

Kursnummer: 0210MÜK24H02
Termin: 02.10.2024 – 20.11.2024
 17:00 – 17:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Friederiketherme
 Böhmenstr. 5
 99947 Bad Langensalza

Referent/in: Annekathrin Hartmann

Ganzkörperkräftigung im Wasser

Kursnummer: 0410MÜK24H03
Termin: 04.10.2024 – 22.11.2024
 15:00 – 15:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., freitags
Kursort: Friederiketherme
 Böhmenstr. 5
 99947 Bad Langensalza

Referent/in: Annekathrin Hartmann

Bad Tabarz

Aquafitness

Kursnummer: 1610TÜK24H01
Termin: 16.10.2024 – 18.12.2024
 18:00 – 18:45 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs
Kursort: tabbs Vital
 Schwimmbadweg 10
 99891 Bad Tabarz

Referent/in: Marko Ulbricht
 Vor Ort sind 20,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Berlin

Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule

Kursnummer: 1809POK24H06
Termin: 18.09.2024 – 06.11.2024
 17:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., mittwochs
Kursort: Physio-Fit e. V.
 Mariendorfer Damm 165
 12107 Berlin

Referent/in: Birgit Dobosch
 Vor Ort sind 25,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Crosshaus-Faszientraining

Kursnummer: 1209POK24H08
Termin: 12.09.2024 – 21.11.2024
 10:00 – 11:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., donnerstags
Kursort: Physio-Fit e. V.
 Mariendorfer Damm 165
 12107 Berlin

Referent/in: Nora Jentsch
 Vor Ort sind 25,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Fitness Ampel – gesundheitsbewusstes Ganzkörpertraining

Kursnummer: 1809POK24H09
Termin: 18.09.2024 – 06.11.2024
 17:30 – 18:30 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., mittwochs
Kursort: Physio-Fit e. V.
 Mariendorfer Damm 165
 12107 Berlin

Referent/in: Birgit Dobosch
 Vor Ort sind 25,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Fitness Ampel – gesundheitsbewusstes Ganzkörpertraining

Kursnummer: 0710POK24H10
Termin: 07.10.2024 – 25.11.2024
 16:30 – 17:30 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., montags
Kursort: Physio-Fit e. V.
 Mariendorfer Damm 165
 12107 Berlin

Referent/in: Birgit Dobosch
 Vor Ort sind 25,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Hatha Yoga

Kursnummer: 1609POK24H12
Termin: 16.09.2024 – 04.11.2024
 19:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., montags
Kursort: Physio-Fit e. V.
 Mariendorfer Damm 165
 12107 Berlin

Referent/in: Birgit Dobosch
 Vor Ort sind 25,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Pilates – Kraft

Kursnummer: 1909POK24H11
Termin: 19.09.2024 – 28.11.2024
 18:00 – 19:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., donnerstags
Kursort: Physio-Fit e. V.
 Mariendorfer Damm 165
 12107 Berlin

Referent/in: Birgit Dobosch
 Vor Ort sind 25,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Progressive Muskelentspannung

Kursnummer: 0910POK24H07
Termin: 09.10.2024 – 27.11.2024
 18:00 – 19:00 Uhr

Kursdauer: 8 x 60 Min., mittwochs
Kursort: Physio-Fit e. V.
 Mariendorfer Damm 165
 12107 Berlin

Referent/in: Nora Jentsch
 Vor Ort sind 25,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Chemnitz

Hatha Yoga

Kursnummer: 0909CHK24H01
Termin: 09.09.2024 – 11.11.2024
 19:30 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Yogazentrum
 Wiesenstr. 11 c
 09111 Chemnitz

Referent/in: Silvio Reiß
 Vor Ort sind 40,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Yoga

Kursnummer: 1009CHK24H02
Termin: 10.09.2024 – 12.11.2024
 17:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags
Kursort: Yogazentrum
 Wiesenstr. 11 c
 09111 Chemnitz

Referent/in: Silvio Reiß
 Vor Ort sind 40,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Dresden

Ganzkörpertraining ohne Mattentraining (Sitz- und Stehgyrnastik)

Kursnummer: 1709DRK24H02
Termin: 17.09.2024 – 19.11.2024
 12:30 – 13:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags



FOTO: iStockphoto / STOCK.ADOBE.COM

Kursort: Kneipp-Verein Sportraum 2 Jahnstr. 5a 01067 Dresden
Referent/in: Carina Köcher

Präventives Ausdauertraining

Kursnummer: 1709DRK24H01
Termin: 17.09.2024 – 19.11.2024
 09:00 – 10:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags
Kursort: Sportplatz Margon Arena Bodenbacher Str. 154 01237 Dresden
Referent/in: Isabell Reinhardt

Qi Gong

Kursnummer: 1109DRK24H03
Termin: 11.09.2024 – 06.11.2024
 10:30 – 12:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 90 Min., mittwochs
Kursort: Kneipp-Verein Sportraum 1 Wettiner Platz 10a 01067 Dresden
Referent/in: Annegret Rüdiger

Vor Ort sind 20,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Eisenach

Rückenschule

Kursnummer: 1809EIK24H01
Termin: 18.09.2024 – 20.11.2024
 19:30 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., mittwochs
Kursort: impuls Gesundheitszentrum Clemensstr. 1 99817 Eisenach
Referent/in: Pia Bachmann

Elxleben

Ganzkörpertraining

Kursnummer: 1109ERK24H09
Termin: 11.09.2024 – 30.10.2024
 17:00 – 17:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Reha-Sport-Bildung e.V. Osterlange 13 99189 Elxleben
Referent/in: Michael Helbing

Rückenschule

Kursnummer: 1309ERK24H08
Termin: 13.09.2024 – 08.11.2024
 10:30 – 11:15 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., freitags
Kursort: Reha-Sport-Bildung e.V. Osterlange 13 99189 Elxleben
Referent/in: Annetrin Borst

Erfurt

Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

Kursnummer: 1209ERK24H01
Termin: 12.09.2024 – 28.11.2024
 18:30 – 20:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 90 Min., donnerstags
Kursort: Jenaplan-Schule Nettlebeckufer 25 99089 Erfurt
Referent/in: Doris Dunkel

Fit bis ins hohe Alter – ein Ganzkörperkräftigungstraining

Kursnummer: 1109ERK24H02
Termin: 11.09.2024 – 11.12.2024
 17:15 – 18:15 Uhr

Kursdauer: 12 x 60 Min., mittwochs
Kursort: Heinrich-Hertz-Gymnasium Alfred-Delp-Ring 41 99087 Erfurt
Referent/in: Hannelore Becker

Rückenschule

Kursnummer: 1609ERK24H05
Termin: 16.09.2024 – 18.11.2024
 12:00 – 13:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Physiotherapie am Anger Schloßerstr. 5 99084 Erfurt
Referent/in: Marc Frenze

Fit & Gesund – ein 60 Min. Gesundheitssportprogramm

Kursnummer: 0909ER24KH04
Termin: 09.09.2024 – 09.12.2024
 10:45 – 11:45 Uhr
Kursdauer: 12 x 60 Min., montags
Kursort: MTV 1860 Erfurt Mittelhäuser Str. 21 c 99089 Erfurt
Referent/in: Yvonne Jacobi

Gesunde Ernährung

Kursnummer: 1209ERK24H07
Termin: 12.09.2024 – 24.10.2024
 16:30 – 18:15 Uhr
Kursdauer: 7 x 105 Min., donnerstags
Kursort: Treffpunkt Thüringenhalle W.-Seelenbinder-Str. 1 99096 Erfurt
Referent/in: Sebastian Wirth

Gesundheitswandern

Kursnummer: 1109ERK24H06
Termin: 11.09.2024 – 16.10.2024
 10:00 – 11:45 Uhr
Kursdauer: 7 x 105 Min., mittwochs
Kursort: Treffpunkt: Thüringenhalle W.-Seelenbinder-Str. 1 99096 Erfurt
Referent/in: Sebastian Wirth

Nordic-Walking

Kursnummer: 0909ERK24H03
Termin: 09.09.2024 – 25.11.2024
 15:30 – 16:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Treffpunkt: Parkplatz Scheidemantelweg 9 99091 Erfurt
Referent/in: Hannelore Becker

Stöcke werden bereit gestellt.

Hatha Yoga

Kursnummer: 0909ERK24H10
Termin: 09.09.2024 – 11.11.2024
 19:00 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 90 Min., montags
Kursort: TriYoga Center Erfurt Johannesstr. 146 99084 Erfurt
Referent/in: Annette Otto

Vor Ort sind 60,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Anmeldeschluss:
23.08.2024

Schon gewusst?

