

Salus

Ihr Gutfühlmagazin 2 | 2026

**SALUS-AKTION
GEGEN EINSAMKEIT**



**Gemeinsam
statt einsam.**

DAS PARADOXON DER GESUNDHEITSREFORM

Ein kritischer Blick auf die bisherigen Pläne

GESUNDHEITSANGEBOTE VOR ORT & ONLINE

Jetzt mit KI-Themen, Kochworkshops & Yoga-Retreats



„Zeitenwende“

Wechseljahre und Midlife-Crisis



Detektivarbeit im Gesundheitswesen

Fehlverhalten aufdecken, Beitragsgeld retten



Im Innenteil:
Kursprogramm für das
2. Halbjahr 2026

Inhalt

- 4 **Kurz notiert**
Neuigkeiten der Salus BKK auf einen Blick
- 6 **„Komm dazu“:**
Mitmach-Aktion gegen Einsamkeit
Für Cafés, Locations und alle, die mithelfen wollen
- 10 **Gesundheitsreform**
Paradoxon zwischen Anspruch und Realität

Kursprogramm 2. Halbjahr 2026
Im Innenteil
- 18 **Salus-Yoga-Retreats**
Neue Orte, neues Konzept, mehr Lebensfreude
- 20 **Fehlverhalten auf der Spur**
Damit Beitragsgelder nicht abhandenkommen
- 22 **Online-Live-Kurse**
Unsere Angebote für die kommenden Monate
- 26 **Online-Seminare**
Gesundheitswissen leicht gemacht
- 28 **Nicht nur Frauen-, auch Männersache**
Ein ungewöhnter Blick auf die Wechseljahre

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,

die Berichterstattung zu den Reformen im Gesundheitswesen ist ein mediales Dauerthema. Doch wie effizient sind die Schritte, die Gesundheitsministerin Warzen geplant hat? Kann so der Weg aus der Beitragsspirale gelingen? Wir gehen ab S. 10 auf Punkte des Beitragsstabilisierungsgesetzes bzw. des „Sparpakets“ ein und beleuchten differenziert Chancen und Überarbeitungsbedarf. Einige Maßnahmen, wie die Steuer auf zuckerhaltige Getränke, versprechen Langzeitpotenzial, beispielsweise bei der Prävention von Übergewicht mit zum Teil schweren gesundheitlichen Folgen. Volkskrankheiten aktiv vorzubeugen, ist ein Schritt hin zu einer gesünderen Gesellschaft. Und es gibt weit mehr Auslöser für schwere, häufige Erkrankungen als nur das Körpergewicht. Ein Faktor, der sich ebenfalls massiv auf die Gesundheit auswirken kann, ist Einsamkeit. Auch dabei spricht man inzwischen – bundesweit wie global – von einem Volksleiden, dem es zu begegnen gilt.

Worüber ich mich freue _____

Unsere Salus-Kampagne 2026, mit der wir ein Zeichen gegen Einsamkeit setzen wollen, ist in vollem Gange, die Angebote präsentieren wir in dieser Ausgabe. Lassen Sie sich inspirieren beim gemeinsamen Kochen,

besuchen Sie unsere Yoga-Retreats, die echte Yoga-Fans ebenso wie neu Interessierte begeistern und zusammenbringen sollen. Und auch eine Mitmach-Aktion namens „Komm dazu“ wird aktuell in Cafés, Bistros, Kantinen und weiteren Locations umgesetzt. Worum es genau geht und wie das Mitmachen ganz einfach funktioniert, erfahren Sie auf S. 6.

Was mir Sorgen bereitet _____

Hinzu kommt eine neue Online-Seminarreihe, die sich dem Umgang mit Social Media, KI und Chatbots widmet. Denn KI breitet sich in rasender Geschwindigkeit in unserem Alltag aus und scheint besonders für Menschen mit Kontaktwunsch eine verlockende Möglichkeit zu sein. Dass dabei digitale Innovation und Technik zunehmend echte, freundschaftliche Beziehungen oder das Gespräch mit Experten ersetzt, birgt aber auch viele Gefahren. Hier gilt es, das kritische Bewusstsein zu schärfen, Vor- und Nachteile zu erkennen und einen verantwortungsvollen Umgang mit der neuen Technik ausreichend zu trainieren.

Nicht weniger besorgniserregend sind die Entwicklungen, die wir seit Jahren in unseren Meldestellen für Fehlverhalten im Gesundheitswesen registrieren. So über-

rennen z. B. unseriöse Anbieter Versicherte – teils gegen deren Willen – mit monatlichen Pflegeboxen und Hausnotrufsystemen und ziehen als Abrechnungsbetrüger vermehrt Geld aus der Solidargemeinschaft. Lesen Sie, was es mit diesem wichtigen Thema auf sich hat, und an wen Sie sich im Verdachtsfall wenden können, auf S. 20.

Was ich mir wünsche _____

Die Gelder der Solidargemeinschaft dürfen nicht zweckentfremdet werden, sondern müssen dringend dem Gesundheitsschutz der Versicherten dienen: einer stabilen Grundversorgung, Leistungen mit echtem gesundheitlichem Mehrwert, für Akuthilfe ebenso wie für Prävention und Vorsorge. Dafür zeigen die Kolleginnen und Kollegen der Salus BKK täglich vollen Einsatz. Ich freue mich, dass dieses Engagement jüngst wieder mehrfach ausgezeichnet wurde und erwarte auch von der Politik ähnliche Anstrengungen und Weichenstellungen zum Wohle der Versicherten.

Herzlichst Ihre

Ute Schrader
Vorständin



Neuer Achtsamkeitskurs von Nicole Götz

Die Online-Modul-Kurse von der Gesundheitsförderung Nicole Götz haben sich bei vielen Salus BKK-Versicherten längst etabliert. Für bereits bestehende Fans, aber auch für Interessierte, gibt es jetzt etwas Neues im Sortiment: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Entspannung“ heißt das Angebot, das Sie bei uns nun im Rahmen Ihres jährlichen Präventionsbudgets in Anspruch nehmen können. Denn Achtsamkeit kann dabei helfen, Stress abzubauen und den Alltag gelassener und bewusster zu gestalten. Der Onlinekurs soll Ihnen sowohl theoretisches Wissen rund um das Thema Stress, als auch praktische Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit und Entspannung ermöglichen.

