

Salus

Ihr Gutfühlmagazin 4 | 2024

HIER IST MEHR FÜR SIE DRIN

Warum die Salus BKK eine gute Wahl ist

UNSERE VERANSTALTUNGEN

Die neuen Termine für den Winter sind da

SCHLAFEN WIE EIN 7SCHLÄFER

Neues App-Angebot für Versicherte



Wege aus der Ohnmacht

Hilfe zur Selbsthilfe für Eltern suchtabhängiger Kinder



Ausstellung zum Thema Hypertonie

Interview mit der Deutschen Hochdruckliga



Im Innenteil:
Kursprogramm für das
1. Halbjahr 2025

Inhalt

- 4 **Kurz notiert**
Neuigkeiten der Salus BKK auf einen Blick
- 6 **Auf die richtige Karte setzen**
Worauf es bei der Krankenversicherung ankommt
- 8 **Selbsthilfe für Eltern suchtkranker Kinder**
Interview mit dem Vorsitzenden des BVEK
- 10 **Die Möglichmacher**
Help-Angebote für dringende Fälle
- 12 **Schlafen wie ein 7Schläfer**
Neues App-Angebot für Salus-Versicherte
- 13 **Gesund bleiben**
Präventionsangebote Ihrer Salus BKK
- 14 **Bluthochdruck und Rätselspaß**
Neue mobile Ausstellung zum Thema Hypertonie
- 16 **Online-Seminare**
Die neuen Termine für den Winter sind da
- 18 **Online-Live-Kurse**
Unsere Vorschläge für die kommenden Monate

Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD, etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Salus BKK.

Salus Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Ist die Salus BKK durch höhere Gewalt, Streik und dergleichen an ihrer Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht.

Impressum

Salus – Ihr Gutfühlmagazin erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der Salus BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

Herausgeber
Salus BKK, Züricher Str. 27, 81476 München
Vorständin: Ute Schrader

Redaktion
Salus BKK, Siemensstr. 5 a, 63263 Neu-Isenburg
Telefon: 06102 2909-26

Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen
Andreas Neubeck

Redaktion
Samanta Wörner, Elisabeth Langer

Layout
Pietro Abbandoni

Druck
KKF-Verlag
Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting

Anzeigen
Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe ggf. gewerbliche Anzeigen. Diese sind entsprechend gekennzeichnet und stellen keine Empfehlung der Salus BKK dar.



Ute Schrader

Vorständin der Salus BKK

Liebe Leserin, lieber Leser,

in den Weihnachtstagen und zu Silvester spielen Wünsche und gute Vorsätze eine große Rolle. Und auch die Hoffnung auf Unbeschwertheit und Gesundheit ist damit verbunden. Als Krankenkasse ist es unsere wichtigste Aufgabe, die Gesundheit unserer Versicherten zu schützen, Krankheiten vorzubeugen und im Bedarfsfall zu helfen. Diesen Anspruch erfüllen wir seit nun fast 130 Jahren mit einer Vielzahl an Zusatzleistungen und großem Know-how. Daran wollen wir auch in stürmischen gesellschaftlichen Zeiten festhalten: Das Wohlergehen unserer Versicherten soll auch in 2025 an oberster Stelle stehen.

Gleichzeitig ist das Ringen um bestmögliche Lösungen im Gesundheitswesen derzeit kein Leichtes. Enorme Kostensteigerungen und politische Entscheidungen haben die Krankenkassen an eine Belastungsgrenze gebracht und Krankenversicherung auf breiter Front teurer gemacht. So wurden die Krankenkassen beispielsweise gesetzlich verpflichtet, ihre Rücklagen abzuschmelzen und an den Gesundheitsfonds zu übergeben. Als Salus BKK haben wir alleine in den letzten Jahren 22 Millionen Euro abtreten müssen.

30 Kassen waren in 2024 bereits gezwungen, ihre Zusatzbeiträge zu erhöhen, zum Teil mehrfach und bis zu 4 %. Dass wir als Salus

BKK diesen Schritt bislang verhindern konnten, war nur möglich, indem wir den Zusatzbeitrag mit 19 Millionen unserer verbliebenen Rücklagen stützen konnten. Nun ist eine Erhöhung ab 2025 leider auch für uns nicht mehr abwendbar. Der genaue Betrag der Anpassung lag zu Redaktionsschluss noch nicht vor, wir werden Sie zeitnah in einem gesonderten Schreiben informieren. Dass der Zusatzbeitrag für unsere Versicherten auch weiterhin wirtschaftlich ausfällt und der hochwertige Salus-Versicherungsschutz erhalten bleibt, ist dabei unsere oberste Priorität. Welch enormes „Mehr“ an Leistungen wir auch in Zukunft bieten werden, lesen Sie auf den Seiten 6 und 7 sowie 10 und 11 in diesem Magazin.

Ebenfalls das Lesen wert, ist unser Beitrag und das bewegende Interview zum Thema „Elternhilfe suchtkranker Kinder und Jugendlicher“ auf den Seiten 8 und 9. Und für alle, die Wissenswertes über Bluthochdruck erfahren möchten, empfehlen wir den Blick auf die Seiten 14 und 15. Selbstverständlich ist dieses Magazin zum Jahreswechsel auch der Auftakt zu vielen neuen Gesundheitskursen, -reisen und -seminaren. Unser Angebot für 2025 ist randvoll mit Ideen, die die Gesundheit fördern, auf angenehme Weise viel Wissen vermitteln – und einfach Freude machen.

Gerade in Zeiten wie diesen ist es wichtig, auf den eigenen Körper zu achten. In den weihnachtlichen Tagen ist der Wunsch nach Harmonie und Perfektion oft besonders groß. Aber nicht immer lassen sich alle Erwartungen optimal und besinnlich erfüllen. Dann ist es gut, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Kompromisse zu finden. Dann ist es nicht ganz so entscheidend, ob alle Plätzchen makellos verziert sind. Hauptsache, sie sind lecker! Und die Deko in der Wohnung muss nicht wie auf Instagram aussehen. Auch halb perfekt wird sie wunderbar für Gemütlichkeit sorgen.

Ich wünsche Ihnen – gemeinsam mit dem ganzen Team der Salus BKK – dass diese Balance gelingen möge. In diesem Sinne: alles Gute und viel Gesundheit für 2025.

Herzlichst Ihre

Ute Schrader
Vorständin



Gratis Tipps für gute Vorsätze

Gehören auch Sie zu den Menschen, die zum Jahreswechsel immer den Vorsatz haben, sich zukünftig mehr auf die eigene Gesundheit zu fokussieren? Die einen wünschen sich eine ausgewogenere Ernährung. Andere merken, dass sie mehr Entspannung in ihrem Leben brauchen. Schade nur, dass die guten Vorsätze im stressigen Alltag häufig nicht umsetzbar sind und nach kurzer Zeit oft im Sande verlaufen. Das muss aber gar nicht sein! Uns ist es wichtig, Sie bei Ihrem gesundheitsbewussten Anliegen bestmöglich zu unterstützen. Daher können Sie ab jetzt wieder – für sich oder auch für Freunde und Familienmitglieder – unsere beliebten, praxisnahen Kalender für den Bereich „gesunde Ernährung“ oder „Achtsamkeit“ bestellen. Diese sind für Sie als Salus-Versicherte selbstverständlich kostenfrei und bieten Ihnen auf je 12 Seiten leicht umsetzbare Hilfestellungen zu dem jeweiligen Themengebiet, die sich spielend einfach in nahezu jeden Alltag integrieren lassen. Sie finden auch, dass das super klingt oder kennen jemanden, dem das gefallen könnte?

 salus-bkk.de/kalender

Neues für Bald-Mamas

Wir haben mal wieder etwas Neues für werdende Mütter in petto! Mit dem November startete ein Qualitätsvertrag zwischen diversen Krankenkassen sowie den Asklepios-Kliniken, bei dem auch die Salus BKK mitmacht. Dieser ermöglicht jetzt an insgesamt 15 Standorten in Deutschland die kostenfreie Teilnahme an einem besonderen Geburtshilfekonzept. In einem Aufnahmegespräch mit der Hebamme des Krankenhauses können sich schwangere Salus BKK-Versicherte zunächst über alle integrierten Leistungen des Vertrages informieren. Gemeinsam definieren sie mit der Hebamme den Status Quo und ihre Wünsche zur Entbindung. Zusätzlich stehen Hebammen-Sprechstunden zu insgesamt 10 Themengebieten zur Verfügung sowie eine App, die dabei helfen soll, Geburtsangst und postnatalen Depressionen vorzubeugen. Regelmäßige Befragungen

zum schnellen und besseren Erkennen medizinischer Herausforderungen, wie z.B. Bluthochdruck oder Schwangerschaftsdiabetes, gehören ebenfalls zu dem Programm, das werdenden Müttern eine bessere Versorgung während ihrer Schwangerschaft ermöglichen soll.

Die Qualitätsverträge sind somit eine prima Erweiterung. Die Schwangerenvorsorge durch niedergelassene Frauenärzt:innen lassen sie unberührt. Sie haben weitere Fragen? Dann rufen Sie gerne unser Team „Ambulante Versorgung“ unter der Rufnummer 06102 2909-708 an.



Grundschul Kinder im Mittelpunkt

„Klaro, gesund, stark und selbstbewusst in der Grundschule“: unter diesem Motto kümmert sich das renommierte Schulprojekt „Klasse 2000“ um Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltprävention von Schulkindern. Eine Herzenssache, die auch die Salus BKK mit einer Patenschaft für eine Grundschul-



klasse in Berka v. d. Hainich unterstützt und fördert. Vier Jahre lang können die Kinder so, unter fachkundiger Anleitung und gleichzeitig mit viel Spaß und Eigeninitiative, das 1x1 des gesunden Lebens erlernen. Und aus den Schilderungen der engagierten Lehrerin wissen wir: Die Kinder sind mit großem Eifer dabei. Sie erforschen, was ihnen guttut und was nicht. Welche Rolle gesunde Ernährung, Verdauung und guter Schlaf spielen und wie Bewegung und Entspannung ihnen im Alltag spürbar helfen können. Ganz wichtig bei allem: sich selbst zu mögen, Freunde zu haben, Konflikte zu lösen und kritisch denken zu lernen. Und natürlich gibt es als Ausgleich zum konzentrierten Arbeiten zwischendurch auch immer die beliebte „Klaro-Pause“, bei der die Kids auch mal ganz laut schreien und sich „wild“ bewegen dürfen. Insgesamt kommt das Projekt bei allen hervorragend an. Und dass es Wirkung zeigt für den weiteren Bildungs- und Lebensweg junger Menschen, haben Studien bereits mehrfach nachgewiesen. Prävention, die wirkt!

Online-Seminar: Rückenschmerz – was hilft wirklich?!

Sie kommen plötzlich, immer ungelegen, und wenn sie da sind, ist nicht selten der ganze Tag gelaufen: Rückenschmerzen gehören nach wie vor zu den Top 3 Gründen für Krankmeldungen in Deutschland. (Die anderen beiden Spitzenreiter sind im Übrigen Atemwegsinfekte und psychische Probleme.) Ja, Rückenschmerzen braucht niemand, schon gar nicht dauerhaft. Und gleichzeitig ist auch bei OPs Vorsicht geboten, denn nicht immer sind diese wirklich nötig. Über 80 Prozent der in Deutschland durchgeführten Rücken-OPs gelten nach zahlreichen Erhebungen als unnötige Eingriffe. Doch was hilft wirklich, wenn der Rücken zum Problem wird? Sport oder doch eher Ruhe? Und falls Muskelaufbau, in welcher Intensität?

Die Salus BKK veranstaltet auch im kommenden Jahr wieder ein Online-Seminar zum Tag der Rückengesundheit. Wir klären auf, was bei Rückenschmerzen wirklich hilft und was nach aktuellem Forschungsstand schon längst als überholt gilt. Interessiert? Dann schalten Sie sich am 13.03.2025 von 18:00 – 19:00 Uhr virtuell dazu! Jetzt anmelden unter:

 salus-bkk.de/online-seminare





Bei Ihrer Gesundheit auf die richtige Karte setzen!

Zugegeben, die Zeiten waren schon einmal besser. Politische und wirtschaftliche Instabilität und die Krisen in der Welt sind die Themen, die aktuell unsere Medien beherrschen. Und jetzt wird Gesundheit auch noch auf breiter Front für die Beitragszahlenden in Deutschland teurer.

Dabei lohnt es sich, die Lage genauer zu hinterfragen und den Blick nicht ausschließlich auf die Höhe der Beitragssätze zu richten. Das gesamte Leistungsspektrum einer Krankenkasse ist entscheidend. Was bekomme ich tatsächlich für meinen Beitrag? Ist es nur eine Karte, die ich beim Arztbesuch vorlege, oder ist es doch viel mehr?