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

Unsere Zuschussmöglichkeiten

Gesundheitskurse (bis zu 2 x im Jahr)

Angebote externer Kursanbieter

- 80 % Erstattung, max. 100 Euro/Kurs

Salus-eigenes Kursangebot

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

Gesundheitsreisen

Aktivwoche (1 x im Jahr)

- bis zu 200 Euro

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

- 125 Euro bei einem Präventionsfeld
- 200 Euro bei zwei Präventionsfeldern

Mehr dazu auch unter: www.salus-bkk.de/gesundheit

Hatha Yoga

Kursnummer: 1209ERK24H11
Termin: 12.09.2024 – 28.11.2024
 16:00 – 17:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 90 Min., donnerstags
Kursort: TriYoga Center Erfurt
 Johannesstr. 146
 99084 Erfurt
Referent/in: Annette Otto
 Vor Ort sind 60,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Gera

Achtsames Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger
Kursnummer: 1309ERK24H12
Termin: 13.09.2024 – 01.11.2024
 16:30 – 18:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 90 Min., freitags
Kursort: Yogahaus Gera
 Leibnizstr. 2a
 07548 Gera
Referent/in: Sandra Labsch
 Vor Ort sind 44,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Gotha

Ganzkörpertraining
Kursnummer: 1009TÜKH2402
Termin: 10.09.2024 – 12.11.2024
 18:00 – 19:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags
Kursort: Physiotherapie Erdmann
 Friemar Str. 12
 99867 Gotha
Referent/in: Anne Pehlert
 Vor Ort sind 5,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Halle (Saale)

Wassergymnastik
Kursnummer: 1609HAK24H01
Termin: 16.09.2024 – 18.11.2024
 19:00 – 19:50 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., montags
Kursort: Maya mare
 Am Wasserwerk 1
 06132 Halle (Saale)
Referent/in: Katrin Hey
 Vor Ort sind 50,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 1809HAK24H02
Termin: 18.09.2024 – 20.11.2024
 18:00 – 18:50 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., mittwochs
Kursort: Maya mare
 Am Wasserwerk 1
 06132 Halle (Saale)
Referent/in: Stefan Schwarz
 Vor Ort sind 50,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 1909HAK24H03
Termin: 19.09.2024 – 21.11.2024
 19:30 – 20:20 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya mare
 Am Wasserwerk 1
 06132 Halle (Saale)
Referent/in: Katrin Hey
 Vor Ort sind 50,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Köln

Rückenschule
Kursnummer: 1209KÖK24H03
Termin: 12.09.2024 – 21.11.2024
 13:00 – 14:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., donnerstags
Kursort: Healthengineers
 Hollweghstr. 8–12
 51103 Köln
Referent/in: Salih Sara

Wirbelsäulengymnastik

Kursnummer: 1309KÖK24H04
Termin: 13.09.2024 – 22.11.2024
 15:00 – 15:45 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., freitags
Kursort: Healthengineers
 Hollweghstr. 8–12
 51103 Köln
Referent/in: Salih Sara
 Vor Ort sind 20,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Functional Training: Funktionelle Ganzkörperkräftigung

Kursnummer: 1009KÖK24H01
Termin: 10.09.2024 – 05.11.2024
 12:15 – 13:15 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., dienstags
Kursort: Healthengineers
 Hollweghstr. 8–12
 51103 Köln
Referent/in: Salih Sara

Ganzkörpertraining

Kursnummer: 1309KÖK24H02
Termin: 13.09.2024 – 08.11.2024
 16:00 – 16:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., freitags
Kursort: Healthengineers
 Hollweghstr. 8–12
 51103 Köln
Referent/in: Salih Sara

Langen

Wirbelsäulengymnastik
Kursnummer: 0909NIK24H01
Termin: 09.09.2024 – 25.11.2024
 16:30 – 17:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Pure Mana
 Bahnstr. 21
 63225 Langen
Referent/in: Mareike Hartmann
 Vor Ort sind 79,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Leinefelde

Aqua jogging
Kursnummer: 1009MÜK24H01
Termin: 10.09.2024 – 26.11.2024
 19:45 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., dienstags
Kursort: Leinebad
 Jahnstr. 11
 37327 Leinefelde
Referent/in: Manuela Wolf
 Vor Ort sind 15,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Leipzig

Gezweites Kraft- und Koordinationstraining
Kursnummer: 1809LEK24H03
Termin: 18.09.2024 – 27.11.2024
 17:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer: 9 x 60 Min., mittwochs
Kursort: Gesundheitssportverein
 Leipzig
 Lessingstr. 1
 04109 Leipzig
Referent/in: Mario Wagner
 Vor Ort sind 15,00 € Eigenanteil zu entrichten.
 Kein Kurs am 09.10.2024.

Wassergymnastik

Kursnummer: 0909LEK24H01
Termin: 09.09.2024 – 09.12.2024
 14:00 – 15:00 Uhr
Kursdauer: 12 x 60 Min., montags
Kursort: Sportbad an der Elster
 Antonienstr. 8
 04229 Leipzig
Referent/in: Cassandra Hennig/
 Frank Hennig
 Vor Ort sind 20,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 0909LEK24H02
Termin: 09.09.2024 – 09.12.2024
 19:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer: 12 x 60 Min., montags
Kursort: SH Grünauer Welle
 Stuttgarter Allee 7
 04209 Leipzig
Referent/in: Cassandra Hennig/
 Frank Hennig
 Vor Ort sind 20,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Mühlhausen

Rückenschule
Kursnummer: 0909MÜK24H04
Termin: 09.09.2024 – 11.11.2024
 18:00 – 19:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Rehasportverein
 Tonbergstr. 51
 99974 Mühlhausen
Referent/in: Thomas Warnke

Aquafitness

Kursnummer: 0909MÜK24H05
Termin: 09.09.2024 – 28.10.2024
 17:00 – 17:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., montags
Kursort: Thüringertherme
 Lindenbühl 10
 99974 Mühlhausen
Referent/in: Cornelia Korfei

Aquafitness

Kursnummer: 0210MÜK24H06
Termin: 02.10.2024 – 20.11.2024
 19:00 – 19:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Thüringertherme
 Lindenbühl 10
 99974 Mühlhausen
Referent/in: Cornelia Korfei

Aquafitness

Kursnummer: 2410MÜK24H07
Termin: 24.10.2024 – 19.12.2024
 18:00 – 18:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., donnerstags
Kursort: Thüringertherme
 Lindenbühl 10
 99974 Mühlhausen
Referent/in: Cornelia Korfei
 Kein Kurs am 31.10.2024.

Potsdam

Faszientraining
Kursnummer: 2309POK24H17
Termin: 23.09.2024 – 11.11.2024
 19:20 – 20:20 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., montags
Kursort: Kreislauf Sportstudio
 Potsdamer Str. 19
 14469 Potsdam
Referent/in: Mirko Bärtig
 Vor Ort sind 35,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Gesunder Rücken

Kursnummer: 2409POK24H16
Termin: 24.09.2024 – 12.11.2024
 19:30 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., dienstags
Kursort: Kreislauf Sportstudio
 Potsdamer Str. 19
 14469 Potsdam
Referent/in: Mirko Bärtig
 Vor Ort sind 35,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Gymnastik für Ältere

Kursnummer: 2409POK24H18
Termin: 24.09.2024 – 12.11.2024
 10:00 – 11:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., dienstags
Kursort: Kreislauf Sportstudio
 Potsdamer Str. 19
 14469 Potsdam
Referent/in: Sarah Behl
 Vor Ort sind 35,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Ganzkörpertraining

Kursnummer: 2509POK24H14
Termin: 25.09.2024 – 13.11.2024
 18:00 – 19:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., mittwochs



Achtsamkeitstraining im Kloster

Stress kann ein Motor für viel Gutes sein, aber auch zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden führen. Ziel des Seminars ist es, unseren Organismus resistenter zu machen, Stress im Vorfeld zu erkennen und ihm konstruktiv zu begegnen. Sie lernen, achtsamer mit sich umzugehen und anstrengende Alltagssituationen besser zu meistern.

Die Leistungen
2 Übernachtungen mit Vollpension, angeleitete Übungen zur Achtsamkeit, Meditation, Austausch zu verschiedenen Themen – bei eigener Anreise.

Zuschuss der Salus BKK
Die aufgeführten Achtsamkeitsseminare sind nach § 20 SGB V krankenkassenzertifiziert. Im Rahmen Ihres jährlichen Präventionsbudget der Salus BKK ist ein Zuschuss von bis zu 100 € auf die Seminargebühr möglich.

Mehr Informationen und Buchung unter:
www.bin-im-kloster.de

Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmeranzahl je Termin begrenzt ist!