Vom Body-Scan sowie weiteren Achtsamkeitsübungen über Progressive Muskelentspannung bis zu Autogenem Training, erwarten Sie jede Menge hilfreiche Übungen. Neben den Videoeinheiten bietet Ihnen dieses flexible Angebot auch Audioübungen und umfangreiche Infos zum Thema. Die acht Kurseinheiten werden im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet. Der Kurs ist insgesamt sechs Monate ab Kursstart zur Vertiefung nutzbar.

 salus-bkk.de/online-entspannung

Veranstaltungsreihe bei CWS Deutschland

Regelmäßige Leser:innen erinnern sich vielleicht daran, dass die Salus BKK sich im letzten Jahr mit CWS Deutschland zusammengesetzt und die gesundheitlichen Bedürfnisse der CWS-Mitarbeitenden eruiert hat. Nun fanden über den Juni, und auf verschiedene CWS-Standorte in der Bundesrepublik verteilt, spannende Gesundheitstage mit einer Vielzahl von Angeboten statt: von Schulter-Nacken-Screening, Wirbelsäulencheck / Rückenscreening und Beweglichkeitsmessungen, über EMG-Messung des Muskeltonus, Kraftmessung, Reaktionstest und Gleichgewichtstest, bis hin zu Blutzucker- und Blutdruckmessung (Herz-Kreislauf-Check) sowie Augenuntersuchungen, war alles dabei. Denn wir wissen, wie herausfordernd der Arbeitsalltag sein kann, sei es durch körperliche Anstrengung, langes Sitzen im Büro oder ständiges Unterwegssein von Kunde zu Kunde. Umso wichtiger ist es, Belastungen abzufedern und Gesundheitsrisiken im Rahmen eines ausgewogenen betrieblichen Gesundheitsmanagements zu vermeiden. Und genau dafür waren die Gesundheitstage ein Einstieg: mit zahlreichen Mitmach- und Info-Stationen und der Chance, sich kostenfrei, und auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt, beraten zu lassen.

Anzeige

Philipp Holzmann-Mitarbeiter*innentreffen



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 „Gemeinschaftszuchtanlage“, Darmstädter Straße 114 in 63225 Langen. Willkommen sind Ehemalige aller Niederlassungen.

Die Organisatoren freuen sich auf Sie!



Top Vorsorge und Zusatzleistungen

Das Gesundheitswesen in Deutschland steht aktuell vor großen Herausforderungen. Doch so kompliziert und verzwickelt die Lage erscheint, bleibt es doch wichtig, das Wesentliche nicht aus den Augen zu verlieren. Im Fall der gesetzlichen Krankenversicherungen ist das die Gesundheit und das Wohlergehen der Versicherten. Wie unterstützt mich meine Kasse bei der Vorsorge?

Oder bei der Prävention? Und welche Leistungen sind mir persönlich besonders wichtig?

Manche wünschen sich ein vielfältiges Kursangebot, um präventiv etwas für die eigene Gesundheit zu machen, andere interessieren sich schon unter 35 für ein Hautkrebscreening und wieder andere benötigen bei schwerer

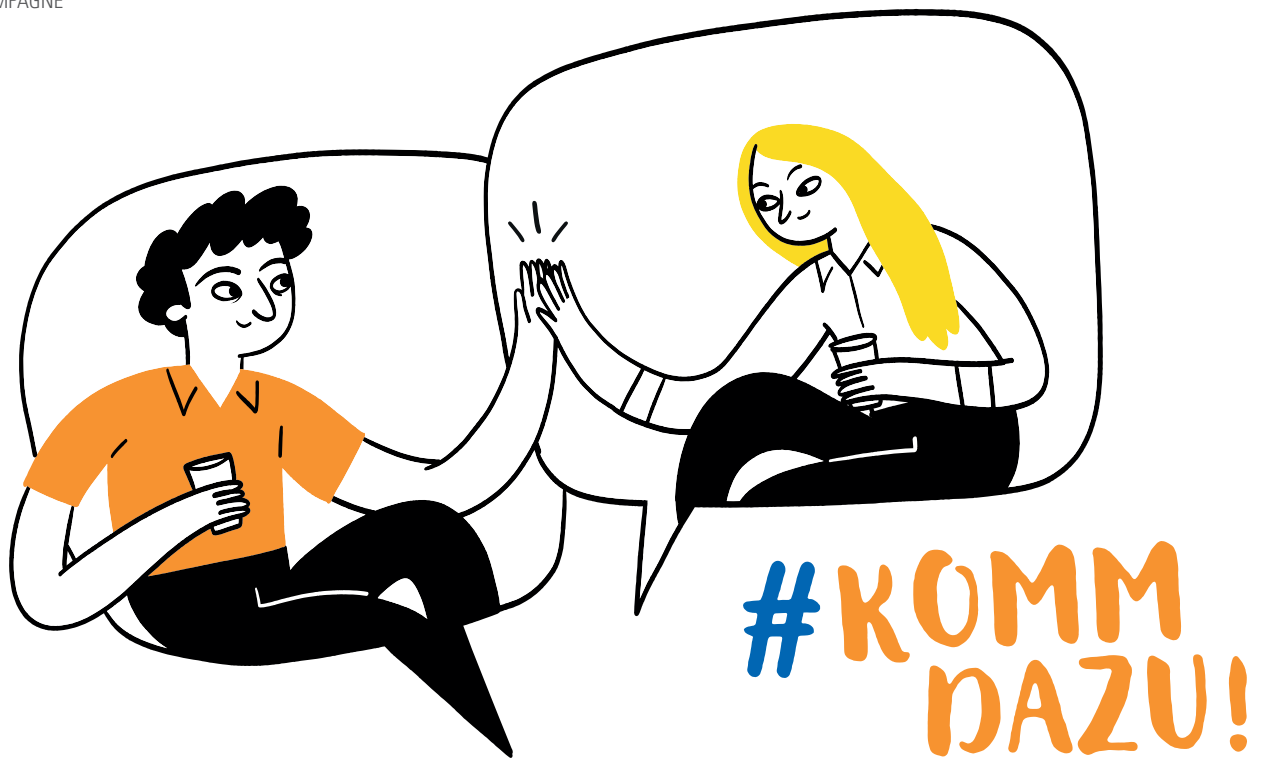
Krankheit und mit Kind zuhause vielleicht ein wenig länger Haushaltshilfe, über den gesetzlichen Anspruch hinaus. Die Salus BKK möchte ihre Versicherten bei ihren individuellen Bedürfnissen abholen und gesundheitsbewusstes Verhalten fördern. Dieses Engagement wurde nun im Kassenvergleich der Ausgabe 4-2026 des Finanzmagazins "Euro" erneut ausgezeichnet: „Top Vorsorge“, „Top Zusatzleistungen“, „Sehr gute Gesundheitsförderung“.

Neues zur Organspende

Rund 8.200 Menschen in Deutschland warten dringend auf ein Spenderorgan. Nun reagiert die Politik 2026 mit einer gesetzlichen Neuerung: Am 1. Juni 2026 ist eine Reform des Transplantationsgesetzes in Kraft getreten, die die Überkreuz-Lebendspende einer Niere rechtlich zulässt. Bereits im März hatte der Bundestag diesen wichtigen Schritt beschlossen. Bisher war eine Lebendspende der Niere nur unter nahen Angehörigen oder einander eng

verbundenen Personen erlaubt. Nun können sich auch einander unbekannte Paare, bei denen innerhalb der Partnerschaft keine medizinische Passung gegeben ist, für eine Überkreuzspende registrieren lassen. Da über 6.200 der wartenden Patient:innen tatsächlich auf eine neue Niere angewiesen sind, rund 4 mal so viele wie im Jahr 2025 transplantiert werden konnten, erhofft man sich nun zumindest eine teilweise bessere Bedarfsdeckung.





