

Salus

Ihr Gutfühlmagazin 2 | 2025

130
JAHRE

GRUND ZUR FREUDE

Großes Salus-Jubiläum





Dem „Zucker“ keine Chance geben

Prävention und Therapie bei Diabetes Typ 2



„Gemeinsam weitersehen“

Trotz Sehverlust beruflich aktiv bleiben können



Im Innenteil:
Kursprogramm für das
2. Halbjahr 2025

Inhalt

- 4 **Großes Jubiläum der Salus BKK**
130 Jahre auf bemerkenswertem Weg
- 10 **Kurz notiert**
Neuigkeiten der Salus BKK auf einen Blick
- 12 **Diabetes Typ 2**
Prävention und Therapie
- 15 **Hitzeprevention**
Passend zu jeder Altersgruppe
- 16 **Online-Live-Kurse**
Von Qigong über Pilates bis Cardio-Fitness
- 20 **Teilhabe trotz Sehbehinderung**
Interview mit dem Geschäftsführer des DVBS
- 22 **Online-Seminare**
Jetzt Themenvielfalt nutzen
- 24 **Salus Glossar**
Mehr Durchblick im Gesundheitswesen

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

130 JAHRE
Salus BKK
 Mit gutem Gefühl krankenversichert

Liebe Leserin, lieber Leser,

unser Gründervater hatte zwei Ziele im Auge: eine leistungsstarke Krankenversicherung, die die Anliegen der Versicherten ernst nimmt und im Rahmen des Möglichen alles tut, um Menschen in einer schwierigen gesundheitlichen Situation umfassend und passgenau zu unterstützen. Bestimmt hat den Sohn von Philipp Holzmann die Überzeugung geleitet, dass auf einer Baustelle, wo bei körperlich schweren Tätigkeiten auch manche Gefahr lauert, weniger geredet, als gehandelt werden muss – und zwar schnell, von Kollege zu Kollege. Außerdem sollte die Krankenversicherungsleistung unbürokratisch und wirtschaftlich ausgerichtet sein. Bis heute fühle ich mich diesem Anspruch verpflichtet. Wir vertreten die Interessen unserer Versicherten und verwalten die Versichertengelder nach Gesetz und Satzung. Schnell, freundlich, kompetent und am Versicherten ausgerichtet – das gilt auch nach 130 Jahren.

Seit 1997 bin ich verantwortlich für die Salus BKK und immer wieder gab und gibt es dabei auch schwere Zeiten. Die Insolvenz des Trägerunternehmens Philipp Holzmann AG mussten wir verkraften, die Corona-Pandemie überstehen und ausufernde Kosten bei sinkenden Beitragseinnahmen bewältigen. Alles hat unser Haus mit einem tollen

Mitarbeiterteam bislang geschafft und nie den Blick auf das Wichtigste verloren: die Zufriedenheit unserer Mitglieder, die uns ihren Krankenversicherungsschutz anvertraut haben. Gemeinsam haben wir es von der kleinen BKK der Philipp Holzmann AG zur Salus BKK geschafft: zu einer mittelständigen Betriebskrankenkasse, die den Anspruch hat, ansprechbar, freundlich und jederzeit verlässlich zu sein. Dies gilt für jeden Mitarbeitenden und natürlich auch für mich.

Auch derzeit bestimmen wieder schwierige wirtschaftliche Rahmenbedingungen unsere Tagesordnung. Die Finanzierung der Krankenversicherung ist eine der größten Herausforderungen für die nächste Zeit. Der demographische Faktor, neue Medikamente mit sehr hohen Kosten, innovative Behandlungsmethoden, die personalisiert sind, die zunehmende Digitalisierung – das alles wird uns in Zukunft enorm viel abverlangen. Die Krankenversicherungsbeiträge sind derzeit fast so hoch, wie die der Rentenversicherung. Ein Ende der Beitragsspirale ist bislang nicht absehbar. Umso dringender wartet die gesamte Branche auf positive Signale aus dem Bundesgesundheitsministerium – und auch wir erhoffen uns wichtige Impulse mit der neuen Gesundheitsministerin Nina Warken.

Die Kolleg:innen, und auch ich, freuen uns stets über gute Kundenkontakte. Es ist eine sinnstiftende Aufgabe, Menschen in gesundheitlichen Belangen zu helfen. Und es ist erfüllend zu sehen, wenn Versicherte gesund werden und wieder am Leben teilnehmen können. Wir verstehen die 130 Jahre als Ansporn, weiterhin gute Arbeit zu leisten und wir sind uns der Verantwortung dieser besonderen Aufgabe bewusst, die unser ganzes Engagement fordert.

Ich bedanke mich ganz herzlich für das Vertrauen unserer Versicherten, für den unermüdlichen, nicht immer einfachen Einsatz unserer tollen und engagierten Kolleginnen und Kollegen, und nicht zuletzt bei unserem Verwaltungsrat. Er lenkt die Geschicke unseres Hauses und hat bereits viele kluge Entscheidungen getroffen. Diese entstehen stets basisdemokratisch, denn Versicherten- und Arbeitgebervertreter ziehen im Verwaltungsrat an einem Strang – zum Wohle aller Versicherten.

Herzlichst Ihre

Ute Schrader
 Vorständin

130 Jahre auf bemerkenswertem Weg Großes Jubiläum der Salus BKK

Ein Jubiläum von 130 Jahren ist auf jeden Fall eines: Grund zur Freude! Verbunden mit großer Dankbarkeit für all die Menschen, die unser Unternehmen über viele Generationen vorangebracht haben. Und auch verbunden mit einem gewissen Stolz auf die gemeisterte lange Zeit, auf die Herausforderungen und Hürden, die wir bestanden haben, und die beachtliche Entwicklung unserer Krankenkasse. Die Gründerväter, Vater und Sohn Holzmann, hatten von Anfang an im Blick, wie wichtig gesundheitliche und soziale Aspekte für jeden einzelnen Menschen, aber auch als Basis für wirtschaftliches Vorankommen und Zukunftssicherung sind. Was zunächst als Absicherung für die eigenen Konzern-Mitarbeitenden der Firma Philipp Holzmann begann und 100 Jahre lang eng mit den „Holzmännern“ verknüpft blieb, mündete Schritt für Schritt in unsere heutige, bundesweit geöffnete Salus BKK mit



BKK Philipp Holzmann AG

15 Standorten, derzeit 308 Mitarbeitenden und über 170.000 Versicherten. 130 Jahre – randvoll mit Beratungsgesprächen und guten Kundenbeziehungen zu unseren Versicherten, mit technischen und medizinischen Fortschritten, unter wechselnden gesellschaftlichen und politischen Bedingungen.



Von den „Holzmännern“ zur Göttin Salus

Johann Philipp Holzmann gründete 1849 in Sprendlingen bei Frankfurt am Main

seine Firma für Eisenbahnbau – bald auch für Hoch- und Tiefbau. Das Unternehmen wuchs schnell. Und bereits ab den 1870er Jahren bildete der Firmenchef besondere Rücklagen für seine Mitarbeitenden, um bei Krankheit, Unfall oder im Alter helfen zu können. Ein Novum zu damaliger Zeit, das den gesetzlichen Regelungen weit voraus war. 1895 griff sein ältester Sohn (Foto) die Maßnahmen auf, erweiterte sie und gründete am 1. Mai die Betriebskrankenkasse der Firma Holzmann für die damals rund 5.000 Beschäftigten.

Seit dieser „Geburtsstunde“ hat sich viel verändert und auch innerhalb der gesetzlichen Krankenversicherung hat sich



„An dem großen Jubiläum der Salus BKK zeigt sich eindrucksvoll, wie sehr Engagement, Durchhaltevermögen und die richtigen Weichenstellungen zum richtigen Zeitpunkt ein Unternehmen sichern und voranbringen können. Die Salus BKK hat ihre Wurzeln in der Bauindustrie und deren Umfeld, ihre Kompetenz im fundierten Gesundheitswissen und ihre Stärke in ihrer stark fokussierten Kundenorientierung. Sie verbindet als Krankenkasse seit vielen Jahrzehnten soziale, gesellschaftliche und unternehmerische Verantwortung und kann daher bei der Gestaltung der Zukunft aus einem großen Erfahrungsschatz schöpfen. Ich gratuliere zu diesem Jubiläum und wünsche bei der Bewältigung der aktuellen und künftigen Herausforderungen weiterhin viel Erfolg. Ich danke der langjährigen Vorständin, allen Mitarbeitenden und den Mitgliedern der Selbstverwaltung für ihr großes Engagement für unsere Salus BKK. Glück auf!“

Albrecht Ehlers, Vorsitzender Arbeitgebervertreter im Verwaltungsrat der Salus BKK, lange Tätigkeit im Wissenschaftsbereich, zuvor Mitglied des Vorstandes der Hochtief AG in Essen



ein grundsätzlicher Wandel vollzogen. Während damals die Wiederherstellung der Gesundheit im Krankheitsfall im Vordergrund stand, sind heute längst auch Prävention, Gesundheitsförderung, Früherkennung und Beratung zentrale Aufgaben der Krankenkassen. Nach dem Ende der Ära Holzmann führte unser Weg in die Eigenständigkeit. Wir haben uns als Krankenkasse völlig neu erfunden: mit neuem Namen, neuem Erscheinungsbild, neuer Logistik und völlig neuer Ausrichtung. Bereits damals war es eine enorme Umbruchzeit und ein riesiger Kraftakt, der uns viel abverlangt hat, aus dem die Salus BKK aber letztlich sehr gestärkt hervorging.



Der Name der römischen Göttin Salus begleitet uns dabei seit 2002. Sehr bewusst gewählt, als Zeichen für Kunden- und Fürsorge für unsere Versicherten. Schon für die Römer war die Salus u. a. Schutzgöttin und Ausdruck für

„Als Vertreter der Versicherten im Verwaltungsrat liegt mein Augenmerk besonders auf dem, was für die Kunden Vorteile und Nutzen bringt, für Stabilität und eine gute Kundenbeziehung sorgt. Die Salus BKK zeichnet sich in dieser Hinsicht besonders aus und bekommt dies von unabhängigen Marktforschungsinstituten und in vielen positiven Rückmeldungen auch immer wieder bescheinigt. In heutiger Zeit, in der persönliche Kontakte rückläufig sind und zunehmend digitale Prozesse die Mensch-zu-Mensch-Gespräche ersetzen, ist die Nahbarkeit und Erreichbarkeit einer Krankenkasse ein wichtiges Gut für Menschen, die gesundheitlich in Not sind, Fragen haben, oder bei Prävention und Genesung einen verlässlichen Partner für ihre individuellen Bedürfnisse brauchen. Der Slogan der Salus BKK – „Mit gutem Gefühl krankensichert“ – ist keine Worthülse. Es ist vielmehr das Versprechen der Salus-Mitarbeitenden. Und die positive Erfahrung, die viele Menschen tatsächlich machen. Der Salus BKK ist es in 130 Jahren stets gelungen, Fortschritt und Tradition zu verbinden, Neues aufzunehmen und Bewährtes zu erhalten. Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum, Salus. Und weiter so!“

Uwe Bratje, Vorsitzender Versichertenvertreter im Verwaltungsrat der Salus BKK





Spannende Zeitzeugen: Historische Firmenbücher mit Aufzeichnungen von 1895

„Im Sinn ihrer Namensgeberin geht es der BKK um das Wohlergehen ihrer vielen Versicherten in ganz Deutschland. Die weibliche Gottheit Salus wurde in der römischen Religion nicht nur mit dem individuellen Wohlergehen verbunden, sie war auch Schutzgöttin des römischen Staates. Entsprechend wurde sie als Salus publica oder als Salus populi bezeichnet, erfuhr große Verehrung als Göttin der staatlichen Sicherheit. Das deutsche Gesundheitswesen ist nicht mehr sicher, ist nicht mehr stabil finanziert, bedarf tiefgreifender Reformen. Allein die Krankenhausreform soll 50 Milliarden Euro kosten: Die eine Hälfte sollen die Bundesländer zahlen, die andere die gesetzlichen Krankenkassen. Ist das gerecht? Was ist in dem aktuellen System noch gerecht? Durch die finanzielle Beteiligung hätten, so das zuständige Bundesministerium, die Krankenkassen ein Interesse am Gelingen der Reform, denn sie würden mittelfristig profitieren, wenn Kosten gespart werden. Natürlich, für eine Krankenkasse muss der einzelne Mensch mit seinen gesundheitlichen Bedürfnissen im Mittelpunkt stehen. Aber was heißt „optimale medizinische Versorgung“? Sollten Transformationsfonds zunehmend aus Steuermitteln finanziert werden? Wo führt das hin? Sollte das Kostenbewusstsein nicht früher ansetzen? Gäbe es eine bessere gesundheitliche Aufklärung und eine bessere Prävention, würden die Kosten im Gesundheitswesen deutlich sinken, und so könnte, sagen Expertisen, in Europa auf ein Drittel aller medizinischen Untersuchungen und Behandlungen verzichtet werden. In Deutschland hieße das eine jährliche Einsparung von mehr als 100 Milliarden Euro, die im Gesundheitswesen effektiv eingesetzt werden könnten. Die Salus BKK war immer flexibel, innovativ, kreativ, vorausblickend. Sie hat wegen der klaren Orientierung auf Vorsorge und Prävention ihre Zukunft noch vor sich. Der Bauindustrieverband Hessen-Thüringen e.V. gratuliert der Salus BKK, ihren engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern herzlich zum 130. Geburtstag!“



Dr. Burkhard Siebert, Hauptgeschäftsführer des Bauindustrieverbandes Hessen-Thüringen e.V. und Verwaltungsratsmitglied der Salus BKK

Wohlergehen. Auch ihre Geschichte ist eine Erfolgsgeschichte: im Verbund mit der griechischen Heilgöttin Hygieia – und durch Bezüge zum Medizingott Asklepios. Im lateinischen „salutare“ steckt noch der Gesundheitswunsch aus alter Zeit. Für uns, bei der Salus BKK, ist die Göttin Namensgeberin und Motivation. Das Wohlergehen, die Unterstützung und der persönliche Beratungskontakt mit den Versicherten, soll an erster Stelle stehen.

