

Salus

Ihr Gutfühlmagazin 1 | 2026



GESUND AM BALL

Großes Event mit den Basketball Löwen Erfurt

HUMOR ALS KRAFTQUELLE

Warum Clowns-Visiten in der Pflege wertvoll sind

KOSTEN-CHECK: KRANKENHAUS

Fallbeispiele und Kostenspirale

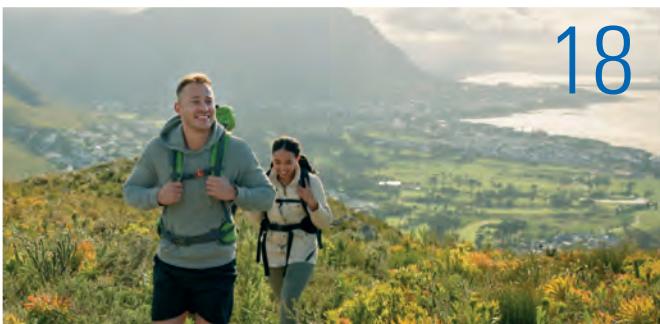
8



Krankenkassen mit an den Tisch

Warum die „Selbstverwaltung“ so wichtig ist

18



Gesundheitswandern

Gemeinsam und gesund unterwegs

22



Kräuter-Kick

Welches Kraut gegen was gewachsen ist

Inhalt

4 Kurz notiert

Neuigkeiten der Salus BKK auf einen Blick

6 Gesund am Ball

Großes Event mit den Basketball Löwen Erfurt

8 Mehr Gehör für die Krankenkassen

Salus-Verwaltungsrat und Vorständin im Interview

11 Gutfühlwochenenden

Raus aus dem Alltag mit der Salus BKK

14 Lichtblicke im Pflege-Alltag

Salus-Förderprojekt mit Clowns & Clowns e. V.

16 Krankenhausbehandlung

Orientierung im Kosten-Dschungel

18 Auf gesunden Wegen

Zu Fuß zu mehr Fitness und Lebensfreude

20 Online-Seminare

Neue Termine und Themenvielfalt

22 Grüne Helfer

Mit Kräutern die Gesundheit pushen

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. 5a, 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,

im Gesundheitssystem ist viel im Argen und viel in Aufruhr. Noch immer fehlen echte Reformen, doch die Suche nach sinnvollen und wirkmächtigen Lösungen hat sich zumindest intensiviert und der Ernst der Lage scheint in den Köpfen der Politiker:innen angekommen zu sein. Die gesetzlichen Krankenkassen sind als „Körperschaften des öffentlichen Rechts“ in besonderer Weise die Fürsprecherinnen der versicherten Bürgerinnen und Bürger beim Thema Gesundheit. Sie sind direkt „am Ohr“ der Betroffenen und ganz nah dran an deren alltäglichen Erfahrungen: z. B. beim Arzt, in der Klinik, der Apotheke, im Pflegeheim oder Sanitätshaus.

Den Bedürfnissen der Versicherten das nötige Gehör in der Politik zu verschaffen, hat oberste Priorität für uns als Krankenkassen. Wir setzen uns dafür ein, Kosten und Geldflüsse im System transparenter zu machen, diese stärker zu überwachen und sinnvoller als bisher einsetzen zu können. Gemeinsam mit den Verwaltungsräten ist es mir als Vorständin der Salus BKK deshalb wichtig, Transparenz auch vorzuleben und Zusammenhänge deutlich zu machen. Zu den Themen „Krankenhauskosten“ und „Selbstverwaltung“ bieten wir Ihnen in diesem Magazin auf den Seiten 8–10 konkretes Hintergrundwissen.

Worüber ich mich freue _____

Verantwortlich, verlässlich, transparent: das ist auch der Anspruch, mit dem das Salus-Team in den vielen Kundenanfragen und Sachbearbeitungen bei gesundheitlichen Anliegen Unterstützung bietet. Wenn diese Leistungsqualität in Kassenvergleichen dann mit Bestnoten ausgezeichnet wird, ist dies ein wunderbarer Erfolg und Lohn für den Einsatz aller Mitarbeitenden. Gerade jüngst hat Focus Money der Salus BKK das Prädikat „hervorragend“ verliehen. Mehr dazu finden Sie auf Seite 5.

Und es gab in diesem, noch jungen Jahr 2026 bereits weiteren Grund für viel Freude. So ist mit Salus-Unterstützung und den Basketball Löwen Erfurt gerade ein wunderbares Event gelungen, das Sport und Gesundheitsprävention in bester Weise kombiniert hat. Was dort unter dem Motto „Gesund am Ball“ geboten wurde, lesen Sie ab Seite 6.

_____ Was mir Sorgen bereitet

Doch es gibt weiter viel zu tun: denn der Krisenmodus unserer Zeit macht vielen Menschen zu schaffen. Psychische Probleme nehmen zu, die Resilienzfähigkeit leidet und das Gefühl von Stress und Überforderung mündet zunehmend in eine Art Rückzugs-

modus. Ob selbstgewählt oder unfreiwillig: Einzelkämpferdasein und Einsamkeit tun der Gesundheit in den meisten Fällen nicht gut. Als Krankenkasse verfolgen wir dies mit Sorge und wollen in 2026 bewusst für das Thema sensibilisieren, Denkanstöße und Auswege aufzeigen. Dabei geht es uns um alle Altersgruppen, um Aktion ebenso wie um Prävention. Unter dem Motto „Gemeinsam“ und dem Förderprojekt „Humor als Kraftquelle“ ist ein Anfang bereits gemacht. Mehr dazu auf Seite 14.

Was ich mir wünsche _____

Mit diesem neuen Magazin bieten wir Ihnen auch wieder viele Anregungen für Seminare, Wanderungen und Gutfühlwochenenden. Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie davon reichlich Gebrauch machen und sich mit diesen kleinen „Gesundheitsauszeiten“ für all die Anstrengungen im Alltag ein wenig stärken und belohnen. Und wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich bei unserem Team. Denn: gemeinsam geht mehr!

Herzlichst Ihre

Ute Schrader
Vorständin

Hundert prall gefüllte Lebensjahre



Und wieder gab es Grund zum Feiern und Gratulieren: Unsere langjährige Versicherte Frau Panajota Hecke aus Burgdorf hat im Dezember 2025 das stolze Alter von 100 Jahren erreicht. Von Tochter über Enkel bis Urenkel war die ganze Familie – teils von weit her angereist – und auch aus der Salus BKK war unser Außendienst-Mitarbeiter Christopher Matthes dabei, um Glückwünsche unseres Hauses und unserer Vorständin zu überbringen. Geselligkeit und eine positive Lebenseinstellung: diese Eigenschaften begleiten Frau



Hecke schon ihr ganzes Leben. Die rüstige Jubilarin, die früher gerne mit ihren Hunden unterwegs war, fühlt sich immer dort wohl, wo das Leben pulsiert. Ob bei ihrer ehemaligen Tätigkeit als Gastwirtin oder in der Geselligkeit im Seniorenheim, wo sie bis heute auch so manches Mal als „Kegelkönigin“ erfolgreich ist. 1953 kam Frau Hecke aus Griechenland nach Deutschland und lernte hier ihren späteren Mann kennen. Heute ist sie mit ihren 100 Jahren die älteste Bewohnerin im Seniorenheim und ihre Energie ist weiterhin enorm. So passt es auch sehr, dass sie uns als Salus BKK schon jetzt einlud, auch zu ihrem 110. Geburtstag gerne wiederzukommen. Wir sind begeistert von so viel Lebensfreude und wünschen viel Glück und Gesundheit für möglichst viele weitere, zufriedene Jahre.

Anzeige

Philipp Holzmann-Mitarbeitertreffen



Linden

Am **Sonntag, dem 19. April 2026**, treffen sich die ehemaligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Philipp Holzmann AG ZN Kiel ab ca. 10:30 Uhr in der „Gaststätte Lindenhof“, Dorfstraße 19 in 25791 Linden. Wir freuen uns, wenn sich auch die jüngere Generation zum Austausch mit uns an den Tisch setzt. Gemütlich beim Mittagessen und zu Kaffee und Kuchen.

Hamburg

Am **Donnerstag, dem 23. April 2026**, kommen **um 14 Uhr** die ehemaligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Philipp Holzmann AG in Hamburg zusammen, um sich über aktuelle Themen der Sozialversicherung zu informieren. Treffpunkt ist das „Landhaus Jägerhof“, Ehestorfer Heuweg 12–14 in HH-Neugraben. Für Fragen steht Ihnen Ronald Schenk unter der Telefonnummer 040 6054665 gerne zur Verfügung.

Frankfurt/Langen (Hessen)

Am **Samstag, dem 12. September 2026**, treffen sich ab 13 Uhr die ehemaligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Philipp Holzmann AG Frankfurt. Treffpunkt ist die „Gemeinschaftszuchanlage“, Darmstädter Straße 114 in 63225 Langen. Willkommen sind Ehemalige aller Niederlassungen.

Die Organisatoren freuen sich auf Sie!