Themenschwerpunkt und Salus-Mitmachkampagne 2026

Gemeinsam gegen Einsamkeit

Was geschieht da gerade in der Gesellschaft? Wie kann es sein, dass jeden Tag milliardenfach Text- und Sprachnachrichten um die Welt geschickt werden, es heutzutage sehr einfach ist, „in Verbindung zu bleiben“, und doch eine unsichtbare Krake all das aushöhlt und inmitten der Umtriebigkeit ein großes schwarzes Loch existiert? Ein gesamtgesellschaftliches Phänomen geht um: mit dem Namen „Einsamkeit“. Längst viel mehr als nur ein harmloses Gefühl, und mit weit mehr Betroffenen, als es auf den ersten Blick scheint.

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist jeder sechste Mensch weltweit von Einsamkeit betroffen. Rückzug, Traurigkeit, Depressionen, Angstzustände – bis hin zu Suiziden – sind die Folge. Und auch Krank-

heiten wie Herzinfarkte, Adipositas oder Diabetes können damit in Verbindung stehen. Die WHO geht davon aus, dass jährlich über 870.000 Todesfälle mit dem Thema „Einsamkeit“ zusammenhängen. Auch in Deutschland nimmt das Problem immer größere Ausmaße an und erreicht inzwischen alle Alters-, Berufs- und Bildungsschichten. Besonders erschreckend: es trifft immer häufiger gerade die jungen und sehr alten Menschen. Und laut Einsamkeitsbarometer 2024 sind u.a. auch Menschen mit viel Care-Arbeit besonders betroffen.

Wenn das Spiegelbild fehlt

Einsamkeit zu fassen, ist gar nicht so leicht. Wer gibt schon gerne zu, allein zu sein? Wo lauert die Grenze zwischen selbstge-

wähltem Individualismus und dem Abgleiten in die Isolation? Häufig schleicht sich das Problem langsam an und hat viele Gesichter. Auch mitten im Alltagsgeschehen und Trubel ist Einsamkeit möglich, selbst Familien oder Beziehungen sind nicht immer eine Garantie.

Einsamkeit entsteht oft unverschuldet, wenn jemand bezugslos wird, sich nicht mehr gesehen und wahrgenommen fühlt. Menschen sind füreinander eine Art Spiegel: ohne ein ehrliches Gegenüber fehlt viel Halt, Sicherheit, Bestätigung – und durchaus auch ein Korrektiv. Die Ursachen und Gründe von Einsamkeit können vielfältig sein: Enttäuschungen, Umbrüche wie z. B. ein Wohnortwechsel, der Verlust des Partners oder des Arbeitsplatzes,



Gemeinsam statt einsam.

Krankheit, geringes Einkommen, Familienprobleme, Migration, die Verlagerung vieler Handlungen ins Internet und somit weniger Alltagskontakt, Ausgrenzung und Mobbing, emotionale Instabilität oder starke Introvertiertheit.

Vernetzt und doch einsam?

Das Internet ist das Tor zur Welt, mit einer unermesslichen Fülle an Bezügen zu Menschen, Orten und Geschehnissen. Dennoch nimmt Einsamkeit zu – und dies scheint nur auf den ersten Blick widersprüchlich. Im Netz herrscht ein großer Konkurrenzkampf und das Wir-Gefühl ist teils nur Illusion. Es geht um die beste Performance im ständigen Ranking. Den Vergleichskampf gewinnt, wer am attraktivsten, am auffallendsten oder am lautesten ist. Dies ist anstrengend und kräftezehrend, manchmal langweilig oder demütigend, und oft hinterlässt die Medienutzung mehr Leere als Zufriedenheit. Im Netz wird Nähe eher suggeriert als gelebt – ein Nährboden für Einsamkeit.

Wer sich einsam fühlt, versucht meist selbst erst einmal, Kontakt zu knüpfen. Wenn diese Versuche jedoch misslingen, kann zunehmend das Gefühl von Enttäuschung und Bedrohung entstehen. Betroffene sehen dann soziale Interaktionen nicht mehr unvoreingenommen, gehen davon aus, dass andere ihnen nichts Gutes wollen und ziehen sich zurück. Das macht Austausch noch schwerer und Unterstützung und Hilfe noch wichtiger.

Neue Ideen für mehr Miteinander

Um Betroffenen im echten Wortsinn „entgegenzukommen“, braucht es also einer-



Gemeinsam statt einsam.

seits das Verständnis für die Zusammenhänge und die Entstehung von Einsamkeit, andererseits aber vor allem Menschlichkeit und ein offenes Ohr. Soziale und kommunale Einrichtungen, Telefon-Hotlines und Begegnungsstätten, Nachbarschaftsvereine oder z. B. auch Städteplaner und jede:r einzelne können dazu beitragen, Einsamkeit aufzubrechen, Gesprächsbereitschaft anzubieten und Räume füreinander zu öffnen. Auch uns als Salus BKK ist es wichtig, für das Thema zu sensibilisieren und Hilfestellung zu bieten. Dafür haben wir in 2026 eine eigene Kampagne ins Leben gerufen: mit Aufklärung und Informationen, vor allem aber auch mit spannenden Mitmach-Angeboten, zu denen wir herzlich einladen und ermutigen.

Neben den neuen Yoga-Retreats auf S. 18 in diesem Magazin, legen wir Ihnen tolle Workshops für gemeinsames Kochen und die große Aktion „Komm dazu“ ans Herz. Außerdem finden Sie auch bei den Online-Seminaren (siehe S. 26) interessante Angebote, die das Thema Einsamkeit tangieren und sich z. B. mit den Chancen und Risiken von KI beschäftigen.

#KOMM DAZU! FÜR WENIGER EINSAMKEIT IM ALLTAG

„Komm dazu“ – Aktion für mehr Miteinander

Kennen Sie das auch? Sie trinken einen Kaffee oder essen eine Kleinigkeit, z. B. in einem netten Café. Gerade in der Mittagspause oder bei Erledigungen in der Stadt sitzen viele alleine am Tisch oder haben



auch zu zweit noch Plätze frei. Stellen Sie sich nun folgende Situation vor: Am Eingang sehen Sie ein Plakat, daneben passende kleine Aufsteller mit den Worten „#kommdazu, #plauschbereit oder #smallTalkOffen“. Sie lesen das Plakat und erfahren, dass Sie sich einen der Aufsteller mit an den Tisch nehmen können, um anderen zu zeigen, dass Sie einem kleinen Gespräch nicht abgeneigt sind. Vielleicht sehen Sie beim Umschauen sogar schon Gleichgesinnte, die ebenfalls signalisieren: „Ich bin offen für ein wenig Gesellschaft, setz dich gerne dazu.“

Sie finden diese Idee gut? Dann machen Sie mit! Die Aktion ist für alle nutzbar, wo immer die Aufsteller und Poster zum Einsatz kommen. Sind Sie vielleicht selbst in der Gastronomie? Oder kennen Sie ein Café, eine Firmenkantine oder ein Lokal, das mitmachen und die witzigen Aufsteller einsetzen möchte? Ganz ohne Aufwand und kostenfrei – der guten Sache wegen.