Im Zeichen von Digitalisierung, ePA und Kostendruck

Den gesellschaftlichen Erwartungen und Bedürfnissen entsprechend, hat die Salus BKK in den vergangenen Jahrzehnten ihr Präventionsangebot enorm ausgebaut und die Präsenzangebote mit zahlreichen digitalen Formaten erweitert. Inzwischen können unsere Versicherten aus einem enormen Pool an Möglichkeiten wählen, der die Salus BKK auch innerhalb der Kassenlandschaft auszeichnet. Sowohl bei unseren Gesundheitsangeboten, als auch bei Beratung und Service gehen wir einerseits den Weg der Digitalisierung konsequent mit. Ob elektronische Gesundheitskarte, die gerade neu eingeführte ePA, Gesundheits-Apps oder Online-Kurse: wo auch immer Neuerungen technisch und gesetzlich möglich und notwendig sind – und überall da, wo die Digitalisierung Zusatzvorteile für die Versicherten bietet und die Bearbeitung ihrer Anliegen schneller macht, sind unsere EDV-Spezialisten am Ball. Ebenso wichtig ist uns andererseits der „persönliche Draht“ zwischen Menschen. Die ausführliche, durchdachte und verlässliche Kommunikation und Wissensvermittlung. Deshalb erscheint



Noch keine Spur von Digitalisierung: Die Auszahlung von Krankengeldern erfolgte damals über die kaufmännischen Büros der Holzmann-Niederlassungen.



Das BKK-Team vor dem früheren Verwaltungsgebäude in der Seelenberger Straße in Frankfurt am Main.

das Gutfühli-Magazin nach wie vor und sehr bewusst als gedruckte Ausgabe, und zusätzlich als PDF auf unserer Homepage. Und deshalb finden Sie bei der Salus BKK von jedem einzelnen Mitarbeiter und jeder Mitarbeiterin alle für Sie nötigen Kontaktdaten, um sehr gezielt je nach Thema und gewünschtem Ansprechpartner anrufen und ein echtes Vertrauensverhältnis aufbauen zu können. „Unser Ziel ist es“, so Ute Schrader, Vorständin der Salus BKK, „nahbar und kompetent zu sein. Für alle, die uns brauchen, auf allen Wegen. Gerade die Einführung der ePA zeigt derzeit deutlich, auf wie viele Details, Datenschutz-, Kosten- und Begleitfaktoren im Gesundheitswesen geachtet werden muss. Hier verlangen Digitalisierungsprozesse besonders große Sorgfalt und KnowHow, Informationsfluss und Kundenbetreuung.“

Zukunftssicherung und neue Perspektiven

Insgesamt ist im Gesundheitswesen in den letzten Jahren viel in Aufruhr und unter Druck. Corona war ein einschneidendes Ereignis, die Folgen wirken bis heute nach. Viele Strukturen im Gesundheitswesen sind veraltet, Reformen längst überfällig, Kostenexplosionen belasten Pflege- und Krankenkassen enorm und zwingen bereits nahezu alle Kassen, ihren Zusatzbeitrag anzuheben, zum Teil sogar mehrfach und in kurzen Abständen. Ein Ende ist noch nicht in Sicht. Die Entwicklung ist herausfordernd und verlangt allen Versicherten und Kassen derzeit viel ab. Ob und wie in Deutschland nach dem Regierungswechsel die Kostenspirale gestoppt, die richtigen Weichen gestellt

„Als ich vor 40 Jahren, am 01.12.1984, bei der BKK begann, wurde ich von dem damaligen Personalchef der Philipp Holzmann AG persönlich empfangen. Damals war ich der 38. Mitarbeiter der Kasse und wir betreuten knapp 10.000 Versicherte. Bis heute habe ich noch folgende Sätze im Ohr: »Sie sind jetzt bei einer Weltfirma beschäftigt, die nie kaputtgehen wird.« 15 Jahre später sah die Welt etwas anders aus. Aber auch, wenn das Thema Holzmann damals ein anderes Ende als angekündigt fand, die berufliche Reise mit der BKK ging weiter und das tiefe Gemeinschaftsgefühl hatte Bestand: unter dem neuen Namen Salus. Weitere 25 Jahre lang. 170.000 Versicherte und 300 Mitarbeitende später, bin ich sehr froh darüber und freue mich, dass wir immer noch alle an einem Strang ziehen.“

Bernd Pliquett,
dienstältester Mitarbeiter der Salus BKK



„Ich freue mich, heute als Vorsitzender des Personalrats stellvertretend für über 300 Mitarbeitende, ein Jubiläum zu würdigen, dessen Fundament 1895 mit der Gründung der BKK Philipp Holzmann AG gelegt wurde. Im Januar 2002 habe ich meine Tätigkeit im Unternehmen aufgenommen. Mein persönlicher Weg hat mich in nun bald 25 Jahren Betriebszugehörigkeit über die Abteilungen Leistungsrecht, Vertrieb/Marketing geführt. Gestern wie heute ist es das Teamwork der Mitarbeitenden, das an 15 Standorten für über 170.000 Versicherte das Wesensmerkmal unseres Engagements für das Wohl unserer Kunden darstellt. Basierend auf unserer langjährigen Erfahrung garantieren wir auch zukünftig unseren vollen Einsatz für Ihr gesundheitliches Wohl.“

Michael Wieczorek,
Personalratsvorsitzender der Salus BKK



„Seit 130 Jahren fühlt sich die Salus BKK dem sozialen Denken und Handeln verpflichtet. Für die Selbsthilfe ist sie eine verlässliche Partnerin – eine, die ansprechbar ist bei Problemen, und begeisterungsfähig für Projekte. Mit Unterstützung der Salus BKK konnte der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK) e. V. in den vergangenen Jahren den hohen Beratungsstandard seines Beratungsangebotes „SeeleFon“ sichern und ausbauen. Wir gratulieren herzlich und sagen DANKE!“

Heike Petereit-Zipfel,
Stellvertretende Vorsitzende des BApK e. V.



„Von der „Bewegten Pause“ für die Beschäftigten der Stadtverwaltung über Gesundheitsspaziergänge im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Gemeinsam bewegen“, Ernährungstipps beim Frühstückstreff im Quartier IV bis hin zur großen Jubiläumsveranstaltung der Salus BKK – es geht um die Gesundheit der Menschen in Neu-Isenburg. Die Geschichte der Salus BKK ist eng mit unserer Stadt verbunden und das Engagement des Unternehmens legt einen besonderen Fokus auf Neu-Isenburg. Gemeinsam haben wir viele erfolgreiche Projekte umgesetzt, dafür danke ich der Salus BKK ganz herzlich. Ich bin gespannt auf alle kommenden Veranstaltungen, wunderbaren Ideen und neuen Initiativen. Sehr gerne bin ich Mitglied der Salus BKK und freue mich, dass die Krankenversicherung einen Standort in Neu-Isenburg hat. Zum 130. Jubiläum gratuliere ich ganz herzlich und wünsche weiterhin eine so erfolgreiche Arbeit.“



Dirk Gene Hagelstein,
Bürgermeister der Stadt Neu-Isenburg



Neu-Isenburg (li.) und Leipzig (re.): zwei von fünfzehn Standorten mit vielen engagierten „Salusianern“.

„Seit vielen Jahren begleiten wir als Trägerunternehmen Apleona Group die Salus BKK mit großer Verbundenheit. Als Mitglied des Verwaltungsrates erlebe ich täglich, wie viel Engagement, Kompetenz und Nähe zu den Versicherten dieses Haus auszeichnen. 130 Jahre gelebte Solidarität und Verlässlichkeit sind eine besondere Leistung – darauf darf die Salus BKK stolz sein. Ich gratuliere herzlich und freue mich auf die gemeinsame Zukunft!“

Dr. Catharina Lenz, CHRO der Apleona Group
und Verwaltungsratsmitglied der Salus BKK



und grundlegende Verbesserungen eingeleitet werden, ist noch völlig offen. Dennoch sehen wir an unserem 130. Jubiläum der Zukunft unerschrocken, mutig und kraftvoll entgegen. „Die Salus BKK hat in der Vergangenheit immer wieder bewiesen, wie gut sie sich an schwierige Bedingungen anpassen kann. Gerade als mittelständisches Unternehmen gelingt es uns, oft schneller und flexibler zu reagieren, als manch „großer Tanker“ und dabei das Ohr sehr nah an den Bedürfnissen der Kunden zu haben. Wir danken Ihnen allen, die Sie die Salus BKK als Ihre Versicherung gewählt haben. Unser Ziel war und ist es nicht, um jeden Preis der günstigste Anbieter zu sein.

DAS SAGEN UNSERE MITGLIEDER

REINHARD S.

Herzlichen Glückwunsch zum runden Geburtstag und Danke für die gute Betreuung. Nach der Wende hat man sich oft Gedanken gemacht, zu welcher Krankenkasse man geht. Letztendlich habe (ich) die richtige Entscheidung getroffen, mich der Salus BKK anzuschließen. Ich wünsche Ihnen weiterhin zufriedene Mitglieder.

INES T.-V.

Herzlichen Glückwunsch und Danke für die immer wieder freundliche Art am Telefon. Auch die schnelle Bearbeitung. 👍 Wir sind sehr zufrieden.

ASTRID H.

Herzlichen Glückwunsch zum 130jährigen Bestehen – ich bin schon sehr lange Mitglied und war immer sehr zufrieden – egal was bei uns anfiel. Macht einfach weiter so ❤️

ROBERT L.

„Blau und Weiß, Surprise surprise. Voller Tatendrang seit Anfang an. Ihr seid eine super Krankenkasse, Weshalb ich euch nicht verlasse. Darum wünsche ich euch nur das Beste, Drum feiert wie sie kommen alle Feste. Denkt auch dran, wir Versicherten, wären gerne eure Gäste. 🎁🎂🎉🎈“



ANETTE S.

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag 🥳🎉! Ihr seid die beste Krankenkasse ever und ich bin so froh, dass es euch gibt! Endlich eine Krankenkasse, bei der man persönlich beraten wird und keine Stunde in der Warteschleife hängt! Ich werde euch in den nächsten 130 Jahren treu bleiben 😊😁 Ihr sorgt ja schließlich für meine Gesundheit, dann klappt das schon.