Wir haben die Situation zum Anlass genommen, Mitarbeitende der Salus BKK zu Wort kommen zu lassen, denn schließlich erleben sie jeden Tag in unzähligen Beratungsgesprächen, worauf es wirklich ankommt und zu welchen Vorteilen die Salus-Versichertenkarte den Weg ebnet:

Kerstin Baumann, Mitarbeiterin Service- und Beratungszentrum Schwerin:

Seit 12.08.2004 bin ich für unsere Kunden im Service-Center Schwerin nahezu täglich für ihre Sorgen und Nöte da. Gesund-

heit beginnt mit Nähe, denn die ist wichtig, wenn es um die wirklich schwerwiegenden Themen geht. Hier ist das persönliche Gespräch durch nichts zu ersetzen. Häufig geht es um deutlich mehr, als nur das aktuelle Anliegen. Die Gewissheit zu haben, als Mensch wahrgenommen zu werden, macht den Unterschied. Viele Kunden kennen ich schon seit sehr vielen Jahren. Es ist schön, mitzubekommen, wie aus Kindern Erwachsene, und dann Familien werden.

Irina Lamp, Mitarbeiterin Service- und Beratungszentrum Front Office:

Sie haben kein Service-Center vor Ort? Kein Problem. Unsere über 300 Mitarbeitenden finden Sie mit persönlicher Durchwahlnummer auf unserer Website. Oder nutzen Sie einfach unser kostenfreies Kundentelefon unter 0800 22 13 222. Immer wieder bekomme ich gespiegelt, dass es unsere Kunden überrascht, wie schnell sie bei uns einen echten Menschen am Telefon haben, der für sie da ist. Und zwar ganz ohne nervige Computerstimme vorher und ohne lange Wartezeiten.

Tina Hammer, Teamleiterin Geldleistungen, Leipzig:

Ich gebe zu, auch ich vergleiche Preise. Aber was nützt es mir, wenn ich den

günstigsten Telefonanbieter wähle, aber wenn es darauf ankommt, keinen Empfang habe? So ähnlich verhält es sich auch beim Thema Krankengeld. Endet die Lohnfortzahlung, bin ich darauf angewiesen, dass mein Krankengeld schnell und zuverlässig auf meinem Konto landet. Wir freuen uns immer wieder, wenn wir Kunden, die von einer anderen Krankenkasse zu uns gewechselt haben, damit überraschen können, wie schnell sie ihr Geld bei der Salus BKK auf dem Konto haben.

Jocelyn Mazura, Auszubildende im 2. Lehrjahr, Leipzig:

Als ich bei der Salus BKK meine Ausbildung begann, wusste ich wenig über die Unterschiede bei gesetzlichen Krankenkassen. Was ich dagegen genau wusste, war das Ziel meiner nächsten Urlaubsreise. Und in diesem Zusammenhang überraschte mich die Salus BKK zum ersten Mal so richtig. Mit meinem Freund unternahm ich eine Reise nach Ägypten. Während er seine Reiseschutzimpfungen aus eigener Tasche zahlen musste, bekam ich die Kosten von der Salus BKK zu 100 % erstattet. Ich weiß noch genau, die Kosten für die Impfungen waren höher als die für den Flug. Für einen jungen Menschen ist das sehr viel Geld.

 **Jürgen Alber, stellvertretender Vertriebsleiter, Service-Center München:**

Es gibt viele Gründe, warum sich so viele für eine Mitgliedschaft bei der Salus BKK entscheiden. Als Vertriebler denkt man hier natürlich in erster Linie an gute Bonusmodelle, die für den Kunden relativ einfach zu erreichen sind und attraktive Geldprämien ermöglichen. Was uns ausmacht, und auch immer wieder von Kundenseite bestätigt wird, ist, dass wir gleich mehrere hochspannende Mehrleistungen am Start haben. Ein großer Pluspunkt ist die Osteopathie. Viele unserer Kunden fühlen sich hier gut abgeholt und mit bis zu 360 Euro für bis zu sechs Sitzungen gehören wir zu den Top-Förderern dieses Behandlungsweges, der ansonsten keine Kassenleistung ist.

 **Karin Klingsporn, Team Gesundheitsförderung, Neu-Isenburg:**

Mein täglicher Job ist es, unsere Versicherten zu Präventionsangeboten zu informieren und zu beraten. Egal, ob ein Online-Kurs zum Thema Gesunder Schlaf oder ein Yoga-Kurs in Präsenz gewünscht wird, für das Team Gesundheitsförderung ist es ein großes Anliegen, für jeden das Passende aus den Handlungsfeldern Ernährung, Bewegung und Entspannung anzubieten. Sie möchten mehr als nur einen Kurs? Wie wäre es, ein verlängertes Wochenende oder eine ganze Woche für eine Gesundheitsreise einzuplanen? Egal, ob lieber an die See oder in die Berge, ob für Familien, Paare oder Alleinreisende. Im Rahmen unseres Präventionsbudgets von jährlich bis zu 200 Euro unterstützen wir Kurse und Gesundheitsreisen.

 www.salus-bkk.de/praevention

 **Melanie Zafar, Gruppenleiterin Service- und Beratungszentrum Neu-Isenburg:**

Wie uns auch in diesem Jahr wieder eine Reihe von Kassenvergleichsseiten bestätigten, sind wir eine sehr gute Wahl z. B. für Schwangere und werdende Eltern. Unseren Versicherten steht für die spannende Zeit einer Schwangerschaft ein Sonderbudget von bis zu 250 Euro zur Verfügung: für Zusatzuntersuchungen wie z. B. zu Toxoplasmose oder zu B-Streptokokken. Alternativ kann das Budget auch für eine Hebammenrufbereitschaft (in der 37.–42. Schwangerschaftswoche) oder für die Teilnahmegebühr einer Begleitperson an einem Geburtsvorbereitungskurs verwendet werden. Eine tolle Sache für eine so wichtige Lebensphase.

 **Nadine Matner, Team Digitalisierung, Leipzig**

Anliegen und Fragen direkt klären, wenn sie beim Kunden entstehen und schnellstmöglich Hilfe und Antworten bieten. Das ist unser Ziel rund um alle digitalen Services. Mit Hilfe der Salus App und der Online-Geschäftsstelle lässt sich z. B. ganz schnell die Anschrift ändern, ein Antrag stellen oder ein Bonus einreichen. Und die ohnehin schnelle Bearbeitungszeit bei der Salus BKK wird dadurch oft nochmals beschleunigt.

 **Christopher Matthes, Geschäftsstellenleiter Service-Center Hannover:**

Eine gesetzliche Krankenversicherung für den Fall der Fälle braucht fast jeder. Was aber, wenn ich nie krank bin und gar keine Leistungen benötige? Hier empfehle ich einen Blick auf die attraktiven Wahltarife unserer Salus BKK. Egal ob als Azubi oder Angestellter: mit unseren Cashback-Tarifen erhalten Sie jedes Jahr bares Geld zurück und das bei minimalem Risiko. So bekommen z. B. Azubis und Studenten bis zu 115 Euro für ein Kalenderjahr ausbezahlt, sofern sie außer Vorsorgeuntersuchungen keine Leistungen in Anspruch nehmen. Und sollte doch einmal eine Behandlung nötig werden, bleibt der Selbstbehalt niedrig und kann ggf. sogar mit der Cashback-Prämie des Folgejahres verrechnet werden.

 www.salus-bkk.de/wahltarife

Hier ist mehr für Sie drin!

Seit fast 130 Jahren sind wir ein starker und zuverlässiger Partner in allen Gesundheitsfragen. Mit einer Vielzahl an Service- und Mehrleistungen sind wir für Sie da, wenn Sie uns brauchen! Mit gutem Gefühl krankenversichert zu sein heißt auch, ein deutliches Salus PLUS für Ihre Gesundheit in den Händen zu halten. Erfahren Sie mehr dazu auf:

 www.salus-bkk.de/salusplus



Hilfe zur Selbsthilfe für Eltern suchtabhängiger Kinder

Wege aus der Ohnmacht



FOTO & ILLUSTRATIONEN: Bjac, spiral media / STOCK.ADOBE.COM; PRIVAT

Wenn Kinder oder Jugendliche in eine Sucht geraten, verändert dies das Leben der Betroffenen dramatisch. Machtlos müssen Eltern mitansehen, wie das Kind fremd wird und der Familie entgleitet. Es ist eine Zerreißprobe voll Ohnmacht, Angst und Verzweiflung. Mit einem Kind, das man liebt, dem man helfen möchte und das die Familie gleichzeitig an den Rand des Aushaltbaren treibt. Wolf Hafner, Vorsitzender des Bundesverbandes der Elternkreise suchgefährdeter und suchtkranker Söhne & Töchter e.V. (BVEK) hat diesen Ausnahmezustand erlebt. Sein jüngster Sohn wurde als 14-jähriger drogenabhängig. Es folgten zerstörerische, zermürende und aggressive Jahre – ein Auf und Ab zwischen Hoffen, Bangen und Aufgeben. Ein Kampf gegen Alkohol, Speed, Ecstasy, LSD, Crystal. Und die zermürende Frage: „Wie hätten wir es verhindern können?“ Dass es dem Sohn heute – nach mühsamem Ringen – gelungen ist, den Teufelskreis zu durchbrechen, sieht Hafner als großes, zerbrechliches Glück. Der Sohn hat auf einem Hof-Projekt für Ex-Süchtige Fuß

gefasst, mit einer Ausbildung und neuen sozialen Bindungen sein Leben gefestigt. Die Angst vor einem Rückschlag ist weniger geworden, doch sie verschwindet nie ganz.

Wolf Hafner, seine Frau und die beiden Söhne, haben erlebt, wie schwer es ist, in scheinbar hoffnungsloser Lage die Durchhaltekraft nicht zu verlieren. Und, dass es Unterstützung von außen braucht. Hier setzt die Arbeit im BVEK an, die vor allem eines will: betroffene Eltern aus der Isolation holen, sie in Selbsthilfegruppen vernetzen und zum Erfahrungsaustausch ermutigen. Die Salus BKK hat mit Wolf Hafner ein Interview geführt und unterstützt den Verein im Rahmen der Selbsthilfeförderung finanziell bei der Überarbeitung und Neuauflage der Broschüre „Vom Hoffen und Bangen“. Diese Schrift ist eine wichtige Grundlage für betroffene Eltern. Sie macht Mut und bietet Orientierung, ohne die Lage zu beschönigen. Und sie wird nun um neueste Forschungserkenntnisse und neuere Suchtmittel (synthetische Drogen, Glücksspiel, Internetsucht) erweitert.

Herr Hafner, bei Drogensucht der eigenen Kinder durchleben Eltern nicht nur Angst und Verzweiflung, sondern auch Scham, Selbstzweifel, Enttäuschung und Wut. Viele ziehen sich komplett zurück. Sie sprechen heute sehr offen über die Drogenprobleme in Ihrer Familie. War das von Anfang an möglich oder mussten auch Sie dies erst lernen?

Als wir von der Drogensucht unseres Sohnes erfuhren, haben wir zunächst versucht, es familienintern zu handhaben. Ziemlich schnell gelangten wir aber zu der Einsicht, dass wir auch den größeren Familienkreis informieren müssen. Wir konnten die Ausreden nicht mehr aushalten. Wir haben dann viel Verständnis erlebt, allerdings konnte uns niemand so richtig helfen, weil einfach die Erfahrung gefehlt hat. Das war für mich der Grund, einen Elternkreis aufzusuchen. Dort treffen sich Eltern von betroffenen Kindern und können sich ohne Scham ganz frei austauschen. Dort habe ich gelernt, zu der Drogensucht meines Sohnes zu stehen. Seitdem wir das offenbart haben,

haben wir auch eine ungeheure Freiheit erreicht. Es ist uns heute nicht mehr peinlich. Wir haben, so komisch sich das anhört, durch die Drogenkrankheit unseres Sohnes gelernt, uns weniger an den üblichen Normen zu orientieren (Stichwort: bloß nicht auffallen) und Probleme offen anzusprechen.

Oft wird für den Beginn einer Drogensucht der Begriff des „Abrutschens“ verwendet. Das assoziiert einen eher schleichenden Vorgang. Wie war das bei Ihrem Sohn?

Wir haben die Drogensucht unseres Sohnes erst mitbekommen, als er nach eigenen Angaben schon zwei Jahre konsumiert hatte. Bis dahin hat er unauffällig „funktioniert“. Wir meinen, zwei Schlüsselmomente identifiziert zu haben: einen deutlichen Schub nach unten hat es gegeben, als unser Sohn zur Ableistung eines Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) zuhause ausgezogen war. Er hat in dem Krankenhaus, in dem das FSJ ablaufen sollte, im Wohnheim gewohnt und war dort ohne jede Kontrolle. Da war ein deutlicher Absturz zu merken, das FSJ wurde dann auch vorzeitig beendet. Ein weiterer Tiefpunkt war die Trennung von seiner damaligen Freundin. Auch hier war ein deutlich erhöhter Konsum festzustellen.