Vielfältige neue CyberHealth-Kurse

Bekommen Sie im Frühjahr auch immer richtig Lust, sich mehr zu bewegen oder einfach mal was Gutes für die eigene Gesundheit zu machen? Dann haben wir jetzt gute Nachrichten für Sie! Kennen Sie, neben unseren Live-Kursen in Präsenz und online, eigentlich unsere flexibelste Variante: die Online-Modul-Kurse? Diese können Sie nicht nur ortsunabhängig absolvieren, sondern sich die aufgezeichneten Einheiten innerhalb eines vorgegebenen Zeitrahmens, von z. B. 10 Wochen, auch zeitlich so einteilen, wie es Ihnen am besten passt. Und damit Sie aus einer möglichst breiten Auswahl wählen können, haben wir uns mit unserem langjährigen Partner CyberHealth zusammengesetzt und geschaut, welche neuen Kurse aus dessen Portfolio unser Angebot für Sie

ideal ergänzen. Neben den bereits bestehenden Kursen „Rücken-coaching“, „Pilates“ und „Kraft und Ausdauer“ haben wir ab jetzt vier weitere Kurse aufgenommen. Sie suchen nach ein wenig Entspannung? Dann probieren Sie es doch mal mit „Yoga für Einsteiger“. Wer sich eher mit seinen Ess- und Trinkgewohnheiten auseinandersetzen will, kann sich im Rahmen des Präventionsbudgets ab jetzt für „Erfolgreich abnehmen“ oder „Ernährung & Vitalität“ anmelden. Und wer einfach Prävention und Gesundheit großschreiben und einer stark verbreiteten Volkskrankheit vorbeugen möchte, begeistert sich vielleicht für den interessanten Kurs „Diabetesprävention“. Schauen Sie einfach mal rein unter:

 salus-bkk.de/online-angebote

115.000 Gesundheitsangebote bundesweit

Das Team der Salus-Gesundheitsförderung arbeitet stetig daran, neue Präventionsangebote für Sie zu organisieren und das Angebot auszubauen. So kamen in den vergangenen Jahren, neben den selbst-organisierten Präsenzkursen, auch zahlreiche digitale Angebote hinzu. Gleichzeitig ist uns bewusst: Bei allem Einsatz sind unsere Kapazitäten für Kurse in Eigenregie begrenzt und der Ausbau kann nur nach und nach greifen. Und wir wissen auch um die unterschiedlichen Bedürfnisse unserer Versicherten. Nicht für jede/n ist ein Online-Angebot ein geeigneter Ersatz für einen Präsenz-Kurs. Viele wünschen sich auch die regionale Erreichbarkeit. Und genau hier setzen wir an. Denn wir bieten nicht nur Salus-eigene Angebote, wir fördern auch Fremdkurse – direkt vor Ort!

Wissen Sie, dass Sie bundesweit aus 115.000 solcher Fremdkurse in Präsenz auswählen können und dafür Ihr jährliches Salus-Präventionsbudget von 200 Euro verwenden können? So erhalten Sie in diesem Rahmen immerhin 80 % der Kosten und bis zu 100 Euro pro Kurs von uns erstattet. Wichtig ist nur, dass der Kurs durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und somit die Qualifikation der Kursleiter:innen verbindlich geprüft und der präventive Nutzen sichergestellt ist. Und dass Sie mindestens 80 % des Kurses auch wirklich teilnehmen. Allein im vergangenen Jahr wurden 4.500 neue Angebote zertifiziert. Und auch die beliebte Wassergymnastik oder „Rückenfit“ sind vielerorts dabei. Nachschauen lohnt sich unter:

 salus-bkk.de/kurse



Hervorragende Leistungsqualität bei Focus Money

Gerade in schwierigen Zeiten für das Gesundheitssystem ist es wichtig zu wissen, dass man bei seiner Krankenversicherung gut aufgehoben ist. Wie schnell und gut werden meine Anfragen bearbeitet? Werden wichtige Anträge eher unkompliziert genehmigt? Und wie wird mit Widersprüchen umgegangen? Was kann ich in der App von unterwegs aus kurz erledigen? Mit solchen Fragestellungen zu Leistungsqualität und Transparenz hat sich vor Kurzem ein Vergleich beschäftigt, dessen Ergebnisse nun von **Focus Money in der 04/2026-Ausgabe** veröffentlicht wurden: Gemeinsam mit sechs weiteren Kassen **erhielt die Salus BKK die Best-Bewertung für hervorragende Leistungsqualität.**

Und auch bei „Transparenz“ überzeugten wir mit einer guten Bewertung.

Neben den genannten Themen flossen unsere Präventionsangebote, Bonusmodelle und Wahltarife in den Vergleich ein. An dem Test nahmen insgesamt 40 Kassen teil, die rund 93 % aller gesetzlich Versicherten in Deutschland repräsentieren. Wir wissen, dass ein gesunder Mix aus reichhaltigen Gesundheitsangeboten, kompetenter Beratung und zügiger und professioneller Bearbeitung Grundpfeiler für Servicequalität und Kundenzufriedenheit sind. Wir leben unseren Claim „Mit gutem Gefühl krankenversichert“ und freuen uns sehr, dass unsere Grundhaltung hier erneut gesehen und honoriert wurde!

Gesund am Ball

Unser Gesundheitsevent bei den Basketball Löwen



Ein falscher Schritt, etwas zu viel Tempo, eine ungünstige Bewegung oder ein Zusammenstoß – im Profisport reichen Sekundenbruchteile, um alles zu verändern. Auch unser Salus-Versicherter Noah Kamdem musste als Profisportler bereits die Erfahrung einer größeren gesundheitlichen Auszeit machen. Eine schwere Knieverletzung zwang den Center der Erfurter Basketball Löwen zu einer langen Pause. Statt Training und Spielbetrieb hieß es Geduld, Reha und Resilienz.

Doch Kamdem kämpfte sich erfolgreich zurück. 2024 stand er wieder auf dem Spielfeld – nicht nur als Leistungsträger



Noah Kamdem
Center der Basketball Löwen Erfurt



seines Teams, sondern mit einem geschärften Blick: Verletzungen, Belastungsgrenzen und Prävention rückten für ihn stärker in den Fokus. „In dieser Zeit habe ich gemerkt, wie wichtig eine verlässliche medizinische Begleitung ist“, erklärte Kamdem später und fühlte sich während seiner Verletzungspause auch von der Salus BKK gut unterstützt.

Neben seiner eigenen Profikarriere engagiert der Sportler sich schon lange für das Sozialprojekt „BasKIDball“, bei dem er einst entdeckt und gefördert wurde. Hier konnte er auch während seiner Verletzungspause tätig bleiben: „Das Projekt bedeutet mir viel und hat mir auch während dieser emotional schwierigen Phase ganz viel Kraft gegeben,“ so Kamdem rückblickend.

Da die Salus BKK mit den Basketball Löwen gemeinsam „BasKIDball“ in Erfurt realisiert, stehen wir mit dem Verein in engem Austausch. Und so wurde die Idee



geboren, die Themen Prävention, Sport und Nachwuchsarbeit in einem gemeinsamen Event zu vereinen und dafür den Heimspieltag der Löwen am 1. Februar 2026 im partnerschaftlichen kreativen Austausch bewusst anders zu gestalten. Unter dem Titel „Gesund am Ball“ entstand ein Event der besonderen Art. Bereits am frühen Nachmittag gehörte die Halle den Jüngsten. Ein spannendes 3x3-Turnier der BaskIDball-Kids eröffnete das Programm. Das Projekt, das wir nicht nur in Erfurt, sondern auch in Frankfurt fördern, richtet sich an Kinder und Jugendliche außerhalb von Schule und Verein. Es schafft offene Zugänge zum Basketball – unabhängig von Leistungsdruck oder Vereinszugehörigkeit – und unterstützt dabei nicht nur sportlich, sondern auch sozial und emotional.

Im weiteren Verlauf des Nachmittags rückte ein spannender Expertenvortrag in den Mittelpunkt. In einer praxisnahen Fortbildung vermittelte der Physiotherapeut der Basketball Löwen viel Wissen zu Verletzungsprophylaxe und Erster Hilfe im Trainings- und Spielbetrieb: besonders spannend für Trainer:innen und Sportler:innen.

Ein gemeinschaftliches Förderprojekt von:



Ziel war es, Handlungssicherheit zu stärken und den Blick für einen verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper und dem der Teamkollegen zu schärfen. Ergänzend informierte die Salus BKK im Foyer der Halle über gesundheitsbezogene Angebote, wie die Sportmedizinische Untersuchung, und beantwortete offene Fragen.

Auch während des Spiels blieb der Nachwuchs sichtbar: In der Halbzeitpause zeigten Kinder aus dem Projekt in einer unterhaltsamen Halbzeit-Show ihr Können. Und nach dem Profispiel folgte noch ein besonderes Highlight für alle jungen Basketballfans: ein Korbwurf-Training auf dem Spielfeld mit Noah Kamdem und weiteren Spieler:innen des Vereins.

„Wir wollten keinen klassischen Infotag, sondern Inhalte mit Substanz“, sagte

Salus BKK
Mit gutem Gefühl krankenversichert

Florian Gut, Geschäftsführer der Basketball Löwen. Der Verein brachte nicht nur seine Halle ein, sondern auch medizinisches Fachpersonal und sportliche Expertise. Für die Salus BKK stand der regionale Ansatz und die Förderung von Gesundheitsbewusstsein im Mittelpunkt. „Gesundheit wird greifbar, wenn sie mit dem Alltag der Menschen zu tun hat“, betonte Elke Schulze, Leiterin des Salus-Service-Centers in Erfurt. „Hier ging es um Wissen und Begegnung – direkt vor Ort.“

Die Veranstaltung „Gesund am Ball“ zeigt, wie aus einer langjährigen Partnerschaft und einer einzelnen Verletzungsgeschichte ein sinnstiftendes Event für die Region entstehen kann und macht deutlich, dass Gesundheitsförderung dort am besten funktioniert, wo Menschen sie direkt erleben.

Die Krankenkassen gehören mit an den Tisch

Warum die „Selbstverwaltung“ so wichtig ist



Die Diskussion und das Ringen um eine dringend benötigte, tiefgreifende Gesundheitsreform geht von Runde zu Runde. Substantielle Veränderungen sind bislang kaum in Sicht. Vielmehr übertreffen sich die Akteure im Vorpreschen mit teils halberhitzigen, teils einseitig gedachten oder wenig fundierten Vorschlägen. So steht z.B. die bislang beitragsfreie Familienversicherung in der gesetzlichen Krankenversicherung zunehmend in der Kritik. Angeblich sei die Anzahl an gesetzlichen Krankenkassen zu hoch und deren Selbstverwaltung überholt. Doch ist das alles wirklich so? Wird angesichts der Komplexität des deutschen Gesundheitssystems nicht auch mit den Ängsten und der Unsicherheit in der Gesellschaft gespielt? Und warum lernen wir Menschen

so wenig aus der Geschichte? Ist es wirklich verantwortliches Handeln, in „Oberflächenkosmetik“ oder Generalkritik zu verharren und Organisationsformen komplett in Frage zu stellen, ohne ins Gedächtnis zu rufen, warum sie seinerzeit geschaffen wurden und welche gesellschaftlichen Ziele und Errungenschaften damals wie heute damit verbunden sind? Ganz konkret geht es um das Thema „Selbstverwaltung der gesetzlichen Krankenkassen“. Offensichtlich eine Organisationsform, die so manchem Politiker entbehrlich erscheint. Wir sprechen daher mit den Vorsitzenden unserer Selbstverwaltung, dem Verwaltungsrat der Salus BKK: vertreten durch Herrn Albrecht Ehlers (Vorsitzender der Arbeitgebervertreter) und Herrn Uwe Bratje (Vorsitzender

der Arbeitnehmervertreter), sowie mit Ute Schrader, Vorständin der Salus BKK.