„Bereits seit vielen Jahren gibt es eine vertrauensvolle Zusammenarbeit und Austausch mit der Salus BKK und dem Verband der Osteopathen Deutschland, hier ganz persönlich mit Vorständin Frau Ute Schrader, welcher geprägt ist vom Anspruch, gemeinsam immer eine hohe Behandlungssicherheit für Patientinnen und Patienten zu erreichen. Hier zeigt sich die Salus BKK in besonderem Maße aufgeschlossen und innovativ und ermöglicht ihren Versicherten mit der Inanspruchnahme von Osteopathie eine ganz besondere, wertvolle Form medizinischer Behandlungen. Im Namen des Verbands der Osteopathen Deutschland gratuliere ich der Salus BKK, ihren Mitarbeitern und ihren Versicherten ganz herzlich zum Jubiläum und 130. Geburtstag.“

Prof. Marina Fuhrmann,

1. Vorsitzende Verband der Osteopathen Deutschland e.V.



Dies lassen die derzeitigen Bedingungen, die die Politik geschaffen hat und die von Kasse zu Kasse, z. B. je nach Versichertenstruktur oder Größe, unterschiedlich ins Gewicht fallen, nicht zu. Vielmehr setzen wir alles daran, unseren Versicherten bestmögliche Betreuung und Qualität zu bieten und Kostendruck nicht durch den Wegfall von Leistungen aufzufangen. Danke, dass Sie dies sehen und uns vertrauen. Danke für Ihre Treue“, so Vorständin, Ute Schrader. „Gemeinsam mit Ihnen – und hoffentlich auch mit vielen Menschen, die die Salus BKK in Zukunft neu für sich entdecken – freuen wir uns auf die weitere gemeinsame Reise zum Wohl Ihrer Gesundheit.“



„130 Jahre Salus BKK sind ein eindrucksvoller Beleg für gelebte Solidarität. Ein ganz besonderes Jubiläum, das es zu würdigen gilt. Immer nah an den Menschen, und die Gesundheit der Versicherten im Blick. Ein großes Leistungsspektrum wird auch zukünftig das erklärte Ziel des Verwaltungsrates bei der selbstverwalteten Salus BKK sein. Herzlichen Dank an alle, die mit dazu beigetragen haben. Glück Auf, Salus BKK.“

Andreas Steppuhn,

Vorsitzender Tafel Deutschland e.V. und Verwaltungsratsmitglied der Salus BKK

Nicht nur aufgrund der räumlichen Nähe im Rhein-Main-Gebiet, sondern auch aufgrund von echtem Interesse an umfassender, bestmöglicher medizinischer Versorgung ihrer Versicherten gibt es seit langem gute, gemeinsame Gespräche rund um die Gesundheit, die Einbindung der Osteopathie, und bestmögliche Versorgung von Patienten. Hier beeindruckt die Salus BKK immer wieder durch ihre Expertise und Aufgeschlossenheit. Getragen vom Gefühl, dass es hierbei in erster Linie um Menschen und ihre Gesundheit geht, bereitet uns der konstruktive Austausch immer große Freude und stellt eine echte Bereicherung, in für das Gesundheitssystem herausfordernden Zeiten, dar. Herzlichen Glückwunsch, liebe Salus BKK und allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern!

Dipl. Des. Ctirad Kotoucek,

Geschäftsführer Verband der Osteopathen Deutschland e.V.



SEBASTIAN K.

Alles Liebe zum 130jährigen Geburtstag und vor allem viel Gesundheit und Glück und ihr seid die allerbeste Krankenkasse der Welt und sehr nette Mitarbeiter und top Service und Leistung & natürlich würde ich mich über eine Jubiläumstasse sehr freuen. 🎁🍰🍷
 🥳🥳🎉 wünscht euch von ganzem Herzen.

YVONNE S.

Als ehemalige Holzmann Mitarbeiterin gratuliere ich Euch zu diesem wunderbaren Jubiläum. Ich bin sehr zufrieden mit dem Service und den Leistungen und wünsche Euch weiterhin nur das Beste! 🎉🎊🎁

ANDREA G.

♥lichen Glückwunsch zum 130. Geburtstag 🎂
 🍷 liebe Salus BKK 🍀
 ich danke eurem Team für so eine tolle Versicherung und sehr gute Unterstützung in den vielen Jahren! ♥

JENNIFER B.

Happy Birthday liebe Salus BKK, Ihr habt es euch mehr als verdient. 🌹 Schön dass es so eine tolle Versicherung wie eure gibt! Vielen Dank an alle. ♥♥♥

ANIKA S.

Alles Liebe zum Geburtstag der besten Krankenkasse ♥ mit den immer freundlichen Mitarbeitern 🎁🥳🥳🥳🥳 bitte bleibt so 🍷

Salus PLUS

Neues Online-Angebot „Fit & Aktiv“

Wir haben einen neuen digitalen Kurs für Sie am Start. „Fit & Aktiv“ von fitbase ist ein Angebot, das den Salus-Versicherten über 8 Wochen helfen soll, ihre Gesundheit zu verbessern, die individuelle Fitness zu steigern und Stress abzubauen. Thematisch geht es um die Bedeutung von Bewegung für das Wohlbefinden, die Folgen von Bewegungsmangel und Möglichkeiten zur Verhaltensänderung. Der Kurs umfasst acht Einheiten à 60 Minuten und eignet sich für nahezu alle, unabhängig vom jeweiligen Fitnesslevel. Über Krafttraining, Ausdauertraining und Entspannung ermöglicht der zertifizierte Präventionskurs eine ganzheitliche Verbesserung ihrer körperlichen Gesundheit. Praktische Tipps zur Einbindung von mehr Alltagsaktivitäten, spannende Quizze zur Festigung des neuen Wissens oder auch ein integriertes Bewegungstagebuch sind nur einige Benefits dieses neuen Angebots. Und wer die 8 Wochen wegen Urlaub oder Krankheit nicht am Stück absolviert bekommt? Kein Problem: zur regulären Zeit gibt es 4 Wochen Puffer on top.



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

ePA jetzt wirklich für Alle

Was eigentlich bereits für Anfang Februar angedacht war, ist jetzt tatsächlich umgesetzt: am 29.04.2025 ging mit etwas Verzögerung die „ePA für Alle“ bundesweit an den Start. Die alte Regierung hat somit den bundesweiten Launch noch während der Amtszeit des ehemaligen Gesundheitsministers abgeschlossen. Nach der aktuell stattfindenden „Hochlaufphase“ des Projekts folgt laut Bundesgesundheitsministerium am 01.10.2025 die Verpflichtung aller Leistungserbringenden (Arztpraxen, Kliniken usw.) zur Nutzung der ePA. Bei den Versicherten zeigte sich kassenübergreifend bisher ein eher zurückhaltendes Interesse. Nur wenige steuern ihre ePA aktiv über die App, Widersprüche gibt es häufiger als Registrierungen. Die extra eingerichteten Ombuds-

stellen werden bisher kaum genutzt. Auch bei der Salus BKK erleben wir Vergleichbares: zum bundesweiten Start verzeichneten wir von unseren rund 170.000 Versicherten 2.670 registrierte App-Nutzerinnen und -Nutzer. Bis zum 28.04.2025 – also einen Tag vor dem offiziellen bundesweiten Start – gingen in der Salus BKK insgesamt 11.048 Widersprüche ein, was rund 6,4% unserer Versicherten entspricht. Die große Mehrheit besitzt somit eine elektronische Patientenakte, überlässt aber die Befüllung den medizinischen Leistungserbringenden ohne deren Zugriffsrechte und Einstellungen aktiv selbst zu steuern. Auch weiterhin ist es natürlich jederzeit möglich, zu widersprechen oder sich doch noch nachträglich für die Einrichtung der ePA zu entscheiden.



Salus-Besuch bei CWS Deutschland

Neben der Beratung unserer Versicherten, der klassischen Fallbearbeitung und den zahlreichen Präventionsangeboten, gehört auch BGM, also das betriebliche Gesundheitsmanagement, zu unseren Kernkompetenzen. Gesundheit am Arbeitsplatz wird von der Salus BKK nicht nur im eigenen Haus aktiv gelebt, sondern auch in anderen Unternehmen auf Wunsch von uns forciert und optimiert. Dabei erarbeiten unsere Expert:innen der Gesundheitsförderung gemeinsam mit dem Unternehmen ein individuelles Angebot, dessen Maßnahmen speziell auf den Bedarf in der jeweiligen Firma angepasst werden. Neben unseren langjährigen BGM-Partner:innen besuchen unsere Gesundheitsprofis dabei auch immer wieder neue Unternehmen und veranstalten dort „Schnuppertage“,

bevor es an die konkrete Planung und Umsetzung weiterer Aktionen geht.

Bei CWS Deutschland fand nun eine solche Kennenlern-Veranstaltung statt. Am 20.05.2025 war die Salus BKK zu Gast und traf sich mit den Betriebsräten des Unternehmens in Hohenroda, in der Mitte Deutschlands. Neben einem Vortrag, mit vielen Infos und theoretischem Wissen zu betrieblichem Gesundheitsmanagement, gab es im Anschluss einige Stationen, an denen die Mitarbeitenden direkt in die Praxis eintauchen konnten. Zusätzlich zu den klassischen Angeboten, wie Blutdruck- und Handkraftmessung, waren auch unsere sehr beliebten Blaze Pods im Einsatz, bei denen Interessierte ihr Reaktionsvermögen spielerisch testen konnten.



FOTOS & ILLUSTRATIONEN: Christian Schwier / lona, spiral media / STOCK.ADOBE.COM, ARCHIV

Anzeige

Philipp Holzmann- Mitarbertreffen



Frankfurt/Langen (Hessen)

Am **Samstag, dem 13. September 2025**, 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!



Gesünder leben

Prävention und Therapie im Kampf gegen Diabetes Typ 2

Ein Stück Kuchen, und schon muss man wieder spritzen. Aber auch nicht übertreiben, sonst grüßt nachts der Unterzucker und dann wird es gefährlich. Mit solchen und ähnlichen Situationen kämpfen allein in Deutschland Millionen von Menschen. Es geht um Diabetes mellitus, eine Krankheit, die den Zuckerstoffwechsel beeinträchtigt und in zwei Varianten auftreten kann: Diabetes mellitus Typ 1 und 2, wobei Typ 1 deutlich seltener auftritt. Von den, laut aktueller Diabetes Atlas-Ausgabe, rund 8,9 Mio. Betroffenen in der Bundesrepublik (plus einer hohen Dunkelziffer) sind schätzungsweise 90 Prozent an Typ 2 erkrankt.

Diese Form setzt, im Kontrast zur deutlich selteneren Variante, keine lebenslange Insulintherapie voraus. Eine gesundheitsbewusste Lebensweise kann hier schon viel bewegen. Denn neben höherem Alter, ethnischer Zugehörigkeit und Diabetes in der Familie, wird das Diabetes Typ 2 (T2D) Risiko auch maßgeblich von Umwelteinflüssen gesteigert bzw. gesenkt. Solche Risikofaktoren sind beispielsweise viszerale Adipositas, Fettleber, Lebensgewohnheiten, Bluthochdruck, aber auch Depressionen und schlechter Schlaf. Diese beeinflussbaren Faktoren lassen sich durch leichte präventive Maßnahmen deutlich minimieren und

es macht Sinn, dies auch Kindern und Jugendlichen schon frühzeitig beizubringen. Der Altersdurchschnitt bei der Zuckerkrankheit sinkt, insbesondere durch die zunehmende Verbreitung von Adipositas, und wird immer häufiger auch in jungen Jahren zum Problem.

Gesunder Lifestyle und Früherkennung

Betrachtet man die Risikofaktoren genauer, fallen Zusammenhänge deutlich auf. Ungesunder Lebensstil begünstigt Übergewicht, Bluthochdruck und Co. und somit auch

Diabetes Typ 2. Auf Veranlagung und Alter haben wir keinen Einfluss, doch wer sich gesund ernährt und ausreichend bewegt, solides Stressmanagement betreibt und auf den erhöhten Konsum von Genussmitteln verzichtet, begibt sich auf den richtigen Weg, um nicht nur das Risiko zu minimieren, sondern auch im Erkrankungsfall die Therapie bestmöglich zu unterstützen.

„Typ-2-Diabetes verläuft häufig völlig symptomlos bzw. die Symptome entwickeln sich schleichend. Daher vergeht oft viel Zeit, bis der Diabetes, meist erst durch Zufall bei Routineuntersuchungen, entdeckt wird. Dauert die Diagnose zu lange, können Komplikationen auftreten. Bei etwa 20 % der Patienten wird die Diagnose überhaupt erst gestellt, weil sie bereits an einer oder mehreren Folgeerkrankungen leiden“, erklärt Diana Schöniger aus dem Team Gesundheitsförderung der Salus BKK. Die Tatsache, dass viele Symptome eher allgemeiner Natur sind, und deshalb eine Vielzahl von möglichen Ursachen in Frage kommt, erschwert die Früherkennung enorm. So können schon Müdigkeit, Erschöpfung, häufige Infektionen oder Juckreiz mögliche Hinweise auf einen zugrundeliegenden Diabetes sein. Ebenso treten ggf. schlecht heilende Wunden, Pilzinfektionen sowie ausgeprägter Durst und häufiges Wasserlassen auf.

Bei all diesen Anzeichen sollte unbedingt an einen möglichen Diabetes gedacht werden. Sie bemerken einige dieser Symptome bei sich selbst? Sprechen Sie Ihren Hausarzt bzw. Ihre Hausärztin darauf an. Diese/r kann anhand ihrer individuellen Risikofaktoren einschätzen, wie wahrscheinlich eine Erkrankung ist. Auch sogenannte Risikoscores können eine erste Orientierung bieten und ermöglichen das Abschätzen der statistischen Wahrscheinlichkeit, innerhalb eines definierten Zeitraums an T2D zu erkranken. Zwei Risikoscores, für die keine ärztliche Untersuchung erforderlich ist, eignen sich zur Bestimmung. Die Links finden Sie im Infokasten.