Sie haben Ihre Familie – besonders in der dramatischen Zeit – als fragiles Mobile bezeichnet? Was genau meinen Sie damit?

Mit dem Mobile war Folgendes gemeint: Als betroffener Elternteil muss man akzeptieren, dass man das eigene Kind weder mit Gewalt noch mit sonstigen Mitteln zum Drogenverzicht bringen kann. Erst wenn ich das als Vater oder Mutter akzeptieren und meinem Kind trotz seines Drogenkonsums mit Wertschätzung begegnen kann, erst dann kommt auch bei dem Kind etwas entscheidend in Bewegung. Und dann können auch die anderen Mobile-Teile ganz langsam wieder in Balance kommen. Diese Einsicht ist nach

unserer Erfahrung in den Elternkreisen einer der entscheidenden Punkte für eine Gesundung des drogenabhängigen Kindes. Eltern müssen lernen, die Sucht nicht alles beherrschen zu lassen und auch auf sich selbst zu achten.

Sie haben versucht, Ihrem Sohn mit Therapien zu helfen, haben es mit Druck ebenso wie mit Verständnis versucht. Lange ohne Erfolg. Experten warnen Eltern oft vor Co-Abhängigkeit und raten dann zu striktem Abstand. Sie haben nicht losgelassen. Wie haben Sie es geschafft, durchzuhalten?

Meiner Meinung nach ist es falsch, sein Kind aufzugeben. Wenn man ernst nimmt, dass Drogensucht eine Krankheit ist, und wenn man weiß, dass insbesondere der Cannabiskonsum in der Pubertät dazu führt, dass die soziale Entwicklung stehenbleibt, dann kann es aus meiner Sicht keinen anderen Weg als den der wertschätzenden Empathie geben. Mein Sohn war in der schwierigsten Zeit 18 bzw. 19 Jahre alt, doch von der sozialen Entwicklung her war dieser kranke, junge Mensch eher erst 14 oder 15. Und so jemanden soll ich auf die Straße setzen? Ich sage: nein.

Ihr Sohn sagt von sich selbst, es habe keinen Grund für seine Sucht gegeben. Er sei einfach hineingerutscht. Was denken Sie, wie kann ein solches Abdriften dann überhaupt verhindert werden? Freundeskreise und Hobbies dürften eine Rolle spielen. Kann z. B. Vereins-sport ein Anker sein?

Das ist eine ganz schwierige Frage. Unser Sohn war in mehreren Vereinen engagiert, es hat ihn nicht geschützt. In der Pubertät empfinden sich ganz viele junge Menschen als ungenügend und als wertlos. Dieses psychische Defizit ist oft der Auslöser, um Drogen auszuprobieren. Für viele bleibt es bei einem einmaligen Versuch. Was genau die Menschen, die nicht wieder wegkommen, von den anderen unterscheidet, ist schwierig zu



WOLF HAFNER
Vorsitzender des BVEK

Kontakt über die BVEK-Geschäftsstelle:
Am Dammgraben 98, 60486 Frankfurt

 www.bvek.org

 info@bvek.org

verstehen. Aus Elternsicht muss man klar sagen, dass es von immenser Wichtigkeit ist, immer in einem guten Austausch zu bleiben. Aber das sagt sich natürlich viel einfacher, als es im schwierigen Alltag oft ist.

Wie sehen Sie Ihre Familie heute? Gibt es so etwas wie gemeinsame Heilung? Hat Aufarbeitung stattfinden können?

Ich würde das bejahen. Wir haben heute alle ein gutes Verhältnis zueinander. Unser Sohn hat, auf meine Bitte hin, an einem Geschwisterkinderseminar des BVEK teilgenommen. Die Geschwisterkinder gehen in Familien mit suchtkranken Kindern oft unter. Und der Zweck des Seminars war, diesen Kindern oder Jugendlichen einen Raum zu eröffnen. Da sie viele Fragen an ihre süchtigen Geschwister nicht stellen können, hat sich unser Sohn stellvertretend bereit erklärt, die Fragen dieser Kinder zu beantworten. Dieses Seminar hat bei ihm wiederum den Wunsch ausgelöst, auch in unserer Familie noch einmal über all das gemeinsam zu reden, was damals vorgefallen ist. Wir waren in diesem Jahr zusammen in einem Ferienhaus, in dem wir schon oft Urlaub gemacht haben. Diesen Aufenthalt haben wir erneut für intensive Gespräche genutzt. Wir haben unglaublich viel gelacht und die Zeit miteinander genossen. Ich begreife das als Heilung und Aufarbeitung.



Die **Möglichmacher**

Help-Angebote für dringende Fälle

Kennen Sie solche Situationen? Das verlängerte Wochenende oder die Feiertage haben gerade begonnen und plötzlich spielt die Gesundheit nicht mit. Oder: Ein Facharzttermin ist notwendig. Sie kennen aber keinen passenden Arzt bzw. stoßen schon beim Telefonieren ins Leere, weil in den Praxen für Neupatient:innen kein Platz frei ist. Vielleicht taucht auch im Urlaub ein Problem auf, weit ab von zuhause. Und eine schnelle, erste ärztliche Ein-

schätzung oder ein Rat wären Gold wert. Wo auch immer der Schuh drückt, bei all solchen Fällen gibt es Hilfe: und vieles davon finden Sie sogar direkt bei uns, Ihrer Salus BKK. Niemand muss bei Gesundheitsfragen alleine zurechtkommen. Egal, wann und von wo aus Sie Unterstützung brauchen. Zum einen sind unsere Anrufzeiten umfangreich und alle Salus-Mitarbeitenden mit ihren individuellen Telefonnummern und Beratungsschwerpunkten

auf unserer Homepage angegeben. Sie können also je nach Anliegen ganz gezielt gewünschte Gesprächspartner auswählen. Zum anderen gibt es online auf unserer Homepage – und somit rund um die Uhr und auch an Sonn- und Feiertagen – viele zusätzliche Help-Angebote, die Sie vielleicht noch gar nicht wahrgenommen haben. Gewusst wo und wie, ist die halbe Miete. Genau dabei wollen wir helfen und stellen Ihnen hier eine Auswahl vor!



TeleClinic: Online-Arztbesuch in nur wenigen Minuten

Medizinische Hilfe ohne lange Wartezeiten, von überall und zu jeder Uhrzeit – das ist möglich mit der TeleClinic. Holen Sie sich kompetenten ärztlichen Rat zu vielen Beschwerden und Symptomen – kostenfrei für Mitglieder und Familienversicherte der Salus BKK. Ein Wunschtermin ist nach einer einfachen Online-Registrierung und dem Ausfüllen eines kurzen Fragebogens frei wählbar, selbst an Sonn- und Feiertagen. Und auch eine elektronische Krankenschreibung oder ein Rezept können ggfs. ausgestellt werden.

salus-bkk.de/teleclinic

Salus Gesundheitstelefon

Manchmal fallen einem die Fragen, die beim Arzt sinnvoll gewesen wären, erst im Nachhinein ein. Zumal, wenn bei dem Termin viel Aufregung mit im Spiel war. Und auch Medikamente, die man vielleicht verschrieben bekommen hat, führen beim genaueren Blick auf den Beipackzettel oft zu Unsicherheiten. Dann taucht der Wunsch auf, z. B. mögliche Neben- oder Wechselwirkungen verständlicher und genauer erklärt zu bekommen.

Für Fragen dieser Art steht Ihnen bei der Salus BKK das Gesundheitstelefon zur Verfügung. Hier können Sie Tag und Nacht kostenfrei Antworten von unabhängigen

Ärzten und medizinischem Fachpersonal erhalten: zu Krankheitsbildern und Behandlungsmöglichkeiten, zu Impfungen und Ernährungsfragen, zu bestimmten Kliniken, Logopäden, Ergotherapeuten, Beratungsstellen, REHA-Einrichtungen u.v.m.

salus-bkk.de/gesundheitstelefon

Salus Terminservice

Beinahe jede/r hat es schon erlebt, wie schwierig es sein kann, kurzfristig einen Facharzt- oder MRT-Termin zu bekommen. Damit Sie nicht stundenlang Telefonnummern suchen oder wertvolle Zeit in Warteschleifen verbringen müssen, haben wir mit unserem kostenfreien Terminservice im Rahmen der Salus PLUS-Leistungen Abhilfe geschaffen. Einfach

anrufen, die gewünschte medizinische Fachrichtung nennen (ausgenommen psychischer Behandlungen) und schon machen sich die Fachkolleginnen und -kollegen unseres Gesundheitstelefon für Sie an die Arbeit. Sie kontaktieren bis zu sechs Ärztinnen und Ärzte. Und selbstverständlich versuchen sie dabei, Ihre Wunsch-Uhrzeiten oder sonstige Präferenzen zu berücksichtigen.

salus-bkk.de/terminservice

Gesundheitsfinder

Sie suchen eine wohnortnahe Apotheke, eine Klinik, eine Hebamme, ein Pflegeheim oder einen ambulanten Pflegedienst? Sie interessieren sich für zuzahlungsfreie Alternativen zu Medikamenten? Oder Sie brauchen schnell alle Notfallnummern auf einen Blick? Dann sind Sie auf unserer Gesundheitsanbieter-Seite schnell im Bilde und finden hier wichtige Anlaufstellen und unsere Notfallkarte.

salus-bkk.de/gesundheitsfinder



Unser Service

Die wichtigsten Rufnummern stets zur Hand mit der Notfallkarte zum Ausdrucken.



Neues App-Angebot für Salus-Versicherte

Schlafen wie ein 7Schläfer

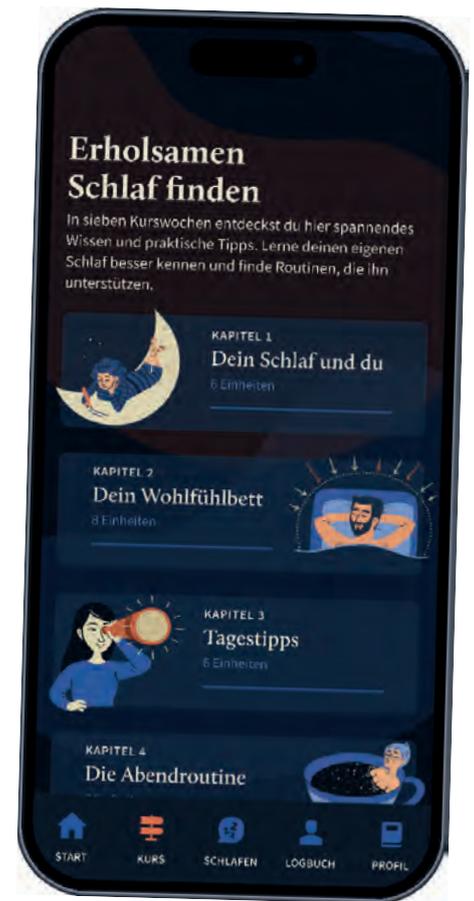
Laut RKI-Bericht zum Thema Schlafstörungen leidet jede/r vierte Mensch in Deutschland unter ihnen und mehr als jede/r zehnte empfindet den Schlaf als häufig nicht erholsam. Ein ziemliches Volksleiden also. Und dabei ist ein gesunder und erholsamer Schlaf für unseren Körper und Geist eine der wichtigsten Grundlagen. Denn: in diesem Drittel unseres Lebens laden sich unsere Kraftreserven wieder auf, Zellen regenerieren sich und unser Immunsystem wird gestärkt. Schlafen wir schlecht oder zu wenig, sind wir insgesamt weniger leistungsfähig, leiden tagsüber häufiger an Müdigkeit und sind anfälliger für Infekte. Zudem stehen Schlafstörungen in enger Verbindung zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen. Auf der einen Seite können diese von einer psychischen Grunderkrankung herrühren, auf der anderen Seite ist es ebenso möglich, dass psychische Probleme durch Schlafstörungen verstärkt oder gar ausgelöst werden.

Seminare und Kurse zum Thema „Gesunder Schlaf“ sind daher schon lange ein wichtiger Bestandteil unseres Präventionsangebots an unsere Versicherten. Doch nicht jede/r hat die Zeit und die Ambitionen, sich in einen regelmäßig stattfindenden Präsenzkurs zu begeben, braucht aber vielleicht auch mehr als ein Einzelseminar zum Thema. Gegebenenfalls will man etwas so Intimes wie die eigene Schlafhygiene aber auch einfach nicht mit mehreren unbekannten Teilnehmenden besprechen. Mit unserem neuesten Angebot ermöglichen wir Ihnen daher vollste Flexibilität. Als eine

der ersten Krankenkassen Deutschlands können wir Ihnen seit dem 01.12.2024 die **7Schläfer-App** anbieten. Mit dieser haben Sie Ihren zertifizierten Online-Kurs, der Sie bei einem verbesserten Schlaf unterstützen kann, zu jeder Zeit griffbereit!