Termine	06. – 08. Dezember 2024 14. – 16. März 2025 16. – 18. Mai 2025 20. – 22. Juni 2025 25. – 27. Juli 2025 29. – 31. August 2025
Beginn	Freitag, 15:30 Uhr
Ende	Sonntag, 13:00 Uhr
Ort	Zisterzienserabtei Marienstatt 57629 Marienstatt
Kosten	364 € pro Person (ggf. abzügl. Zuschuss) Klostergebühr 165 € + 199 € Seminargebühr

Termin	11. – 13. April 2025
Beginn	Freitag, 15:30 Uhr
Ende	Sonntag, 13:00 Uhr
Ort	Kloster Steinfeld, Hermann-Josef-Str. 4 53925 Kall-Steinfeld
Kosten	425 € pro Person (ggf. abzügl. Zuschuss) Klostergebühr 226 € + 199 € Seminargebühr

Kursort: Kreislauf Sportstudio
Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam

Referent/in: Sarah Behl

Vor Ort sind 75,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 0909POK24H01
Termin: 09.09.2024 – 11.11.2024
08:30 – 09:15 Uhr

Kursdauer: 10 x 45 Min., montags

Kursort: Schwimmhalle Parfocheide
Steinstr. 80 – 84
14482 Potsdam

Referent/in: Kerstin Papzien

Vor Ort sind 55,00 € Eigenanteil zu entrichten.
Der Kurs muss innerhalb von 11 Wochen absolviert werden. Es ist kein Eintritt in die Schwimmhalle zu entrichten.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 0909POK24H02
Termin: 09.09.2024 – 11.11.2024
09:30 – 10:15 Uhr

Kursdauer: 10 x 45 Min., montags

Kursort: Schwimmhalle Parfocheide
Steinstr. 80 – 84
14482 Potsdam

Referent/in: Kerstin Papzien

Vor Ort sind 55,00 € Eigenanteil zu entrichten.
Der Kurs muss innerhalb von 11 Wochen absolviert werden. Kein Eintritt zu entrichten.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 1109POK24H03
Termin: 11.09.2024 – 13.11.2024
17:30 – 18:15 Uhr

Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs

Kursort: Schwimmhalle Parfocheide
Steinstr. 80 – 84
14482 Potsdam

Referent/in: Kerstin Papzien

Vor Ort sind 55,00 € Eigenanteil zu entrichten.
Der Kurs muss innerhalb von 11 Wochen absolviert werden. Kein Eintritt zu entrichten.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 1109POK24H04
Termin: 11.09.2024 – 13.11.2024
18:30 – 19:15 Uhr

Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs

Kursort: Schwimmhalle Parfocheide
Steinstr. 80 – 84
14482 Potsdam

Referent/in: Kerstin Papzien

Vor Ort sind 55,00 € Eigenanteil zu entrichten.
Der Kurs muss innerhalb von 11 Wochen absolviert werden. Kein Eintritt zu entrichten.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 1109POK24H05
Termin: 11.09.2024 – 13.11.2024
19:30 – 20:15 Uhr

Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs

Kursort: Schwimmhalle Parfocheide
Steinstr. 80 – 84
14482 Potsdam

Referent/in: Kerstin Papzien

Vor Ort sind 55,00 € Eigenanteil zu entrichten.
Der Kurs muss innerhalb von 11 Wochen absolviert werden. Kein Eintritt zu entrichten.

Pilates

Kursnummer: 1109POK24H19
Termin: 11.09.2024 – 13.11.2024
16:50 – 17:50 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., mittwochs

Kursort: Kreislauf Sportstudio
Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam

Referent/in: Sarah Behl

Vor Ort sind 65,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Yoga

Kursnummer: 2409POK24H15
Termin: 24.09.2024 – 26.11.2024
08:00 – 09:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags

Kursort: Kreislauf Sportstudio
Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam

Referent/in: Juri Dischinger

Vor Ort sind 65,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Yoga

Kursnummer: 2709POK24H13
Termin: 27.09.2024 – 29.11.2024
16:15 – 17:15 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., freitags

Kursort: Kreislauf Sportstudio
Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam

Referent/in: Juri Dischinger

Vor Ort sind 65,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Rostock

Faszientraining

Kursnummer: 0909ROK24H10
Termin: 09.09.2024 – 11.11.2024
19:00 – 20:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., montags

Kursort: PHYSIO die therapeuten
Ehm-Weik-Str. 22
18109 Rostock

Referent/in: Stefanie Füssel

Vor Ort sind 20,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Faszientraining

Kursnummer: 0210ROK24H11
Termin: 02.10.2024 – 04.12.2024
19:30 – 20:30 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., mittwochs

Kursort: PHYSIO die therapeuten
Timmermannsstrat 4
18055 Rostock

Referent/in: Stefanie Füssel

Vor Ort sind 20,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Fitness der 4 Dimensionen – Ganzkörperkräftigung

Kursnummer: 1709ROK24H12
Termin: 17.09.2024 – 26.11.2024
17:30 – 18:30 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags

Kursort: PHYSIO die therapeuten
Timmermannsstrat 4
18055 Rostock

Referent/in: Alexander Baer

Vor Ort sind 40,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Fitness der 4 Dimensionen – Ganzkörperkräftigung

Kursnummer: 1010ROK14H13
Termin: 10.10.2024 – 19.12.2024
18:00 – 19:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., donnerstags

Kursort: PHYSIO die therapeuten
Trotzenburger Weg 15
18057 Rostock

Referent/in: Anna Possehl

Vor Ort sind 40,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Fitness der 4 Dimensionen – Ganzkörperkräftigung

Kursnummer: 1010ROK14H13
Termin: 10.10.2024 – 19.12.2024
18:00 – 19:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., donnerstags

Kursort: PHYSIO die therapeuten
Trotzenburger Weg 15
18057 Rostock

Referent/in: Anna Possehl

Vor Ort sind 40,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Kraft- und Ausdauertraining mit Gerät für den Rücken

Kursnummer: 1009ROK24H08
Termin: 10.09.2024 – 29.10.2024
15:00 – 15:45 Uhr

Kursdauer: 8 x 45 Min., dienstags

Kursort: MedPrevio GmbH
Am Kreuzgraben 1a
18146 Rostock

Referent/in: Anna-Lena Kipp

Vor Ort sind 79,00 € Eigenanteil zu entrichten.
Inklusive Checkup vor dem ersten Training.

Kraft- und Ausdauertraining mit Gerät für den Rücken

Kursnummer: 1209ROK24H07
Termin: 12.09.2024 – 14.11.2024
17:30 – 18:15 Uhr

Kursdauer: 8 x 45 Min., donnerstags



Online-Live-Kurse

Unser Angebot für alle, die lieber in den eigenen vier Wänden unter Anleitung trainieren möchten.

Mehr dazu auf salus-bkk.de/livekurse oder auf den Seiten 14–17.

Thale

Aquafitness



Kursnummer: 1209WEK24H01
Termin: 12.09.2024–05.12.2024
10:15–11:15 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., donnerstags
Kursort: Bodetal Therme
Parkstr. 4
06502 Thale

Referent/in: Marvin Steller/Caroline Breum
Vor Ort sind 30,00 € Eigenanteil zu entrichten..

Zwickau

Aquafitness

Kursnummer: 0511ZWK24H01
Termin: 05.11.2024–21.01.2025
09:00–09:45 Uhr

Kursdauer: 10 x 45 Min., dienstags
Kursort: Johannisbad
Johannisstr. 16
08056 Zwickau

Referent/in: Lisa Hollmann
Vor Ort sind 20,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Kursort: MedPrevio GmbH
Am Vögenteich 25
18055 Rostock

Referent/in: Lisa Scupin
Vor Ort sind 79,00 € Eigenanteil zu entrichten.
Inklusive Checkup vor dem ersten Training.

Kraft- und Ausdauertraining mit Gerät für den Rücken

Kursnummer: 1209ROK24H06
Termin: 12.09.2024–14.11.2024
09:00–09:45 Uhr

Kursdauer: 8 x 45 Min., donnerstags
Kursort: MedPrevio GmbH
Am Vögenteich 25
18055 Rostock

Referent/in: Lisa Scupin
Vor Ort sind 79,00 € Eigenanteil zu entrichten.
Inklusive Checkup vor dem ersten Training.

Pilates

Kursnummer: 1209ROK24H09
Termin: 12.09.2024–28.11.2024
16:00–17:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., donnerstags
Kursort: PHYSIO die therapeuten
Ehm-Welk-Str. 22
18109 Rostock

Referent/in: Susette Wulfert
Vor Ort sind 20,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Qi Gong der 4 Jahreszeiten – Bewegte Form

Kursnummer: 2109ROK24H03
Termin: 21.09.2024–22.09.2024
Kursdauer: Sa. von 09:00–17:00 Uhr &
So. von 09:00–10:30 Uhr

Kursort: IBZ Begegnungszentrum
Bergstr. 7 a
18057 Rostock

Referent/in: Bettina Haase
Vor Ort sind 20,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Qi Gong der 4 Jahreszeiten – Winter (Bewegte Form)

Kursnummer: 0911ROK24H01
Termin: 09.11.2024–10.11.2024
Kursdauer: Sa. von 09:00–17:00 Uhr &
So. von 09:00–10:30 Uhr

Kursort: IBZ Begegnungszentrum
Bergstr. 7 a
18057 Rostock

Referent/in: Bettina Haase
Vor Ort sind 20,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Qi Gong der 4 Jahreszeiten – Winter (Stille Form)

Kursnummer: 3011ROK24H02
Termin: 30.11.2024–01.12.2024
Kursdauer: Sa. von 09:00–17:00 Uhr &
So. von 09:00–10:30 Uhr

Kursort: IBZ Begegnungszentrum
Bergstr. 7 a
18057 Rostock
Referent/in: Bettina Haase

Vor Ort sind 20,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Yoga

Kursnummer: 1209ROK24H14
Termin: 12.09.2024–05.12.2024
15:45–16:45 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., donnerstags
Kursort: Praxis Chris Mattheus
Rosa-Luxemburg-Str. 8
18055 Rostock
Referent/in: Chris Mattheus