Diagnose und Therapie

Sie und Ihre Hausarztpraxis vermuten, dass bei Ihnen ein T2D vorliegen könnte? Dann werden zur Diagnose Ihre Blutwerte einbezogen. Die Parameter HbA1c-Wert, Nüchternblutglukose, Gelegenheitsblutglukose und oraler Glukosetoleranztest können Aufschluss darüber geben, ob ein Diabetes Typ 2 vorliegt. Zur weiteren Behandlung wird ein individueller Therapieplan, orientiert an den vorgegebenen Leitlinien, erstellt. In diesen Nationalen Versorgungs-Leitlinien sind Zielwerte bzw. Zielkorridore für die anzustrebenden optimalen Werte angegeben. „Übergeordnet zu den allgemeinen

medizinischen Behandlungszielen werden – möglichst lebenslange und individuelle – Therapieziele für die Parameter Lebensstil, Blutdruck, Glukosestoffwechsel, Lipidstatus und Körpergewicht zwischen Arzt/Ärztin und Patient/in vereinbart. Ob diese ober- oder unterhalb der medizinisch definierten Bereiche liegen, ist von Person zu Person zu betrachten. Zudem können sie sich je nach Lebenssituation verändern“, führt Diana Schöniger aus. Alter, Lebenserwartung, Komplikationen und Begleiterkrankungen, es gibt zahlreiche Faktoren, die die stetige Individualisierung und Anpassung des Therapieplans bei Diabetes-Betroffenen erfordern. „Der Grundpfeiler der Behandlung ist ein gesunder Lebensstil. Reicht dies nicht aus, um den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren, wird in der Regel eine orale/medikamentöse Therapie eingeleitet. Müssen weitere Wege gegangen werden, stehen verschiedene Kombinationstherapien zur Verfügung“, so Schöniger weiter.

Salus-Support: Ernährung, Bewegung und Co.

Ob zur Prävention oder zur Behandlung: der „Grundpfeiler“ und der Hauptfaktor „Ernährung“ bleiben gleich. Es geht darum, das Normalgewicht zu halten oder zu erreichen und gleichzeitig den Zuckerkonsum zu reduzieren. Generell sollte bei Kohlen-



Wie hoch ist Ihr Diabetes-Risiko?

Sie möchten eine Einschätzung, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass Sie in den kommenden Jahren an Typ-2-Diabetes (TD2) erkranken?

Hier geht es zu den Risikoscores:

www.diabetesstiftung.de/findrisk

<https://drs.dife.de/>

Eine Übersicht unserer Online-Angebote zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung finden Sie jederzeit unter:

www.salus-bkk.de/online-angebote



hydraten darauf geachtet werden, möglichst auf hochwertige Quellen wie z. B. Vollkornprodukte zurückzugreifen. Bei Fetten sind Maß und Qualität ebenfalls der Schlüssel zum Erfolg. Einerseits die richtigen Energielieferanten zu finden und zu nutzen, andererseits aber übermäßige Zuckerfallen zu identifizieren und zu meiden, sind das A und O einer Ernährungsumstellung. Hierfür eignen sich z. B. die Ernährungs- und Abnehm-Angebote der Salus BKK, wie die Online-Modul-Kurse von fitbase oder MyHealth-Coach oder MyWeight-Coach. Für spezifischere Themen haben die Versicherten der Salus BKK bei vorliegender ärztlicher Notwendigkeitsbescheinigung auch die Möglichkeit, einen Kostzuschuss für eine individuelle Ernährungsberatung zu erhalten. Wir übernehmen 80 % der Kosten, jedoch maximal 50 Euro pro Sitzung für insgesamt sechs Beratungseinheiten pro Kalenderjahr. Eine Erstberatung bietet Ihnen Frau Schöniger.

Nach dem Thema „Ernährung“ ist auch ausreichend Bewegung ein Hauptpunkt bei Prävention und Therapie: Alltagsaktivität (z. B. Treppensteigen, Spaziergänge, Besorgungen zu Fuß, Gartenarbeit) und sportliche Einheiten gilt es zu steigern. Hierfür eignet sich besonders eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining. Durch Muskelaufbau wird u. a. der Stoffwechsel verändert und der Blutzuckerspiegel reguliert. Die körperliche Aktivität hat außerdem großen Einfluss auf die Gewichtsabnahme bzw. -stabilisation. Unser Salus-Magazin bietet hierfür viele Anregungen. Blättern Sie in Ruhe durch die Seiten, vielleicht finden Sie auf Anhieb einen spannenden Präsenz- oder Online-Live-Kurs, der zu Ihnen passt. Etwas Functional Training vielleicht, oder Cardio Fitness?

Wie angesprochen, sind auch der Verzicht auf Alkohol und Tabak sowie der

richtige Umgang mit Stress wichtig, um das Erkrankungsrisiko für Diabetes Typ 2 zu minimieren oder bei Betroffenen die Therapie zum größtmöglichen Erfolg zu bringen. Kennen Sie zum Beispiel unser Online-Angebot von fitbase zur Rauchentwöhnung? Auch im Bereich Stressbewältigung und Entspannung bieten wir große Vielfalt: Hatha Yoga, Pilates und Co. haben wir sowohl online als auch vor Ort am Start, zudem gibt es zahlreiche, zeitlich flexiblere, digitale Angebote, wie die Balloon App, die Ihnen zu mehr Entspannung verhelfen kann. Wer zunächst einen informellen Einstieg sucht, findet diesen womöglich in unserem Online-Seminar „Innere Ruhe finden – Strategien gegen das Gedankenkarussell“ (siehe Seite 22). Sie haben auf Anhieb eine Person im Sinn, der das Seminar-Thema ebenfalls zusagt? Umso besser! Austausch und Gemeinschaft sind für die Gesundheit wichtig. Und unsere Online-Seminare sind für alle Interessierten gedacht und für alle Teilnehmenden komplett kostenfrei.

Individuelle Beratung

Es zeigt sich: Die Möglichkeiten zur Prävention und zur Behandlung sind ebenso vielfältig, wie das Angebot der Salus BKK, das Sie bei einer gesunden Lebensweise bestmöglich unterstützt und begleitet. Unser Team der Gesundheitsförderung kümmert sich mit Herzblut und individueller Expertise darum, Ihnen diese große Auswahl zu ermöglichen. Was ist in Ihrem Präventionsbudget enthalten? Was kann man sich unter einem Online-Modul-Kurs vorstellen? Welches Angebot ist für Sie aktuell am ehesten geeignet? Und was müssen Sie zur Kostenübernahme wo einreichen? Auf all diese Fragen hat unser Team Gesundheitsförderung die passende Antwort. Rufen Sie einfach an oder melden Sie sich per Mail bei uns. Wir beraten Sie gerne.

☎ 06102 2909-1704

✉ gesund@salus-bkk.de

Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert

Gesundheitskurse 2. Halbjahr **2025**



Mehr als 65 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 65 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 15.08.2025.**



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.

Anmeldeschluss: 15.08.2025

Arnstadt

Rückenfitness

NEU

Kursnummer: 0610ERK25H10
Termin: 06.10.2025 – 08.12.2025
 18:00 – 19:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Sport- und Freizeitpark GmbH
 Parkweg 2 a
 99310 Arnstadt
Referent/in: Marco Hampel
 Vor Ort sind 29 € Eigenanteil zu entrichten.

Bad Langensalza

Ganzkörperkräftigung im Wasser



Kursnummer: 0810MÜK25H01
Termin: 08.10.2025 – 26.11.2025
 17:00 – 17:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Friederiketherme
 Böhmenstr. 5
 99947 Bad Langensalza
Referent/in: Annekathrin Hartmann
 Vor Ort sind 15 € Eigenanteil zu entrichten.

Ganzkörperkräftigung im Wasser



Kursnummer: 1010MÜK25H02
Termin: 10.10.2025 – 05.12.2025
 15:00 – 15:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., freitags
Kursort: Friederiketherme
 Böhmenstr. 5
 99947 Bad Langensalza
Referent/in: Annekathrin Hartmann
 Vor Ort sind 15 € Eigenanteil zu entrichten.

Bad Tabarz

Aquafitness



Kursnummer: 1510TÜK25H01
Termin: 15.10.2025 – 17.12.2025
 18:00 – 18:45 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Tabbs
 Schwimmbadweg 10
 99891 Bad Tabarz
Referent/in: Marko Ulbricht
 Vor Ort sind 30 € Eigenanteil zu entrichten.

Dresden

Yoga

Kursnummer: 2309DRK25H01
Termin: 23.09.2025 – 25.11.2025
 17:30 – 19:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 90 Min., dienstags
Kursort: Kneipp Verein
 Kursraum 1
 Wettiner Platz 10 a
 01067 Dresden
Referent/in: Olga Schlett
 Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Yoga

Kursnummer: 2309DRK25H02
Termin: 23.09.2025 – 25.11.2025
 19:30 – 21:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 90 Min., dienstags
Kursort: Kneipp Verein
 Kursraum 1
 Wettiner Platz 10 a
 01067 Dresden
Referent/in: Olga Schlett
 Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Qigong

Kursnummer: 1009DRK25H03
Termin: 10.09.2025 – 26.11.2025
 10:30 – 12:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 90 Min., mittwochs
Kursort: Kneipp Verein
 Kursraum 1
 Wettiner Platz 10 a
 01067 Dresden
Referent/in: Annegret Rüdiger
 Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.



Für alle, die lieber zuhause trainieren!

Nutzen Sie auch unsere Online-Live-Kurse ganz bequem und unter professioneller Anleitung.

Alle Angebote von Qigong bis Cardio-Fitness finden Sie auf den Seiten 16–19.

FOTO: Krakenimages.com / STOCK.ADOBE.COM

Qigong

Kursnummer: 1209DRK25H04
Termin: 12.09.2025 – 28.11.2025
 17:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., freitags
Kursort: Kneipp Verein
 Kursraum 1
 Wettiner Platz 10 a
 01067 Dresden
Referent/in: Annegret Rüdiger

Eisenach

Pilates

Kursnummer: 1209EIK25H02
Termin: 12.09.2025 – 28.11.2025
 09:00 – 10:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., freitags
Kursort: Bewegungsimpulse –
 Nora Ursinus
 Markt 18
 99817 Eisenach
Referent/in: Nora Ursinus

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.
 Kein Kurs am 03.10. und 31.10.2025.

Rückenfit

NEU

Kursnummer: 0909EIK25H01
Termin: 09.09.2025 – 28.10.2025
 16:30 – 17:15 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., dienstags
Kursort: Gesundheitszentrum My Life
 Wartburgstr. 5
 99817 Eisenach
Referent/in: Susann Hochhaus
 Vor Ort sind 5 € Eigenanteil zu entrichten.

Elxleben

Rückenschule

Kursnummer: 0909ERK25H07
Termin: 09.09.2025 – 28.10.2025
 10:00 – 10:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., dienstags
Kursort: Reha-Sport-Bildung e. V.
 Osterlange 13
 99189 Elxleben
Referent/in: Annekathrin Borst

Rückenschule



Kursnummer: 1209ERK25H08
Termin: 12.09.2025 – 31.10.2025
 10:30 – 11:15 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., freitags
Kursort: Reha-Sport-Bildung e. V.
 Osterlange 13
 99189 Elxleben
Referent/in: Annekathrin Borst

Erfurt

Gesundheitswandern

Kursnummer: 1009ERK25H05
Termin: 10.09.2025 – 22.10.2025
 10:00 – 11:45 Uhr
Kursdauer: 7 x 105 Min., mittwochs
Kursort: Treffpunkt: Thüringenhalle
 W.-Seelenbinder-Str. 1
 99096 Erfurt
Referent/in: Sebastian Wirth

Gesundheitswandern

Kursnummer: 1109ERK25H06
Termin: 11.09.2025 – 23.10.2025
 16:30 – 18:15 Uhr

Kursdauer: 7 x 105 Min., donnerstags
Kursort: Treffpunkt: Thüringenhalle
 W.-Seelenbinder-Str. 1
 99096 Erfurt

Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

Kursnummer: 1109ERK25H03
Termin: 11.09.2025 – 27.11.2025
 18:30 – 20:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 90 Min., donnerstags
Kursort: Schule „Am Nordpark“
 Nettelbeckerufer 25
 99089 Erfurt
Referent/in: Doris Dunkel

Fit & gesund

Kursnummer: 0809ERK25H01
Termin: 08.09.2025 – 08.12.2025
 10:45 – 11:45 Uhr

Kursdauer: 12 x 60 Min., montags
Kursort: Turnzentrum Erfurt
 Mittelhäuser Str. 21 c
 99089 Erfurt
Referent/in: Yvonne Jacobi

Fit bis ins hohe Alter – ein Ganzkörperkräftigungstraining

Kursnummer: 1009ERK25H02
Termin: 10.09.2025 – 10.12.2025
 17:30 – 18:30 Uhr

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

Rückenschule 

Kursnummer: 1509ERK25H04
Termin: 15.09.2025 – 17.11.2025
 12:00 – 13:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Physiotherapie am Anger
 Schlösserstr. 5
 99084 Erfurt
Referent/in: Marc Frenzel

Hatha Yoga

Kursnummer: 2209ERK25H09
Termin: 22.09.2025 – 24.11.2025
 17:00 – 18:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 90 Min., montags
Kursort: TriYoga Center Erfurt
 Johannesstr. 146
 99084 Erfurt
Referent/in: Annette Otto

Vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten.