Wie bei unseren anderen Modul-Kursen, die orts- und zeitunabhängig stattfinden können, schalten Sie hier mit dem Absolvieren des einen Moduls, das jeweils nachfolgende frei. Angedacht ist der mit 7 Modulen versehene Kurs so, dass Sie wöchentlich ein neues Kapitel freischalten und den Kurs so in sieben Wochen absolvieren können. Wer schneller mit einem Kapitel durch ist, hat selbstverständlich auch entsprechend das nächste freigeschaltet. Wir haben Ihnen mit dem Anbieter etwas Zeitpuffer verschafft, sodass Sie für den vollständigen Kurs insgesamt 6 Monate bis zum Abschluss zur Verfügung haben. Im Rahmen Ihres jährlichen Salus-Präventionsbudgets übernehmen wir die Kosten bei Absolvierung in dieser Zeit vollumfänglich. Bis zu 12 Monate nach Kursanmeldung können Sie auf alle von Ihnen freigeschalteten Inhalte auch nach erfolgreichem Kursabschluss zugreifen. On top gibt es drei Specials, die Ihnen zusätzlich mit Vollendung des Kurses zur Verfügung gestellt werden.

Die App bietet Ihnen mit 44 Audio-Einheiten in über 5 Spielstunden eine spannende Reise durch Themen wie: das individuelle Wohlfühl-Bett, Abendroutinen und Hilfe beim abendlichen Gedankenkarussell. Neben diesen Audioeinheiten und den drei Zusatzkapiteln, gibt es im Bereich



„Schlafen“ eine Mediathek mit Schlafgeschichten, Entspannungsübungen, Musik und vielem mehr zum Anhören und Downloaden. Der Kurs wird vom Biologen, Schlafforscher und Autor Dr. Albrecht Vorster gehalten und basiert auf aktuellem Kenntnisstand der Wissenschaft zum Thema gesunder Schlaf!



Unser neues Angebot

Sie überlegen, Ihre Schlafhygiene zu optimieren, suchen nach dem richtigen Einschlafritual oder praktischen Tipps, die Ihnen dabei helfen? Am besten mit beruhigenden Einschlafhilfen, wie Klängen und Geschichten, in einem Tool, das Sie im Bett griffbereit haben? Informieren Sie sich jetzt und melden Sie sich direkt über unsere Homepage für den Online-Kurs an.

salus-bkk.de/siebenschlaefer

Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert

Gesundheitskurse 1. Halbjahr **2025**



Mehr als 85 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 85 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 24.01.2025.**



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.

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 Glück und Rückengesundheit und haben Wissenswertes zum wichtigen Thema Pflege eines Angehörigen im Programm. Alle Online-Seminare und Termine finden Sie auf **Seite 17**.

Viel Spaß beim Auswählen!

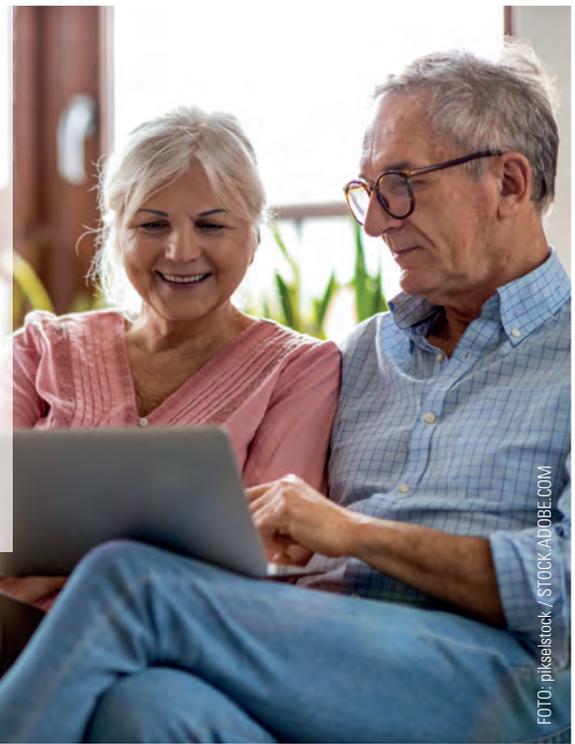


FOTO: pikselstock / iSTOCK.ADOBE.COM

Bad Langensalza

Ganzkörperkräftigung im Wasser ♿

Kursnummer: 2201MÜK25F01
Termin: 22.01.2025 – 12.03.2025
17:00 – 17:45 Uhr

Kursdauer: 8 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Friederiketherme
Böhmenstr. 5
99947 Bad Langensalza

Referent/in: Annekathrin Hartmann

Ganzkörperkräftigung im Wasser ♿

Kursnummer: 2401MÜK25F02
Termin: 24.01.2025 – 14.03.2025
15:00 – 15:45 Uhr

Kursdauer: 8 x 45 Min., freitags
Kursort: Friederiketherme
Böhmenstr. 5
99947 Bad Langensalza

Referent/in: Annekathrin Hartmann

Ganzkörperkräftigung im Wasser ♿

Kursnummer: 1903MÜK25F03
Termin: 19.03.2025 – 07.05.2025
17:00 – 17:45 Uhr

Kursdauer: 8 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Friederiketherme
Böhmenstr. 5
99947 Bad Langensalza

Referent/in: Annekathrin Hartmann

Ganzkörperkräftigung im Wasser ♿

Kursnummer: 2103MÜK25F04
Termin: 21.03.2025 – 30.05.2025
15:00 – 15:45 Uhr

Kursdauer: 8 x 45 Min., freitags
Kursort: Friederiketherme
Böhmenstr. 5
99947 Bad Langensalza

Referent/in: Annekathrin Hartmann

Kein Kurs am 16.05. und 21.05.2025.

Bad Tabarz

Aquafitness ♿

Kursnummer: 3004TÜK25F01
Termin: 30.04.2025 – 02.07.2025
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 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Dresden

Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Kursnummer: 0403DRK25F01
Termin: 04.03.2025 – 13.05.2025
09:00 – 10:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags
Kursort: Kneipp Verein
Sportraum 2
Jahnstr. 5a
01067 Dresden

Referent/in: Gabriele Petzold

Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung (ohne Mattentraining)

Kursnummer: 0403DRK25F02
Termin: 04.03.2025 – 13.05.2025
12:30 – 13:30 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags
Kursort: Kneipp Verein
Sportraum 2
Jahnstr. 5a
01067 Dresden

Referent/in: Carina Köcher

Präventives Ausdauertraining/ Laufen und Walken

Kursnummer: 1504DRK25F07
Termin: 15.04.2025 – 24.06.2025
09:00 – 10:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags
Kursort: Sportplatz/ Stadion
Bodenbacher Str. 152
01277 Dresden

Referent/in: Isabell Reinhardt

Präventives Ausdauertraining/ Lungen- und Atemwegserkrankungen (Einsteiger:innen)

Kursnummer: 0503DRK25F04
Termin: 05.03.2025 – 14.05.2025
13:00 – 14:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., mittwochs
Kursort: Kneipp Verein
Sportraum 2
Jahnstr. 5a
01067 Dresden

Referent/in: Carina Köcher

Präventives Ausdauertraining/ Lungen- und Atemwegserkrankungen

Kursnummer: 0603DRK25F05
Termin: 06.03.2025 – 15.05.2025
14:30 – 15:30 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., donnerstags
Kursort: Kneipp Verein
Sportraum 2
Jahnstr. 5a
01067 Dresden

Referent/in: Carina Köcher

Qigong

Kursnummer: 0503DRK25F03
Termin: 05.03.2025 – 14.05.2025
10:30 – 12:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 90 Min., mittwochs
Kursort: Kneipp Verein
Sportraum 1
Wettiner Platz 10a
01067 Dresden

Referent/in: Annegret Rüdiger

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Qigong

Kursnummer: 0703DRK25F06
Termin: 07.03.2025 – 16.05.2025
17:00 – 18:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., freitags
Kursort: Kneipp Verein
Sportraum 1
Wettiner Platz 10a
01067 Dresden

Referent/in: Annegret Rüdiger

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Eisenach

Wirbelsäulengymnastik

Kursnummer: 1202EIK25F01
Termin: 12.02.2025 – 16.04.2025
19:30 – 20:30 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., mittwochs
Kursort: impuls Gesundheitszentrum
Clemensstr. 1
99817 Eisenach

Referent/in: Pia Bachmann

Elxleben

Funktionelles Training ♿

Kursnummer: 1202ERK25F09
Termin: 12.02.2025 – 02.04.2025
17:00 – 17:45 Uhr

Kursdauer: 8 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Reha-Sport-Bildung e. V.
Osterlange 13
99189 Elxleben

Referent/in: Michael Helbing

Rückenschule ♿

Kursnummer: 1102ERK25F08
Termin: 11.02.2025 – 01.04.2025
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: 1402ERK25F10
Termin: 14.02.2025 – 04.04.2025
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

Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

Kursnummer: 1302ERK25F01
Termin: 13.02.2025 – 08.05.2025
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: 1002ERK25F04
Termin: 10.02.2025 – 19.05.2025
10:45 – 11:45 Uhr

Kursdauer: 12 x 60 Min., montags
Kursort: Turnzentrum Erfurt
Mittelhäuser Str. 21 c
99089 Erfurt

Referent/in: Yvonne Jacobi

Gesundheitswandern

Kursnummer: 2003ERK25F06
Termin: 20.03.2025 – 08.05.2025
16:30 – 18:15 Uhr

Kursdauer: 7 x 105 Min., donnerstags

Kursort: Treffpunkt: Thüringenhalle
W.-Seelenbinder-Str. 1
99096 Erfurt

Referent/in: Sebastian Wirth

Gesundheitswandern

Kursnummer: 2603ERK25F07
Termin: 26.03.2025 – 07.05.2025
10:00 – 11:45 Uhr

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

Referent/in: Sebastian Wirth

Fit bis ins hohe Alter – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

Kursnummer: 1202ERK25F02
Termin: 12.02.2025 – 14.05.2025
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

Hatha Yoga ♿

Kursnummer: 0302ERK25F11
Termin: 03.02.2025 – 07.04.2025
17:00 – 18:30 Uhr

Kursdauer: 10 x 90 Min., montags
Kursort: TriYoga Center Erfurt
Johannesstr. 146
99084 Erfurt

Referent/in: Annette Otto

Nordic-Walking

Kursnummer: 1002ERK25F03
Termin: 10.02.2025 – 05.05.2025
15:30 – 16:30 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 min., montags
Kursort: Treffpunkt: Parkplatz
Warschauer Str. 1
99089 Erfurt

Referent/in: Hannelore Becker

Stöcke werden bereitgestellt.

Rückenschule ♿

Kursnummer: 1002ERK25F05
Termin: 10.02.2025 – 14.04.2025
12:00 – 13:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Physiotherapie am Anger
Schlossstr. 5
99084 Erfurt

Referent/in: Marc Frenzel

Anmeldeschluss: 24.01.2025

Halle (Saale)

Wassergymnastik

Kursnummer: 2804HAK25F01
Termin: 28.04.2025–07.07.2025
 19:00–19:50 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., montags
Kursort: Maya mare
 Am Wasserwerk 1
 06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey
 Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 3004HAK25F02
Termin: 30.04.2025–02.07.2025
 18:00–18:50 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., mittwochs
Kursort: Maya mare
 Am Wasserwerk 1
 06132 Halle (Saale)

Referent/in: Stefan Schwarz
 Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 0805HAK25F03
Termin: 08.05.2025–17.07.2025
 19:30–20:20 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya mare
 Am Wasserwerk 1
 06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey
 Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 0805HAK25F04
Termin: 08.05.2025–17.07.2025
 10:00–10:50 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya mare
 Am Wasserwerk 1
 06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey
 Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Köln

Ganzkörpertraining

Kursnummer: 0302KÖK25F01
Termin: 03.02.2025–24.03.2025
 18:00–18:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., montags
Kursort: Healthengineers
 Hollwegstr. 8–12
 51103 Köln

Referent/in: Salih Sara / Peter Ortmann /
 Sophie Gärtner

Ganzkörpertraining

Kursnummer: 0404KÖK25F02
Termin: 04.04.2025–23.05.2025
 12:15–13:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., freitags
Kursort: Healthengineers
 Hollwegstr. 8–12
 51103 Köln

Referent/in: Salih Sara / Peter Ortmann /
 Sophie Gärtner

Ganzkörpertraining

Kursnummer: 3005KÖK25F03
Termin: 30.05.2025–18.07.2025
 12:15–13:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., freitags
Kursort: Healthengineers
 Hollwegstr. 8–12
 51103 Köln

Referent/in: Salih Sara / Peter Ortmann /
 Sophie Gärtner

Wirbelsäulengymnastik

Kursnummer: 1402KÖK25F04
Termin: 14.02.2025–11.04.2025
 14:00–14:45 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., freitags
Kursort: Healthengineers
 Hollwegstr. 8–12
 51103 Köln

Referent/in: Salih Sara / Peter Ortmann /
 Sophie Gärtner
 Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Langen

Wirbelsäulengymnastik

Kursnummer: 0302NIK25F01
Termin: 03.02.2025–14.04.2025
 16:30–17:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Pure Mana
 Bahnstr. 21
 63225 Langen

Referent/in: Mareike Hartmann

Leinefelde

Aquajogging

Kursnummer: 1102MÜK25F06
Termin: 11.02.2025–15.04.2025
 19:45–20:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., dienstags
Kursort: Leinebad
 Jahnstr. 11
 37327 Leinefelde

Referent/in: Manuela Wolf
 Vor Ort sind 15 € Eigenanteil zu entrichten.