Yoga

Kursnummer: 0710ROK24H04
Termin: 07.10.2024–25.11.2024
19:00–20:15 Uhr

Kursdauer: 8 x 75 Min., montags
Kursort: Kursraum Heiligengeisthof
Heiligengeisthof 5
18055 Rostock
Referent/in: Anja Ihde

Vor Ort sind 20,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Yoga

Kursnummer: 0710ROK24H05
Termin: 07.10.2024–25.11.2024
17:30–18:45 Uhr

Kursdauer: 8 x 75 Min., montags
Kursort: Kursraum Heiligengeisthof
Heiligengeisthof 5
18055 Rostock
Referent/in: Anja Ihde

Vor Ort sind 20,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Schwerin

Beckenbodengymnastik

Kursnummer: 3009SCK24H04
Termin: 30.09.2024–02.12.2024
16:00–17:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Physiotherapie Regius
Grabenstr. 10
19061 Schwerin
Referent/in: Alida Heinze

Vor Ort sind 20,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückenfitness

Kursnummer: 1010SCK24H01
Termin: 10.10.2024–19.12.2024
10:00–11:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., donnerstags
Kursort: Physiotherapie Regius
Grabenstr. 10
19061 Schwerin
Referent/in: Andrea Wagner-Groth

Vor Ort sind 20,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückenfitness

Kursnummer: 1510SCK24H03
Termin: 15.10.2024–17.12.2024
17:00–18:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags
Kursort: Physiotherapie Regius
Grabenstr. 10
19061 Schwerin
Referent/in: Andrea Wagner-Groth

Vor Ort sind 20,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückenfitness

Kursnummer: 1610SCK24H02
Termin: 16.10.2024–18.12.2024
10:00–11:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., mittwochs
Kursort: Physiotherapie Regius
Grabenstr. 10
19061 Schwerin
Referent/in: Andrea Wagner-Groth

Vor Ort sind 20,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückenschule

Kursnummer: 0110SCK24H06
Termin: 01.10.2024–19.11.2024
17:00–18:00 Uhr

Kursdauer: 8 x 60 Min., dienstags
Kursort: Physio Pflücker & Streich
Röntgenstr. 16
19055 Schwerin
Referent/in: n.N.

Autogenes Training

Kursnummer: 0810SCK24H05
Termin: 08.10.2024–10.12.2024
18:00–19:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags
Kursort: Physiotherapie Regius
Grabenstr. 10
19061 Schwerin
Referent/in: Marcel Sieg

Vor Ort sind 20,00 € Eigenanteil zu entrichten.

Anmeldeschluss:
23.08.2024

**NOCH MEHR
KURSE GIBT
ES ONLINE:**

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



salus-bkk.de/praeventionskurse
oder kostenfrei unter der
Rufnummer 0800 22 13 222

Willkommener Probenausgleich für aufstrebende Talente

Jung, musikalisch und gesundheitsbewusst



Seit nun bald einem Jahr betreut die Salus BKK die Jugendensembles des Landesmusikrats Sachsen-Anhalt im Bereich Musikergesundheit. Denn wer denkt, dass „so ein bisschen Musizieren“ nicht anstrengend sei, hat weit gefehlt. Die Jugendlichen des Orchesters, des Chors und der Big Band sind junge Profis, die insbesondere in den Proben- und Konzertphasen stets ihr Bestes geben. „Die Arbeitsphasen sind sehr intensiv. Über zehn Tage hinweg proben die Jugendlichen rund neun Stunden pro Tag. Einspielen, individuelles Üben und gemeinschaftliches Musizieren außerhalb der Probenzeit kommen noch hinzu“, erklärt uns



FOTO & ILLUSTRATIONEN: Hina Amaraeva / STOCK.ADOBE.COM, ARCHIV

Die Talente live erleben

Sie möchten die jungen Musikerinnen und Musiker live erleben? Hier haben Sie demnächst die Möglichkeit dazu:

› Landesjugendorchester (LJO)

03.08.2024, 18:30 Uhr
Kloster Michaelstein

03.08.2024, 16:00 Uhr
Händel-Halle (Halle, Saale)

› Landesjugendbigband (LJBB)

08.08.2024, 19:30 Uhr
Technisches Denkmal Ziegelei Haldensleben

10.08.2024, 16:00 Uhr
Jazzfest im Kloster Jerichow

11.08.2024, 15:00 Uhr
Akademiekonzert im Kloster Michaelstein

› Landesjugendchor (LJC)

11.08.2024, 17:00 Uhr
Landesmusikakademie Thüringen,
Sondershausen

Charlotte Tauber, Bildungsreferentin des Landesmusikrats. Eine oft einseitige Dauerbelastung für den Bewegungsapparat der Heranwachsenden, die mitunter schwere Instrumente in „unnatürlichen“ Positionen über Stunden halten müssen.

In dieser intensiven Arbeitszeit ermöglicht die Salus BKK den Ensembles tägliche Bewegungseinheiten zur Stärkung und Auflockerung des Bewegungsapparats und speziell des Rückens. Zuletzt wurde auch der Bereich Entspannung einbezogen. Frau Tauber begleitet die Jugendlichen des Landesjugendorchesters und zeigt sich von dem Angebot sichtlich begeistert: „Die Anmelde Listen waren innerhalb kürzester Zeit übervoll, das Angebot wird von den Jugendlichen sehr gut angenommen und im Nachgang mit großem Lob ausgewertet. Alle wünschen sich eine Fortführung dieser wunderbaren Trainingseinheiten und blicken den nächsten Sessions mit Vorfreude entgegen!“

Als angehende Profimusiker wissen die talentierten Teenager natürlich, wie wichtig es ist, den Körper gesund zu halten. Umso hilfreicher ist es, dass sie mit den Bewegungseinheiten einfache Übungen an die Hand bekommen, mit denen sie auch künftig in Phasen intensiver körperlicher Belastung schnell etwas Gutes für sich und ihre Gesundheit tun können.

Doch nicht nur wegen der einfachen und nützlichen Übungen und wegen der Abwechslung zum stressigen Probenalltag ist die Begeisterung groß. Auch die engagierte Kursleitung ist den Teilnehmenden in positiver Erinnerung geblieben: „Die Stunden wurden von einer ortsansässigen Physiotherapeutin sehr liebevoll und individuell gestaltet – die Trainerin war sogar bei unserem Konzert im Publikum, um „ihre“ Jugendlichen anzufeuern“, so Frau Tauber.

Wohlfühlpausen für Superheldinnen



für werdende Mamas und nach der Schwangerschaft

Ein Baby zu bekommen, ist wunderbar. Gleichzeitig bedeutet diese Zeit für den weiblichen Körper, dass er echte Höchstleistungen zu vollbringen hat. Und dass werdende und frischgebackene Mamas zu echten Superheldinnen werden, die zwischendurch auch mal eine Pause brauchen.

Mit „**Mom2be**“ bieten wir deshalb jetzt vier **neue Online-Kurse** rund um die Schwangerschaft, die wir Ihnen hier vorstellen möchten. Räumlich und zeitlich völlig flexibel, optimiert für alle Endgeräte. Jeweils 8 Kurseinheiten mit je 50 Minuten. Und im Rahmen Ihres jährlichen Präventionsbudgets als Versicherte der Salus BKK sogar kostenfrei. Besser kann der Weg zu mehr Wohlbefinden und Gelassenheit mit Baby kaum sein. Einfach ausprobieren!

Kurs 1: Fit mit Babybauch

Bewegung in der Schwangerschaft ist ein Geschenk – an Sie selbst und an Ihr Baby. In dieser Zeit ist die Verbindung zum eigenen Körper besonders intensiv. Übungen sollten deshalb an die sich wandelnden Bedürfnisse und Veränderungen angepasst und Sportarten wohl überlegt sein. All das bietet dieser Online-Kurs. Acht Wochen lang hilft jedes Modul dabei, sich selbst etwas Gutes zu tun und gleichzeitig die Bindung zu Ihrem Baby zu stärken. Von Körperwahrnehmung über Beckenbodenübungen bis hin zu Fitness.

Kurs 2: Hatha Yoga in der Schwangerschaft

Dieser Yoga-Kurs bietet eine wunderbare Möglichkeit, sich körperlich und emotio-

nal auf die Geburt vorzubereiten und zu innerer Ruhe und Kraft zu finden. Alle Yoga-Übungen sind sorgfältig ausgewählt, sicher und effizient. Sie lernen, wie Sie Verspannungen lösen, die Atmung vertiefen und Ihren Körper gezielt kräftigen können. Je besser es Ihnen geht, umso besser geht es Ihrem Baby!

Kurs 3: Beckenbodentraining

Der Beckenboden ist ein echtes Wunderwerk der Natur und spielt z. B. für die Blasen- und Darmfunktion eine zentrale Rolle in unserem Körper. Beckenbodentraining ist immer eine kluge Entscheidung – erst recht, wenn Sie kürzlich Mutter geworden sind und die Muskulatur stark beansprucht wurde. Wir zeigen Ihnen wirkungsvolle Übungen, mit denen Sie das Muskelgeflecht bewusst wahrnehmen und wieder stärken können. Viele praktische Tipps helfen dabei, das Training sogar mit in den Alltag zu integrieren.