Herr Ehlers, woher kommt die Organisationsform der Selbstverwaltung und welchen Zweck verfolgt man damit?

Die Grundidee findet sich Anfang des 19. Jahrhunderts als Gegengewicht zum preußischen, absolutistisch geprägten Staat. Sie wurde in den 1880er Jahren bei der Gründung der ersten Sozialversicherungsträger aufgegriffen und als Organisationsform der ersten Sozialkassen etabliert. Ganz bewusst, um ein von Politik und außenstehenden Lobbyisten unabhängiges Entscheidungsgremium aus gewählten Interessensvertretern zu schaffen, das zum Wohle der Solidargemeinschaft ein-

treten sollte. Im Rahmen der Gleichschaltung durch die Nationalsozialisten ging die Selbstverwaltung dann verloren, bevor sie nach dem Zweiten Weltkrieg mit dem Selbstverwaltungsgesetz am 13.08.1952, für die damals nach demokratischen Maßstäben neugegründete Bundesrepublik Deutschland, wieder zum Leben erweckt wurde.

Herr Bratje, wie sieht die Selbstverwaltung der Salus BKK heute aus und welche Aufgaben hat sie?

Das Selbstverwaltungsorgan der Salus BKK ist der sogenannte Verwaltungsrat. Er setzt sich aktuell aus 10 Vertretern und vier Stellvertretern auf der Versicherten-seite und 10 Vertretern und drei Stellvertretern auf der Arbeitgeberseite zusammen. Diese werden ehrenamtlich gewählt und vertreten hochdemokratisch die Interessen der beiden beitragstragenden Parteien von Versicherten und Arbeitgebern. In den Verwaltungsratssitzungen ist es deren Aufgabe, wesentliche Entscheidungen, wie z. B. über Beiträge, Satzung und freiwillige Leistungen, im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten festzulegen und so die Gesundheitsversorgung aller Salus-Versicherten eigenverantwortlich und bestmöglich zu gestalten. Die hier bewusst gewählte Staatsferne soll für eine bürgernehe Ausrichtung unserer Sozialversicherung sorgen.

Herr Ehlers, Sie sind seit vielen Jahren Verwaltungsratsvorsitzender der Salus BKK. Welche Veränderungen nehmen Sie in den letzten Jahren wahr?

Grundsätzlich kann ich festhalten, dass es uns in der Vergangenheit gelungen ist, viel zum Wohle aller zu gestalten. So haben wir mit der Salus BKK ein Haus geschaffen, in dem jede und jeder Versicherte wirklich als Mensch, und nicht nur als Versicherungsnummer, behandelt wird. Wenn Menschen krank werden, wird Ihnen kompetent und schnell geholfen, und das auf freundliche und zugewandte Art und Weise. Werte,



„Wir fordern die offene und ernsthafte Diskussion unter gleichberechtigtem Einbezug aller Beteiligten“. Albrecht Ehlers und Uwe Bratje (v.l.n.r.), Vorsitzende der Arbeitgeber- und Versichertenvertreter im Verwaltungsrat

die uns als Verwaltungsrat wichtig sind und deren Einhaltung wir regelmäßig durch Versichertenbefragungen überprüfen. Auch in Leistungsvergleichen werden uns diese bestätigt, wie z. B. jüngst von Focus Money mit dem Siegel für „Hervorragende Leistungsqualität“. Außerdem ist es uns bislang immer gelungen, für unsere Versicherten exzellente Bedingungen zu schaffen: z.B. mit einem außerordentlich umfangreichen Präventionsangebot, mit Bonusmodellen und Zusatzleistungen wie z.B. Reiseschutzimpfungen, die allen zugutekommen können. Auch den Ausbau digitaler Lösungen und Apps begleiten wir als Verwaltungsrat kontinuierlich. All das in Verbindung mit sehr günstigen Verwaltungskosten.

In letzter Zeit jedoch sehen wir mit Besorgnis, dass die Entscheidungsmöglichkeiten für den Verwaltungsrat immer enger werden. Es entsteht der Eindruck, dass es politisch derzeit zu wenig gewollt ist, dass wir als gewählte Vertreter derer, die die Beiträge tatsächlich aufbringen, auch mitentscheiden. Die Spielräume, um die Krankenkassenbeiträge wirklich für eine bessere Gesundheitsversorgung verwenden zu können, wurden immer stärker eingeschränkt. Am Ende fast nur noch darüber beschließen zu müssen, wieviel mehr Geld wir im Rahmen einer notwendigen Beitragsanpassung von unseren Arbeitgebern und Mitgliedern einsammeln

müssen, um die von der Politik zu verantwortenden Rahmenbedingungen bedienen zu können, empfinde ich als nicht zufriedenstellend.

Herr Bratje, Sie vertreten die Interessen unserer Versicherten. Warum fällt es der Politik so schwer, Antworten auf die Fragen unserer Zeit zu finden?

Krankenkassen arbeiten nach dem Solidaritätsprinzip. Das bedeutet, dass eine starke Versichertengemeinschaft dafür einsteht, dass jede Person, die Teil hiervon ist, mit einer verlässlichen gesundheitlichen Versorgung abgesichert wird. Viele Mechanismen in der Sozialversicherung basieren jedoch auf sogenannten Generationenverträgen. Einfach gesagt bedeutete dies bisher: In jüngeren Jahren zahlen die Menschen in das System ein, in den späteren Lebensjahren erhalten sie dafür ihre Absicherung. Basis dieses Systems war eine hohe Geburtenrate, eine Balance zwischen Jung und Alt sowie eine ausreichende Wirtschaftskraft. All dies trägt heute nicht mehr und diese Entwicklung war bereits seit vielen Jahren absehbar. Ein „Weiter so“ ist nicht mehr möglich und die Grundprobleme lassen sich auch mit Beschwichtigungsformeln und „Sondervermögen“ nicht dauerhaft lösen. Man könnte meinen, es fehlt der Politik – aber auch allen anderen Entscheidungsträgern z. B. in Ärzteschaft, Kliniken und Pharma-

industrie – am Willen, der Tragweite des Problems gerecht zu werden, eigene Lobbyinteressen hintenanzustellen und gemeinsam zum Wohle der Menschen an einem Strang zu ziehen. Unsere Versicherten erleben tagtäglich, wie schwierig es z.B. ist, Termine bei Fachärzten zu bekommen oder den hohen Eigenanteil für Pflege im Alter aufzubringen. Und auch der Besuch in einer Notfallambulanz im Krankenhaus kann schnell zu einer sehr speziellen Erfahrung werden. Die Kosten für Medikamente und für Behandlungen steigen ungebremst, was die Krankenkassen an den Rand des Finanzierbaren bringt. Dass dies so nicht weitergehen kann, liegt auf der Hand.

Herr Ehlers, wie sehen Sie die Situation aus Arbeitgebersicht?

Wir sehen derzeit, dass auch eine starke Volkswirtschaft ihre Grenzen hat. Die Insolvenzwelle großer namhafter deutscher Traditionsunternehmen reißt nicht ab. Produktionsstandorte werden ins Ausland verlagert, weil die Energiepreise und die Lohnnebenkosten bei uns zu hoch und der Verwaltungs- und Vorschriftenschwungel zu ausufernd sind. Die Ausgaben für die Sozialversicherung haben die von führenden Wirtschaftsökonomen empfohlene Höchstbelastungsgrenze von 40 % in 2025 längst überschritten. Diese Belastung trifft insbesondere den für den Wirtschaftsstandort Deutschland so wichtigen Mittelstand. Ein zusätzliches und ernstzunehmendes Problem ist, dass insbesondere die großen, börsennotierten Konzerne nicht ewig auf Entscheidungen aus Berlin warten. Sie alle haben längst ihre Strategien geändert, und zwar nicht immer zugunsten des Wirtschaftsstandortes Deutschland, sondern im Zweifel zugunsten der Erwartungen ihrer Aktionäre.

Herr Ehlers, Herr Bratje: Welche konkrete Forderung haben Sie an die Politik?

Das Schönreden muss ein Ende haben. Wahrheiten müssen der Bevölkerung zugestanden werden. Wir fordern die offene und

ernsthafte Diskussion unter gleichberechtigtem Einbezug aller Beteiligten. Wenn ein tradiertes Modell wie unsere Sozialversicherung an unüberwindbare Grenzen stößt, müssen alle Beteiligten gemeinsam nach einer Lösung suchen. Und es müssen alle, auch Pharmaindustrie, Ärzte, Krankenhäuser und Leistungserbringer bereit sein, ihren Anteil zu leisten. Die Lösungssuche allein auf Kosten der Beitragszahler muss ein Ende haben. Die gesetzlichen Krankenkassen gehören mit ihren gewählten Arbeitgeber- und Versichertenvertretern viel stärker als bisher mit an den Verhandlungstisch. Die „Selbstverwaltung“ der Kassen hat mit ihrer großen praktischen Expertise für einen lösungsorientierten Austausch einen hohen Wert.

Frau Schrader, wie sehen Sie, als Vorständin der Salus BKK, die Lage?

Die Mittel der Sozialversicherung sind kein „All you can eat Buffet“ und dennoch gewinnt man den Eindruck, dass einige Teilnehmer des Gesundheitsmarktes keinen Skrupel empfinden, sich auch ein drittes und viertes Mal anzustellen, um ihren Nachschlag abzuholen. In einem Sektor, in dem die Gesamtausgaben in 2025 erstmals 500 Milliarden Euro überstiegen, der etwa 12 % des Bruttoinlandsproduktes ausmacht und 7,7 Millionen Menschen einen Arbeitsplatz bietet, gibt es natürlich sehr viele, und voneinander abweichende Interessen. So versuchen Lobbyisten aus der Pharmaindustrie ebenso wie Ärzteschaft, Apotheken, Krankenhäuser und viele weitere Leistungserbringer, den Blickwinkel von Politikern zu ihren Gunsten auszurichten. Dies ist grundsätzlich legitim und offensichtlich gelingt ihnen die Einflussnahme auf die Politik recht gut. Wieso sonst wurden die Kontrollmöglichkeiten der Kassen von Krankenhausabrechnungen auf ein kaum noch erwähnenswertes Niveau gesenkt? Wieso hat es in unserem Land so lange gedauert, bis eine elektronische Patientenakte in die Fläche ging? Ich finde es gut, wenn jede/r Versicherte sehen kann, was Leistungserbringer abrechnen und welche Diagnosen hinterlegt werden.