#KOMM DAZU!

GEMEINSAM FÜR WENIGER EINSAMKEIT IM ALLTAG

Einsamkeit ist längst kein vereinzelt Phänomen mehr. Sie kommt oft schleichend, betrifft Menschen aller Altersgruppen und kann auf Dauer schwere gesundheitliche Folgen haben.

Wir als Salus BKK wollen helfen und sind überzeugt, dass bereits ein bisschen mehr Gemeinschaft und kleine, gute Gespräche viel gegen Einsamkeit bewirken können. Diese Aktion ist ein Anfang – machen wir gemeinsam mehr daraus.

Daher freuen wir uns sehr, dass diese Location mitmacht und uns dabei unterstützt!

FREIWILLIGE VOR MITMACHEN IST EINFACH

Bei dir ist noch ein Platz frei? Dann stell' gerne einen unserer hergestellten Aufsteller auf deinen Tisch. So zeigst du anderen, dass du „plauschbereit“ bist und dich über etwas Gesellschaft freust.

Mach mit und erfahre mehr über das Thema Einsamkeit sowie die Aktionen der Salus-Kampagne auf:

salus-bkk.de/gemeinsam

Eine Gesundheitsaktion der Salus BKK
Mit gutem Gefühl krankenversichert

Jetzt kostenfrei mitmachen!

Rufen Sie an oder schicken Sie uns eine Mail und bestellen Sie Mitmach-Exemplare. Jede Unterstützung zählt!

☎ 06102 2909-26

✉ marketingundpresse@salus-bkk.de

🌐 salus-bkk.de/gemeinsam



#KOCH MIT! FÜR WENIGER EINSAMKEIT IM ALLTAG

Gemeinsames Kochen mit den Salus Koch-Workshops

„Kochen können“: Das ist nicht nur hilfreich, es kann auch viel Spaß machen, besonders in Gemeinschaft. Nur manchmal entdeckt man das noch nicht sofort. Als Teenager gibt es tausend andere, spannende Sachen und es fehlt noch die Begeisterung, sich die Kochkünste der Eltern und Großeltern anzueignen. Oder man merkt erst später, vielleicht als Witwe/r oder nach einer gescheiterten Partnerschaft, wie schön es wäre, sich beim Kochen besser auszukennen.

Egal in welchem Alter: Wem bisher die Kochlust, das Vorwissen oder Kochpartner fehlen, kann sich jetzt auf unsere neuen Workshops freuen. Einfach trauen und mit-

machen! Unsere Ernährungsprofis machen Sie mit Zutatenlisten, Rezepten und Zubereitungsarten vertraut und zeigen, wie sich mit wenigen Tricks leckere und gesunde Gerichte zaubern lassen. Und das Beste daran: die Gemeinschaft. Kein Alleinsein, kein Frust, wenn was nicht klappt, und eine viel persönlichere Beratung als bei Insta- und You-Tube-Videos. Das alles zum Reinschnuppern und kostenfrei.

Das ist uns wichtig: Die Workshops bestehen aus jeweils vier bzw. – in Neu-Isenburg – drei Terminen, so dass pro Kurs eine feste Gruppe entstehen und die Kursinhalte evtl. auch aufeinander aufbauen können. Um die Veranstaltungen gut organisieren und die Zutaten entsprechend einkaufen zu können, weisen wir freundlich darauf hin, dass eine Anmeldung die **verbindliche Teilnahme an jeweils allen Abenden eines Kurses** bedeutet. Bitte planen Sie sich bei Interesse die Termine entsprechend fest ein.

Jetzt kostenfrei mitkochen!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung – **spätestens bitte bis 03.08.2026**. Die Plätze sind limitiert, es zählt die Reihenfolge der Anmeldungen.

☎ 06102 2909-1704

✉ gesund@salus-bkk.de

🌐 salus-bkk.de/gemeinsam

🍴 Workshop in Neu-Isenburg „Vegan & lecker“

Wo? Stadtteilzentrum West
Kurt-Schumacher-Straße 8
63263 Neu-Isenburg

Wann? 13.08., 20.08. und 27.08.2026,
jeweils von 17:30–20:00 Uhr

Mit wem? Unsere Koch- und Ernährungsexpertin Diana Schöniger möchte Ihre Freude und Neugier für alternative Kochideen und vegane Rezepte wecken.

🍴 Workshop in Rostock „Gesunde Sommerküche“

Wo? Bistro „Haltestelle 111“
Doberaner Straße 111
18057 Rostock

Wann? 02.09., 16.09., 30.09. und 14.10.2026,
jeweils von 17:00–20:00 Uhr

Mit wem? Der Koch- und Ernährungsexperte Jens Hofmann zeigt Ihnen, dass gesunde und zeitgemäße Ernährung Spaß machen kann.

🍴 Workshop in Leipzig „Kochen im Alltag mit Genuss“

Wo? Flamingocat
Karl-Liebknecht-Straße 13
04107 Leipzig

Wann? 24.09., 08.10., 22.10. und 05.11.2026,
jeweils von 17:30–20:00 Uhr

Mit wem? Die Koch- und Ernährungsexpertin Jenny Raddei bringt Ihnen ausgewogene und alltagstaugliche Ernährung für alle Altersgruppen näher.

„Bring a friend“

Ob Nachbar, Kollegin oder Freundin – eine Person dürfen Sie, ganz im Sinne unserer Kampagne, sogar mit anmelden.



Das Beitragssatzstabilisierungsgesetz in der GKV

Die reformbedürftige Reform

Vom Paradoxon und dem Scheitern guter Absichten

Ein Paradoxon ist ein scheinbarer Widerspruch. Auf den ersten Blick wirkt die Aussage absurd oder unmöglich. Bei genauerer Betrachtung offenbart sie jedoch eine tiefere Wahrheit. Mit über 10–11 % des BIP (Bruttoinlandproduktes) lassen sich Länder wie die Niederlande, Norwegen und die Schweiz ihre Gesundheit sehr viel kosten und erzielen Spitzenwerte bei der Lebenserwartung. Insbesondere Themen wie Prävention, Aufklärung und Früherkennung haben hier einen wichtigen Anteil an den guten Ergebnissen. Gleichzeitig ist auffällig, dass Länder wie z. B. Spanien,

Italien oder Portugal noch bessere Werte erzielen, obwohl sie weniger finanzielle Mittel aufwenden. Sicherlich haben mediterrane Ernährung und Lebensstil einen nicht zu unterschätzenden Anteil an diesen Ergebnissen. Aber auch die Art und Weise, wofür Geld ausgegeben wird und welche Versorgungsstrukturen gewählt werden, haben erheblichen Einfluss darauf, welches Ergebnis mit welchem finanziellen Aufwand erzielt werden kann. Und wie sieht es in Deutschland aus? Mit rund 12,6 % des BIP sind wir EU-Spitzenreiter bei den Gesundheitsausgaben. Bei der

durchschnittlichen Lebenserwartung liegen wir nach aktuellen OECD-Berichten jedoch unter dem europäischen Durchschnitt.