Kurs 4: Pilates nach der Schwangerschaft

Diese sanfte Methode wurde speziell für die postnatale Phase entwickelt. Sie hilft nach der Geburt bei der Rückbildung und bringt den Körper behutsam und schonend wieder in Form. Die Übungen sind an die Bedürfnisse nach der Schwangerschaft angepasst und bringen Energie und Wohlbefinden zurück. Die Tiefenmuskulatur wird gestärkt, die allgemeine Fitness wieder aufgebaut. Und das Training macht einfach viel Spaß!

Unser neues Angebot

Alle Infos, Teilnahmebedingungen und eine Anmeldemöglichkeit zu den vier Online-Kursen während und nach der Schwangerschaft finden Sie auf:

 salus-bkk.de/mom2be



Unsere Angebote für die kommenden Monate

Online-Live-Kurse

Um Sie dabei zu unterstützen, sich fit zu halten, zu entspannen und allgemein Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun, bieten wir Ihnen auch in den kommenden Monaten wieder die Gelegenheit, an unseren beliebten Online-Live-Kursen teilzunehmen. Suchen Sie das Passende für sich heraus und melden Sie sich gleich an. Wir freuen uns auf Sie.



Stressmanagement

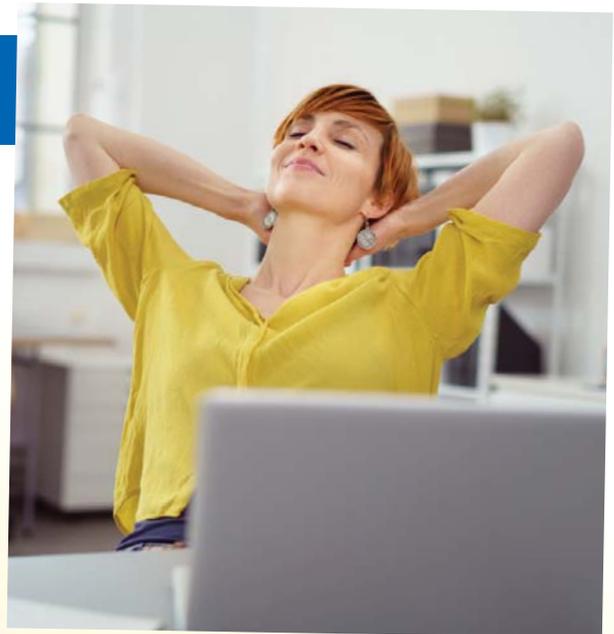
Zum gesunden Umgang mit Stress sind in diesem Online-Kurs die Themen Stress, Progressive Muskelentspannung, Zeitmanagement, Autogenes Training, Achtsamkeit, soziales Umfeld, Atmung sowie die bessere Bewältigung negativer Gedanken enthalten. Tipps und praktische Übungen sind wichtiger Bestandteil des Kurses. Es geht vor allem darum, den Alltag stressfreier zu gestalten und regelmäßig Kurzentspannungsübungen einzubauen.

Zeitraum 25.09. – 20.11.2024

Dauer 18:15 – 19:30 Uhr (8 x 75 Min., mittwochs)

Anmeldeschluss 30.08.2024

Hinweis Der Kurs wird über MS Teams angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.



Hatha-Yoga

Der Online-Kurs findet live statt und die Kursleitung steht direkt während des Kurses und danach per E-Mail oder telefonisch für Fragen gerne zur Verfügung. Die Yogastellungen und Atemübungen sowie Entspannungstechniken werden schrittweise erlernt und Informationen zum Stressmanagement vermittelt. Die Yogastunden haben ein Schwerpunktthema, bauen aufeinander auf und beginnen und schließen mit einer Entspannungsphase. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf achtsamem Praktizieren und der Atmung.

Hatha-Yoga 1

Hatha-Yoga 2

Zeitraum 17.10. – 05.12.2024 17.10. – 05.12.2024

Dauer 16:30 – 17:30 Uhr 17:45 – 18:45 Uhr
8 x 60 Min., donnerstags 8 x 60 Min., donnerstags

Anmeldeschluss 16.09.2024 16.09.2024

Hinweis Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.





Gesund führen: Andere und sich selbst

Kompaktkurs (je 2 x 4 Stunden)

Als Mitarbeiter/in oder Führungskraft ist es wichtig, selbst gesund zu bleiben und auf die Gesundheit der Belegschaft zu achten. Die Themen aus dem Onlineangebot „Gesund führen“ helfen auf dem Weg zu einem guten Stressmanagement für sich selbst sowie beim gesunden und achtsamen Umgang mit Mitarbeitenden. Erfahren Sie z. B., wie Sie durch Analysen gesund führen und auch eigene Stresswarnsignale erkennen können. Zudem erlernen Sie Entspannungstechniken (Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung) und erhalten unter anderem viele Praxistipps, wie etwa zu Achtsamkeit, richtiger Atmung oder den Chancen positiver Kommunikation. Das Online-Kompaktangebot findet an 2 Tagen live sowie z. T. auch aufgezeichnet statt. (Die Entspannungsübungen stehen per Link als Audiodatei während des Kompaktangebotes und in den Wochen zwischen beiden Terminen zur Nutzung zur Verfügung.)

Zeitraum	12.10. & 09.11.2024
Dauer	10:00–14:00 Uhr (2 x 4 Stunden, samstags)
Anmeldeschluss	13.09.2024
Hinweis	Der Kurs wird über MS Teams angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.



WEITERE ANGEBOTE UND INFOS
ZUR ANMELDUNG FINDEN SIE
AUF DER NÄCHSTEN SEITE!



Entspannt in die Nacht: Progressive Muskelentspannung mit Autogenem Training

Dieser hybride Onlinekurs (live und on-demand) bietet 8 Einheiten zum Erlernen der Entspannungstechnik Progressive Muskelentspannung. In zwei zusätzlichen Einheiten wird das Autogene Training vermittelt. Die Theorie zu Stress, Entspannung und Stressbeschwerden (z. B. Schlafprobleme) wird einmal pro Woche zum Kurstermin live vermittelt. Fragen werden im kurzen Live-Onlinegespräch mit den Teilnehmenden geklärt. Die Entspannungsanleitungen können als Video auch zeitlich flexibel (ggf. abends/nachts oder am Wochenende) innerhalb von 7 Tagen mehrmals durchgeführt werden.

Zeitraum	19.09. – 28.11.2024
Dauer	18:30–19:20 Uhr (10 x 50 Min., donnerstags)
Anmeldeschluss	23.08.2024
Hinweis	Der Kurs wird über MS Teams angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.



Gesund schlafen

Sie haben manchmal Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen? Dann ist nun der richtige Zeitpunkt, sich mit dem Thema „Gesund schlafen“ zu beschäftigen. Jede Kurseinheit besteht aus einer Live-Konferenz und aufgezeichneten Übungen zur mehrfachen, zeitlich flexiblen Nutzung. Sie erfahren wissenschaftlich belegte Fakten zum Thema Schlaf und erhalten Tipps und Übungen aus Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung und Achtsamkeit für einen gesunden Schlaf. Mit den Audiodateien können Sie z. B. täglich vor dem Schlafen entspannen und den Schlaf fördern. Sie werden live von der Kursleitung motiviert, die Schlafgewohnheiten zu reflektieren und ggf. zu ändern. Ziel des Kurses ist es, Schlafstörungen präventiv vorzubeugen und den Weg zu gesünderem Schlaf zu ebnen.

Zeitraum	21.10. – 16.12.2024
Dauer	18:30–19:30 Uhr (8 x 60 Min., montags ¹⁾)
Anmeldeschluss	23.09.2024
Hinweis	Der Kurs wird über MS Teams angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.

¹⁾Kein Kurs am 28.10.2024





Gesunder Rücken

Viele Millionen Menschen leiden mehr oder weniger regelmäßig an Rückenschmerzen. Ein gezieltes und aktives Kraft- und Beweglichkeitstraining, welches auf der eigenen Matte zu Hause durchgeführt wird, kann Rückenschmerzen vorbeugen und Beschwerden lindern. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter führen Sie live durch ein abwechslungsreiches Programm und stehen Ihnen auch mit Tipps hilfreich zur Seite.



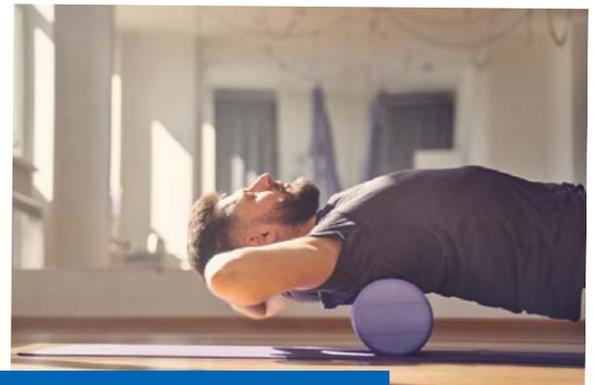
	Rücken-Fit am Nachmittag	Rücken-Fit am Abend	Rücken-Fit mit Yoga-Elementen	Rücken-Fit
Zeitraum	02.10. – 20.11.2024	02.10. – 20.11.2024	08.10. – 26.11.2024	10.10. – 05.12.2024
Dauer	15:00 – 15:45 Uhr 8 x 45 Min., mittwochs	19:45 – 20:30 Uhr 8 x 45 Min., mittwochs	15:00 – 16:00 Uhr 8 x 60 Min., dienstags	16:30 – 17:30 Uhr 8 x 60 Min., donnerstags ¹
Anmeldeschluss	04.09.2024	04.09.2024	25.09.2024	25.09.2024
Hinweis	Die Kurse werden über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.			