Halle**Faszientraining**

Kursnummer: 2209HAK25H01
Termin: 22.09.2025 – 24.11.2025
 17:00 – 17:45 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., montags
Kursort: Maya mare
 Am Wasserwerk 1
 06132 Halle (Saale)
Referent/in: F. Hennig/C. Hennig

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Fitness Premium

Kursnummer: 2409HAK25H03
Termin: 24.09.2025 – 26.11.2025
 19:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., mittwochs
Kursort: Maya mare
 Am Wasserwerk 1
 06132 Halle (Saale)
Referent/in: Theresa Augustin

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wirbelsäulengymnastik

Kursnummer: 2209HAK25H02
Termin: 22.09.2025 – 24.11.2025
 19:00 – 19:45 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., montags
Kursort: Maya mare
 Am Wasserwerk 1
 06132 Halle (Saale)
Referent/in: Stefan Schwarz

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wirbelsäulengymnastik

Kursnummer: 2509HAK25H04
Termin: 25.09.2025 – 27.11.2025
 09:00 – 09:45 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., donnerstags
Kursort: Maya mare
 Am Wasserwerk 1
 06132 Halle (Saale)
Referent/in: Stefan Schwarz

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Langen**Nordic-Walking** 

Kursnummer: 0809NIK25H01
Termin: 08.09.2025 – 03.11.2025
 17:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., montags
Kursort: Treffpunkt: Friedhof
 Friedhofstr. / Ecke Südl. Ringstr.
 63225 Langen
Referent/in: Mareike Hartmann

Vor Ort sind 19 € Eigenanteil zu entrichten.
 Stöcke werden gestellt.

Leinefelde**Aquajogging**

Kursnummer: 0909MÜK25H02
Termin: 09.09.2025 – 25.11.2025
 19:45 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., dienstags
Kursort: Leinebad
 Jahnstr. 11
 37327 Leinefelde
Referent/in: Manuela Wolf

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Leipzig**Wassergymnastik**

Kursnummer: 1509LEK25H02
Termin: 15.09.2025 – 15.12.2025
 14:00 – 15:00 Uhr
Kursdauer: 12 x 60 Min., montags
Kursort: Sportbad an der Elster
 Antonienstr. 8
 04229 Leipzig
Referent/in: F. Hennig/C. Hennig

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Ganzheitliches Kraft- & Koordinationstraining

Kursnummer: 1009LEK25H01
Termin: 10.09.2025 – 12.11.2025
 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 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Kein Kurs am 08.10.2025.

Mühlhausen**Aquafitness** 

Kursnummer: 2209MÜK25H01
Termin: 22.09.2025 – 10.11.2025
 17:00 – 17:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., montags
Kursort: Thüringentherme
 Lindenhühl 10
 99974 Mühlhausen
Referent/in: Cornelia Korfei

Aquafitness 

Kursnummer: 2310MÜK25H04
Termin: 23.10.2025 – 11.12.2025
 16:00 – 16:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., donnerstags
Kursort: Thüringentherme
 Lindenhühl 10
 99974 Mühlhausen
Referent/in: Cornelia Korfei

Rückenschule 

Kursnummer: 0809MÜK25H03
Termin: 08.09.2025 – 17.11.2025
 18:00 – 19:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Rehasportverein
 Tonbergstr. 51
 99974 Mühlhausen
Referent/in: Thomas Warnke

Neu-Isenburg**Rückenschule** 

Kursnummer: 2010NIK25H02
Termin: 20.10.2025 – 08.12.2025
 18:00 – 19:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., montags
Kursort: Halle 71
 Hugenottenallee 71
 63263 Neu-Isenburg
Referent/in: Stefan Vicen Moreno

Potsdam**Aquafitness zur Ganzkörperkräftigung**

Kursnummer: 0909POK25H07
Termin: 09.09.2025 – 11.11.2025
 12:30 – 13:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 30 Min., dienstags
Kursort: Physiotherapie
 Aenne Lamprecht
 Hegelallee 23
 14467 Potsdam
Referent/in: Nadja Wiedmer

Es ist kein Eintritt zu entrichten.

Aquagymnastik 

Kursnummer: 0809POK25H01
Termin: 08.09.2025 – 10.11.2025
 08:30 – 09:15 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., montags
Kursort: Schwimmhalle Parfocheide
 Steinstr. 80 – 84
 14482 Potsdam
Referent/in: Kerstin Papzien

Der Kurs muss innerhalb von 11 Wochen absolviert werden. Vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten. Eintritt inkludiert.



FOTO: Seamyfour / STOCKADOBEE.COM

Aquagymnastik 

Kursnummer: 0809POK25H02
Termin: 08.09.2025 – 10.11.2025
 09:30 – 10:15 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., montags
Kursort: Schwimmhalle Parfocheide
 Steinstr. 80 – 84
 14482 Potsdam
Referent/in: Kerstin Papzien

Der Kurs muss innerhalb von 11 Wochen absolviert werden. Vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten. Eintritt inkludiert.

Aquagymnastik 

Kursnummer: 1009POK25H03
Termin: 10.09.2025 – 12.11.2025
 16:30 – 17:15 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Schwimmhalle Parfocheide
 Steinstr. 80 – 84
 14482 Potsdam
Referent/in: Kerstin Papzien

Der Kurs muss innerhalb von 11 Wochen absolviert werden. Vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten. Eintritt inkludiert.

Aquagymnastik 

Kursnummer: 1009POK25H04
Termin: 10.09.2025 – 12.11.2025
 17:25 – 18:10 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Schwimmhalle Parfocheide
 Steinstr. 80 – 84
 14482 Potsdam
Referent/in: Kerstin Papzien

Der Kurs muss innerhalb von 11 Wochen absolviert werden. Vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten. Eintritt inkludiert.

Aquagymnastik 

Kursnummer: 1009POK25H05
Termin: 10.09.2025 – 12.11.2025
 18:20 – 19:05 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Schwimmhalle Parfocheide
 Steinstr. 80 – 84
 14482 Potsdam
Referent/in: Kerstin Papzien

Der Kurs muss innerhalb von 11 Wochen absolviert werden. Vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten. Eintritt inkludiert.

Aquagymnastik 

Kursnummer: 1009POK25H06
Termin: 10.09.2025 – 12.11.2025
 19:15 – 20:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Schwimmhalle Parfocheide
 Steinstr. 80 – 84
 14482 Potsdam
Referent/in: Kerstin Papzien

Der Kurs muss innerhalb von 11 Wochen absolviert werden. Vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten. Eintritt inkludiert.

Faszientraining 

Kursnummer: 2209POK25H11
Termin: 22.09.2025 – 10.11.2025
 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 € Eigenanteil zu entrichten.



Ihre Chance!

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

Anmeldeschluss: 15.08.2025

Ganzkörperkräftigungstraining im Zirkel

Kursnummer: 0810POK25H15
Termin: 08.10.2025 – 26.11.2025
18:00 – 19:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., mittwochs
Kursort: Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam
Referent/in: Sarah Behl

Vor Ort sind 75 € Eigenanteil zu entrichten.

Ganzkörperkräftigungstraining im Zirkel

Kursnummer: 0910POK25H16
Termin: 09.10.2025 – 27.11.2025
11:00 – 12:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., donnerstags
Kursort: Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam
Referent/in: Sarah Behl

Vor Ort sind 75 € Eigenanteil zu entrichten.

Gesunder Rücken

Kursnummer: 2309POK25H13
Termin: 23.09.2025 – 11.11.2025
19:30 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., dienstags
Kursort: Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam
Referent/in: Mirko Bärtig

Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

Pilates

Kursnummer: 1709POK25H08
Termin: 17.09.2025 – 19.11.2025
10:00 – 11:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., mittwochs
Kursort: Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam
Referent/in: Sarah Behl

Vor Ort sind 65 € Eigenanteil zu entrichten.

Pilates

Kursnummer: 1709POK25H09
Termin: 17.09.2025 – 19.11.2025
16:50 – 17:50 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., mittwochs
Kursort: Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam
Referent/in: Sarah Behl

Vor Ort sind 65 € Eigenanteil zu entrichten.

Yoga

Kursnummer: 1909POK25H10
Termin: 19.09.2025 – 21.11.2025
17:30 – 18:30 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., freitags
Kursort: Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam
Referent/in: Juri Dischinger

Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

Yoga

Kursnummer: 2309POK25H12
Termin: 23.09.2025 – 11.11.2025
08:00 – 09:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., dienstags

Kursort: Kreislauf Sportstudio
Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam
Referent/in: Juri Dischinger

Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

Yoga

Kursnummer: 0110POK25H14
Termin: 01.10.2025 – 19.11.2025
19:30 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., mittwochs
Kursort: Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam
Referent/in: Juri Dischinger

Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

Rostock

Nordic-Walking

Kursnummer: 0409ROK25H12
Termin: 04.09.2025 – 13.11.2025
08:30 – 09:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., donnerstags
Kursort: PHYSIO die therapeuten
Ehm-Welk-Str. 22
18106 Rostock
Referent/in: Anna Soltow

Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Faszientraining

Kursnummer: 2409ROK25H10
Termin: 24.09.2025 – 26.11.2025
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 € Eigenanteil zu entrichten.

Fitness der 4 Dimensionen – Ganzkörpertraining

Kursnummer: 2909ROK25H16
Termin: 29.09.2025 – 08.12.2025
18:00 – 19:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: PHYSIO die therapeuten
Trotzenburger Weg 15
18057 Rostock
Referent/in: Anna Possehl

Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Ganzkörpertraining

Kursnummer: 0409ROK25H14
Termin: 04.09.2025 – 06.11.2025
17:30 – 18:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., donnerstags
Kursort: PHYSIO die therapeuten
Goorstorfer Str. 50
18146 Rostock
Referent/in: Annabelle Farin

Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Pilates

Kursnummer: 1009ROK25H11
Termin: 10.09.2025 – 12.11.2025
09:00 – 10:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., mittwochs
Kursort: PHYSIO die therapeuten
Timmermannsstrat 4
18055 Rostock
Referent/in: Nicole Seeger

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.



FOTO: Prostockstudio / STOCK.ADOBECOM

Besuchen Sie doch auch unsere Online-Seminare

In den beliebten virtuellen Veranstaltungen vermitteln unsere Salus Expertinnen und Experten regelmäßig praktisches Wissen zu verschiedenen Themenschwerpunkten.

Diesmal widmen wir uns z. B. den Themen Medienkonsum, Gedächtnistraining sowie der Nachbarschaftshilfe im Pflegealltag.

Alle Themen und Termine finden Sie auf den Seiten 22 und 23.

NOCH MEHR KURSE HABEN WIR ONLINE FÜR SIE:

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

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

Pilates

Kursnummer: 0610ROK25H13
Termin: 06.10.2025 – 08.12.2025
 09:00 – 10:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: PHYSIO die therapeuten
 Ehm-Welk-Str. 22
 18106 Rostock
Referent/in: Susette Wulfert
 Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Skill Training (Koordination)

Kursnummer: 0909ROK25H17
Termin: 09.09.2025 – 04.11.2025
 10:00 – 11:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., dienstags
Kursort: PHYSIO die therapeuten
 Trotzenburger Weg 15
 18057 Rostock
Referent/in: Anna Possel
 Vor Ort sind 30 € Eigenanteil zu entrichten.

Skill Training (Koordination)

Kursnummer: 1709ROK25H15
Termin: 17.09.2025 – 05.11.2025
 10:00 – 11:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., mittwochs
Kursort: PHYSIO die therapeuten
 Goorstorfer Str. 50
 18146 Rostock
Referent/in: Jaqueline Krause
 Vor Ort sind 30 € Eigenanteil zu entrichten.

Zirkeltraining an Geräten

Kursnummer: 1109ROK25H07
Termin: 11.09.2025 – 30.10.2025
 17:30 – 18:15 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., donnerstags
Kursort: Med Previo
 Am Kreuzgraben 1 a
 18146 Rostock
Referent/in: Julia Pereira Schmidt
 Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Zirkeltraining an Geräten

Kursnummer: 1809ROK25H08
Termin: 18.09.2025 – 06.11.2025
 09:00 – 09:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., donnerstags

Kursort: Med Previo

Am Vögenteich 25
 18055 Rostock
Referent/in: Anna-Lena Kipp
 Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Zirkeltraining an Geräten

Kursnummer: 1410ROK25H06
Termin: 14.10.2025 – 02.12.2025
 15:00 – 15:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., dienstags
Kursort: Med Previo
 Am Kreuzgraben 1 a
 18146 Rostock
Referent/in: Julia Pereira Schmidt
 Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Zirkeltraining an Geräten

Kursnummer: 2110ROK25H09
Termin: 21.10.2025 – 09.12.2025
 17:30 – 18:15 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., dienstags
Kursort: Med Previo
 Am Vögenteich 25
 18055 Rostock
Referent/in: Anna-Lena Kipp
 Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Autogenes Training

Kursnummer: 2909ROK25H05
Termin: 29.09.2025 – 17.11.2025
 17:00 – 18:30 Uhr
Kursdauer: 8 x 90 Min., montags
Kursort: Med Previo
 Am Kreuzgraben 1 a
 18146 Rostock
Referent/in: Birger Keuchel
 Vor Ort sind 58 € Eigenanteil zu entrichten.