Leipzig

Ganzheitliches Kraft- und Koordinationstraining

Kursnummer: 0503LEK25F01
Termin: 05.03.2025–07.05.2025
 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 23.04.2025.

Wassergymnastik

Kursnummer: 1703LEK25F02
Termin: 17.03.2025–16.06.2025
 14:00–15:00 Uhr
Kursdauer: 12 x 60 Min., montags
Kursort: Sportbad an der Elster
 Antonienstr. 8
 04229 Leipzig

Referent/in: Frank Hennig /
 Cassandra Hennig
 Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 1703LEK25F03
Termin: 17.03.2025–16.06.2025
 19:00–20:00 Uhr
Kursdauer: 12 x 60 Min., montags
Kursort: Schwimmhalle Grünauer Welle
 Stuttgarter Allee 7
 04209 Leipzig

Referent/in: Frank Hennig /
 Cassandra Hennig
 Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Mühlhausen

Aquafitness

Kursnummer: 1002MÜK25F07
Termin: 10.02.2025–31.03.2025
 17:00–17:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., montags
Kursort: Thüringentherme
 Lindenbühl 10
 99974 Mühlhausen

Referent/in: Cornelia Korfei

Aquafitness

Kursnummer: 1302MÜK25F08
Termin: 13.02.2025–03.04.2025
 16:00–16:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., donnerstags
Kursort: Thüringentherme
 Lindenbühl 10
 99974 Mühlhausen

Referent/in: Cornelia Korfei

Aquafitness

Kursnummer: 2604MÜK25F09
Termin: 26.04.2025–14.06.2025
 10:00–10:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., samstags
Kursort: Thüringentherme
 Lindenbühl 10
 99974 Mühlhausen

Referent/in: Cornelia Korfei



FOTO: Seamyfour / STOCKADOBEE.COM

Rückenschule

Kursnummer: 2402MÜK25F05
Termin: 24.02.2025–19.05.2025
 18:00–19:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Rehasportverein
 Tonbergstr. 51
 99974 Mühlhausen

Referent/in: Thomas Warnke

Potsdam

Aquafitness

Kursnummer: 0402POK25F01
Termin: 04.02.2025–08.04.2025
 12:30–13:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 30 Min., dienstags
Kursort: Werner Alfred Bad
 Hegelallee 23
 14467 Potsdam

Referent/in: Magdalena Jaeger

Eintritt ist inklusive.

Faszientraining

Kursnummer: 2804POK25F20
Termin: 28.04.2025–23.06.2025
 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.
 Kein Kurs am 09.06.2025

Ganzkörperkräftigungstraining im Zirkel

Kursnummer: 1202POK25F10
Termin: 12.02.2025–02.04.2025
 18:00–19:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., mittwochs
Kursort: Kreislauf Sportstudio
 Potsdamer Str. 19
 14469 Potsdam

Referent/in: Sarah Behl

Vor Ort sind 75 € Eigenanteil zu entrichten.

Ganzkörperkräftigungstraining im Zirkel

Kursnummer: 1302POK25F09
Termin: 13.02.2025–03.04.2025
 11:00–12:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., donnerstags
Kursort: Kreislauf Sportstudio
 Potsdamer Str. 19
 14469 Potsdam

Referent/in: Sarah Behl

Vor Ort sind 75 € Eigenanteil zu entrichten.

Ganzkörperkräftigungstraining im Zirkel

Kursnummer: 0904POK25F08
Termin: 09.04.2025–28.05.2025
 11:00–12:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., mittwochs
Kursort: Kreislauf Sportstudio
 Potsdamer Str. 19
 14469 Potsdam

Referent/in: Sarah Behl

Vor Ort sind 75 € Eigenanteil zu entrichten.

Gesunder Rücken

Kursnummer: 1102POK25F19
Termin: 11.02.2025–01.04.2025
 19:30–20:30 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., dienstags



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

Kursort: Kreislauf Sportstudio
Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam

Referent/in: Mirko Bärtig

Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

Gesunder Rücken

Kursnummer: 2904POK25F18

Termin: 29.04.2025 – 17.06.2025
19:30 – 20:30 Uhr

Kursdauer: 8 x 60 Min., dienstags

Kursort: Kreislauf Sportstudio
Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam

Referent/in: Mirko Bärtig

Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

Gymnastik für Ältere

Kursnummer: 1103POK25F17

Termin: 11.03.2025 – 06.05.2025
10:00 – 11:00 Uhr

Kursdauer: 8 x 60 Min., dienstags

Kursort: Kreislauf Sportstudio
Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam

Referent/in: Sarah Behl

Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 0302POK25F02

Termin: 03.02.2025 – 07.04.2025
08:30 – 09:15 Uhr

Kursdauer: 10 x 45 Min., montags

Kursort: Schwimmhalle Parfoceheide
Steinstr. 80 – 84
14482 Potsdam

Referent/in: Kerstin Papzien

Vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten.
Eintritt ist inklusive.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 0302POK25F03

Termin: 03.02.2025 – 07.04.2025
09:30 – 10:15 Uhr

Kursdauer: 10 x 45 Min., montags

Kursort: Schwimmhalle Parfoceheide
Steinstr. 80 – 84
14482 Potsdam

Referent/in: Kerstin Papzien

Vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten.
Eintritt ist inklusive.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 0502POK25F04

Termin: 05.02.2025 – 09.04.2025
16:30 – 17:15 Uhr

Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs

Kursort: Schwimmhalle Parfoceheide
Steinstr. 80 – 84
14482 Potsdam

Referent/in: Kerstin Papzien

Vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten.
Eintritt ist inklusive.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 0502POK25F05

Termin: 05.02.2025 – 09.04.2025
17:25 – 18:10 Uhr

Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs

Kursort: Schwimmhalle Parfoceheide
Steinstr. 80 – 84
14482 Potsdam

Referent/in: Kerstin Papzien

Vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten.
Eintritt ist inklusive.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 0502POK25F06

Termin: 05.02.2025 – 09.04.2025
18:20 – 19:05 Uhr

Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs

Kursort: Schwimmhalle Parfoceheide
Steinstr. 80 – 84
14482 Potsdam

Referent/in: Kerstin Papzien

Vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten.
Eintritt ist inklusive.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 0502POK25F07

Termin: 05.02.2025 – 09.04.2025
19:15 – 20:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs

Kursort: Schwimmhalle Parfoceheide
Steinstr. 80 – 84
14482 Potsdam

Referent/in: Kerstin Papzien

Vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten.
Eintritt ist inklusive.

Pilates

Kursnummer: 1202POK25F16

Termin: 12.02.2025 – 16.04.2025
16:50 – 17:50 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., mittwochs

Kursort: Kreislauf Sportstudio
Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam

Referent/in: Sarah Behl

Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

Anmeldeschluss:
24.01.2025

Pilates

Kursnummer: 2304POK25F14

Termin: 23.04.2025 – 25.06.2025
10:00 – 11:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., mittwochs

Kursort: Kreislauf Sportstudio
Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam

Referent/in: Sarah Behl

Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

Pilates

Kursnummer: 2304POK25F15

Termin: 23.04.2025 – 25.06.2025
16:50 – 17:50 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., mittwochs

Kursort: Kreislauf Sportstudio
Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam

Referent/in: Sarah Behl

Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

Yoga

Kursnummer: 1202POK25F13

Termin: 12.02.2025 – 02.04.2025
19:30 – 20:30 Uhr

Kursdauer: 8 x 60 Min., mittwochs

Kursort: Kreislauf Sportstudio
Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam

Referent/in: Juri Dischinger

Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.



Zisterzienserabtei Marienstatt

FOTO: EKH-Photos / STOCK.ADBE.COM

Achtsamkeitstraining im Kloster

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

Die Leistungen

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

Zuschuss der Salus BKK

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

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

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

Termine	16. – 18. Mai 2025 20. – 22. Juni 2025 25. – 27. Juli 2025 29. – 31. August 2025 24. – 26. Oktober 2025 14. – 16. November 2025 05. – 07. Dezember 2025
Beginn	Freitag, 15:30 Uhr
Ende	Sonntag, 13:00 Uhr
Ort	Zisterzienserabtei Marienstatt 57629 Marienstatt
Kosten	364 € pro Person (ggf. abzüglich Zuschuss) Klostergebühr ca. 165 € + 199 € Seminargebühr

Termin	11. – 13. April 2025
Beginn	Freitag, 15:30 Uhr
Ende	Sonntag, 13:00 Uhr
Ort	Kloster Steinfeld Hermann-Josef-Str. 4 53925 Kall-Steinfeld
Kosten	428 € pro Person (ggf. abzüglich Zuschuss) Klostergebühr 229 € + 199 € Seminargebühr

Yoga

Kursnummer: 1302POK25F12
Termin: 13.02.2025 – 03.04.2025
08:00 – 09:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., donnerstags
Kursort: Kreislauf Sportstudio
Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam
Referent/in: Juri Dischinger
Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

Yoga

Kursnummer: 0904POK25F11
Termin: 09.04.2025 – 28.05.2025
19:30 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., mittwochs
Kursort: Kreislauf Sportstudio
Potsdamer Str. 19
14469 Potsdam
Referent/in: Juri Dischinger
Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

Rostock

Faszientraining
Kursnummer: 1703ROK25F14
Termin: 17.03.2025 – 26.05.2025
19:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: PHYSIO die therapeuten
Ehm-Welk-Str. 22
18106 Rostock
Referent/in: Stefanie Füssel
Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Faszientraining

Kursnummer: 2304ROK25F13
Termin: 23.04.2025 – 25.06.2025
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.

Ganzkörpertraining

Kursnummer: 0302ROK25F11
Termin: 03.02.2025 – 28.04.2025
17:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: PHYSIO die therapeuten
Timmermannsstrat 4
18055 Rostock
Referent/in: Jana Kokot
Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Ganzkörpertraining

Kursnummer: 1702ROK25F12
Termin: 17.02.2025 – 28.04.2025
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: 1103ROK25F09
Termin: 11.03.2025 – 27.05.2025
17:30 – 18:30 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags
Kursort: PHYSIO die therapeuten
Timmermannsstrat 4
18055 Rostock

Referent/in: Alexander Baer
Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Ganzkörpertraining

Kursnummer: 0805ROK25F10
Termin: 08.05.2025 – 17.07.2025
18:00 – 19:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., donnerstag
Kursort: PHYSIO die therapeuten
Trotzenburger Weg 15
18057 Rostock

Referent/in: Anna Possehl
Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Hatha Yoga

Kursnummer: 1702ROK25F01
Termin: 17.02.2025 – 07.04.2025
17:30 – 18:45 Uhr

Kursdauer: 8 x 75 Min., montags
Kursort: Anja Ihde
Heiligen-Geist-Hof 5
18055 Rostock

Referent/in: Anja Ihde
Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Hatha Yoga

Kursnummer: 1702ROK25F02
Termin: 17.02.2025 – 07.04.2025
19:00 – 20:15 Uhr

Kursdauer: 8 x 75 Min., montags
Kursort: Anja Ihde
Heiligen-Geist-Hof 5
18055 Rostock

Referent/in: Anja Ihde
Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Hatha Yoga

Kursnummer: 2804ROK25F03
Termin: 28.04.2025 – 23.06.2025
19:00 – 20:15 Uhr

Kursdauer: 8 x 75 Min., montags
Kursort: Anja Ihde
Heiligen-Geist-Hof 5
18055 Rostock

Referent/in: Anja Ihde
Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Hatha Yoga

Kursnummer: 2804ROK25F04
Termin: 28.04.2025 – 23.06.2025
17:30 – 18:45 Uhr

Kursdauer: 8 x 75 Min., montags
Kursort: Anja Ihde
Heiligen-Geist-Hof 5
18055 Rostock

Referent/in: Anja Ihde
Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Hatha Yoga TERMINÄNDERUNG

Kursnummer: 1205ROK25F08
Termin: 05.05.2025 – 21.07.2025
17:00 – 18:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Chris Mattheus
Rosa-Luxemburg-Str. 8
18055 Rostock