¹Kein Kurs am 31.10.2024



Pilates

Im Pilates-Training werden Muskelschlingen (zusammenhängende Muskelketten) trainiert, um lange, schlanke Muskeln zu formen, die den Ansprüchen der Alltagsbelastung gewachsen sind. Neben oberflächlich manifestierten Muskeln wird auch die tiefe (autochthone) wirbelsäulenumspannende Muskulatur beansprucht. Ziel ist eine Verbesserung der Rumpfstabilität, Körperhaltung sowie Erhöhung der Flexibilität, um muskulären Dysbalancen vorzubeugen und intersegmentalen Instabilitäten entgegenzuwirken. Der Kurs ist fortschreitend aufgebaut.



Faszientraining

Wann immer wir an Verspannungen leiden, denken wir, dass die Muskeln der Übeltäter sind. Doch in Wirklichkeit sind es sehr häufig die Faszien. In diesem speziellen Training lernen Sie Techniken, um die Faszien zu dehnen, Verklebungen zu lösen und diese insgesamt beweglicher und damit schmerzfreier zu bekommen.

Zeitraum	10.10. – 05.12.2024
Dauer	19:15 – 20:15 Uhr, 8 x 60 Min., donnerstags ¹
Anmeldeschluss	25.09.2024
Hinweis	<u>Bitte beachten Sie:</u> Für den Kurs wird eine eigene Faszienrolle benötigt!

Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.

¹Kein Kurs am 31.10.2024





Klimafreundliche Ernährung

Lernen Sie, sich gesünder und nachhaltiger zu ernähren – ohne dabei komplett auf tierische Produkte verzichten zu müssen. Erfahren Sie, wie eine flexitarische Ernährung (reduzierter Fleisch- & Fischkonsum) einen Beitrag für unsere Umwelt leistet. Für alle geeignet, die sich ausgewogen ernähren und den eigenen CO₂-Abdruck reflektieren möchten.

Zeitraum 11.09. – 09.10.2024

Dauer 20:15 – 21:15 Uhr
5 x 60 Min., mittwochs
(+ 1 x 60 Min. Selbstlerneinheit)

Anmeldeschluss 19.08.2024

Hinweis Der Kurs wird über Webprax angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.



Abnehmen und gesund essen

Starten Sie Ihren Weg zum Wunschgewicht ohne Verbote und mit viel Flexibilität. In diesem Abnehmseminar beschäftigen Sie sich mit einer gesunden Ernährungsumstellung zum Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt. Sie erhalten nach jeder Kurseinheit Rezepte, Mahlzeiten-vorschläge und wechselnde Trainingspläne für mehr Bewegung.

Zeitraum 28.10. – 25.11.2024

Dauer 20:15 – 21:15 Uhr
5 x 60 Min., montags
(+ 1 x 60 Min. Selbstlerneinheit)

Anmeldeschluss 30.09.2024

Hinweis Der Kurs wird über Webprax angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.



ÜBRIGENS: AUF [SALUS-BKK.DE/MEDIATHEK](https://salus-bkk.de/mediathek) FINDEN SIE KURZENTSPANNUNGS- UND BEWEGUNGSVIDEOS. PROBIEREN SIE ES AUS!



Functional Training

Beim funktionellen Ganzkörpertraining wird die Muskulatur des gesamten Körpers trainiert. Die Übungen sind in Form eines Zirkeltrainings gestaltet. Zusätzlich konzentrieren wir uns auf die Stabilisierung des Rumpfes, um Rückenbeschwerden vorzubeugen. Zu schwach gewordene Muskeln werden gekräftigt, verkürzte mobilisiert sowie gedehnt und die Haltung spürbar verbessert.

Zeitraum 07.10. – 25.11.2024

Dauer 16:45 – 17:45 Uhr
8 x 60 Min., montags

Anmeldeschluss 25.09.2024

Hinweis Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.

Jetzt anmelden!

Wählen Sie einfach Ihren Wunschkurs aus und melden Sie sich online an:



salus-bkk.de/livekurse

ODER BEQUEM
QR-CODE SCANNEN



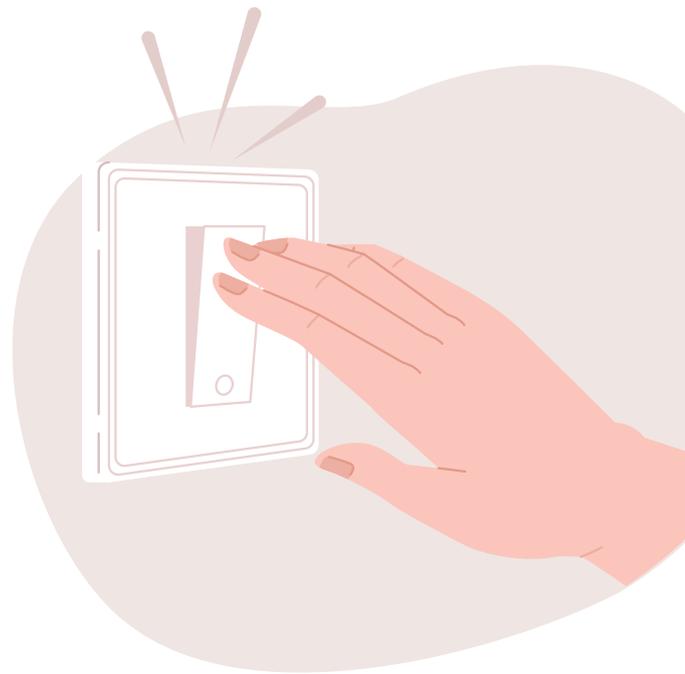
Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss und dass die kostenfreie Teilnahme an einem unserer Online-Live-Kurse auf einen Kurs pro Halbjahr beschränkt ist. Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie zeitnah weitere Informationen.

Bei Fragen zu den einzelnen Kursen können Sie sich per E-Mail an gesund@salus-bkk.de an unsere Gesundheitsexperten wenden.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Neues digitales Meditationsangebot

Anschalten zum Abschalten



Wer kennt es nicht? Der Alltag ist in vielen Bereichen der Gesellschaft oft schnelllebig und mitunter stressig. Zeit für sich selbst, die eigenen Bedürfnisse und einen entspannenden Ausgleich findet man zunehmend seltener. Neben der Arbeit, dem Einkauf, Arzt- und Behördenterminen, der Familie und den Freunden gelingt es oft nicht, sich noch ein Zeitfenster für einen Bewegungs- oder Entspannungskurs an 1–2 Tagen in der Woche freizuhalten. Und doch ist längst erwiesen, dass insbesondere Meditation und Achtsamkeitsübungen als Alltagsausgleich einen äußerst positiven Einfluss auf uns und unsere Stressbewältigung, Belastbarkeit und Gedankenwelt haben können. Aus diesem Grund haben wir bereits vor geraumer Zeit angefangen, Ihnen ein breites Portfolio an Online-Angeboten in Form von Seminaren und Kursen zu ermöglichen. Unsere neueste Errungenschaft für unsere Versicherten in diesem Bereich ist die Balloon-App – ein digitales Angebot, das Audiokurseinheiten und praktische Übungen verbindet und Ihnen die maximale Flexibilität für Ihre meditativen Auszeiten ermöglicht.

Achtsamkeit im Alltag

Die Idee dahinter: Achtsamkeit in den Alltag integrieren und eine eigene Routine in Sachen Meditieren finden. Entspannende Meditationen, inspirierende Gedanken und praktische Impulse sind in der App zusammengefasst und ermöglichen Einsteigern

wie Fortgeschrittenen die Möglichkeiten Stress zu reduzieren, sich in Gelassenheit zu üben und den eigenen Schlaf zu optimieren. Kopf und zeitgleich Stimme hinter der Balloon-App ist der renommierte Psychologe, Neurowissenschaftler und Achtsamkeitslehrer Dr. Boris Bornemann, der unter anderem an der weltweit größten Studie zu Meditation und Achtsamkeit am Leipziger Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften mitwirkte: "Beim Meditieren lernen wir, unsere Körperempfindungen und Gefühle klarer wahrzunehmen. Dadurch merken wir eher, wenn wir in unserem Element sind: Wo geht es mir gut? Wo fühle ich mich kräftig und voller Energie? Oder sicher, ausgeglichen und erfüllt? Egal was wir tun – wir profitieren davon, wenn wir dabei gegenwärtig und mit dem Herzen dabei sind."