Die gesetzlichen Krankenkassen haben bereits heute ein sehr hohes Niveau an Transparenz. Wo bitte gibt es diese Transparenz für Pharmaindustrie und Leistungserbringer, die mit dem Ziel der Gewinnorientierung in Kosten- und Preisverhandlungen einsteigen?

Immer dann, wenn es zu viel wird, suchen Menschen nach Vereinfachung. Was liegt also näher, als die Zahl derer zu reduzieren, die mitreden wollen? Und so kommt es, dass Politiker auf Ideen kommen, wie z.B. die Anzahl der Krankenkassen per Gesetz vorzugeben bzw. das grunddemokratische Prinzip der Selbstverwaltung in Frage zu stellen. Und das, obwohl genau diese Krankenkassen und deren Selbstverwaltungsorgane als Garanten für einen wirtschaftlichen und fairen Einsatz der ihnen anvertrauten Beitragsgelder entstehen. Dies war einer der Kerngedanken bei der Gründung der Sozialversicherung und er hat Berechtigung bis heute. Etwa 341 Milliarden Euro der Gesamtausgaben im deutschen Gesundheitsmarkt werden von den Beitragszahlern aufgebracht. Nichts liegt also näher, als die gewählten Repräsentanten von Versicherten und Arbeitgebern, mit all ihrer Erfahrung, in die notwendige Diskussion einzubeziehen.

Gutfühlwochenenden

Raus aus dem Alltag mit der Salus BKK

Mit unseren Gutfühlwochenenden können Sie in kurzer Zeit neue Energie tanken und viele praktische Anregungen für Ihre Gesundheit bekommen. Im Frühjahr/Sommer 2026 haben wir für jedes Thema ein passendes Angebot. Die beiden Gutfühlwochenenden RückenAktiv finden in Weibersbrunn und in Masserberg/Thüringen statt. Es warten abwechslungsreiche, aktive und informative Programminhalte auf Sie, die sich rund um das Thema „Gesunder Rücken“ drehen. Sind Sie interessiert an Entspannung im Kloster? Im Kloster Marienstatt im Juni 2026 können Sie dem Alltag für ein Wochenende entfliehen. Ist gesunde Ernährung Ihr Thema? An dem Wochenende im Bonifatiuskloster in Hünfeld erfahren Sie mehr zum Thema „Gesunde Ernährung“.

Bitte beachten Sie, dass sich diese Kompaktangebote an alle Personen richten, die reguläre mehrwöchige Angebote in Wohnortnähe nicht in Anspruch nehmen können. Alle Angebote befassen sich mit nur einem Schwerpunkt (z.B. Bewegung oder Entspannung), so dass Ihnen für 2026 noch 100 € von Ihrem Präventionsbudget zur Verfügung bleiben, falls Sie bisher keine weitere Maßnahme belegt haben.

Es gibt für jede Veranstaltung nur eine begrenzte Auswahl an Einzel- (EZ) und Doppelzimmern (DZ). Bei Ihrer Anmeldung zum Gutfühlwochenende werden Sie von uns über die Buchung in der jeweiligen Unterkunft informiert. Unterkunft- und Verpflegungskosten zahlen Sie selbst vor Ort. Für jede Unterkunft gelten Stornofristen, die nicht von der Salus BKK beeinflussbar sind. Für den Fall einer Stornierung ist eine Reiserücktrittsversicherung sinnvoll.

Gutfühlwochenende

RückenAktiv

Während des Gutfühlwochenendes in Weibersbrunn bringen Sie mit Bewegungseinheiten Ihren Körper und Geist ins Gleichgewicht. Außerdem reichen die unterschiedlichen Angebote von Ganzkörpertraining, über Rückenfit und Mobilisationsübungen, bis hin zu praktischen Tipps rund um die Gesundheit.

Unsere Leistungen

2 Übernachtungen mit Vollpension, Rücken-Check, Rückenfit-Angebote, Frühgymnastik, Mobilisation am Abend, Vitalwanderung, Informationen rund um einen gesunden Rücken.

Referent der Salus BKK

Marco Eckert

Termin

05.06. (16:00 Uhr) – 07.06.2026 (ca. 13:00 Uhr)

Anmeldeschluss

10. April 2026

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

0506GW26F

Ort

Best Western Hotel Brunnenhof
Hauptstraße 231, 63879 Weibersbrunn
www.hotelbrunnenhof.com

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 179 € (im DZ) / 240 € (im EZ)

Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Vollpension sowie alle Seminarkosten.

HABEN SIE INTERESSE?

**DANN MELDEN SIE SICH GERNE FÜR
IHR WUNSCH-WOCHENENDE AN.
MEHR INFORMATIONEN UND WEITERE
TERMINE FINDEN SIE AUF DER
NÄCHSTEN SEITE.**



Ein abwechslungsreiches Programm erwartet Sie im **Best Western Hotel Brunnenhof**

FOTO: © Best Western Hotel Brunnenhof

Während des Wochenendes im **Hotel Rennsteig Masserberg** stärken wir gemeinsam Ihren Rücken



FOTO: © Hotel Rennsteig Masserberg

Gutfühlwochenende

RückenAktiv 50+

Das 4-Sterne-Hotel Rennsteig Masserberg liegt direkt im südlichen Thüringer Wald, eine der schönsten Mittelgebirgslandschaften Europas und wird nicht umsonst "Das Grüne Herz Deutschlands" genannt. Ein Stück unberührte Natur zum Erholen und ein rückenaktives Wochenende erwarten Sie. In dieser reizvollen Landschaft auf fast 805 Metern Höhenlage, laden wir Sie zu einem abwechslungsreichen Rücken-Aktivprogramm ein. Unser Gesundheitsprogramm wechselt sich mit ausreichend Zeit zum Erholen ab. Außerdem warten auf Sie ein Fitnessraum und eine moderne Saunawelt mit Bio-sauna, finnischer Sauna und Gradierwerk. Das Hotel hat eine sehr gute Küche.

Unsere Leistungen

2 Übernachtungen mit Halbpension, Rückenfitness-Check, Rückenfitangebote, Frühstart, Rückentraining im Kraftraum, Stretching, Faszientraining, Entspannungseinheiten, Vitalwanderung, Informationen rund um einen gesunden Rücken, Messung der Vitalwerte wie Blutdruck, Kraft, Atemvolumen; auf Wunsch kann die hauseigene Sauna individuell besucht werden.

Referent der Salus BKK

Holger Tietz

Termin

19.06. (16:00 Uhr) – 21.06.2026 (ca. 12:00 Uhr)

Anmeldeschluss

04. Mai 2026

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

1906Rücken50

Ort

Hotel Rennsteig Masserberg
Am Badehaus 1, 98666 Masserberg
www.hotel-rennsteig.com

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 199 € (im DZ) / 239 € (im EZ)

Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Halbpension, sowie alle Seminarkosten.

! Stornofrist für alle Angebote: Eine Stornierung bedarf stets der Schriftform und ist direkt an das Hotel und an uns zu richten. Alle Infos zu den Stornobedingungen und -kosten finden Sie im Anmeldeprozess.

Gutfühlwochenende

In der Abtei zur Ruhe kommen

In der Abtei Marienstatt haben Sie die Möglichkeit, dem Alltag für ein Wochenende zu entfliehen, um Ruhe und Entspannung zu finden. Sie lernen Entspannungstechniken wie das Autogene Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation und Achtsamkeit kennen, und erhalten alltagstaugliche Tipps zum Umgang mit Stress. Ein achtsamer Spaziergang in der wunderschönen Natur rund um die Abtei runden das Programm ab.

Unsere Leistungen

2 Übernachtungen mit Vollpension, Schnupperangebote verschiedener Entspannungstechniken, ZENbo®, Impulse zum Umgang mit Stress und zur Achtsamkeit, Stressbewältigung durch Bewegung und Herz-Kreislauf-Training.

Referentin der Salus BKK

Karin Klingsporn



FOTO: © Zisterzienserabtei Marienstatt

Kommen Sie zur Ruhe in der **Zisterzienserabtei Marienstatt**

FOTO: © Br. Andreas Grabon OMI



Im Bonifatiuskloster in Hünfeld steht die Ernährung im Vordergrund

Termin

26.06. (16:30 Uhr) – 28.06.2026 (ca. 13:00 Uhr)

Anmeldeschluss

15. April 2026

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

2606GW26F-Entspannung

Ort

Zisterzienserabtei Marienstatt
57629 Marienstatt
www.abtei-marienstatt.de

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 157 € (im DZ) / 161 € (im EZ)

Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Vollpension sowie alle Seminarkosten. Ggf. zzgl. 12,50 € pro Person für das Leihen von Bettwäsche und Handtüchern vor Ort. Alternativ können diese auch selbst mitgebracht werden.

Gutfühlwochenende

Ein guter Start in den Sommer
mit der richtigen Ernährung

Während des Gutfühlwochenendes im Kloster Hünfeld steht die Ernährung im Vordergrund. Sie haben mit einer Körperanalyse die Möglichkeit herauszufinden, wie sich Ihr Körper zusammensetzt. Zudem bekommen Sie in verschiedenen Ernährungs-

workshops wichtige Grundlagen der Ernährung vermittelt und dürfen selbst gesunde Snacks herstellen. Auch Entspannung, Achtsamkeit und leichte körperliche Aktivität gehören zu einem gesunden Lebensstil und werden daher an diesem Wochenende nicht vernachlässigt.

Unsere Leistungen

2 Übernachtungen mit Vollpension, Körperfettmessung, Ernährungsworkshops mit Snack-Zubereitung, Achtsamkeitstraining, Vitalwanderung, Progressive Muskelentspannung.

Referentin der Salus BKK

Diana Schöninger

Termin

24.07. (16:00 Uhr) – 26.07.2026 (ca. 13:00 Uhr)

WIR FREUEN UNS AUF SIE

AN UNSEREN GUTFÜHLWOCHENENDEN
HABEN SIE DIE GELEGENHEIT,
DIE EXPERTINNEN UND EXPERTEN
DER SALUS GESUNDHEITSFÖRDERUNG
PERSÖNLICH KENNENZULERNEN.