Fakt ist: Die finanziellen Mittel sind limitiert und werden eher weniger als mehr. Das Gesundheitssystem, wie wir es aus den letzten Jahren kennen, ist so nicht mehr finanzierbar. Eine gut gemachte Reform ist mehr als überfällig. Die Notwendigkeit, den explodierenden Ausgaben im deutschen Gesundheitswesen etwas Substantielles entgegen zu setzen und wirkfähige, sozial-



konkrete Handlungsempfehlungen vor, die für das Jahr 2027 bis zu 42,3 Milliarden Euro zur Entlastung generieren könnten. Zugegeben: ein maximaler Handlungsspielraum für die Politik. Klar war, dass viele Punkte auf massiven Widerstand der Betroffenen stoßen würden und sicherlich jede Gruppe, die ihren Beitrag leisten soll, nun mit ihrer eigenen Lobbyarbeit den Entwurf des sogenannten „Gesetzes zur Stabilisierung der Beitragssätze in der gesetzlichen Krankenversicherung“ durch die verschiedenen Instanzen bis hin zum Inkrafttreten zu modellieren versuchen würde.

Dass jedoch nach der Reise durch den „lobby-politischen Mixer“ ein Gesetzentwurf übriggeblieben ist, der nur noch etwa 16,3 Milliarden Euro zur Entlastung vorsieht, blieb dann – offen gesagt – doch deutlich hinter den Erwartungen zurück. Und noch viel schlimmer daran ist: Sollte das nun geschnürte Reformpaket, so wie es zum Redaktionsschluss dieses Magazins am 03.06.2026 bekannt war, tatsächlich zum Tragen kommen, wird es am Ende für den Beitragszahler eine noch höhere Belastung als bisher mit sich bringen.

Besondere Brisanz hat hierbei das Thema der Beitragsfinanzierung von Bürgergeld-beziehenden. Anstatt, wie von der Expertenkommission vorgeschlagen, diese Beiträge aus steuerlichen Mitteln aufzubringen, und damit die Finanzierung fairer auf alle Bürgerinnen und Bürger zu verteilen, bleibt diese Aufgabe weiterhin weitestgehend den Beitragszahler:innen aus der gesetzlichen Krankenversicherung überlassen. Damit bleiben über 8 Millionen Menschen, die privat krankenversichert sind, nahezu außen vor, wenn es darum geht, eine gesellschaftliche Aufgabe eines Sozialstaates gemeinsam zu tragen. Zwar wird öffentlichkeitswirksam die Beteiligung des Bundes um 250 Millionen Euro erhöht, im Gegenzug jedoch gleichzeitig der Bundeszuschuss, mit dem z. B. familienpolitische Leistungen wie das Mutterschaftsgeld und das Krankengeld bei der Betreuung eines

kranken Kindes finanziert werden, um 2 Milliarden Euro pro Jahr gekürzt. In der Übersetzung bedeutet dies, dass auch hier wieder nur die Beitragszahlenden der gesetzlichen Krankenversicherung zusätzlich circa 1,8 Milliarden Euro aufbringen müssen, um den Bundeshaushalt zu stützen. Da hilft es auch nur wenig, wenn die für einen Wechsel in die private Krankenversicherung maßgebliche Versicherungspflichtgrenze um 300 Euro monatlich steigen soll. Schließlich trifft dies ohnehin nur die Gruppe der Arbeitnehmer:innen, die mit unter 10% den kleinsten Anteil der privat Versicherten ausmacht. Beamte und selbstständig arbeitende Menschen bleiben von der Gesetzesänderung unberührt, während die Anhebung der Beitragsbemessungsgrenze um ebenfalls 300 Euro all jene Besserverdienenden trifft, die sich bis heute zur Solidargemeinschaft der gesetzlichen Krankenversicherung bekennen. Ebenso, wie deren Arbeitgeber. Leider ein neues Argument für gutverdienende junge Menschen, sich von der privaten Krankenversicherung ansprechen zu lassen. Ungeachtet des Risikos, dass sich das Beitragsverhältnis zwischen gesetzlicher und privater Versicherung später im Alter klar zugunsten der gesetzlichen Kassen verschiebt.

Neben all diesen Punkten müssen gesetzlich Versicherte mit Leistungseinschränkungen und höheren Zuzahlungen rechnen. So soll die Eigenbeteiligung für Medikamente von heute mindestens 5 und maximal 10 Euro auf mindestens 7,50 und höchstens 15 Euro steigen. Auch der Zuschuss zum Zahnersatz soll weiter sinken. Ein Punkt, den wir als Krankenkasse sehr kritisch sehen. Schließlich beobachten wir, dass bereits heute viele Heil- und Kostenpläne eingereicht und genehmigt, aber nach Kenntnis über den zu leistenden Eigenanteil, nicht realisiert werden, da der finanzielle Druck auf die Betroffenen schon jetzt sehr groß ist. Ein echtes Problem und ein Fehler im System, denn Mediziner wissen, dass ein ungesunder Zahnstatus weitere Erkrankungen fördert, was dann wiederum neue Kosten verursacht. ▶

verträgliche, politische Rahmenbedingungen zu schaffen, ist essentiell.

Der Ansatz, eine Expertenkommission einzusetzen, die nach Anhörung aller maßgeblich Beteiligten des deutschen Gesundheitswesens, Empfehlungen ausspricht, war gut gedacht. Eine Art „Inventur“, die die Ist-Situation sachlich und ungeschönt betrachtet. Das Werk der Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler beeindruckte tatsächlich. In seinem Abschlussbericht stellte der Vorsitzende Dr. Wolfgang Greiner auf 483 Seiten 66

Ebenso bringt es wenig, dass der ab 2027 neu vorgesehene Beitrag für bisher kostenlos mitversicherte Ehepartner:innen ohne bestimmte Betreuungsaufgaben nun doch nur 2,5 statt 3,5 Prozent betragen soll.