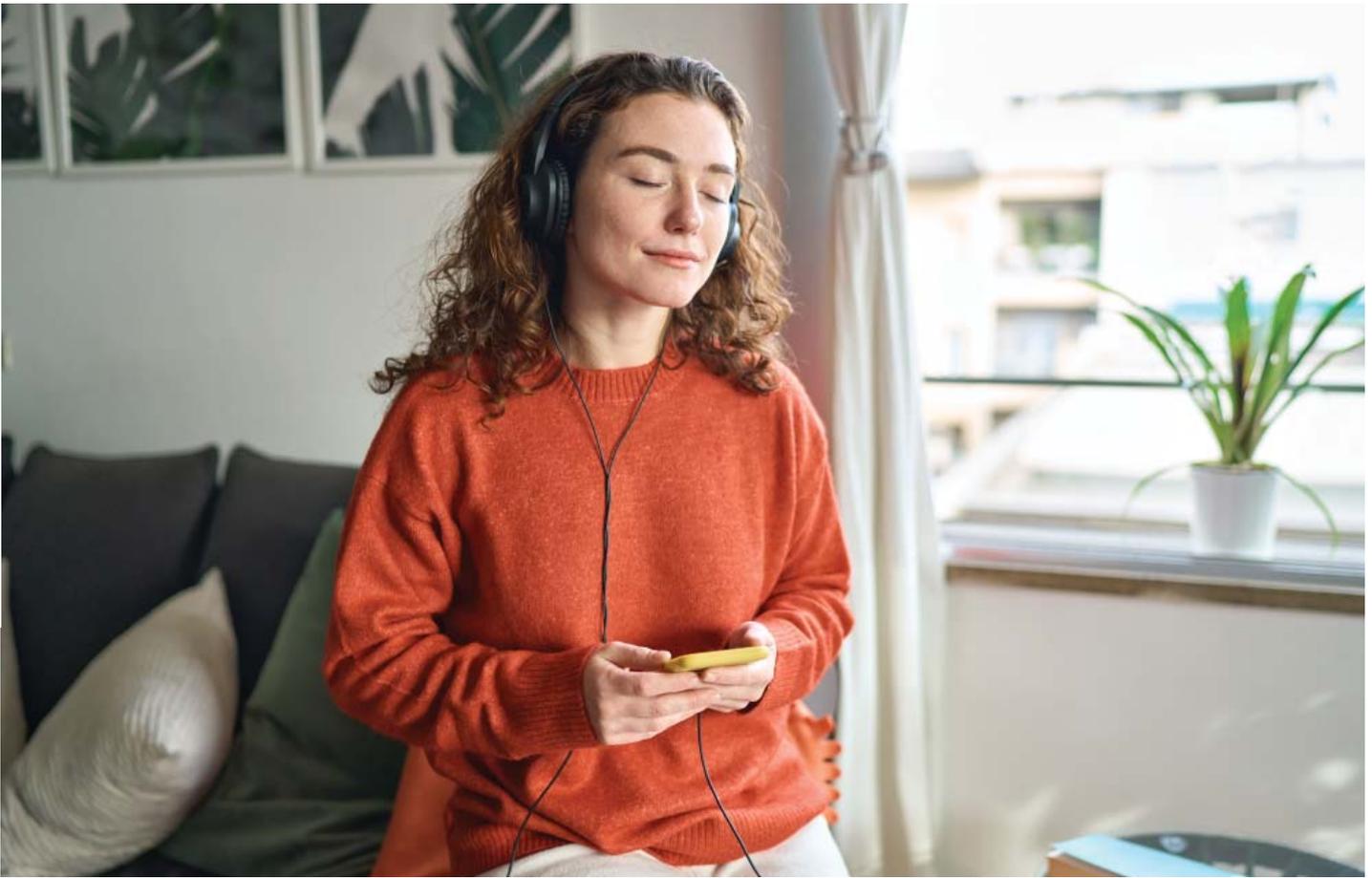
Fokus auf sich selbst im Hier und Jetzt

Grundsätzlich kann die Einbindung fokussierter Achtsamkeit in verschiedensten Alltagssituationen hilfreich sein und den Umgang mit Herausforderungen und schwierigen Situationen erleichtern. Nehmen wir beispielsweise einen schwierigen Arbeitstag: „Es ist hilfreich, immer mal wieder am Tag für ein paar Augenblicke mit uns selbst einzuchecken. Wie fühlt sich der Körper gerade an? Ist da Anspannung? Wie fließt der Atem? Was machen die Gedanken? Kreisen sie um ein bestimmtes Thema? Wie fühle ich mich dabei? Es ist gut,

dies sowohl im Körper zu spüren als auch mit ein paar Worten innerlich zu beschreiben. Nur wenn wir wissen, was in uns geschieht, können wir das berücksichtigen“, erklärt Dr. Bornemann. Auch wer sich im Gedankenkarussell verliert, das einen nur allzu gerne vom Schlafen abhält, kann sich



neben Sport auch mit Achtsamkeit selbst helfen. Die Herangehensweise ist laut Dr. Bornemann ganz ähnlich: „Wenn ich bemerke, dass ich mich in meinen Gedanken verloren habe, kann ich die Aufmerksamkeit zurück ins Hier und Jetzt lenken: Wie



fühlt sich mein Körper gerade an? Was höre, sehe, rieche und schmecke ich? Ich muss die quälenden Gedanken nicht wegschieben, nur sanft den Fokus wechseln.“

App für zeitliche und räumliche Flexibilität

Nach und nach werden in der Balloon-App die insgesamt 52 Audioeinheiten mit einer Gesamtspieldauer von rund 10 Stunden für Teilnehmende freigeschaltet. Wer jetzt denkt, das sei etwas viel: Keine Sorge, schon 10 Minuten am Tag reichen aus. Sie können sich die Audioeinheiten aus den acht Themenfeldern „Einführung in die Achtsamkeit“, „Was ist Stress?“, „Freundlich zu sich selber sein“, „Selbstwirksamkeit“, „Umgang mit Gedanken“, „Umgang mit Gefühlen“, „Gelassenheit und Kommunikation“ sowie „Selbstfürsorge“ flexibel so einteilen, wie es für Sie am besten passt. Und noch besser ist es, dass Ihre Kursteilnahme und Nutzung der App somit kostenfrei ist im Rahmen Ihres Präventionsbudgets (2 Kurse pro Jahr maximal 100,00 Euro pro Kurs). Selbstverständlich handelt es sich dabei nicht um ein Abo. Die Laufzeit

des zertifizierten Online-Kurses endet automatisch nach 6 Monaten. Zusätzlich erhalten Sie bei Abschluss des Kursprogramms für 6 Monate Zugriff auf die gesamte App gratis dazu.

Studie belegt Wirksamkeit der Balloon-App

Innerhalb der Balloon-App wurde im Jahr 2023 eine Wirksamkeitsstudie zum Präventionskurs „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ durchgeführt. Die Studie konnte eine deutliche Stressreduktion bei den Teilnehmenden sowie große positive Effekte auf Lebenszufriedenheit und körperliches Wohlbefinden nachweisen. Weitere signifikante Effekte zeigten sich in Bezug auf: Hilflosigkeit, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, körperliches Wohlergehen. Durch die Studie und ihre Ergebnisse wurde der Kurs „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ von der Zentralen Prüfstelle Prävention als Präventionskurs anerkannt und dauerhaft zertifiziert. Auch ein erholsamerer Schlaf konnte nach Abschluss des Kurses bei den Teilnehmern nachgewiesen werden. Die Effekte zeigten

sich auch drei Monate nach Beendigung des Kurses noch stabil. Für die dauerhafte Verfestigung dieser Effekte erwies es sich als förderlich, wenn die Teilnehmenden die Kursinhalte auch nach Absolvierung noch weiter in ihren Alltag integrierten. Neben Audioeinheiten und praktischen Übungen erwartet Sie auch spannendes Begleitmaterial, unterhaltsame Quizze sowie eine selbstverständlich anonyme Messung der erzielten Fortschritte.

Unser neues Angebot

Sie haben schon länger vor, mal wieder etwas mehr für Ihre eigene Entspannung zu tun? Sie schaffen es aber zeitlich nicht oder möchten gerne maximale Flexibilität beim Meditieren, ob unterwegs oder zuhause auf der Couch? Informieren Sie sich jetzt und melden Sie sich direkt über unsere Homepage für den Online-Kurs an!

 salus-bkk.de/balloon

Die neuen Termine sind da

Online-Seminare

Diesmal erfahren Sie in unseren beliebten Seminaren z. B., wie Hitzemanagement in der Pflege funktionieren kann. Außerdem bieten wir Ihnen jede Menge Informationen zum Thema Selbstfürsorge, zur Stärkung des Immunsystems durch Ernährung sowie zum richtigen Verhalten in Notfallsituationen mit Kindern. Und wir sorgen mit einer spannenden Portion Gedächtnistraining für körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.



Hitzemanagement in der Pflege

Durch den Klimawandel treten Hitzewellen immer häufiger auf. Dadurch werden Wohlbefinden, Gesundheit sowie die Leistungsfähigkeit beeinflusst. Die Hitzeperioden führen gerade bei älteren Menschen zu Todesfällen und beeinflussen durch weitreichende Krankheiten unsere Gesellschaft. Vorsorgender Hitzeschutz geht uns alle an. Wir wollen Sie daher informieren, wie Sie sich schützen können und geben Ihnen einen hilfreichen Überblick zum Hitzemanagement.