Anmeldeschluss

11. Mai 2026

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

2407GW26F-Ernährung

Ort

Bonifatiuskloster
Klosterstraße 5
36088 Hünfeld
www.bonifatiuskloster.de

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 231,66 € (im DZ) / 251,66 € (im EZ)

Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Vollpension sowie alle Seminarkosten.

**Jetzt anmelden**

ODER BEQUEM
QR-CODE SCANNEN

Sie möchten an einem unserer Gutfühlwochenenden teilnehmen?
So melden Sie sich ganz einfach für Ihr Wunschwochenende an:

- › Nutzen Sie unseren **Veranstaltungskalender** auf unserer Homepage. Hier finden Sie auch ausführliche Infos zu den Stornierungsbedingungen.
- › Sie haben vor der Buchung noch Fragen? Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail – wir helfen Ihnen gerne:

☎ 06102 2909-1704

✉ gesund@salus-bkk.de

🌐 salus-bkk.de/veranstaltungen

Warum Clowns-Visiten für die Gesundheit so wertvoll sind

Humor als Kraftquelle für Pflegebedürftige

Clowns sind Spaßmacher. Aber sie sind noch viel mehr als das. Sie sind auch eine Art Zauberer und Lichtbringer. Gerade für Menschen, deren Alltag eher trist und einsam ist, können sie die Eintönigkeit durchbrechen und kleine Wunder bewirken. Besonders dann, wenn das Leben im hohen Alter von Mühe, Traurigkeit oder Langeweile geprägt ist. Im „Pfleghewohnstift am Thonberg“ in Leipzig bricht ein Präventionsprojekt der Salus BKK diese Tristesse auf und bietet in Kooperation mit **„Clowns & Clowns e.V.“** den betagten Menschen, sowie den Mitarbeitenden der Einrichtung, fröhlichen „Balsam“ für Seele und Gesundheit im Pflegealltag. Das Projekt rund um die regelmäßig stattfindenden „Clowns-Visiten“ bildet gleichzeitig den Beginn einer Salus-Gesundheitsinitiative, die in 2026 den Fokus besonders auf Menschen in Einsamkeit legt.

Wer in einem Pfleghewohnheim wohnt, dort arbeitet oder Angehörige besucht, der kennt die Situation recht gut: die Lebenswelt der Menschen ist klein, viele sind ohne Hilfe nicht mobil, Schmerzen lähmen die Lebensfreude und Abwechslung ist selten. Auch wenn Personal und Betreuende sich viel Mühe geben, es fehlt oft an Zeit – und manchmal auch an Kreativität – um den Bewohnerinnen und Bewohnern ausreichend Unterhaltung, Beschäftigung und Motivation bieten zu können. Kein Wunder, wenn dann Leiden und Einsamkeit noch stärker auf den Menschen lasten. Und wie gut, wenn von außen Unterstützung kommt und auf freundliche Weise für Lichtblicke sorgt.



FOTOS: Daniel Reiche, Ramona Schacht

Sensibel auf Bedürfnisse reagieren

Im PflEGEwohNSTIFT Thonberg setzt ein Förderprojekt der Salus BKK deshalb in 2026 ganz bewusst auf die Kraft des Humors: in enger Zusammenarbeit mit den Profis von Clowns & Clowns e.V. Die ausgebildeten Gesundheits-Helfer kommen regelmäßig in die Wohnbereiche der Senior:innen und bringen mit viel Zuwendung, Empathie und kleinen Späßen Freude und Schwung in den Alltag. Ziel der Kooperation ist es, durch Humor die gesundheitliche Situation der Pflegebedürftigen zu verbessern und ihre eigenen Ressourcen zu stärken.



Zudem birgt der Atmosphärenwechsel die Chance, depressive Stimmungen aufzuheben und emotional zu entlasten. Die Leipziger Clowns präsentieren kein einstudiertes Programm, sondern gehen sehr individuell und respektvoll auf die Bedürfnisse der Menschen ein. Sie haben ihr Tun in einer fundierten Ausbildung gelernt und unterliegen strengen ethischen Grundsätzen. Sie spielen, singen und musizieren, lachen und schweigen, improvisieren und aktivieren. So gelingt es ihnen, selbst verschlossenen Menschen ein Lächeln zu entlocken, und gerade für altersverwirrte Personen zugängliche und liebevolle Freunde zu sein.

Alle Seiten profitieren

Die positiven Effekte von Humor in der Pflege zeigen sich in vielerlei Hinsicht. So können z.B. humorvolle Interaktionen Stress oder Angstzustände reduzieren und das subjektive Schmerzempfinden für eine Weile in den Hintergrund drängen. Hinzu kommen soziale Aspekte: Humor kann Isolation verringern helfen, Integration fördern und die zwischenmenschlichen Beziehungen und Pflegeabläufe erleichtern. Die sehr sensible Zugangsweise der Clowns regt auch die Erinnerungs- und Kommunikationsfähigkeit der Menschen

an, so dass sich auch bei jenen Freude beobachten lässt, wo die Reaktionen sonst eher ausbleiben oder nur minimal sind. Ebenso profitieren die Mitarbeitenden, denn das Präventions-Projekt steht allen offen: vom Haustechniker über die Pflegefachkräfte bis zur Einrichtungsleitung. „Es ist uns wichtig, bei dem Projekt das Pflegepersonal mit einzubeziehen“, erklärt Ute Schrader, Vorständin der Salus BKK. „Spezielle Workshops zeigen den Mitarbeitenden, wie auch sie Humor noch bewusster und gezielter einsetzen und so nicht nur den Pflegealltag, sondern auch die eigene Gesundheit positiv beeinflussen können.“

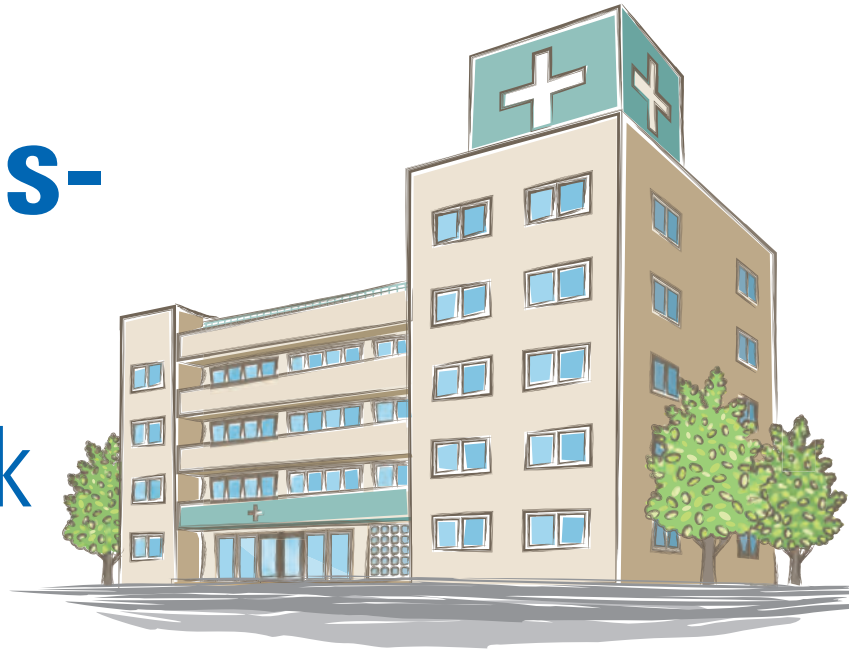
„Eins meiner Highlights war, als sich eine der Reinigungskräfte eine rote Nase aufgesetzt hat und ich mit ihr ein Tänzchen vor drei schunkelnden alten Damen auf dem Gang gemacht habe. Der Praktikant am Staubsauger musste auch grinsen. Eine Mini-Tanzveranstaltung im Flur, das ist was anderes als im Fernsehen!“

**Clown „Toni“,
Gerhard Neumcke**



Dass das Konzept gut ankommt, zeigen auch viele positive Rückmeldungen von Seiten der Clowns und der Pflege-Mitarbeitenden. So berichtet Sophie Bocubouk alias Clown Mona Sesam: „Ich nehme wahr, dass wir auch von den Mitarbeiter:innen immer sehr herzlich empfangen werden, und dass es gut funktioniert, sich abzusprechen, unseren Ansatz zu vermitteln, dass es immer wieder wirklich schöne Situationen gibt. Wenn wir auf den Gängen mit Bewohner:innen spielen, gesellt sich auch oft Personal dazu und dabei nehme ich sie sehr wohlwollend und unterstützend wahr und dass sie sich freuen, wie die alten Menschen auf uns reagieren.“

Krankenhaus- behandlung im Kosten-Check



Wie lässt sich Klinikbehandlung jetzt und in Zukunft verantwortungsvoll finanzieren? Diese Frage ist eine der drängendsten im derzeitigen Gesundheitswesen, denn es ist offenkundig: die Versorgungslandschaft ist in vielfacher Weise überlastet. Medizinische Innovationen und Hightech-Medizin sind Fluch und Segen zugleich: Sie bedeuten enorm viel Hoffnung und Hilfe für Kranke, sind aber oft sehr teuer. Gleichzeitig fehlt es an Personal, die Klinikdichte und ärztliche Versorgung ist regional sehr unterschiedlich und nicht immer wirkt maximal gewinnorientierte Klinikpolitik zum Wohle der Patient:innen.