Vor all diesen Hintergründen wirkt es wie ein Ablenkungsmanöver, eine populistische Diskussion über die Mindestgröße und Anzahl von Krankenkassen aus Reihen der Politik in den Medien anzuzetteln. Vor allem, da die Expertenrunde auch diesen Punkt genau untersucht hat und die in Zahlen nachweisliche Erkenntnis dokumentiert, dass größere Einheiten keineswegs Garant für ein wirtschaftlicheres Handeln zum Vorteil der Versichertengemeinschaft sind. Neben den bekannten Verwaltungskosten der deutschen Krankenkassen zeigt auch der Blick in unser Nachbarland Österreich, dass die Vereinheitlichung zu einer einzigen Kasse keineswegs zu einer nachweislichen Einsparung bei den Verwaltungskosten führte. Sicherlich können Fusionen von Kassen Sinn machen. Aber auch nur dann, wenn die Versicherten beider Fusionspartner greifbare Vorteile durch diese Fusion haben. Ein Punkt übrigens, der sich bereits in der Vergangenheit auch über einen freien Wettbewerb ganz von alleine und ohne Eingreifen der Politik reguliert hat und weiter regulieren wird. Als Salus BKK sind wir überzeugt, dass Wettbewerb und ausreichend Wahlfreiheit ein hohes Gut für die Versicherten darstellt, das es zu verteidigen gilt.

Darauf pocht auch Ute Schrader, Vorstandin der Salus BKK, und sieht die derzeitigen Reformbestrebungen der Politik und die Perspektiven für das Gesundheitssystem in Deutschland nicht als ausreichend:

„Die gesetzliche Krankenversicherung und die gesetzliche Pflegeversicherung stehen vor immensen Herausforderungen. Die Pflegeversicherung ist mit 8 Milliarden Euro verschuldet und nutzt Kredite der Bundesrepublik Deutschland, um die



FOTD: Daniel Kummer Photography

Zahlungsfähigkeit überhaupt noch sicherzustellen.

Die gesetzliche Krankenversicherung hat ein strukturelles Problem, denn die Ausgaben sind exorbitant gestiegen und übertreffen bei Weitem die Einnahmen. Dieses Defizit kann – sofern die richtigen Reformen ausbleiben – nur über erhebliche Zusatzbeitragssteigerungen ausgeglichen werden. Dies ist weder den Versicherten noch den Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern auf Dauer zuzumuten. Beitragssätze, die an die 20% heranreichen, schmälern das Nettoeinkommen und den schwächelnden Wirtschaftsstandort in Deutschland.

Deshalb ist es dringend erforderlich, die Diskussion noch ehrlicher und konsequenter zu führen und die Organisation, die Leistungen und die Beiträge der gesetzlichen Krankenversicherung komplett neu zu definieren. Es ist wichtig, dass sich alle daran beteiligen und ihren Beitrag dazu leisten: Arbeitgeber und Versicherte genauso wie Leistungserbringer. Die Reform wird vor keinem Halt machen können, zumal der demographische Faktor

und die Überalterung der Gesellschaft in Deutschland die Situation in den nächsten fünf Jahren noch verschärfen und die Leistungsfähigkeit der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung zusätzlich belasten wird.

Es gilt dringend, im gesellschaftlichen Diskurs fair und sozial verträglich festzulegen, was zukünftig von der gesetzlichen Krankenversicherung noch finanziert und übernommen werden kann. Einsparungen müssen auf alle Player des Systems verteilt werden, sei es durch Kostenreduzierung, höhere Eigenbeteiligungen oder Verzicht auf Leistungen. Wir werden um diesen Weg nicht herumkommen.“

Es ist nicht nur ein Paradoxon, dass Deutschland innerhalb der EU trotz höchster Gesundheitsausgaben eine eher durchschnittliche Lebenserwartung erreicht. Noch paradoxer wäre es, sollte ein Gesetz zur Stabilisierung der Beitragssätze am Ende dafür sorgen, dass die Beiträge und die Belastungen der Versicherten in der gesetzlichen Krankenversicherung noch weiter steigen.

Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert

Gesundheitskurse 2. Halbjahr **2026**




**Mehr als 65 neue Kurs-
angebote für Versicherte
der Salus BKK**

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

Mehr Infos unter:

 www.salus-bkk.de/praeventionskurse

 06102 2909-1704



Prävention nach vorn

Profitieren Sie von über 65 Gesundheitskursen Ihrer Salus BKK. Denn wir möchten Ihnen dabei helfen, möglichst lange gesund und fit zu bleiben!

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

Das sollten Sie für eine Teilnahme beachten



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



Schnell anmelden lohnt sich, denn die Zahl der verfügbaren Kursplätze ist begrenzt. Die Vergabe erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs. **Anmeldeschluss für das Kursprogramm ist der 21.08.2026.**



Die Teilnahme an den Kursen ist in der Regel kostenfrei, sofern kein Eigenanteil 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.

Bad Langensalza

Ganzkörperkräftigung im Wasser

Kursnummer: 3009MÜK26H01
Termin: 30.09.2026 – 18.11.2026
 17:00 – 17:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Friederiken Therme
 Böhmenstr. 5
 99947 Bad Langensalza

Referent/in: Annekathrin Hartmann
 Vor Ort sind 15 € Eigenanteil zu entrichten.

Ganzkörperkräftigung im Wasser

Kursnummer: 0210MÜK26H02
Termin: 02.10.2026 – 20.11.2026
 15:00 – 15:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., freitags
Kursort: Friederiken Therme
 Böhmenstr. 5
 99947 Bad Langensalza

Referent/in: Annekathrin Hartmann
 Vor Ort sind 15 € Eigenanteil zu entrichten.

Bad Tabarz

Aquafitness

Kursnummer: 1410TÜK26H01
Termin: 14.10.2026 – 16.12.2026
 18:00 – 18:45 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Tabbs
 Schwimmbadweg 10
 99891 Bad Tabarz

Referent/in: Marko Ulbricht
 Vor Ort sind 30 € Eigenanteil zu entrichten.

Dresden

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Kursnummer: 1109DRK26H04
Termin: 11.09.2026 – 27.11.2026
 09:00 – 10:00 Uhr
Kursdauer: 12 x 60 Min., freitags
Kursort: Kneipp-Verein Dresden e.V.
 Wettiner Platz 10 a
 01067 Dresden

Referent/in: Carina Köcher

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (ohne Mattentraining)

Kursnummer: 0110DRK26H06
Termin: 01.10.2026 – 17.12.2026
 15:30 – 16:30 Uhr
Kursdauer: 12 x 60 Min., donnerstags
Kursort: Kneipp-Verein Dresden e.V.
 Jahnstr. 5 a
 01067 Dresden

Referent/in: Gesine Stein

Konditionsgymnastik (Laufen und Walken)

Kursnummer: 0809DRK26H01
Termin: 08.09.2026 – 24.11.2026
 09:00 – 10:00 Uhr
Kursdauer: 12 x 60 Min., dienstags
Kursort: Sportplatz/ Stadion
 Bodenbacher Str. 152
 01277 Dresden

Referent/in: Isabell Reinhardt

Konditionsgymnastik bei Lungen-/Atemwegserkrankungen

Kursnummer: 1009DRK26H03
Termin: 10.09.2026 – 26.11.2026
 14:30 – 15:30 Uhr
Kursdauer: 12 x 60 Min., donnerstags
Kursort: Kneipp-Verein Dresden e.V.
 Jahnstr. 5 a
 01067 Dresden

Referent/in: Carina Köcher

Qi Gong

Kursnummer: 0909DRK26H02
Termin: 09.09.2026 – 16.12.2026
 10:30 – 12:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 90 Min., mittwochs
Kursort: Kneipp-Verein Dresden e.V.
 Wettiner Platz 10 a
 01067 Dresden

Referent/in: Annegret Rüdiger
 Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.