Hatha Yoga

Kursnummer: 0809ROK25H05
Termin: 08.09.2025 – 17.11.2025
 17:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Ayurveda Yoga Rostock
 Rosa-Luxemburg-Str. 8
 18055 Rostock
Referent/in: Chris Mattheus

Hatha Yoga

Kursnummer: 2209ROK25H03
Termin: 22.09.2025 – 08.12.2025
 19:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Praxis D. Saeckel
 Heiligengeisthof 5
 18055 Rostock
Referent/in: Anja Ihde
 Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Hatha Yoga

Kursnummer: 2209ROK25H04
Termin: 22.09.2025 – 08.12.2025
 17:30 – 18:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Praxis D. Saeckel
 Heiligengeisthof 5
 18055 Rostock
Referent/in: Anja Ihde
 Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Schwerin

Beckenbodengymnastik
Kursnummer: 1310SCK25H22
Termin: 13.10.2025 – 15.12.2025
 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 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückenschule

Kursnummer: 2509SCK25H18
Termin: 25.09.2025 – 27.11.2025
 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 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückenschule

Kursnummer: 1410SCK25H20
Termin: 14.10.2025 – 16.12.2025
 17:00 – 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 15.08.2025

Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags
Kursort: Physiotherapie Regius
 Grabenstr. 10
 19061 Schwerin
Referent/in: Andrea Wagner-Groth
 Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückenschule

Kursnummer: 1510SCK25H19
Termin: 15.10.2025 – 17.12.2025
 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 € Eigenanteil zu entrichten.

Autogenes Training

Kursnummer: 3009SCK25H21
Termin: 30.09.2025 – 16.12.2025
 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 € Eigenanteil zu entrichten.

Zwickau

Aquafitness
Kursnummer: 2110ZWK25H02
Termin: 21.10.2025 – 23.12.2025
 09:00 – 09:45 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., dienstags
Kursort: Johannisbad
 Johannisstr. 16
 08056 Zwickau
Referent/in: Lisa Hollmann
 Vor Ort sind 18 € Eigenanteil zu entrichten.

Salus BKK unterwegs

Hitzeprävention für Jung und Alt

Sonnenanbetende können sich freuen: die Schwimmbad-Saison ist gestartet. Manche hatten in euphorischem Leichtsinn vielleicht sogar schon den ersten Sonnenbrand des Jahres? Für erwachsene Menschen ohne Einschränkungen birgt die Hitze ebenso Gefahren wie für Risikogruppen, allerdings nicht in der selben Intensität. Zudem haben sie problemlos die Möglichkeit, selbstständig Wissen aufzufrischen und Vorkehrungen zur Hitzeprävention zu treffen. In der letzten Sommerausgabe haben wir uns bereits mit dem Thema Schwangerschaft und Hitze beschäftigt, und ausführlich aufgezeigt, warum werdende Mütter besondere Vorsicht walten lassen sollten und welche praktischen Vorkehrungen möglich sind. Doch auch Kleinkinder sowie ältere Menschen über 65 gehören zu den Hochrisikogruppen für die gesundheitsschädlichen Gefahren des Sommers. Und bei beiden liegt das nicht nur an medizinischen Gründen, die mit dem Alter einhergehen.

Kleinkinder beispielsweise haben noch gar nicht die notwendigen Schritte in ihrer Entwicklung machen können, um das Thema in ausreichender Tiefe erfassen, verstehen und eigenständig umsetzen zu können. Die Generationen unserer Eltern und Großeltern haben je nach Alter und Medienerfahrung im Alltag eventuell Schwierigkeiten, eigenständig ihr Wissen zu dem Thema aufzufrischen. Hinzu kommen die möglichen Grunderkrankungen, die sie nicht nur gesundheitlich noch anfälliger für Hitze machen, sondern Sie bei Hitzepräventionsmaßnahmen auch stärker einschränkt, als jüngere Menschen. Demenz, verminderte Mobilität durch Probleme mit Gelenken und Co., oder auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sind nur einige Hürden, die da im Weg stehen können. On top kommt dann der bereits erwähnte, altersbedingte gesundheitliche Nachteil der beiden Gruppen: Unsere

Kids bekommen die Wärme, der sie zum Teil sehr viel intensiver ausgesetzt sind, als die arbeitenden Eltern, noch nicht entsprechend ausgeglichen. Sie können nicht so effizient schwitzen wie wir und trinken weniger oft von sich aus. Auch im Alter nehmen das Durstgefühl und die Fähigkeit zur Thermoregulation wieder ab. Bei älteren Leuten ist es daher wichtig, das Thema präsent zu halten. Falls Pflege notwendig ist, sollten die Pflegenden entsprechend sensibilisiert sein. Wir von der Salus BKK nehmen Aufklärungsarbeit zur

Hitzeprävention sehr ernst. Daher liefern wir Ihnen nicht nur regelmäßig Informationen dazu über das Magazin, unseren Newsletter und auf Social Media, sondern bringen uns in den Sommermonaten auch aktiv in der Region zum Thema ein, zum Beispiel mit Hitzepräventionsvorträgen und praktischen Ernährungstipps für den Sommer in den Senioreneinrichtungen der Stadt Neu-Isenburg. In diesem Jahr möchten wir aber auch bei den Kids noch mehr bewegen und haben uns dafür etwas ausgedacht:

Salus Aktion: Hitzeprävention für Eltern von Kitakindern

KOSTENFREI BEWERBEN

Sie sind Pädagog:in in einer KiTa oder haben Kids in dem Alter und Interesse an der kostenlosen Infoveranstaltung für Eltern? Profitieren Sie von dem Fachwissen unserer Gesundheitsexpert:innen und sichern Sie sich jetzt einen unserer exklusiven Hitzepräventions-Vorträge für Ihre Kindertagesstätte.

Was: Infoveranstaltung für Eltern von KiTaki-Kindern mit Vortrag und praktischen Infos zur Hitzeprävention

Wo: Vor Ort in der KiTa* oder digital als Online-Veranstaltung

Bewerbungsschluss: Melden Sie sich bis zum **10.07.25** bei Interesse per Mail an gesund@salus-bkk.de oder telefonisch unter 06102 2909-1704.

*die Präsenztermine sind auf 10 limitiert. Erreichen uns mehr Bewerbungen, entscheidet das Los. Schnell sein, lohnt sich!



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.



Kurz mal erholen mit Qigong

Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es vereint verschiedene Elemente des Kampfsports, wird aber mit langsam fließenden Bewegungen ausgeführt. Durch die Bewegung wird das sogenannte Qi harmonisiert, und entwickelt dadurch eine heilende Wirkung. In acht kurzen Einheiten erlernen Sie die Grundlagen.

Zeitraum	08.10. – 03.12.2025
Dauer	18:00 – 18:45 Uhr (8 x 45 Min., mittwochs) ¹⁾
Anmeldeschluss	10.09.2025
Hinweis	Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.

¹⁾Kein Kurs am 05.11.2025



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	01.10. – 26.11.2025
Dauer	18:30 – 19:45 Uhr (8 x 75 Min., mittwochs) ¹⁾
Anmeldeschluss	11.09.2025
Hinweis	Der Kurs wird über MS Teams angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.

¹⁾Kein Kurs am 05.11.2025



Progressive Muskelentspannung

Dieser Online-Kurs dient dazu, die Entspannungstechnik Progressive Muskelentspannung nach Jacobson zu erlernen. Bei dieser Technik wird durch die bewusste Abwechslung von Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen eine positive Reaktion im Körper ausgelöst. Der Übende spannt aktiv und bewusst, z. B. durch das Ballen einer Faust, unterschiedliche Muskelgruppen im Körper an und löst diese danach wieder. Der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wird hierbei bewusst wahrgenommen und eine Tiefenentspannung erzeugt. Der Online-Kurs findet live im Rahmen einer Audio- bzw. Videokonferenz statt. Für den persönlichen Austausch und Fragen ist am Beginn und Ende der Kursstunde Zeit.

Zeitraum	18.09. – 13.11.2025
Dauer	18:15 – 19:15 Uhr (8 x 60 Min., donnerstags) ¹⁾
Anmeldeschluss	20.08.2025
Hinweis	Der Kurs wird über MS Teams angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.

¹⁾Kein Kurs am 06.11.2025



FOLGEN SIE UNS GERNE AUCH AUF
UNSEREM INSTAGRAM-KANAL:
@SALUSBKK



Hatha-Yoga

In diesem Online-Kurs werden die Yogastellungen und Atemübungen sowie Entspannungstechniken 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 am Donnerstag	Hatha-Yoga am Freitag	Hatha-Yoga am Dienstagvormittag
Zeitraum	11.09. – 30.10.2025	12.09. – 21.11.2025	21.10. – 09.12.2025
Dauer	16:30 – 17:30 Uhr 10 x 60 Min., donnerstags ¹⁾	18:00 – 19:00 Uhr 10 x 60 Min., freitags ²⁾	11:00 – 12:00 Uhr 8 x 60 Min., dienstags
Anmeldeschluss	20.08.2025	20.08.2025	09.10.2025
Hinweis	Die Kurse werden über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.		

¹⁾Kein Kurs am 30.10.2025 ²⁾Kein Kurs am 03.10.2025



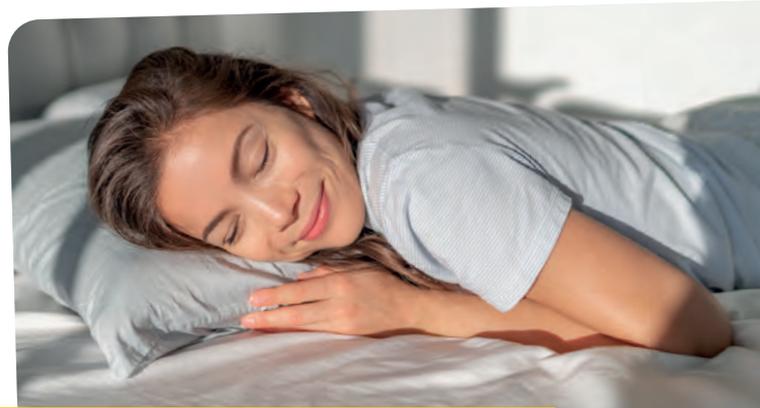
Gesund schlafen

Hybridkurs (Online-Live-Seminar und on demand)

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 aufgezählten 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	29.09. – 24.11.2025
Dauer	18:30 – 19:30 Uhr (8 x 60 Min., montags) ¹⁾
Anmeldeschluss	10.09.2025
Hinweis	Der Kurs wird über MS Teams angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.

¹⁾Kein Kurs am 03.11.2025



Beweglichkeitstraining:

Mit Stretching zu mehr Beweglichkeit

Dieser Präventionskurs beinhaltet ein gezieltes Beweglichkeitstraining, um Ihr gesundheitliches Wohlbefinden zu steigern. Er umfasst Bewegungsabläufe, die für einen beweglichen und leistungsfähigen Körper wichtig sind. In der Aufwärmphase wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Im Hauptteil folgen gezielte Beweglichkeitsübungen. Dabei stehen einfache Dehn- und Koordinationsübungen ohne Hilfsmittel, ausgeführt mit dem eigenen Körpergewicht, im Fokus. Die Übungen fördern eine gute Haltung und lassen sich gut in den Alltag integrieren. Besonders empfehlenswert ist der Kurs bei viel Arbeit am Schreibtisch.

Zeitraum	14.10. – 02.12.2025
Dauer	16:00 – 17:00 Uhr (8 x 60 Min., dienstags)
Anmeldeschluss	23.09.2025
Hinweis	Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.

Mehr Online-Live-Kurse finden Sie auf der nächsten Seite.