Wo also liegen die Stellschrauben für die Zukunft? Um das komplexe Gesundheitssystem reformieren und Auswege finden zu können, braucht es Willen und Transparenz: bei allen Beteiligten der Branche und zum Wohle der Patientinnen und Patienten. Welche Zusammenhänge eine wichtige Rolle spielen, zeigt Ihnen **Simone Köhler, Krankenhaus-Expertin und Teamleiterin „Stationäre Versorgung“ bei der Salus BKK**, an einem Fallbeispiel:

Roland ist Mitte fünfzig und arbeitet als Angestellter bei der Post. Als er, wie jeden Morgen, mit den Kollegen den ersten Kaffee trinkt, fällt ihm plötzlich die Tasse aus der Hand. Er denkt sich zunächst nichts dabei, aber weil auch seine Sprache immer undeutlicher wird, reagieren

seine Kollegen und rufen den Notarzt: mit Verdacht auf Schlaganfall. Direkt neben der Post befindet sich eine kleine Klinik. Roland möchte dorthin gebracht werden, doch der Rettungssanitäter fährt in das Universitätsklinikum, das 15 Minuten entfernt ist und erklärt: „Dieses kleine Krankenhaus kann ihnen nicht helfen und müsste Sie verlegen. Wir verschwenden kostbare Zeit. Bei einem Schlaganfall gilt: Zeit ist Hirn. In der Uniklinik gibt es eine Schlaganfallstation, die genau darauf spezialisiert ist. Mit der richtigen Behandlung haben sie gute Chancen.“



Im Notfall ist es wichtig, schnell die richtige Hilfe zu bekommen. Nicht jedes Krankenhaus ist dazu in der Lage. Das „**Krankenhaus-Versorgungs-Verbesserungsgesetz**“ (KHVVG) zielte ursprünglich darauf ab, nicht notwendige Kliniken zu reduzieren, um Pflegekräfte und Ärzte in spezialisierten Häusern zu konzentrieren. Das wirkt dem Pflege-notstand entgegen, spart Ressourcen, steigert Effizienz und Qualität.

Pflege

In der Spezialeinheit für Schlaganfälle, der sogenannten Stroke Unit, wird Roland bereits erwartet und gleich mit der Therapie begonnen. Nach dem anfänglichen Behandlungsmarathon hat er danach hauptsächlich Kontakt zum Pflegepersonal. Die

meisten sind freundlich, aber hektisch. Kein Wunder, denkt sich Roland: „Sie sind eben alle überlastet und völlig unterbezahlt. Da müsste mal was getan werden.“ Nach 10 Tagen wird Roland entlassen. Als ihm am Empfang mitgeteilt wird, er könne gleich hier bezahlen, wird er nervös. Macht das nicht seine Krankenkasse? Und was soll das alles kosten?



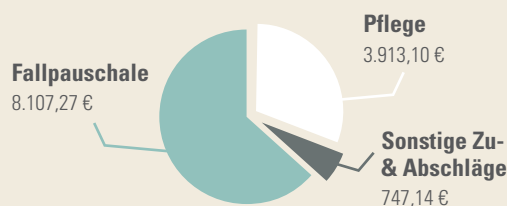
Pflege soll auskömmlich finanziert werden. Das hat der Gesetzgeber erkannt und ihr mit dem „**Pflegepersonal Stärkungsgesetz**“ (PPsG) vom 08. November 2018 einen besonderen Stellenwert eingeräumt. Das Entgelt hierfür wird mit jedem Krankenhaus individuell vereinbart und pro Tag gezahlt. Die Krankenkassen finanzieren 100 % der Pflegepersonalkosten der Kliniken. Wird ein neuer Tarifvertrag geschlossen, ist es Aufgabe der Krankenkasse, den Kostenausgleich zu leisten.

Klinikkosten

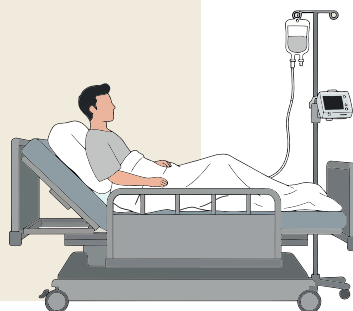
Abgerechnet wird über sogenannte Fallpauschalen, die Diagnosis Related Groups (DRG). Eine Fallpauschale ist eine kleine Wundertüte. Sie enthält alle Bestandteile des Klinikaufenthaltes, wie zum Beispiel Operationen, ärztliche Behandlungen, Medikamente sowie Kost und Logis. Roland ist erleichtert, dass er mit der Krankenhausabrechnung nichts zu tun hat und sie den Fachleuten überlassen kann.

Kostenbeispiel für Schlaganfallpatient Roland

DRG-Fallpauschale: B70A (Schlaganfall mit Komplexbehandlung)
Aufenthaltsdauer: 10 Tage Gesamtkosten: 12.767,51 €*)



*) Die Fallpauschalen mit Pflege und sonstigen Zu- und Abschlägen werden von der Krankenkasse gezahlt. Versicherte tragen nur einen Eigenanteil von 10 € pro Kalendertag für maximal 28 Tage pro Jahr. Dieser kann direkt in der Klinik beglichen werden.



SIMONE KÖHLER

Teamleiterin Stationäre
Versorgung bei der Salus BKK



Das Fazit von Simone Köhler

Der demographische Wandel wird perspektivisch für eine wachsende Anzahl an Patientinnen und Patienten sorgen, bei gleichzeitigem Rückgang an medizinischem Fachpersonal. Um die Qualität der Behandlung dennoch zu sichern, muss das Geld, das im Gesundheitswesen vorhanden ist, zukünftig effektiver eingesetzt werden. Kosten stärker zu kontrollieren, Kliniken zu konzentrieren und Ressourcen zu bündeln, sind dafür wichtige Schritte. Das Beispiel von Roland zeigt, dass der offensichtlich erste Weg in die Klinik nicht automatisch immer die beste Entscheidung ist. Und die Vorgabe, Klinik-Abrechnungen nur eingeschränkt prüfen zu dürfen, ist nicht nachvollziehbar. Qualität hängt nicht am Geld allein, sondern daran, wie es am vernünftigsten eingesetzt wird. Hierfür ein stärkeres Bewusstsein und die Bereitschaft aller zu schaffen, wird für die Krankenhausbehandlung der Zukunft entscheidend sein.

Rechnungsprüfung

Krankenkassen sind verpflichtet, die Abrechnung der Kliniken zu überprüfen. Fehler sind schnell passiert und auch minimale Änderungen an Diagnosen oder Prozeduren können zu deutlich höherer Vergütung führen. Schon Kleinigkeiten, wie ein Tag oder eine einzige Beatmungsstunde, können alles verändern. So ist beispielsweise ein kritischer Blick auf die Eingruppierung P02A wichtig, wenn der angegebene Wert über 480 Stunden liegt. Denn hier liegt die Grenze für die Zuordnung zur Kostengruppe P02A (ab 480 Stunden). Liegt der Wert darunter (bis 479 Stunden), wird die Fallpauschale P02B zugewiesen. Der finanzielle Unterschied liegt bei über 50.000 €.



Durch das „Gesetz für bessere und unabhängige Prüfungen“

(MDK-Reformgesetz) vom 14. Dezember 2019

wurden die Krankenkassen in der Abrechnungsprüfung stark eingeschränkt. Die Prüfquoten betragen zwischen 5 und 15 % – im Durchschnitt sind es 10 %. Das heißt: von 10 Rechnungen darf nur eine geprüft werden. Auch, wenn die übrigen neun Rechnungen ebenfalls auffällig sind, müssen sich die Krankenkassen für eine entscheiden.

Was ist extrem teuer?

Bei der Salus BKK gelten Krankenhausaufenthalte ab 100.000 € als Hochkostenfall. Diese haben in den letzten 5 Jahren stark zugenommen. Unter anderem liegen

die Ursachen im medizinischen Fortschritt, die Gründe sind jedoch vielfältig. Unser teuerster Fall im vergangenen Jahr kostete 527.588,01 € und war eine Herztransplantation. Aber auch Medikamente, z. B. Krebs- oder Gentherapien, warten mit Preisen von 300.000 bis über 2 Mio. € auf.

Kostensteigerung

Die Kosten für Krankenhausbehandlung sind sehr individuell und hängen von vielen Faktoren, wie Diagnosen, Alter, Behandlung und Verweildauer ab. Um Ihnen eine Orientierung zu bieten, haben wir die Durchschnittswerte unserer am häufigsten abgerechneten Fallpauschalen ermittelt und die Jahre 2020 und 2025 gegenübergestellt. Bereits in diesem kleinen Zeitraum werden die Kostensteigerungen deutlich.

DRG	Bezeichnung	2020	2025	Teuerung
P67E	Normale Geburt ohne Besonderheiten (Baby)	1.140,77 €	1.754,40 €	613,63 €
O60D	Vaginale Entbindung ohne Besonderheiten (Mutter)	2.274,18 €	3.404,58 €	1.130,40 €
G67B	Entzündungen des Magen-Darm-Traktes, z. B. Magengeschwüre, Speiseröhrentzündung, Darmerkrankungen	2.346,88 €	3.452,53 €	1.105,65 €
L63E	Entzündungen der Harnorgane, z.B. Blasenentzündung, Nierenbeckenentzündung	3.677,84 €	4.219,75 €	541,91 €
F71B	Störungen des Herz-Rhythmus	1.633,58 €	2.464,58 €	831,00 €
F06E	Bypass-Operation ohne Komplikationen	16.359,87 €	21.079,06 €	4.719,19 €
E79C	Infektion und Entzündung der Atmungsorgane	3.305,93 €	5.117,87 €	1.811,94 €
I47A	Implantation eines künstlichen Hüftgelenks	12.551,88 €	13.399,06 €	847,18 €

Gemeinsam und gesund unterwegs

Gesundheitswandern



Haben Sie Interesse?

Dann zögern Sie nicht und melden Sie sich gerne an – wir freuen uns auf Sie: Online unter www.salus-bkk.de/veranstaltungen, per Telefon unter der Rufnummer **06102 2909-1704** oder auch per Mail an gesund@salus-bkk.de. Bitte geben Sie bei Anmeldung per E-Mail unbedingt den Ort, die Teilnehmendenanzahl (max. eine Begleitperson möglich) und Ihre persönlichen Daten an.

Bitte denken Sie bei einer Teilnahme an ausreichend Wasser zur Selbstversorgung sowie wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk. Haben Sie zudem dafür Verständnis, dass die geplanten Veranstaltungen auch kurzfristig abgesagt werden können. Die Wanderführer:innen bitten darum, Hunde und andere Tiere zu Hause zu lassen. Stand bei Redaktionsschluss. Änderungen und Irrtum vorbehalten.



Potsdam

09.05.2026 (10:30 – 13:30 Uhr)

Treffpunkt: Glienicker Brücke (Potsdamer Seite), Endstation Straßenbahn (Tram 93)

Wanderführerin: Marion Träger

Das erwartet Sie: Ein schöner Rundweg führt Sie auf einer Strecke von 6 km vom Ufer Jungfernsee über den Neuen Garten mit Schloss Cecilienhof weiter zum Marmorpalais, Pfingstberg und anschließend über den Kapellenberg wieder zurück zum Ausgangspunkt Glienicker Brücke. Freuen Sie sich auf Laufspaß und Naturgenuss – angenehm angereichert mit Kraft-, Gleichgewichts- und Dehnübungen.