➔ **Dienstag, 15. Juli 2024** (18:00 – 19:00 Uhr)

Richtig reagieren – Hilfe für Notfälle bei Säuglingen und Kleinkindern

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

➔ **Donnerstag, 15. August 2024** (18:00 – 19:00 Uhr)

Bei Notfällen einen kühlen Kopf bewahren – Erste Hilfe bei Erwachsenen und Senioren

Gelernt ist gelernt? Doch Hand aufs Herz: Fühlen Sie sich noch in der Lage, eine Herzdruckmassage durchzuführen? Wird die Mund-zu-Mund-Beatmung heutzutage überhaupt noch empfohlen? Wie geht man mit einem Defibrillator um? Alles mal gelernt, doch lange her. Auf Unfälle reagieren die meisten Menschen mit einem Schreck, handeln unbedacht oder aus Angst gar nicht oder zu spät. Doch bis zum Eintreffen professioneller Hilfe kann jede Sekunde zählen. Wir frischen in diesem Online-Seminar die Grundzüge der Ersten Hilfe bei Notsituationen wieder auf.

➔ **Dienstag, 20. August 2024** (18:00 – 19:00 Uhr)

Selbstfürsorge im Herbst

Entdecken Sie in nur 45 Minuten, wie Sie ihr seelisches & körperliches Wohlbefinden steigern können! Lernen Sie mit der erfahrenen Yoga- und Resilienztrainerin Tanja Lalic die Grundlagen der Selbstfürsorge kennen, inklusive Stressbewältigung, Achtsamkeit und Selbstakzeptanz – mit interaktiven Übungen für die sofortige Anwendung im Alltag.

➔ **Donnerstag, 29. August 2024** (18:00 – 18:45 Uhr)

Ihr persönliches Gehirn-Fitness-Studio – Spaß mit Ganzheitlichem Gedächtnistraining

Unser Gehirn liebt Abwechslung und kleine Herausforderungen, um fit zu bleiben. Lassen Sie sich überraschen bei einem Ausflug zu 12 verschiedenen Trainingszielen, wie der Wortfindung, Assoziativem Denken, Fantasie mit Kreativität u. v. m. In unserem Online-Seminar erfahren Sie, wie Sie mit dem richtigen Trainingsmix Ihre Merkfähigkeit ohne großen Aufwand verbessern können. Außerdem bekommen Sie Antworten auf häufig gestellte Fragen: Was bringen Übungsprogramme für Smartphones? Welche Apps gibt es dafür? Welchen Einfluss haben Bewegung und Ernährung auf die Gedächtnisleistung?

➔ **Dienstag, 10. September 2024** (18:00 – 19:00 Uhr)

Ernährung und Immunsystem

Ein intaktes und leistungsfähiges Immunsystem ist für unsere Gesundheit überlebenswichtig. Ernährung und Immunsystem stehen miteinander in enger Wechselwirkung. Eine gesunde Ernährung ist nicht nur Voraussetzung für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, sondern auch für ein starkes Immunsystem. Bei der täglichen Abwehrschlacht gehen Tausende Immunzellen zugrunde und müssen daher ständig neu gebildet werden. Nur ein ausgewogenes Angebot an Aminosäuren, Vitaminen und anderen Mikronährstoffen ermöglicht es unserem Körper, das überlebenswichtige Abwehrteam fit zu halten und Verluste zu ersetzen. Welche Aminosäuren und Mikronährstoffe dabei besonders wichtig sind, erfahren Sie in diesem Seminar. Darüber hinaus lernen Sie, welche Heilpflanzen bei Erkältungskrankheiten hilfreich sind und wie diese angewendet werden.

➔ **Mittwoch, 11. September 2024** (18:00 – 19:00 Uhr)

Jetzt 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



Für wen Schutz jetzt besonders wichtig ist

Sommer, Sonne, Hitzeschlag?

Endlich ist die Zeit des Fröstelns und der Erkältungen vorbei. Es ist Sommer und damit für viele von uns die beliebteste Zeit des Jahres. Doch es ist ebenso eine Zeit, in der besondere Vorsicht geboten ist. Denn die rekordverdächtige Hitze der letzten Jahre macht sich nicht nur bei gesperrten Grillplätzen wegen der erhöhten Brandgefahr bemerkbar, sondern setzt bestimmten Risikogruppen gesundheitlich auch erheblich zu. Neueste Studien zeigen beispielsweise alarmierende Ergebnisse bei Schwangerschaftsverläufen: So kommt es bei Extremtemperaturen sowohl bei Hitze als auch bei Kälte häufiger zu Frühgeburten¹. Hitzeexponierte Frauen zeigen zudem ein nahezu verdoppeltes Risiko in Bezug auf Fehlgeburten, sowie eine deutliche Risikosteigerung bei anderen unerwünschten Folgen während der Schwangerschaft oder der Geburt.²

Erhöhtes Risiko für Lungenentzündungen

Neben Schwangeren bedeutet Hitze auch bei Säuglingen, älteren Personen, chronisch Erkrankten und Arbeitenden in körper-

lich anstrengenden Berufen immer auch ein erhöhtes Gesundheitsrisiko. So steigt die hitzebedingte Sterblichkeit zunehmend mit dem Alter, Forschungsergebnisse aus dem vergangenen Jahr zeigen zudem ein erhöhtes Risiko für Lungenentzündungen nicht nur bei Kälteperioden, sondern auch bei Hitzewellen.³ Von Sonnenstichen über vermehrte Anfälligkeit für Herzinfarkte, Hautkrebs und Schlaganfälle, gibt es eine breite Palette an möglichen, teils fatalen Folgen, die mit Hitze einhergehen können.

Aufklärung und effektiver Hitzeschutz

Umso wichtiger ist es, dass insbesondere die Risikogruppen besonders gut aufgeklärt werden, wie sie sich vor Hitze effektiv schützen können. Wussten Sie beispielsweise, dass Kleinkinder hitzeempfindlicher sind, allein schon, weil die Schweißproduktion eingeschränkter, die Stoffwechselrate aber dafür höher ist als bei ausgewachsenen Menschen? Die Folge: schnellere Dehydrierung, Fieber, Sonnenstich und Co. Auch ältere Menschen brauchen bei der

¹vgl. Terada S, Nishimura H, Miyasaka N, Fujiwara T. Ambient temperature and preterm birth: A case-crossover study. *BJOG*. 2024 Apr;131(5):632-640. doi: 10.1111/1471-0528.17720. Epub 2023 Nov 20. PMID: 37984435.

²vgl. Rekha S, Nalini SJ, Bhuvana S, Kanmani S, Hirst JE, Venugopal V. Heat stress and adverse pregnancy outcome: Prospective cohort study. *BJOG*. 2024 Apr;131(5):612-622. doi: 10.1111/1471-0528.17680. Epub 2023 Oct 9. PMID: 37814395.

³vgl. Wu J, Wu Y, Wu Y, Yang R, Yu H, Wen B, Wu T, Shang S, Hu Y. The impact of heat waves and cold spells on pneumonia risk: A nationwide study. *Environ Res*. 2024 Mar 15;245:117958. doi: 10.1016/j.envres.2023.117958. Epub 2023 Dec 20. PMID: 38135100.

Online-Veranstaltung zum Thema

Hitzemanagement in der Pflege

Wir beschäftigen uns mit dem Thema Hitzemanagement und informieren, wie sich Risikogruppen bei immer häufiger auftretenden Hitzewellen schützen können. Mehr Infos finden Sie ab Seite 20.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Regulierung der Körpertemperatur deutlich länger. Wir bieten unseren Versicherten zahlreiches Infomaterial zum Thema, das Sie gerne unter gesund@salus-bkk.de anfordern können.

Regionale Aktionen und Online-Seminar

Darüber hinaus plant die Gesundheitsförderung der Salus BKK für ihre Mitarbeitenden eine Sensibilisierungskampagne zur Hitzeprävention und Verhaltensregeln im Homeoffice und am Arbeitsplatz und bietet In-foveranstaltungen in öffentlichen Einrichtungen, wie Senioren-Wohnanlagen und Co. Für alle Interessierten zugänglich ist auch das anstehende Online-Seminar zum Thema „Hitzemanagement in der Pflege“ am 15.07.2024 ab 18 Uhr. Der Fokus liegt dabei insbesondere auf dem richtigen Hitzemanagement bei älteren und/oder pflegebedürftigen Personen, richtet sich aber grundsätzlich an alle. Denn wir wollen möglichst viele Menschen informieren, wie sie sich vor extremer Hitze schützen können!

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 089 326082-45

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



MEHR GESUNDHEITSTIPPS
UND NEWS GIBT'S
ÜBRIGENS AUCH HIER

FOLGEN & LIKEN



@SALUSBKK

Mit unserem Newsletter auch unterwegs up to date

Egal, ob im Urlaub oder sonst unterwegs: mit unserem Newsletter erhalten Sie Tipps und Neuigkeiten in Sachen Gesundheit aus erster Hand. Bequem, aktuell und an jedem Ort.

Jetzt kostenfrei anmelden und auf die „Salus news“ freuen: www.salus-bkk.de/newsletter