Jetzt neu: 
Salus Yoga-Retreat
 Tauschen Sie sich mit anderen aus und erleben Sie gemeinsam eine wohltuende Erholungszeit vom Alltag.
 Alle Termine und weitere Infos finden Sie auf der **Seite 18**.

FOTO & ILLUSTRATION: Graficriver, peopleimages.com / STOCK.ADOBE.COM

Qi Gong

Kursnummer: 1109DRK26H05
Termin: 11.09.2026 – 11.12.2026
 17:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., freitags
Kursort: Kneipp-Verein Dresden e.V.
 Wettiner Platz 10 a
 01067 Dresden

Referent/in: Annegret Rüdiger
 Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Egelsbach

Wirbelsäulengymnastik

Kursnummer: 1410NIK26H03
Termin: 14.10.2026 – 16.12.2026
 17:30 – 18:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., mittwochs
Kursort: Körperkompass Physiopraxis
 Industriestr. 3
 63329 Egelsbach

Referent/in: Mareike Hartmann
 Vor Ort sind 59 € Eigenanteil zu entrichten.

Wirbelsäulengymnastik

Kursnummer: 1510NIK26H04
Termin: 15.10.2026 – 17.12.2026
 10:00 – 11:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., donnerstags
Kursort: Körperkompass Physiopraxis
 Industriestr. 3
 63329 Egelsbach

Referent/in: Mareike Hartmann
 Vor Ort sind 59 € Eigenanteil zu entrichten.

Eisenach

Cardio-Aktiv-Training

Kursnummer: 3009EIK26H05
Termin: 30.09.2026 – 18.11.2026
 16:30 – 17:20 Uhr
Kursdauer: 8 x 50 Min., mittwochs
Kursort: Bewegungszentrum My Life
 Wartburgstr. 5, 99817 Eisenach

Referent/in: Susann Hochhaus
 Vor Ort sind 5 € Eigenanteil zu entrichten.

Pilates

Kursnummer: 1109EIK26H03
Termin: 11.09.2026 – 20.11.2026
 09:00 – 10:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., freitags
Kursort: Bewegungsimpulse
 Nora Ursinus
 Markt 18
 99817 Eisenach

Referent/in: Nora Ursinus
 Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückenfit

Kursnummer: 1509EIK26H04
Termin: 15.09.2026 – 03.11.2026
 16:30 – 17:20 Uhr
Kursdauer: 8 x 50 Min., dienstags
Kursort: Bewegungszentrum My Life
 Wartburgstr. 5
 99817 Eisenach

Referent/in: Philip Urs Bätzold
 Vor Ort sind 5 € Eigenanteil zu entrichten.

Hatha Yoga

Kursnummer: 0709EIK26H01
Termin: 07.09.2026 – 16.11.2026
 20:00 – 21:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 90 Min., montags
Kursort: Bewegungsimpulse
 Nora Ursinus
 Markt 18
 99817 Eisenach

Referent/in: Nora Ursinus
 Vor Ort sind 70 € Eigenanteil zu entrichten.

Hatha Yoga

Kursnummer: 1709EIK26H02
Termin: 17.09.2026 – 26.11.2026
 16:00 – 17:15 Uhr
Kursdauer: 10 x 75 Min., donnerstags
Kursort: Bewegungsimpulse
 Markt 18
 99817 Eisenach

Referent/in: Lisa Todorovitsch
 Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Anmeldeschluss für das Kursprogramm:
21.08.2026

Eixleben

Rückenschule

Kursnummer: 0809ERK26H07
Termin: 08.09.2026 – 27.10.2026
 10:00 – 10:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., dienstags
Kursort: Reha-Sport-Bildung e.V.
 Osterlange 13
 99189 Eixleben

Referent/in: Annekathrin Borst

Rückenschule

Kursnummer: 1109ERK26H08
Termin: 11.09.2026 – 30.10.2026
 10:30 – 11:15 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., freitags
Kursort: Reha-Sport-Bildung e.V.
 Osterlange 13
 99189 Eixleben

Referent/in: Annekathrin Borst

Erfurt

Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

Kursnummer: 1009ERK26H03
Termin: 10.09.2026 – 26.11.2026
 18:30 – 20:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 90 Min., donnerstags
Kursort: Jenaplanschule
 Nettelbeckerufer 25
 99089 Erfurt

Referent/in: Doris Dunkel

Cardio Aktiv – Nordic Walking
(für Fortgeschrittene)

Kursnummer: 0709ERK26H04
Termin: 07.09.2026 – 23.11.2026
 15:30 – 16:30 Uhr
Kursdauer: 12 x 60 Min., montags
Kursort: Treffpunkt:
 Parkplatz Hochhaus
 Warschauer Str. 1 a
 99089 Erfurt
Referent/in: Hannelore Becker

Fit & Gesund

Kursnummer: 0709ERK26H01
Termin: 07.09.2026 – 07.12.2026
 10:45 – 11:45 Uhr
Kursdauer: 12 x 60 Min., montags
Kursort: Turnzentrum Erfurt
 Mittelhäuser Str. 21 c
 99089 Erfurt
Referent/in: Yvonne Jacobi

**Fit bis ins hohe Alter –
ein Ganzkörperkräftigungstraining**

Kursnummer: 0909ERK26H02
Termin: 09.09.2026 – 09.12.2026
 19:30 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 12 x 60 Min., mittwochs
Kursort: Heinrich-Hertz-Gymnasium
 Alfred-Delp-Ring 41
 99087 Erfurt
Referent/in: Hannelore Becker

Gesundheitswandern

Kursnummer: 0809ERK26H05
Termin: 08.09.2026 – 20.10.2026
 10:00 – 11:45 Uhr
Kursdauer: 7 x 105 Min., dienstags
Kursort: Treffpunkt: Thüringenhalle
 Werner-Seelenbinder-Str. 1
 99096 Erfurt
Referent/in: Sebastian Wirth

Gesundheitswandern

Kursnummer: 0909ERK26H06
Termin: 09.09.2026 – 21.10.2026
 10:00 – 11:45 Uhr
Kursdauer: 7 x 105 Min., mittwochs
Kursort: Treffpunkt: Thüringenhalle
 Werner-Seelenbinder-Str. 1
 99096 Erfurt
Referent/in: Sebastian Wirth

Halle (Saale)**Wassergymnastik**

Kursnummer: 2109HAK26H01
Termin: 21.09.2026 – 14.12.2026
 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 55 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 2309HAK26H02
Termin: 23.09.2026 – 16.12.2026
 18:00 – 18:50 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., mittwochs
Kursort: Maya Mare
 Am Wasserwerk 1
 06132 Halle (Saale)
Referent/in: Katrin Hey
 Vor Ort sind 55 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 2409HAK26H03
Termin: 24.09.2026 – 17.12.2026
 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 55 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 2409HAK26H04
Termin: 24.09.2026 – 17.12.2026
 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 55 € Eigenanteil zu entrichten.