Anmeldeschluss: 20.04.2026



Leipzig

17.05.2026 (09:00 – 18:30 Uhr)

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Leipzig Hbf. / Osthalle

Wanderführer: Dieter Lommatzsch

Das erwartet Sie: Los geht's zunächst per MDV- oder D-Ticket mit der Bahn nach Narsdorf. Von dort starten wir zu Fuß über Hege- mühle, Ossa, Lindenvorwerk bis zum Töpfer- städtchen Kohren-Sahlis. Die Wanderung durch malerische und geschichtsträchtige Landschaft ist ca. 14 km lang und leicht zu laufen. Zur Mittagspause gibt es Gelegenheit zur Einkehr in der Gaststätte, ansonsten ver- pflegt sich jede/r aus dem Rucksack. Die Rück- kehr in Leipzig wird gegen 18:30 Uhr sein.

Anmeldeschluss: 20.04.2026



Hörselberg-Hainich

30.05.2026 (10:00 – 12:30 Uhr)

Treffpunkt: Wanderparkplatz Kindel bei Eise- nach, 99820 Hörselberg-Hainich an der B84,

Wanderführer: Hartmut Werner

Das erwartet Sie: Im Frühling läuft die Natur und Vogelwelt zu Hochform auf und man ahnt, woher der Nachtigallenweg seinen Namen bekam. Begleiten Sie uns auf dieser leichten

Wanderung über 4 km und 50 Höhenmeter durch den südlichen Teil des Nationalparks Hainich. Der Weg verläuft über die Schaf- und Ziegenweide auf dem Kindel und bietet unterwegs viele schöne Punkte zum Ver- weilen, darunter den Aussichtsturm Wilde Weide und die Aussichtskanzel am Silbersee. Hier eröffnen sich Blicke auf die umliegenden Flächen und Schutzgebiete, in denen z. B. der stark gefährdete Goldene Scheckenfalter, die vom Aussterben bedrohte Gelbbauchunke so- wie selten gewordene Vogelarten, wie Feld- llerche, Grauammer, Neuntöter, und natürlich Nachtigallen, leben.

Anmeldeschluss: 15.05.2026



Langen (Hessen)

30.05.2026 (10:00 – 12:30 Uhr)

Treffpunkt: Langener Waldsee (Strandbad), 63225 Langen, an den Beachvolleyballfeldern direkt neben den Parkplätzen

Wanderführerin: Monika Haasner

Das erwartet Sie: Diese etwa 2,5-stündige und 7.5 km lange Gesundheitswanderung führt auf ebenen Wegen rund um den idylli- schen Langener Waldsee. Start und Ziel ist das Strandbad, wo kostenfreie Parkplätze zur Verfügung stehen. Der Treffpunkt ist auch bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar (Haltestelle Zeppelinheim Heide- weg, Neu-Isenburg). Freuen Sie sich darauf, in der Natur in Bewegung zu sein und Körper und Seele unterwegs mit Kräftigungs-, Ko- ordinations- und Dehnübungen in Einklang zu bringen.

Anmeldeschluss: 15.05.2026



Hofheim (Taunus)

13.06.2026 (12:00 – 16:00 Uhr)

Treffpunkt: S-Bahnhof Lorsbach, Am Bahnhof 4, 65719 Hofheim (Taunus)

Wanderführer: Holger Tietz

Das erwartet Sie: Diese Wanderung durch das Lorsbachtal führt über den Staufen und

bietet bei klarem Wetter viele schöne Fern- sichten, u. a. auf die ehemalige Burg der Herren von Eppstein, die im 13. Jahrhundert vier Mal den Mainzer Erzbischoff stellten. Weiter führt der Weg auch am Kaisertempel und dem Waldgasthof Gundelhard vorbei. Abschließend besteht die Möglichkeit der Einkehr (auf eigene Kosten).

Anmeldeschluss: 01.06.2026



Lübstorf

13.06.2026 (09:30 – 12:00 Uhr)

Treffpunkt: Parkplatz Schloss Wiligrad, Wiligrader Str. 17, 19069 Lübstorf

Wanderführerin: Romy Tess

Das erwartet Sie: Diese ca. 6 km lange Wanderung ist angenehm flach und auch für Familien mit lauffreudigen Kindern gut ge- eignet. Wir wandern ca. 2,5 h rund um das Schloss, das mit seinen Parkflächen und Seeblicken zu den Perlen der Mecklenburger Schlösserlandschaft zählt. Zwischendurch sorgen kleine Sporteinheiten unserer Wander- leiterin Romy Tess immer wieder für eine gesunde Abwechslung.

Anmeldeschluss: 01.06.2026



Ribnitz-Damgarten

14.06.2026 (10:30 – 13:30 Uhr)

Treffpunkt: Bahnhof Ribnitz-Damgarten Ost, (Anfahrt von Rostock z. B. RE9 ab 9:58 Uhr, Ankunft um 10:20 Uhr)

Wanderführer: Uwe Zachäus

Das erwartet Sie: Erleben Sie mit unserem kundigen Wanderführer drei wunderbare Stun- den in Bewegung und genießen Sie unterwegs die Blicke auf Parkanlagen und Wiesen entlang des Bodden mit Yachthafen und "Feininger An- sichten". Auch diese Wanderung wird immer wieder mit kleinen Bewegungseinheiten an- gereichert, die Ihnen helfen, den Körper ange- nehm zu dehnen und zu kräftigen.

Anmeldeschluss: 01.06.2026

Die neuen Termine sind da

Online-Seminare

Mit neuen Anregungen, Motivation und alltags-
tauglichen Expertentipps kann das Leben
viel leichter gelingen.

Unsere neuen Online-Seminare bieten dazu
wieder viele Chancen: Holen Sie sich Rat und
viel Hintergrundwissen zum Thema Ernährung.
Geben Sie Schlafproblemen **keine** Chance mehr.
Und profitieren Sie von Atem-Techniken und
mehr Beweglichkeit.





Mobilität erhalten und verbessern – Beweglichkeit für ein aktives Leben

Beweglichkeit ist eine wichtige Grundlage für Gesundheit. Mit zunehmendem Alter, aber auch durch langes Sitzen und einseitige Belastungen, nimmt der natürliche Bewegungsumfang vieler Menschen ab. Die Folge: Verspannungen, Schmerzen und Einschränkungen im Alltag. In diesem Termin erfahren Sie, warum gezieltes Mobilitätstraining eine zentrale Rolle für Ihre Beweglichkeit spielt und wie es Schmerzen reduzieren, zu mehr Wohlbefinden beitragen und das Herz-Kreislauf-System stärken kann. Sie lernen alltagstaugliche Übungen kennen, die Gelenke beweglich halten, Muskeln kräftigen sowie Sehnen, Bänder und Knochen unterstützen.

- ➔ **Donnerstag, 16. April 2026** (17:00 – 18:00 Uhr)
Referent: Claas Krüger (Referent bei seistolzaufdich)



Atemlos durch die Nacht – Schlafapnoe, Schnarchen und Co.

Schlafprobleme wie Schnarchen und Schlafapnoe betreffen viele, bleiben jedoch oft unbemerkt und unbehandelt. In unserem Onlineseminar „Atemlos durch die Nacht – Schlafapnoe, Schnarchen und andere Schlafstörungen“ geben wir Ihnen einen tiefen Einblick in die Anatomie des Rachenraums, die Auswirkungen auf den Organismus und mögliche Behandlungsmöglichkeiten. Die Ärztin Dr. Mavi Schellenberg der Thoraxklinik der Uniklinik Heidelberg erklärt, wie Sie erkennen können, ob Sie betroffen sind, und gibt wertvolle Tipps, wie Sie sich selbst helfen können. Zudem erfahren Sie, wann es Zeit ist, einen Arzt aufzusuchen. Dieses Seminar dient der präventiven Aufklärung!

- ➔ **Dienstag, 21. April 2026** (18:00 – 19:00 Uhr)
Referentin: Dr. med. Mavi Schellenberg (Schlafmedizinerin)



Atem & Ausgleich: Entspannung mit Yoga-Atemtechniken

Lernen Sie wirkungsvolle Atemtechniken aus dem Yoga kennen, die seit Jahrhunderten genutzt werden, um Körper und Geist zu beruhigen. Nach einem kurzen theoretischen Einstieg, üben wir gemeinsam verschiedene Atemtechniken, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können, um mehr Gelassenheit und innere Ruhe zu finden. Richten Sie sich dafür gerne einen gemütlichen Sitz- oder Liegeplatz ein – vielleicht mit warmer Kleidung oder einer Decke – und gönnen Sie sich eine wohlthuende Auszeit. Entdecken Sie, wie einfache Atemübungen Ihr Wohlbefinden spürbar unterstützen können!

- ➔ **Donnerstag, 23. April 2026** (17:00 – 18:00 Uhr)
Referentin: Monika Haasner (Salus BKK)



Besser essen: Grundlagen der ausgewogenen Ernährung

Bunte Vielfalt, Abwechslung und gute Nährstoffe: um diese Säulen geht es in unserem spannenden Seminar. Sie denken, Sie wissen schon ausreichend Bescheid über die Basics ausgewogener Ernährung? Dann seien Sie gespannt auf spannende Details, die unser Online-Seminar auch Ihnen zu bieten hat. Sie erfahren u. a., was der Körper wirklich braucht, wie Mahlzeiten ausgewogen zusammengestellt werden können und worauf es bei Portionsgrößen und der Lebensmittelauswahl ankommt. Lernen Sie Zusammenhänge und Einflussfaktoren richtig einzuschätzen. Erkennen Sie, wie Stoffwechselprozesse funktionieren und profitieren Sie von wertvollen Tipps der Expertinnen und Experten.