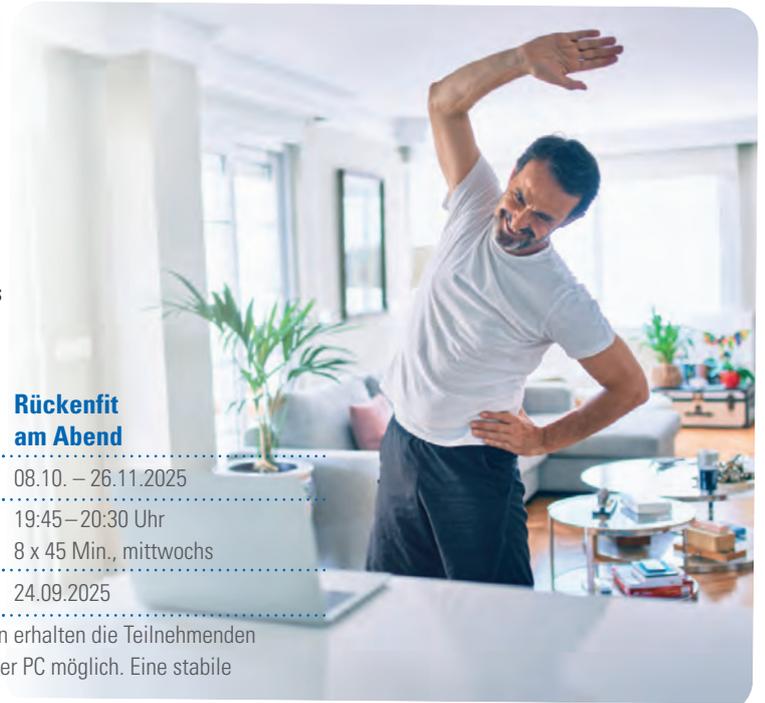




Rückenfit

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 Kursleitung führt Sie live durch ein abwechslungsreiches Programm und steht Ihnen auch mit Tipps hilfreich zur Seite.

	Rückenfit am Donnerstag	Rückenfit am Mittag	Rückenfit am Abend
Zeitraum	02.10. – 20.11.2025	07.10. – 25.11.2025	08.10. – 26.11.2025
Dauer	16:30 – 17:30 Uhr 8 x 60 Min., donnerstags	13:15 – 14:00 Uhr 8 x 45 Min., dienstags	19:45 – 20:30 Uhr 8 x 45 Min., mittwochs
Anmeldeschluss	12.09.2025	23.09.2025	24.09.2025
Hinweis	Die Kurse werden über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.		



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.

	Pilates am Montag	Pilates am Mittwoch
Zeitraum	20.10. – 08.12.2025	22.10. – 10.12.2025
Dauer	17:30 – 18:30 Uhr 8 x 60 Min., montags	17:30 – 18:30 Uhr 8 x 60 Min., mittwochs
Anmeldeschluss	08.10.2025	10.10.2025
Hinweis	Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.	



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	29.09. – 17.11.2025
Dauer	16:45 – 17:45 Uhr 8 x 60 Min., montags
Anmeldeschluss	05.09.2025
Hinweis	Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.





Faszientraining

Wann immer wir an Verspannungen leiden, denken wir, dass die Muskeln die 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 02.10. – 20.11.2025

Dauer 19:15–20:15 Uhr
8 x 60 Min., donnerstags

Anmeldeschluss 12.09.2025

Hinweis Bitte beachten Sie: Für den Kurs wird eine eigene Faszienrolle benötigt!

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



Cardio-Fitness: Mit mehr Spaß zu mehr Ausdauer und Gesundheit

Mit Freude zu mehr Kondition! In diesem Kurs tun Sie etwas für Ihre Ausdauer und damit für Ihr gesundheitliches Wohlbefinden. Trainingsinhalt sind vielfältige, dynamische Aerobic-Übungen für Ausdauer und Koordination mit motivierender Musik. Die Übungen werden langsam aufgebaut, damit Sie sich Schritt für Schritt daran gewöhnen. Im Verlauf des Kurses steigt die Intensität und die Übungsausführungen werden dynamischer – ideal zum Ausgleich von Bewegungsmangel.

Zeitraum 14.10. – 02.12.2025

Dauer 15:00–16:00 Uhr
8 x 60 Min., dienstags

Anmeldeschluss 23.09.2025

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



Klimafreundliche Ernährung – nachhaltig genießen

Lernen Sie, sich gesünder und nachhaltiger zu ernähren – ohne dabei komplett auf tierische Produkte verzichten zu müssen. Erfahren Sie, wie eine flexitarische Ernährung mit einem reduzierten Fleisch- und Fischkonsum einen Beitrag für unsere Umwelt leistet. Das Seminar ist für alle geeignet, die sich ausgewogen ernähren und den eigenen CO2-Abdruck reflektieren möchten.

Zeitraum 09.09. – 07.10.2025

Dauer 20:00–21:00 Uhr
5 x 60 Min., dienstags
(+ 1 x 60 Min. Selbstlerneinheit)

Anmeldeschluss 25.08.2025

Hinweis Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. 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:

ODER BEQUEM
QR-CODE SCANNEN



salus-bkk.de/livekurse

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!

Deutscher Verein der Blinden und Sehbehinderten
in Studium und Beruf e. V.

Drei Fragen an Elias Knell, Geschäftsführer des DVBS



1. Herr Knell, wenn Sie jemandem bei einer Tasse Kaffee erklären müssten, was der Deutsche Verein der Blinden und Sehbehinderten in Studium und Beruf e. V. (kurz DVBS) ist – was sagen Sie?

„Für mich ist der DVBS ein Ort, an dem Menschen sich Mut machen. Ein Netzwerk für blinde und sehbehinderte Menschen, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen wollen – gerade, wenn es um Ausbildung, Studium oder Beruf geht. Seit über 100 Jahren machen wir uns stark für gleichberechtigte Teilhabe. Teilhabe und Inklusion dürfen nicht am Firmeneingang enden!“

2. Was bewegt die Menschen, die sich beim DVBS engagieren – und was bewegen sie durch den DVBS?

„Unsere Mitglieder engagieren sich, weil sie erlebt haben, dass gute Beratung, Austausch auf Augenhöhe und eine starke Gemeinschaft Lebenswege positiv verändern können. Viele unserer Mitglieder sind geburtsblind oder haben im Berufsleben selbst erfahren, wie es ist, plötzlich nicht mehr richtig sehen zu können – und wie herausfordernd das im Alltag, im Studium oder im Berufsleben ist. Das kann jeden treffen. Im DVBS bringen wir diese Erfahrungen zusammen und entwickeln daraus Lösungen:



durch persönliche Beratung, rechtliche Orientierung, praxisnahe Veranstaltungen oder einfach durch ein gutes Gespräch im richtigen Moment.“

3. Gibt es eine Geschichte, die Ihnen besonders ans Herz geht?

„Ja, da gibt es viele. An eine denke ich öfter zurück: Ein älterer Herr traf uns auf der Messe SightCity. Er war in einem tiefen emotionalen Loch, wollte eigentlich noch im Ruhestand arbeiten und war nun – als Arzt – mit seiner eigenen Augenerkrankung herausgefordert. Durch Gespräche, praxisnahe Tipps und Hilfe beim Durchschlagen durch den Behörden-Schlingel konnten wir ihm helfen, seinen Mut und seine Tatkraft wiederzufinden. Solche Geschichten zeigen mir, wie viel möglich ist, wenn Menschen nicht allein gelassen werden.“

Augengesundheit, Teilhabe und berufliches Leben – wie der DVBS begleitet

Wenn das Sehvermögen nachlässt, stellen sich viele Fragen: Was passiert mit meiner Arbeit? Kann ich meinen Job behalten, brauche ich eine Umschulung? Wie organisiere ich jetzt meinen Alltag? Genau an dieser Schnittstelle setzt der DVBS seit über 100 Jahren an. Mit Sitz in Marburg und rund 1.300 Mitgliedern im gesamten deutschsprachigen Raum unterstützen wir Menschen, die mitten im Leben stehen – und deren Alltag sich durch eine Augenerkrankung gravierend verändert hat. Die Geschichten unserer Mitglieder zeigen: Es geht um viel mehr als Hilfsmittel. Es geht um Würde, um Selbstwirksamkeit und um die Frage, wie eine inklusive Gesellschaft konkret gelingen kann.

Früherkennung und Prävention: Augen schützen – bevor es zu spät ist

Die häufigsten Augenerkrankungen entwickeln sich meist schleichend: Glaukom (Grüner Star), diabetische Retinopathie (diabetesbedingte Netzhauterkrankung), altersbedingte Makuladegeneration (degenerative Erkrankung am gelben Fleck der Netzhaut). Sie können jeden treffen. Zu Beginn merkt man fast nichts, der Prozess schreitet nur langsam voran, manchmal ganz ohne Schmerzen. Aber der Schaden ist dauerhaft. Regelmäßige augenärztliche Kontrollen, insbesondere ab dem

40. Lebensjahr, oder früher bei familiärer Vorbelastung, sind deshalb der wichtigste Baustein der Prävention.

Doch nicht nur medizinische Vorsorge ist entscheidend – auch rechtliche und praktische Orientierung spielt eine zentrale Rolle, wenn eine Augenerkrankung zur dauerhaften Sehbeeinträchtigung wird. Viele Betroffene stehen plötzlich vor einem Berg aus Anträgen, Zuständigkeiten und rechtlichen Fragen: Welche Hilfsmittel stehen mir zu? Wie kann ich meinen Arbeitsplatz anpassen lassen? Welche Ansprüche habe ich gegenüber der Rentenversicherung, dem Integrationsamt oder der Krankenkasse?

Als Selbsthilfeorganisation sieht der DVBS es als seine Aufgabe, hier Licht ins Dunkel zu bringen. Die Beratung, so Herr Knell, soll niedrigschwellig, individuell und parteilich im besten Sinne sein: „Wir wollen, dass Menschen ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen können. Dafür bieten wir rechtliche Orientierung und vernetzen Ratsuchende mit erfahrenen Betroffenen, die diese Situationen bereits gemeistert haben. Unsere Mitglieder sind Expertinnen und Experten in eigener Sache. Das macht die Beratung im DVBS so besonders“, erklärt er uns im Gespräch.

Berufstätigkeit und Augengesundheit – zwei Seiten einer Medaille

Für viele Menschen ist Arbeit Existenzsicherung und zugleich Selbstverwirklichung. Wer beruflich auf die Augen angewiesen ist, erlebt eine Sehverschlechterung oft als massiven Einschnitt. Genau hier versteht sich der DVBS als Brücke: Sein Ziel ist es, dass Menschen mit Sehverlust beruflich aktiv sind und bleiben.

Berufliche Teilhabe ist gelebte Inklusion. Wer den Arbeitsplatz selbst auswählen kann, nimmt aktiv am gesellschaftlichen Leben teil – als Kollege, als Fachkraft, als



Teil eines Teams. Darum engagiert sich der Verein auch politisch für bessere gesetzliche Rahmenbedingungen, barrierefreie Weiterbildung und Zugang zu digitalen Hilfsmitteln.

Darüber hinaus initiiert er Veranstaltungen, die Menschen zusammenbringen, die sich gegenseitig stärken – sei es beim Fachseminar, beim Bewerbungstraining oder beim Erfahrungsaustausch.

"horus" – Das Fachmagazin, das Augen öffnet

Viermal im Jahr erscheint beim DVBS das Mitgliedermagazin horus. Es ist mehr als eine Vereinszeitung: Es ist eine anerkannte Fachpublikation, die den Diskurs mitprägt. Thematisch reicht das Spektrum von arbeitsrechtlichen Fragen über Technikrends bis hin zu Porträts inspirierender Lebenswege.

Gerade für neu betroffene Menschen ist der horus oft eine erste Brücke zur Selbsthilfe. Er gibt Orientierung, macht Mut – und zeigt: Du bist nicht allein. Dieses Leitmedium des Vereins hat die Salus BKK nun gefördert. Herr Knell besuchte zur offiziellen Scheckübergabe unsere Hauptverwaltung in Neu-Isenburg:

„Die Förderung der Salus BKK hilft uns dabei, diese wichtige Publikation weiter zu verbreiten – auch barrierefrei in Blindenschrift. Dafür sagen wir Danke.“



Fazit des DVBS: Gemeinsam weitersehen

Der Verlust des Augenlichts verändert viel – aber er muss nicht das Ende eines aktiven Lebens bedeuten. Der DVBS zeigt Tag für Tag, wie viel möglich ist, wenn Menschen zusammenhalten, sich gegenseitig stärken und Chancen erkennen.

Wir arbeiten mit Herz, Erfahrung und Fachwissen daran, dass niemand bei Sehverlust allein gelassen wird. Jede Unterstützung – ob ideell, durch Engagement oder Spenden – hilft uns, unsere Angebote auszubauen und noch mehr Menschen zu erreichen. Denn eines gilt immer: Wege öffnen sich, wenn Erfahrungen geteilt werden.

 www.dvbs-online.de

Die neuen Termine sind da

Online-Seminare

Machen Sie es sich doch etwas leichter im Leben und nutzen Sie das Wissen und den Erfahrungsschatz ausgewiesener Expert:innen. Von Nachbarschaftshilfe in der Pflege über verantwortungsvolle Mediennutzung bis hin zu Gedächtnistraining, nützlichen Techniken zum Stressabbau oder Tipps für die sommerliche Kräuterapotheke: unsere neuen Online-Seminare geben viele hilfreiche Impulse.