Referent/in: Chris Mattheus

Nordic-Walking

Kursnummer: 2003ROK25F15
Termin: 20.03.2025 – 05.06.2025
08:30 – 09:30 Uhr

Kursdauer: 8 x 60 Min., donnerstags
Kursort: PHYSIO die therapeuten
Ehm-Welk-Str. 22
18106 Rostock

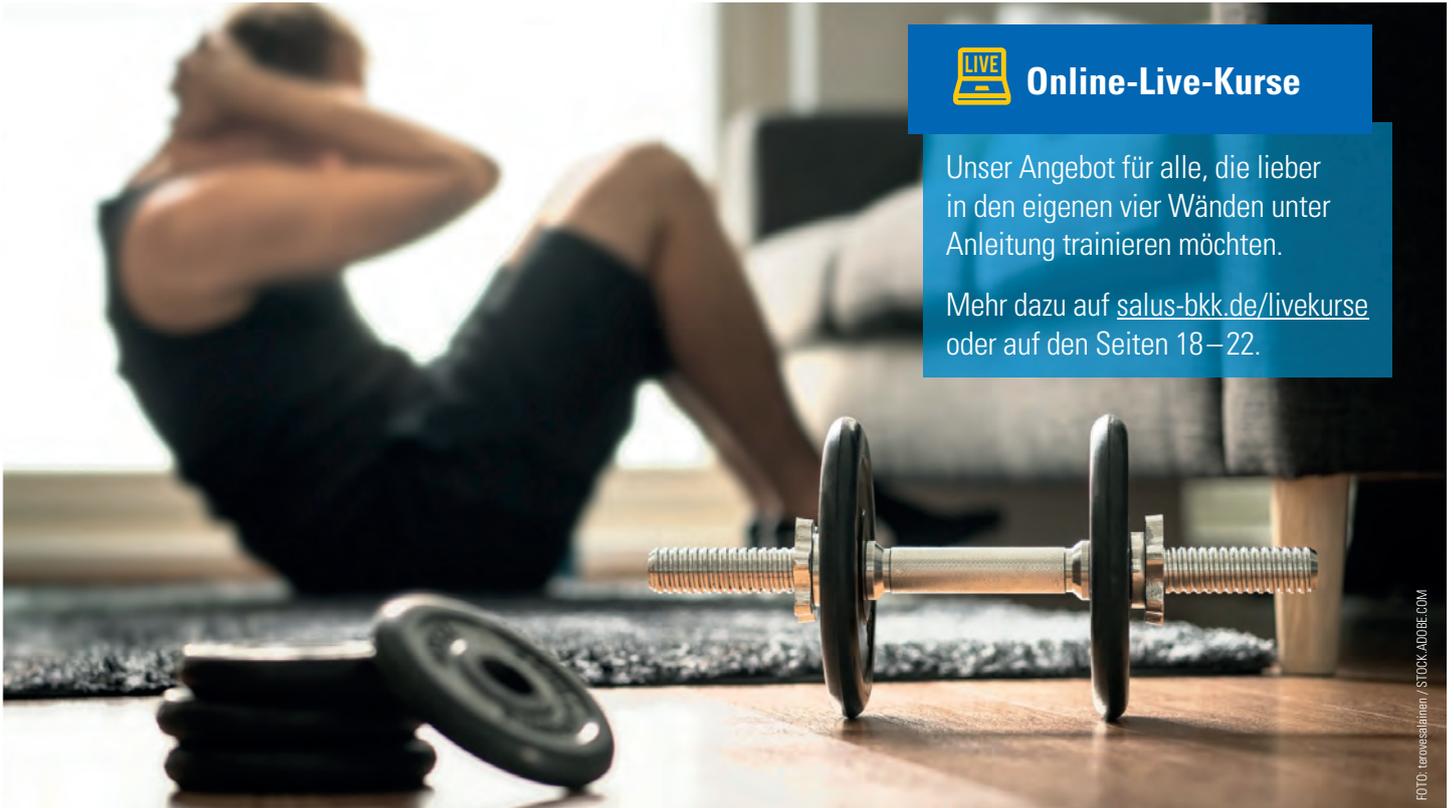
Referent/in: Anna Soltow
Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Pilates

Kursnummer: 2102ROK25F16
Termin: 21.02.2025 – 02.05.2025
09:00 – 10:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., freitags
Kursort: PHYSIO die therapeuten
Timmermannsstrat 4
18055 Rostock

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



Online-Live-Kurse

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

Mehr dazu auf salus-bkk.de/livekurse oder auf den Seiten 18–22.

FOTO: terowesalinen / STOCK.ADOBE.COM

Qigong der 4 Jahreszeiten Frühling (im Sitzen) ♿

Kursnummer: 2405ROK25F07
Termin: 24.05.2025 – 25.05.2025
Kursdauer: Sa. von 09:00 – 17:00 Uhr & So. von 09:00 – 10:30 Uhr
Kursort: IBZ Begegnungszentrum Bergstr. 7a 18057 Rostock
Referent/in: Bettina Haase

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Qigong der 4 Jahreszeiten Frühling (im Stehen) ♿

Kursnummer: 2203ROK25F05
Termin: 22.03.2025 – 23.03.2025
Kursdauer: Sa. von 09:00 – 17:00 Uhr & So. von 09:00 – 10:30 Uhr
Kursort: IBZ Begegnungszentrum Bergstr. 7a 18057 Rostock
Referent/in: Bettina Haase

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Qigong der 4 Jahreszeiten Frühling (im Stehen) ♿

Kursnummer: 2604ROK25F06
Termin: 26.04.2025 – 27.04.2025
Kursdauer: Sa. von 09:00 – 17:00 Uhr & So. von 09:00 – 10:30 Uhr
Kursort: IBZ Begegnungszentrum Bergstr. 7a 18057 Rostock
Referent/in: Bettina Haase

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Schwerin

Autogenes Training

Kursnummer: 0402SCK25F17
Termin: 04.02.2025 – 08.04.2025 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.

Autogenes Training

Kursnummer: 2204SCK25F16
Termin: 22.04.2025 – 01.07.2025 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.

Beckenbodengymnastik

Kursnummer: 0302SCK25F19
Termin: 03.02.2025 – 07.04.2025 16:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Physiotherapie Regius Grabenstr. 10 19061 Schwerin

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Beckenbodengymnastik

Kursnummer: 2306SCK25F18
Termin: 23.06.2025 – 01.09.2025 16:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Physiotherapie Regius Grabenstr. 10 19061 Schwerin

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Beckenbodengymnastik

Kursnummer: 1102SCK25F24
Termin: 11.02.2025 – 22.04.2025 17:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags
Kursort: Physiotherapie Regius Grabenstr. 10 19061 Schwerin

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückenfit

Kursnummer: 1302SCK25F21
Termin: 13.02.2025 – 17.04.2025 10:00 – 11:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags
Kursort: Physiotherapie Regius Grabenstr. 10 19061 Schwerin

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückenfit

Kursnummer: 2603SCK25F22
Termin: 26.03.2025 – 28.05.2025 10:00 – 11:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags
Kursort: Physiotherapie Regius Grabenstr. 10 19061 Schwerin

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückenfit

Kursnummer: 0805SCK25F23
Termin: 08.05.2025 – 08.07.2025 17:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags
Kursort: Physiotherapie Regius Grabenstr. 10 19061 Schwerin

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Kursdauer: 10x 60 Min., mittwochs
Kursort: Physiotherapie Regius Grabenstr. 10 19061 Schwerin

Referent/in: Andrea Wagner-Groth

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückenfit

Kursnummer: 0805SCK25F23
Termin: 08.05.2025 – 08.07.2025 17:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags
Kursort: Physiotherapie Regius Grabenstr. 10 19061 Schwerin

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückenfit

Kursnummer: 0805SCK25F20
Termin: 08.05.2025 – 17.07.2025 10:00 – 11:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., donnerstag
Kursort: Physiotherapie Regius Grabenstr. 10 19061 Schwerin

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückenfit

Kursnummer: 0805SCK25F20
Termin: 08.05.2025 – 17.07.2025 10:00 – 11:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., donnerstag
Kursort: Physiotherapie Regius Grabenstr. 10 19061 Schwerin

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Thale

Aquafitness ♿
Kursnummer: 0302WEK25F01
Termin: 03.02.2025 – 21.04.2025 10:15 – 11:15 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Bodetal Therme Parkstr. 4 06502 Thale

Referent/in: Marvin Steller/Caroline Breum

Vor Ort sind 30 € Eigenanteil zu entrichten.

Zwickau

Aquafitness
Kursnummer: 1504SCK25F25
Termin: 15.04.2025 – 17.06.2025 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.

Anmeldeschluss:
24.01.2025

**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 und Änderungen vorbehalten. Stand bei Redaktionsschluss.



GESUND BLEIBEN

Präventionsangebote Ihrer Salus BKK

Gesundheit erhalten, verbessern und möglichen Erkrankungen vorbeugen – all das fassen wir unter dem Begriff „Prävention“ zusammen. Prävention ist in verschiedenen Bereichen des Lebens sinnvoll und oft mit wenig Aufwand integrierbar. So können Sie durch eine gesundheitsbewusste Ernährung und ausreichend Bewegung beispielsweise gesundheitliche Probleme wie starkes Übergewicht vorbeugen oder verringern und damit das Risiko auf Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Erkrankungen des Bewegungsapparates deutlich senken. Doch nicht nur der physische Bereich, sondern auch das Vorbeugen von psychischen Krankheitsbildern, wie Burn-out, Depression, Sucht und

Angststörung (z. B. durch Entspannung, Förderung eines gesunden Schlafes, etc.) sind wichtige Grundpfeiler der Prävention. Die Salus BKK verfügt als Krankenkasse mit fast 130 Jahren Erfahrung über tiefgreifende Expertise und ein besonders breitgefächertes Angebot für Versicherte. Dem gesellschaftlichen Wandel der letzten Jahrzehnte sind wir angemessen begegnet und haben eine große Auswahl an Veranstaltungsformen für Sie geschaffen, aus denen Sie im Rahmen Ihres Präventionsbudgets von 200 Euro jährlich, nach Bedarf wählen können. Ob digital oder vor Ort, an einem Stück, wöchentlich oder auch individuell einteilbar, entscheiden Sie. Wir verschaffen Ihnen hier gerne einen Überblick.

Präsenzkurse

Kosten	Zählt zum Präventionsbudget
Veranstaltungsart	Präsenz-Veranstaltung
Flexibilität	Fester Ort, i.d.R. wöchentlich, feste Zeit
Teilnahme für	Salus BKK-Versicherte
Dauer	8 bis 10 Einheiten
Sonderformen	Kompaktkurse (am Wochenende) und Gutfühlwochenenden
Max. Teilnehmende	15 Personen
Besonderheiten	Die Salus BKK bietet eigene Präventionskurse an, beteiligt sich aber auch an externen Kursen aus der Kursdatenbank der Zentralen Präventionsprüfstelle (ZPP).

Lernen Sie die Expertinnen und Experten der Salus BKK Gesundheitsförderung persönlich kennen, z. B. an Veranstaltungen wie den Gutfühlwochenenden.

Die Termine finden Sie immer auf: salus-bkk.de/veranstaltungen

Oder wählen Sie aus einer Vielzahl von Gesundheitskursen aus unserem Kursprogramm in der Heftmitte und jederzeit auch online auf: salus-bkk.kurse

Gerne unterstützt Sie das Team der Gesundheitsförderung telefonisch unter 06102 2909-1704 bei der Suche nach einem passenden Gesundheitskurs.





Gesundheitsreisen

Kosten	Zählt zum Präventionsbudget
Veranstaltungsart	Präsenz-Veranstaltung
Flexibilität	Fester Ort, einmalig, aber über mehrere Tage
Teilnahme für	Salus-Versicherte, fremdversicherte Begleitpersonen können auf eigene Kosten ebenfalls teilnehmen
Dauer	Je nach Veranstaltungsart 4 bis 7 Tage
Max. Teilnehmende	Abhängig von Location-Kapazität
Besonderheiten	Gesundheitsurlaub, bei dem die Salus BKK die Kurskosten übernimmt. Unterbringung, Verpflegung und Anreise sind selbst zu tragen. Kinder können ab 14 Jahren selbst teilnehmen, ansonsten beim Familienprogramm der AKTIVWOCHE ab einem Alter von 6 Jahren mitgenommen werden.

Mit den Angeboten AKTIVWOCHE, WELL-AKTIV und den AKON Präventionsreisen ermöglichen wir Ihnen ein paar Tage fern vom Alltag, mit einer Kombination aus Bewegung und Entspannung. Mehr Informationen dazu erhalten Sie am kostenfreien Kundentelefon unter 0800 22 13 222 oder auf: salus-bkk.de/gesundheitsreisen



Online-Live-Kurse

Kosten	Zählt zum Präventionsbudget
Veranstaltungsart	Digitale Veranstaltung
Flexibilität	Ortsunabhängig, i.d.R. wöchentlich, feste Zeit
Teilnahme für	Salus BKK-Versicherte
Dauer	8 bis 10 Einheiten
Sonderformen	Kompaktkurse (Wochenende)
Max. Teilnehmende	15 Personen
Besonderheiten	Teilnahme ist mit Internetzugang von überall möglich

Ob „Rückenfit am Mittwochabend“ oder „Hatha Yoga Retreat“ – unsere Online-Live-Kurse eignen sich für alle, die gerne in ihren eigenen vier Wänden trainieren möchten.