- ➔ **Mittwoch, 29. April 2026** (17:30 – 18:30 Uhr)
Referentin: Diana Schöninger (Salus BKK)



Wer leicht bewegt, bewegt viel – so wird die Pflege für Bettlägerige leichter

Einen Menschen zu umsorgen, der ans Bett gefesselt ist, ist für pflegende Angehörige eine große Herausforderung. Oft sind Hebegriffe und Umlagerungen nötig, die im Bett nur schwer zu bewältigen sind und zu den körperlich anspruchsvollsten Pflegesituationen gehören. Häufig wird aus Unsicherheit gehoben und gezogen – mit spürbaren Folgen für den eigenen Körper. Doch all das kann einfacher werden! Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit gezielten Bewegungen (Kinaesthetics) viel rückschonender vorgehen und Verspannungen und Schmerzen vorbeugen können. Gewinnen Sie Sicherheit, Leichtigkeit und Entlastung und profitieren Sie von alltagsnahen Tipps der Pflegeprofis.

- ➔ **Donnerstag, 18. Mai 2026** (18:00 – 19:00 Uhr)
Referentin: Annette Zumdick (SpectrumK)



ODER BEQUEM
QR-CODE SCANNEN

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

Kräuter- kick

Raus aus dem Winter,
rein ins Frische-Vergnügen

Endlich Frühling! Und endlich wieder mehr frische Auswahl aus Natur und Garten für den Speiseplan. Kräuter und Wildpflanzen bieten jetzt viele feine Aromen und gesunde Inhaltsstoffe. Und sie sind wahre Allrounder: für Tee, Suppen und Salate, Smoothies, Grüne Soße, Pasta, Couscous, Aufläufe, in Pfannkuchen oder Hackfleisch, als Mix in Joghurt, Butter oder Quark. Viele Pflanzen haben eigene Superkräfte, wirken z. B. positiv auf das Immunsystem, auf Insulinspiegel oder Cholesterinwerte. Welches Kraut gegen was gewachsen ist und welche Organe unseres Körpers besonders profitieren, zeigt unsere Auswahl:

Petersilie

Inhaltsstoffe: Sehr hoher Vitamin C Gehalt, dazu viel Chlorophyll und ätherische Öle, viele weitere Vitamine, Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen) und Folsäure.

Wie wirkt es: Harntreibend, entschlackend, blutreinigend, leicht entzündungshemmend, schwemmt Giftstoffe und Bakterien aus, schleimlösend, verdauungsfördernd

Wo wirkt es: Gut für die Harnwege und gegen Blasen- und Nierensteine, gut bei Gicht und rheumatischen Erkrankungen, gegen Bluthochdruck, gegen Magen- und Darmbeschwerden, stärkend für Herz und Lunge, z. B. bei Husten.

Vorsicht: Die zweijährige Pflanze entwickelt im 2. Jahr Blüten, giftige Samen und zunehmend den Stoff Apiol. Dieser kann Gebärmutterkontraktionen auslösen und zu Fehlgeburten beitragen. Schwangere sollten größere Mengen deshalb vermeiden. Menschen mit Nierenschwäche sollten ebenfalls etwas vorsichtig sein.

Überraschung: Neutralisiert – gut gekaut – auch Mundgeruch. Und soll – im Mörser frisch zerdrückt – sogar Mückenstiche beruhigen.

Fazit: Ein echter Klassiker, mit überraschenden Eigenschaften. Einerseits super gesund – andererseits Giftpflanze des Jahres 2023.



Wiesen-Schafgarbe

Inhaltsstoffe: Hauptsächlich Flavonoide und ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe und Mineralien.

Wie wirkt es: Wird als Tee, Tinktur, Saft oder Salbe eingesetzt – verwendet werden meist die Blüten. Die frischen Blätter schmecken mit ihrer leicht herben Note aber auch im Salat oder als Suppe. Wirkt krampflösend, beruhigend, antimikrobiell und entzündungshemmend.

Wo wirkt es: Hilft bei Menstruations-, Magen-Darm- und Verdauungsschmerzen sowie Appetitlosigkeit. Gut für die Haut: Kann z. B. zur Wundheilung bei kleinen Schürf-

wunden oder rissigen, leicht entzündeten Hautstellen beitragen.

Vorsicht: Bei Allergie gegen Korbblütler besser nicht verwenden. Außerdem beim Sammeln auf Verwechslungsgefahr mit giftigem Schierling und Bärenklau achten.

Überraschung: Der Sage nach soll schon der Held Achill im Trojanischen Krieg Schafgarbe zur Wundheilung bei seinen Mitstreitern benutzt haben.

Fazit: Schafgarbe hat eine lange Tradition als Heilpflanze und ist vielfältig einsetzbar.



Spitzwegerich

Inhaltsstoffe: Viele Gerbstoffe, Aucubin, Kalium, Schleimstoffe, Kieselsäure, Zink, Vitamin B und C.

Wie wirkt es: Wirkt schleimlösend, entzündungshemmend, blutstillend und juckreizmildernd.

Wo wirkt es: Löst den Schleim bei Erkältungen, Husten und Bronchitis. Hilft gegen Magen-Darm-Beschwerden und Entzündungen der Haut. Stärkt Nägel und Haare und mildert Insektenstiche.

Vorsicht: Spitzwegerich ist in der Regel gut verträglich. Nur Allergiker sollten bei den Pollen etwas vorsichtig sein.

Überraschung: Der Name „Wegerich“ ist Programm: Die Pflanze wächst häufig am Wegesrand. Die Bezeichnung bedeutet auch „Wegekönig“ oder „Wegehüter“. Die Blätter (leicht kneten, damit der Saft austritt) sind unterwegs sogar ein „Erste-Hilfe-Pflaster“, z. B. bei Kontakt mit Brennnesseln, Insektenstichen oder kleinen Wunden.

Fazit: Spitzwegerich tut dem Körper gut und ist auch kulinarisch ein Gewinn: die Blätter für Salat, Suppe oder gekocht wie Spinat. Die Samen als Topping mit nussigem Geschmack, die Wurzeln als Gemüse und die Blüten z. B. in Schmorgerichten für eine pilzartige Note.



Dill

Inhaltsstoffe: Fülle an Vitaminen und Antioxidantien, besonders viel Beta-Carotin. Außerdem Eisen, Kalium, Kalzium, Mangan und Carvon (Hauptbestandteil des ätherischen Öls in Dillsamen)

Wie wirkt es: Verdauungsfördernd, beruhigend, antibakteriell, gut für die Zellregeneration und das Immunsystem.

Wo wirkt es: Hilft bei Blähungen, Völlegefühl und Krämpfen. Wird auch gegen Nervosität und Unruhe verwendet. Unterstützt mit dem Beta-Carotin und den Vitaminen Bindegewebe, Haut und Knochen.

Vorsicht: Ein bisschen Vorsicht nur beim Saft von frischen Pflanzen, da dieser auf der Haut bei gleichzeitiger Sonneneinstrahlung zu Irritationen führen kann.

Überraschung: Es gibt sogar Dill-Eis-Rezepte: z. B. mit Joghurt, Dill und Zitronensaft.

Fazit: Dill ist eine uralte Gewürz- und Heilpflanze und wurde schon im Alten Ägypten und im antiken Griechenland und Rom verwendet. Sie ist vielseitig und gut verträglich.

Wir freuen uns über Ihre Empfehlung

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



So einfach geht's:

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



salus-bkk.de/werben

ODER EINFACH
QR-CODE SCANNEN!



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

Vor Ort für Sie da

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



Eisenach

Alexanderstr. 18 c
99817 Eisenach
Telefon 03691 88127-0

Erfurt

Johannesstr. 112
99084 Erfurt
Telefon 0361 60147-30

Halle

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

Hannover

Podbielskistr. 130
30177 Hannover
Telefon 0511 6428-408

Köln

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

Leipzig

Barfußgäßchen 15
04109 Leipzig
Telefon 0341 45337-30

Mühlhausen

Untermarkt 11
99974 Mühlhausen
Telefon 03601 8568-45

München

Züricher Str. 27
81476 München
Telefon 089 326082-45

Neu-Isenburg

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

Potsdam

Zum Jagenstein 3
14478 Potsdam
Telefon 0331 87116-95

Rostock

Dalwitzhofer Weg 22 a
18055 Rostock
Telefon 0381 4904-910

Schwerin

Mecklenburgstr. 103
19053 Schwerin
Telefon 0385 58102-77

Stuttgart

Leitzstraße 45
70469 Stuttgart
Telefon 0711 358829-92

Wernigerode

Dornbergsweg 39 a
38855 Wernigerode
Telefon 03943 261762

Zwickau

Lessingstr. 4
08058 Zwickau
Telefon 0375 2049003

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

salus-bkk.de/kontakt

Ihr Kontakt zur Salus BKK



0800 22 13 222

Kostenfreies Kundentelefon

Mo. bis Fr.: 8–20 Uhr, Sa.: 9–13 Uhr



service@salus-bkk.de



www.salus-bkk.de



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

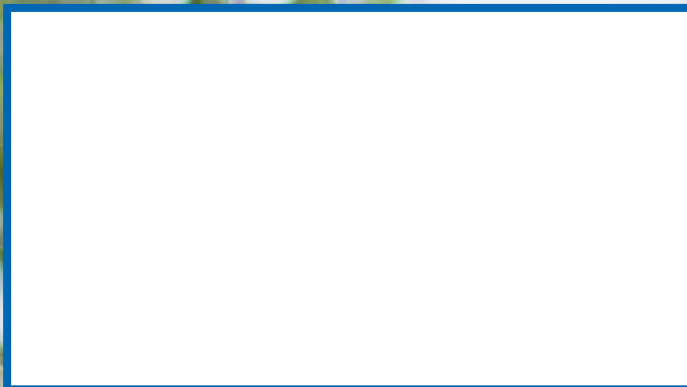
So erreicht uns Ihre Post

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

Salus BKK
Barfußgäßchen 15
04109 Leipzig

Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert



FOLGEN & LIKEN



@SALUSBKK

Kennen Sie schon den Salus-Terminservice?

Einen Facharzttermin zu bekommen, ist nicht immer leicht. Wir helfen dabei – mit dem kostenfreien Salus-Terminservice. Unser Fachpersonal kontaktiert für Sie bis zu sechs Ärzte oder Ärztinnen aller medizinischen Fachrichtungen (ausgenommen Psychotherapie) und berücksichtigt, wenn möglich, auch Ihren Wunschtermin – sogar für MRT-Termine.

Alle Infos zu diesem besonderen Service Ihrer Salus BKK finden Sie unter: **salus-bkk.de/terminservice**