Nachbarschaftshilfe im Online-Pflegekurs der Salus BKK

Die spontane gegenseitige Hilfe unter Nachbarn stellt einen wichtigen Faktor in der Betreuung und Unterstützung von pflegebedürftigen Menschen dar. Doch für Betroffene reicht die gelegentliche Hilfe oft nicht aus. Sie sind auf regelmäßige und planbare Unterstützung angewiesen. Um dies zu ermöglichen, werden bestimmte Formen der Nachbarschaftshilfe von der Pflegekasse finanziert. In dem Versichertenseminar wird deshalb erklärt, welche Aufgaben diese Nachbarschaftshelfer übernehmen dürfen, wie Sie die Kosten finanzieren können und welche Regelungen dabei in Ihrem Bundesland gelten. Erfahren Sie außerdem, wie man selbst zum anerkannten Helfer in der Nachbarschaftspflege wird.

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

Referent: Thomas Nöllen (SpectrumK)



Innere Ruhe finden – Strategien gegen das Gedankenkarussell

Stress, ständiges Grübeln und innere Unruhe begleiten viele Menschen im Alltag und können auf Dauer die Gesundheit belasten. In diesem Webinar werden bewährte und alltagstaugliche Methoden vorgestellt, die helfen, den Geist zu beruhigen, die Gedanken zu sortieren und neue innere Kraft zu entwickeln. Wissenschaftlich fundierte Techniken wie gezielte Atemübungen, kurze Meditationen und mentale Mini-Auszeiten zeigen, wie bereits kleine Veränderungen im Tagesablauf spürbare Entlastung bringen können. Ergänzend werden praktische Impulse vermittelt, um individuelle Kraftquellen zu entdecken und die eigene Resilienz nachhaltig zu stärken. Das Online-Seminar bietet leicht umsetzbare Anregungen für mehr Gelassenheit und innere Balance – auch im oft hektischen Alltag.

➔ **Dienstag, 12. August 2025 (17:00 – 18:00 Uhr)**

Referent: Claas Krüger (Referent bei seistolzaufdich)





Medienkonsum vs. Mediensucht – wie ein verantwortungsvoller Medienumgang aussehen kann

Digitale Medien begegnen uns überall und sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Kinder und Jugendliche wachsen heutzutage in einer digitalen Welt auf. Dies führt auch immer wieder zu Spannungen zwischen den Generationen. Weil – sind wir mal ehrlich – so richtig gute Vorbilder sind wir Erwachsenen, im Umgang mit Medien auch nicht, oder?! Aber was ist eigentlich der Unterschied von gesundem Medienkonsum, exzessivem Konsumverhalten und Sucht? Um diese Fragen zu beantworten, legen wir den Fokus auf Suchtentstehung – was ist eine Sucht, wie funktioniert sie und was sind eigentlich die suchtmachenden Faktoren innerhalb der Medien. Wie kann ich mich vor ihnen schützen? Und kann ich bewussteren Umgang mit digitalen Medien lernen und fördern?

➔ **Donnerstag, 21. August 2025 (17:30 – 18:30 Uhr)**

Referentin: Laura Bender (Suchtzentrum Wildhof Offenbach)



Die kleine Kräuter-Apotheke: Natürlich gesund mit Sommerkräutern

Kräuter sind weit mehr als nur geschmackvolle Zutaten in der Küche – sie sind natürliche Heilmittel mit zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen. Schon seit Jahrtausenden werden Kräuter in der traditionellen Medizin verwendet, und auch heute noch schwören viele Menschen auf ihre Wirkung. Wussten Sie, dass Minze nicht nur bekannt ist für ihre erfrischende Wirkung, sondern auch bei Magen-Darm-Beschwerden hilft, Übelkeit lindern kann und sogar Kopfschmerzen mildert? Erfahren Sie, wie Sie Kräuter einfach auf der Fensterbank oder dem Balkon züchten können und wann und wie Sie diese am besten ernten, lagern und verwenden

➔ **Donnerstag, 28. August 2025 (18:00 – 19:00 Uhr)**

Referentin: Sarah Wisniewski (Kräuterexpertin)



Gedächtnistraining durch Mnemotechniken – Erinnerungen nachhaltig verbessern

Mnemotechniken sind effektive Werkzeuge, um Informationen langfristig im Gedächtnis zu speichern. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit kreativen Techniken wie Eselsbrücken, Alliterationen und anderen Gedächtnishilfen wichtige Informationen besser behalten können. Durch die Verknüpfung von neuen Eindrücken mit bereits Bekanntem wird das Erinnern spielerisch erleichtert. In diesem Seminar erhalten Sie einen praktischen Einblick in verschiedene Methoden, um sich Zahlen, Namen oder sogar den Einkaufszettel zu merken. Zudem erfahren Sie, wie Sie mit gezielten Übungen Ihr Gehirn aktiv halten und Ihre Gedächtnisleistung steigern können. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Gedächtnis zu trainieren und entdecken Sie, wie Sie mit Fantasie und der richtigen Technik Ihre Erinnerungen nachhaltig verbessern können!

➔ **Dienstag, 26. August 2025 (17:00 – 18:00 Uhr)**

Referentin: Regina Marquardt (BVGT e. V.)



Babys erster Löffel: Beikost – aber wie?

Ihr Baby ist bald bereit für die ersten Schritte mit dem Löffel, und Sie fragen sich, wie das geht? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig. Die Ernährungsberaterin Frau Hille erklärt Ihnen u. a., wann der richtige Zeitpunkt für den Beikost-Start ist, welche Ausstattung sinnvoll ist, welche Lebensmittel für Ihr Baby geeignet sind und wie diese zubereitet werden.

➔ **Montag, 25. August 2025 (18:00 – 19:00 Uhr)**

Referentin: Vera Hille (Ernährungsberaterin)

oder **Mittwoch, 27. August 2025 (10:00 – 11:00 Uhr)**

Referentin: Vera Hille (Ernährungsberaterin)

Jetzt kostenfrei anmelden

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



salus-bkk.de/online-seminare

ODER BEQUEM
QR-CODE SCANNEN



Salus Glossar

Wie funktioniert das eigentlich?



Unter diesem Motto greifen wir auch heute wieder einzelne Aspekte aus dem Gesundheitswesen heraus. Glossarartig gehen wir Fragen nach, die uns im Kundenkontakt immer wieder begegnen und bei denen wir denken, dass die Antworten darauf auch anderen in der Salus-Gemeinschaft nützlich sein könnten. Außerdem liefern wir Tipps und erklären Abläufe, Zusammenhänge oder Fachbegriffe auf möglichst verständliche Weise. Alles mit dem Ziel, Ihnen einen bestmöglichen Weg durch die Tücken des Gesundheitswesens zu bahnen.

Hörgeräte: teuer = gut?

Neue Funktionen, bessere Technik, hoher Tragekomfort, Optik und Unauffälligkeit: Hörgeräte sind heute ganz anders, als noch vor einigen Jahren und vieles schlägt sich dabei in den Preisen nieder. Doch ist das teuerste Gerät wirklich das beste? Ist ein „Kassenmodell“ ohne Zuzahlung nicht genauso gut? Fakt ist: wirklich schlechte Modelle gibt es heute kaum noch. Und sehr wesentlich ist, dass ein Gerät vom Hörakustiker exakt auf das individuelle Hördefizit des Trägers eingestellt wird. Ebenso wichtig ist es, ein Gerät nach den Lebensumständen des Trägers zu wählen. Ein Technik-affiner 40-jähriger, der beruflich stark auf dreidimensionales Hören angewiesen ist, braucht ein anderes Modell als ein eher introvertierter Mensch in einem Single-Haushalt oder als jemand, der durch Rheuma, Gicht oder sonstige Beeinträchtigungen

ein zu winziges Gerät mit zu vielen Zusatzfunktionen mit seinen Fingern nicht handhaben kann. Eine genaue Prüfung lohnt also. Sie haben auf jeden Fall das Recht, sich im Laden nicht nur teure, sondern auch aufzahlungsfreie Hörgeräte vorstellen zu lassen. Gerne können Sie sich bei Fragen oder Unsicherheiten auch telefonisch (06102 2909-1703) an das Team „Hilfsmittel“ der Salus BKK wenden. Wir bieten Ihnen sogar den Service an, Ihr Tonaudiogramm bei uns einlesen zu lassen. So können wir Ihnen Modelle herausuchen, die genau auf Ihr Hörprofil zugeschnitten sind.

Dünnschichtzytologie zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs

Ein Zellabstrich zur Krebsfrüherkennung klingt nach Routine, sorgt aber oft für Verwirrung: Muss man das selbst zahlen oder übernimmt es die Kasse? Die sogenannte Dünnschichtzytologie ist ein spezielles Verfahren, das zur Erkennung von Gebärmutterhalskrebs zum Einsatz kommt und das – je nach Alter – zur regulären Vorsorge gehört. Für Frauen zwischen 20 und 34 ist ein jährlicher Abstrich Kassenleistung. Ab 35 übernehmen wir alle drei Jahre eine Kombination aus Zellabstrich (Pap-Test oder Dünnschichtzytologie) und HPV-Test. Viele gynäkologische Praxen bieten die Dünnschichtzytologie allerdings nicht als gleichwertige Methode im Rahmen der Kassenleistung an, sondern als „bessere“ Methode außerhalb der vorgegebenen

Früherkennungsintervalle, für die dann keine Kostenübernahme erfolgt. Das führt dazu, dass diese Leistung laut IGeL-Monitor 2024 zu den häufigsten verkauften Selbstzahlerleistungen gehörte, obwohl sie eben – unter Einhaltung der Rahmenbedingungen bezüglich Zeitraum und Alter – durchaus übernommen wird.

Kinder im Krankenhaus

Hin und wieder müssen auch Kinder im Krankenhaus behandelt werden. Für diese Fälle ist es gut zu wissen, wann die Kosten für eine Begleitperson getragen werden. So viel vorweg: Bei Kindern unter 9 Jahren gibt es für die Eltern nichts weiter zu beachten. Die Abrechnung erfolgt direkt zwischen dem Klinikum und der Salus BKK. Über 9 Jahre entscheiden der Arzt / die Ärztin darüber, ob eine Begleitperson medizinisch notwendig ist und somit eine Kostenübernahme stattfinden kann. Eltern können ihr Kind aber auf Wunsch auch grundsätzlich über das neunte Lebensjahr hinaus begleiten. Es handelt sich dann um eine „Wahlleistung“. Die Kosten (i.d.R. 60 Euro pro Kalendertag) werden vom Krankenhaus privat in Rechnung gestellt. Selbiges gilt für Familienzimmer bei Geburten. Die Mitaufnahme des Partners gilt dann als Hotelleistung. Aus diesem Grund ist eine Erstattung durch gesetzliche Krankenkassen nicht möglich und die Kosten sind selbst zu tragen, sofern keine Zusatzversicherung vorhanden ist, die diese gegebenenfalls übernimmt.

Wir freuen uns über Ihre Empfehlung

Sind Sie mit uns zufrieden? Dann empfehlen Sie uns doch weiter – an Familie, Freunde oder Kolleg:innen. Für jedes neu geworbene Mitglied erhalten Sie als Dankeschön **30 Euro**. Damit können Sie sich einen kleinen Wunsch Ihrer Wahl erfüllen.



So einfach geht's:

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

 salus-bkk.de/werben

ODER EINFACH
QR-CODE SCANNEN!



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

Vor Ort für Sie da

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



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

Erfurt
Johannesstr. 112
99084 Erfurt
Telefon 0361 60147-30

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

Hannover
Podbielskistr. 130
30177 Hannover
Telefon 0511 6428-408

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

Leipzig
Barfußgäßchen 15
04109 Leipzig
Telefon 0341 45337-30

Mühlhausen
Untermarkt 11
99974 Mühlhausen
Telefon 03601 8568-45

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

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

Potsdam
Zum Jagenstein 3
14478 Potsdam
Telefon 0331 87116-95

Rostock
Dalwitzhofer Weg 22 a
18055 Rostock
Telefon 0381 4904-910

Schwerin
Mecklenburgstr. 103
19053 Schwerin
Telefon 0385 58102-77

Stuttgart
Leitzstraße 45
70469 Stuttgart
Telefon 0711 358829-92

Wernigerode
Dornbergsweg 39 a
38855 Wernigerode
Telefon 03943 261762

Zwickau
Lessingstr. 4
08058 Zwickau
Telefon 0375 2049003

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

salus-bkk.de/kontakt

Ihr Kontakt zur Salus BKK

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

 service@salus-bkk.de

 www.salus-bkk.de

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

So erreicht uns Ihre Post

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

Salus BKK
Barfußgäßchen 15
04109 Leipzig

130 JAHRE
Salus BKK
Mit gutem Gefühl krankenversichert



FOLGEN & LIKEN



@SALUSBKK

Danke für Ihre Verbundenheit

130 Jahre Salus BKK – dieses Jubiläum freut uns sehr. Und es zeigt: gemeinsam geht alles immer viel besser. Wir danken allen Mitarbeitenden, Partnern und Fachleuten, die uns in gesundheitlichen Fragen unterstützen. Und wir danken vor allem Ihnen, unseren Versicherten: für Ihr Vertrauen, Ihre Treue und Ihr großes Interesse an unseren Leistungen und Präventionsangeboten.

Herzlichen Dank – und alles Gute für Sie alle!