Alle neuen Kurstermine finden Sie ab Seite 18 und jederzeit auf: salus-bkk.de/livekurse



Digitale-Modul-Kurse

Kosten	Zählt zum Präventionsbudget
Veranstaltungsart	Digitales Angebot
Flexibilität	Nicht zeit- und ortsgebunden, nur Absolvierungs-Höchstdauer zu beachten
Teilnahme für	Salus BKK-Versicherte
Dauer	Je nach Kurs in 8 bis 12 Wochen, nur Balloon App 6 Monate als Höchstdauer
Sonderformen	App-basierte Angebote (z. B.: Online-Kurse der Balloon- oder 7Schläfer-App)
Max. Teilnehmende	Keine Begrenzung, jede/r für sich
Besonderheiten	Absolute Flexibilität und Privatsphäre, keine anderen Teilnehmenden, läuft über aufgezeichnete Einheiten (on demand)

Von gesünderer Ernährung bis hin zu mehr Bewegung – unsere Modul-Kurse helfen Ihnen, gesunde Verhaltensweisen in Ihren Alltag einzubauen. Mehr dazu auf: salus-bkk.de/online-angebote

Wir bauen das Angebot stetig für unsere Versicherten aus. So bieten wir auch spezielle Entspannungskurse für Kinder und Jugendliche an: salus-bkk.de/entspannung-fuer-kids



Online-Seminare

Kosten	Kostenfrei, zählt <u>nicht</u> zum Präventionsbudget
Veranstaltungsart	Digitale Veranstaltung
Flexibilität	Ortsunabhängig, zeitgebundener Einmal-Termin
Teilnahme für	Alle Interessierten
Dauer	ca. 60 bis 90 Minuten
Sonderformen	Seminarreihe (mehrere Termine zu verschiedenen Themenperspektiven)
Max. Teilnehmende	Unbegrenzt
Besonderheiten	Für alle nutzbar (auch für Fremdversicherte möglich)

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

Auf Seite 17 und auf salus-bkk.de/online-seminare finden Sie übrigens unsere neuesten Termine.

Neue mobile Ausstellung zum Thema Hypertonie

Rätzelspaß und Bluthochdruck

Sie ist mitverantwortlich für zahlreiche schwere Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und führt immer wieder zu lebensbedrohlichen Situationen wie Infarkten und Schlaganfällen. Die arterielle Hypertonie, im Volksmund besser bekannt als Bluthochdruck, ist weitverbreitet – rund jede/r vierte ist aktuell betroffen, Tendenz steigend. Die Deutsche Hochdruckliga e.V. hat es sich zum Ziel gesetzt, dass möglichst viele Betroffene auch von ihrer Krankheit erfahren und ihre Werte so verbessern können. Laut des Vereins wissen ca. 30% der Betroffenen gar nicht um ihre Erkrankung, eine ziemlich hohe Dunkelziffer also, die es zu minimieren gilt. Um dieses Ziel zu erreichen, hat sich die Geschäftsführung der Hochdruckliga kürzlich etwas Neues

überlegt, wie man das Thema öffentlich spannend und spielerisch umsetzen kann: Aktuell befindet sich eine interaktive und flexibel einsetzbare Ausstellung in der Planung und Produktion, die Anfang 2025 fertiggestellt werden soll. Auf acht wetterbeständigen Rollups finden Interessierte reichlich Input zum Thema. Ergänzt werden diese um Quizkarten mit je drei Fragen sowie immer einem praxisnahen und alltagstauglichen Tipp auf der Rückseite. Dieses, von der Salus BKK mit 12.000 Euro geförderte Projekt, soll dann künftig für Firmen und Einrichtungen kostenfrei bestellbar sein. Wir haben uns zu dem Thema mit dem Vorstandsvorsitzenden der Deutschen Hochdruckliga, Herrn Prof. Dr. Markus van der Giet, ausgetauscht:

Herr Prof. Dr. van der Giet, worum geht es Ihnen und der Hochdruckliga mit dieser Ausstellung und wie kam es zu diesem tollen Projekt?

Grundsätzlich möchten wir Menschen für Bluthochdruck sensibilisieren und ihnen gute Empfehlungen zur Prävention zukommen lassen. Betroffene sollen Bluthochdruck deutlich früher erkennen und eine fundierte Behandlung erhalten. All diese Ziele können mit der interaktiven Ausstellung perfekt unterstützt werden, da sie an Gesundheitstagen, bei öffentlichen Veranstaltungen, und natürlich auch in Betrieben, genutzt werden kann. Sie ermöglicht, sich über Bluthochdruck zu informieren, ohne alles selbst zusammenzustellen und aufbereiten zu müssen. Durch Quizfragen zu jedem Teilthema können Inhalte vertieft verstanden und quasi eine Erinnerung mit nach Hause genommen werden.

Warum ist das Thema Bluthochdruck für Sie als Mensch und Arzt so wichtig?

Bluthochdruck betrifft in Deutschland circa 20 Millionen Menschen im Alter zwischen 18 und 79 Jahren. Bis vor circa 50 Jahren war er fast gar nicht behandelbar, aber heute haben wir viele gute Möglichkeiten Patientinnen und Patienten eine sehr gute Therapie und Tipps zur Vorbeugung zukommen zu lassen. Wir wissen, dass eine effektive Therapie das langfristige Herz-Kreislauf-Risiko deutlich reduziert. Wir können also Herzinfarkte, Schlaganfälle oder auch das Nierenversagen effektiv behandeln und ggf. sogar ganz verhindern. Wir wissen außerdem, dass ein





Herr Prof. Dr. Markus van der Giet, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga, stellte sich unseren Interview-Fragen.

◀ Mit Roll-Ups und Quizkarten möchte die Hochdruckliga spielerisch zum Thema Bluthochdruck informieren.

möglichst frühes Erkennen und eine frühzeitige Therapie bzw. Intervention besonders effektiv sind. Leider wird die Erkrankung oft immer noch zu spät erkannt. Folglich kommt es weiterhin zu vielen Folgeerkrankungen, die vermeidbar wären. Man geht davon aus, dass nur ca. 70% aller Patientinnen und Patienten, die Bluthochdruck haben, auch davon wissen. Ferner ist bekannt, dass leider nur ein Teil der erkannten Fälle (ca. 60%) effektiv behandelt werden. Schlechte Behandlungen und ausbleibende Diagnostik bei rund 6 Millionen Betroffenen sind ein großes Problem!

Rund 6 Millionen unerkannte Bluthochdruck-Patienten, das sind ganz schön viele. Wie lässt sich die Erkrankung denn frühzeitig erkennen?

Bluthochdruck ist eine typische Erkrankung im Laufe des Lebens, beginnend meist ab dem 40. Lebensjahr bei Männern und etwas später bei Frauen. Allerdings macht er nur sehr selten in der „Frühphase“ Probleme, so dass er meist unerkannt bleibt. Man kann die Erkrankung also häufig nur durch eine gezielte Blutdruckmessung erkennen. Die Messung ist daher ein wesentliches Instrument, um das Problem zu identifizieren. Ein unerkannter, hoher Blutdruck kann zum Teil Jahrzehnte vorliegen. Eine gezielte Informationskampagne ist für die Patientinnen und Patienten entscheidend, um das Bewusstsein für den Faktor Bluthochdruck zu schärfen.

Ab wann wird Bluthochdruck gefährlich und vor allem warum?

Ab einem Blutdruck von 140 zu 90 mmHg sprechen wir von erhöhten Blutdruckwerten beziehungsweise von Bluthochdruck. Schon dauerhafte Werte von über 130 zu 80 mmHg in jungen Jahren (unter 30 Jahre) können längerfristig (über Jahrzehnte) Probleme mit sich bringen. Es ist also von besonderer Wichtigkeit, dass man schon leicht erhöhte Blutdruckwerte gerade bei jüngeren Menschen identifiziert, um hier entsprechend frühzeitig Ratschläge für eine gesunde Lebensführung zu geben und vor allem auf das Risiko in den nächsten Jahren hinzuweisen. Wir wissen aus zahlreichen epidemiologischen Untersuchungen der letzten Jahrzehnte, dass ein Blutdruck über 140 zu 90 mmHg für viele Patientinnen und Patienten negative Folgen hat. Durch den Bluthochdruck werden die Organe (Niere, Herz, Gefäße und Gehirn) geschädigt, da sie einem permanent erhöhten Blutdruck ausgeliefert sind und diesen nicht gut vertragen.

Welche ausschlaggebenden Gründe sehen Sie, die den Anstieg der Erkrankungen in der Bevölkerung begünstigen? Und was kann man selbst vorbeugend oder auch als betroffene Person bewirken?

Ich würde gar nicht unbedingt sagen, dass die Bluthochdruckerkrankungen steigen. Die Menschen werden lediglich deutlich älter und Bluthochdruck tritt als Alters-

erscheinung im höheren Lebensalter damit auch häufiger auf. Wahrscheinlich haben wir die gleichen Blutdruck-Inzidenzen wie vor 20 und auch 50 Jahren. Heute ist durch die moderne Diagnostik und das bessere Bewusstsein jedoch eine frühere Bluthochdruckerkrankung wahrscheinlicher. Wir wissen auch, dass die Erkrankungen durch einen ungünstigen Lebensstil unterstützt werden. Hierzu zählen vor allem sitzende Tätigkeiten mit wenig Bewegung, eine ungünstige Ernährung und gerade bei jungen Menschen häufig auch Übergewicht. Man darf aber nicht vergessen, dass ein großer Teil der Ursachen vor allem in der Genetik liegt. Jemand mit einer Familiengeschichte geprägt von Bluthochdruckerkrankungen bei Vater und Mutter hat selbst eine sehr hohe Wahrscheinlichkeit für eine spätere entsprechende Diagnose.

Durch die Lebensumstände kann man sicherlich die Höhe des Blutdrucks beeinflussen, aber letztlich das Schicksal einer Erkrankung nicht verhindern. Entscheidend ist dann, dass Betroffene einen möglichst gesunden und aktiven Lebensstil pflegen. Neben einer guten Ernährung, die vor allem Pflanzen basiert ist und einen sehr reduzierten Kochsalzkonsum nach sich zieht, sollten auch regelmäßig körperliche Aktivitäten durchgeführt werden. Ein möglichst geringer oder gar kein Konsum von Alkohol und der Verzicht auf Tabakprodukte sind wichtig. Zudem ist die Reduktion des Alltagsstresses anzustreben und sich auch regelmäßig Zeit für Entspannung und Erholung zu nehmen.

Die neuen Termine sind da

Online-Seminare

Plagen Sie gerade Sorgen um einen pflegebedürftigen Angehörigen? Suchen Sie Rat bei Rückenschmerzen oder Stress? Sehnen Sie sich nach Glück oder einem Ordnungcoach, der endlich eine nachhaltige Methode des Aufräumens parat hat? Dann bieten unsere Online-Seminare wertvolle Hilfe. Am besten gleich anmelden!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.





Papa muss ins Heim!

Welche Kosten kommen auf mich zu?

Die Unterbringung eines Angehörigen in einem Pflegeheim stellt viele Menschen vor persönliche und finanzielle Probleme. Im Online-Seminar geht es daher vorwiegend um die anfallenden Kosten, welche im Rahmen der stationären Altenpflege auf die Pflegebedürftigen und Angehörigen zukommen. Dabei werden vor allem häufig gestellte Fragen hinsichtlich der Anrechnung und Deckung der Kosten in der stationären Altenpflege durch Privatvermögen und Privateigentum sowie gesetzlich festgelegte Freibeträge und Einkommensgrenzen vorgestellt, um Sie in dieser schwierigen familiären und persönlichen Situation zu unterstützen.

➔ **Mittwoch, 15. Januar 2025 (18:00 – 19:00 Uhr)**

Referent: Thomas Nöllen (SpectrumK)



Aufgeräumt ins neue Jahr

mit der KonMari-Methode®

Aufräumen und Aussortieren entlasten unser Zuhause und die Seele! Der Start in ein ordentlicheres Jahr war noch nie so einfach wie mit der Methode der Japanerin Marie Kondo (KonMari-Methode®). Haben Sie keinen Nerv, immer und immer wieder die Küche, die Papierablage oder den Kleiderschrank aufzuräumen? Nachhaltiges Aufräumen kann man lernen! Da Marie Kondo nicht überall persönlich sein kann, hat sich Ordnungskoach Corinna Rose aus Berlin bei ihr zur KonMari®-Beraterin ausbilden lassen (Certified KonMari® Consultant). Erfahren Sie beim Online-Vortrag das Wichtigste über diese einfach erlernbare Aufräummethode und wie Sie direkt loslegen können! Das Motto: Weniger suchen, mehr finden!

➔ **Donnerstag, 23. Januar 2025 (17:30 – 18:30 Uhr)**

Referentin: Corinna Rose (Ordnungskoach)



Der Weg zum Glück? Wie ich mein Glück selbst beeinflussen kann!

Sie erfahren in diesem Online-Seminar, was Glück eigentlich bedeutet, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse es zum Glück gibt und wie Sie Ihr persönliches Glück beeinflussen können. Zudem erfahren Sie, welche Botenstoffe unseres Körpers uns Glück empfinden lassen und welche Auswirkungen Glück auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit hat.

➔ **Dienstag, 28. Januar 2025 (17:30 – 18:30 Uhr)**

Referentin: Jenifer Bieck (Psychologin)



Wie Wünsche Wirklichkeit werden – Wie erreiche ich meine Neujahrsziele?

In diesem spannenden und interaktiven Online-Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Ziele und Wünsche besser und nachhaltiger umsetzen können. Anhand von einfachen und praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie mit Spaß bei der Sache bleiben. Wir schauen unter anderem auf aktuelle Ergebnisse der Hirnforschung, stellen uns die Frage „Was ist mein Wunsch und warum will ich das?“ und erfahren, wieso ohne Emotion beim Wünsche-Erfüllen nichts geht.

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

Referentin: Stephanie Grootenhuis (Systemischer Master Coach)



Stress und Burnout – hilfreiche Mikronährstoffe und Aminosäuren

Geschwindigkeit und Hektik bestimmen unser Leben. Wir leiden unter Zeitnot, Leistungsdruck sowie ständig wachsender Anforderungen im Beruf- sowie Privatleben: Stress ist allgegenwärtig. Unserer Gesundheit kann das Leben auf der Überholspur auf vielfältige Weise schaden und das Risiko für z. B. Burnout steigern. In diesem Seminar erfahren Sie u. a. mehr über die Folgen und Symptome von chronischem Stress und über die Faktoren, die an der Entwicklung des Burnout-Syndroms beteiligt sind. Außerdem informieren wir Sie über die Auswirkungen von Stress auf den Körper und zeigen, welche Mikronährstoffe und Aminosäuren stress-regulierend wirken und was für Auswirkungen ein Mikronährstoffmangel auf die Psyche haben kann.

➔ **Mittwoch, 19. Februar 2025 (17:30 – 18:30 Uhr)**

Referentin: Diana Schöniger (Salus BKK, Ernährungsexpertin)



Tag der Rückengesundheit – Rückenschmerz – was hilft wirklich?

Menschen, die Rückenschmerzen haben, hören häufig: Du musst deine Muskeln trainieren. Aber stimmt das wirklich so? Oder ist es besser, überhaupt nicht zu trainieren? Hier erfahren Sie mehr zu den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und ein erfahrener Physiotherapeut gibt Ihnen einen Einblick in aktuelle Behandlungsstrategien.

➔ **Donnerstag, 13. März 2025 (18:00 – 19:00 Uhr)**

Referent: Holger Tietz (Salus BKK, Physiotherapeut & Sportwissenschaftler)

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



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.



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	NEU Hatha-Yoga Retreat Kompaktangebot
Zeitraum	20.02. – 24.04.2025	21.02. – 25.04.2025	02.05. – 04.05.2025
Dauer	16:30 – 17:30 Uhr 10 x 60 Min., donnerstags	18:00 – 19:00 Uhr 10 x 60 Min., freitags	8 x 45 Min., verteilt von Freitag 17:00 – Sonntag 12:30 Uhr
Anmeldeschluss	22.01.2025	22.01.2025	20.04.2025
Hinweis	Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.		

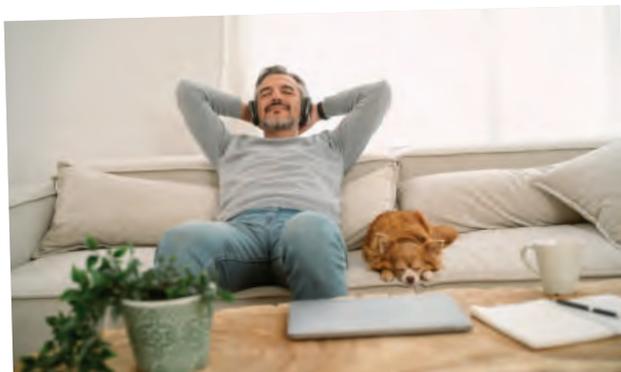


Entspannt in die Nacht: Progressive Muskelentspannung mit Autogenem Training

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

Zeitraum	02.02. – 13.04.2025
Dauer	18:30 – 19:20 Uhr (10 x 50 Min., sonntags)
Anmeldeschluss	13.01.2025
Hinweis	Der Kurs wird über MS Teams angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.





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 10.02. – 07.04.2025

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

Anmeldeschluss 20.01.2025

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



Gesund schlafen

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 aufzeichneten 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 ebneten.

Zeitraum 12.03. – 14.05.2025

Dauer 18:30 – 19:30 Uhr (8 x 60 Min., mittwochs)

Anmeldeschluss 17.02.2025

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

NEU


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 19.03. – 14.05.2025

Dauer 18:00 – 18:45 Uhr (8 x 45 Min., mittwochs¹⁾)

Anmeldeschluss 01.03.2025

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

¹⁾Kein Kurs am 09.04.2025



Autogenes Training nach Schultz

Der Online-Kurs dient dazu, die Entspannungstechnik Autogenes Training zu erlernen. Das Autogene Training ist eine Entspannungstechnik, bei der durch bestimmte Formeln (Ruhe- und Schwere-Übungen, Wärme-Übungen, Atem-Übungen) eine Entspannungsantwort im Körper ausgelöst wird. Der Entspannende konzentriert sich auf bestimmte Formeln, wie z. B. „Ich bin ganz ruhig“ oder „Mein rechter Arm ist schwer“. Durch diesen Fokus wird eine Entspannungsreaktion im Körper bewirkt. Eine Tiefenentspannung wird erzeugt. Der Kurs findet live im Rahmen einer Audio- bzw. Videokonferenz statt. Für den persönlichen Austausch und Fragen findet die Konferenz im Videoformat am Beginn und Ende der Kursstunde statt.

Zeitraum 06.02. – 03.04.2025

Dauer 18:15 – 19:15 Uhr (8 x 60 Min., donnerstags)

Anmeldeschluss 20.01.2025

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





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 Entspannungsreaktion im Körper ausgelöst. Der Entspannende spannt aktiv und bewusst z. B. durch das Ballen einer Faust unterschiedliche Muskelgruppen im Körper an und löst die Anspannung. 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 findet die Konferenz im Videoformat am Beginn und Ende der Kursstunde statt.

Zeitraum	14.03. – 16.05.2025
Dauer	10:00–11:00 Uhr (8 x 60 Min., freitags)
Anmeldeschluss	20.02.2025
Hinweis	Der Kurs wird über MS Teams angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.



Rückenfit am Abend

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.

Zeitraum	05.03. – 23.04.2025
Dauer	19:45–20:30 Uhr, 8 x 45 Min., mittwochs
Anmeldeschluss	19.02.2025
Hinweis	Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.



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	03.02. – 24.03.2025	05.02. – 26.03.2025
Dauer	17:30–18:30 Uhr 8 x 60 Min., montags	17:30–18:30 Uhr 8 x 60 Min., mittwochs
Anmeldeschluss	08.01.2025	10.01.2025
Hinweis	Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.	



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	13.02. – 03.04.2025
Dauer	19:15–20:15 Uhr, 8 x 60 Min., donnerstags
Anmeldeschluss	20.01.2025
Hinweis	<u>Bitte beachten Sie:</u> Für den Kurs wird eine eigene Faszienrolle benötigt!

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

NEU



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.



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.



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

NEU



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.



	Beweglichkeit 1	Beweglichkeit 2
Zeitraum	03.02. – 24.03.2025	28.04. – 23.06.2025
Dauer	16:00 – 17:00 Uhr 8 x 60 Min., montags	16:00 – 17:00 Uhr 8 x 60 Min., montags ¹⁾
Anmeldeschluss	19.01.2025	30.03.2025
Hinweis	Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.	

¹⁾Kein Kurs am 09.06.2025

Weitere Kurse und Informationen zur Anmeldung finden Sie auf der nächsten Seite.





NEU



Anti-Sitz-Training Dynamische Mobilisation und Kräftigung

Das Anti-Sitz-Training ist ein Kursprogramm für alle Vielsitzer, die mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren möchten. Mit gezielten Bewegungseinheiten und abwechslungsreichen Kursinhalten werden gezielt die bei Vielsitzern vernachlässigte Muskulatur mit dem eigenen Körpergewicht gestärkt, verspannte Muskulatur gelockert und der Kreislauf in Schwung gebracht. Sie erlernen kurze, praktische Übungen, die leicht im Alltag integriert werden können, um starre Sitzhaltungen zu vermeiden. Für alle, die dem Trend des Vielsitzens entgegenwirken wollen und ihre körperliche und geistige Gesundheit fördern möchten.

Zeitraum 11.02. – 01.04.2025

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

Anmeldeschluss 17.01.2025

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

Jetzt anmelden!

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



salus-bkk.de/livekurse

ODER BEQUEM
QR-CODE SCANNEN



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

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

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

NEU



Gesunde Ernährung im Berufsalltag

Sie möchten sich im Homeoffice und am Arbeitsplatz trotz Zeitmangel gesund und abwechslungsreich ernähren? Dieser Kurs vermittelt Ihnen, was eine ausgewogene Ernährung ausmacht und mit welchen kleinen Umstellungen Sie es schaffen, sich im Job gesünder zu ernähren. Sie lernen, wie Sie Ihre Pausen gestalten können, welche gesunden Snack-Alternativen es gibt und probieren verschiedene Rezepte zum Vorkochen aus, um mittags nicht mehr aus Ratlosigkeit zu Fertiggerichten wie Pizza und Co. zu greifen. Der Kurs enthält Tipps für das Arbeiten im Betrieb, im Homeoffice, für mobiles Arbeiten sowie für Personen im Außen- und Schichtdienst und hilft Ihnen, sich langfristig gesünder zu ernähren.

Zeitraum 10.03. – 07.04.2025

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

Anmeldeschluss 14.02.2025

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



Abnehmen und gesund essen

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

Zeitraum 10.03. – 07.04.2025

Dauer 19:00 – 20:00 Uhr
5 x 60 Min., montags
(+ 1 x 60 Min. Selbstlerneinheit)

Anmeldeschluss 14.02.2025

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

Wir freuen uns über Ihre Empfehlung



MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER

Sind Sie mit uns zufrieden?

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

So einfach geht's:

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



 salus-bkk.de/werben

ODER EINFACH
QR-CODE SCANNEN!

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



Vor Ort für Sie da

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



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

Erfurt
Johannesstr. 112
99084 Erfurt
Telefon 0361 60147-30

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

Hannover
Podbielskistr. 130
30177 Hannover
Telefon 0511 6428-408

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

Leipzig
Barfußgäßchen 15
04109 Leipzig
Telefon 0341 45337-30

Mühlhausen
Untermarkt 11
99974 Mühlhausen
Telefon 03601 8568-45

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

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

Potsdam
Zum Jagenstein 3
14478 Potsdam
Telefon 0331 87116-95

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

Schwerin
Mecklenburgstr. 103
19053 Schwerin
Telefon 0385 58102-77

Stuttgart
Leitzstraße 45
70469 Stuttgart
Telefon 0711 358829-92

Wernigerode
Dornbergsweg 39 a
38855 Wernigerode
Telefon 03943 261762

Zwickau
Lessingstr. 4
08058 Zwickau
Telefon 0375 2049003

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

salus-bkk.de/kontakt

Ihr Kontakt zur Salus BKK

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

 service@salus-bkk.de

 www.salus-bkk.de

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

So erreicht uns Ihre Post

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

Salus BKK
Barfußgäßchen 15
04109 Leipzig

Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert



FOLGEN & LIKEN



@SALUSBKK

Wir freuen uns auf ein gemeinsames neues Jahr 2025

Was auch immer Ihre Wünsche und Ziele für das neue Jahr sind: Wir bleiben bei Gesundheitsfragen stets an Ihrer Seite. Ob Sie sich im neuen Jahr mehr Zeit für die Vorsorge nehmen oder den Alltag entspannter gestalten möchten – wir bieten Ihnen mit unserem ausgezeichneten Service- und Leistungsangebot das Richtige für Ihren Schritt in ein gesundes 2025.

Das Team der Salus BKK wünscht Ihnen frohe Feiertage und einen gesunden Rutsch ins neue Jahr.