Leipzig**Kraft- und Koordinationstraining**

Kursnummer: 1609LEK26H02
Termin: 16.09.2026 – 25.11.2026
 17:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer: 9 x 60 Min., mittwochs
Kursort: Gesundheitssportverein
 Lessingstr. 1
 04109 Leipzig

Referent/in: Mario Wagner

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.
 Kein Kurs am 21.10.2026.

Wassergymnastik (Kraft & Ausdauer)

Kursnummer: 1409LEK26H01
Termin: 14.09.2026 – 07.12.2026
 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.

Mühlhausen**Aquafitness**

Kursnummer: 2109MÜK26H04
Termin: 21.09.2026 – 09.11.2026
 17:00 – 17:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., montags
Kursort: Thüringentherme
 Lindenbühl 10
 99974 Mühlhausen
Referent/in: Cornelia Korfei

Vor Ort sind 10 € Eigenanteil zu entrichten.

Aquafitness

Kursnummer: 2210MÜK26H05
Termin: 22.10.2026 – 10.12.2026
 16:00 – 16:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., donnerstags
Kursort: Thüringentherme
 Lindenbühl 10
 99974 Mühlhausen
Referent/in: Cornelia Korfei

Vor Ort sind 10 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückenschule

Kursnummer: 0709MÜK26H03
Termin: 07.09.2026 – 09.11.2026
 18:00 – 19:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Rehasportverein
 Tonbergstr. 51
 99974 Mühlhausen
Referent/in: Thomas Warnke

Neu-Isenburg**Beckenbodentraining für Frauen**

Kursnummer: 1509NIK26H02
Termin: 15.09.2026 – 03.11.2026
 19:15 – 20:15 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., dienstags
Kursort: Stadtteilzentrum West
 Kurt-Schumacher-Str. 8
 63263 Neu-Isenburg
Referent/in: Stefan Vicen Moreno
 Vor Ort sind 49 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückenschule

Kursnummer: 1509NIK26H01
Termin: 15.09.2026 – 03.11.2026
 18:00 – 19:00 Uhr
Kursdauer: 8 x 60 Min., dienstags
Kursort: Stadtteilzentrum West
 Kurt-Schumacher-Str. 8
 63263 Neu-Isenburg
Referent/in: Stefan Vicen Moreno
 Vor Ort sind 49 € Eigenanteil zu entrichten.



FOTO: Seamyfour / STOCKADOBEE.COM

Potsdam**Aquafitness**

Kursnummer: 1509POK26H01
Termin: 15.09.2026 – 17.11.2026
 12:30 – 13:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 30 Min., dienstags
Kursort: Physiotherapie Lamprecht
 Hegelallee 23
 14469 Potsdam
Referent/in: Nadja Wiedmer

Ganzkörperkräftigungstraining im Zirkel

Kursnummer: 0710POK26H05
Termin: 07.10.2026 – 09.12.2026
 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.

Gymnastik für Ältere

Kursnummer: 2909POK26H03
Termin: 29.09.2026 – 17.11.2026
 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.

Rückengesundheit

Kursnummer: 2209POK26H02
Termin: 22.09.2026 – 10.11.2026
 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.

Yoga

Kursnummer: 0210POK26H04
Termin: 02.10.2026 – 04.12.2026
 17:30 – 18:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., freitags
Kursort: Kreislauf Sportstudio
 Potsdamer Str. 19
 14469 Potsdam
Referent/in: Sibylla Dischinger
 Vor Ort sind 65 € Eigenanteil zu entrichten.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 0709POK26H06
Termin: 07.09.2026 – 09.11.2026
 08:30 – 09:15 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., montags
Kursort: Schwimmhalle Parforceheide
 Steinstraße 80 – 84
 14480 Potsdam
Referent/in: Kerstin Papzien
 Vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 0709POK26H07
Termin: 07.09.2026 – 09.11.2026
 09:30 – 10:15 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., montags
Kursort: Schwimmhalle Parforceheide
 Steinstraße 80 – 84
 14480 Potsdam
Referent/in: Kerstin Papzien
 Vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten.



Ihre Chance!

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

Unsere Zuschussmöglichkeiten

Gesundheitskurse (bis zu 2 x im Jahr)

Angebote externer Kursanbieter

- 80 % Erstattung, max. 100 Euro/Kurs

Salus-eigenes Kursangebot

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

Gesundheitsreisen

Aktivwoche (1 x im Jahr)

- bis zu 200 Euro

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

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

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

Anmeldeschluss: 21.08.2026

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 0909POK26H08
Termin: 09.09.2026 – 11.11.2026
 16:30 – 17:15 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Schwimmhalle Parforceheide
 Steinstraße 80 – 84
 14480 Potsdam
Referent/in: Kerstin Papzien
 Vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 0909POK26H09
Termin: 09.09.2026 – 11.11.2026
 17:25 – 18:10 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Schwimmhalle Parforceheide
 Steinstraße 80 – 84
 14480 Potsdam
Referent/in: Kerstin Papzien
 Vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 0909POK26H10
Termin: 09.09.2026 – 11.11.2026
 18:20 – 19:05 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Schwimmhalle Parforceheide
 Steinstraße 80 – 84
 14480 Potsdam
Referent/in: Kerstin Papzien
 Vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 0909POK26H11
Termin: 09.09.2026 – 11.11.2026
 19:15 – 20:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Schwimmhalle Parforceheide
 Steinstraße 80 – 84
 14480 Potsdam
Referent/in: Kerstin Papzien
 Vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten.

Rostock

4DPro: Fitness der 4 Dimensionen – Ganzkörperkräftigung

Kursnummer: 0709ROK26H07
Termin: 07.09.2026 – 09.11.2026
 17:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: PHYSIO die therapeuten
 Trotzenburgerweg 15
 180857 Rostock
Referent/in: Stefanie Füssel
 Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

4DPro: Fitness der 4 Dimensionen – Ganzkörperkräftigung

Kursnummer: 0809ROK26H10
Termin: 08.09.2026 – 10.11.2026
 10:00 – 11:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags
Kursort: PHYSIO die therapeuten
 Timmermannsstrat 4
 18055 Rostock
Referent/in: Stefanie Füssel
 Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Faszientraining

Kursnummer: 0909ROK26H06
Termin: 09.09.2026 – 11.11.2026
 19:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., mittwochs
Kursort: PHYSIO die therapeuten
 Goorstorferstr. 50
 18146 Rostock
Referent/in: Stefanie Füssel
 Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Nordic-Walking

Kursnummer: 1009ROK26H08
Termin: 10.09.2026 – 12.11.2026
 10:00 – 11:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., donnerstags
Kursort: PHYSIO die therapeuten
 Ehm-Welk-Str. 22
 18106 Rostock
Referent/in: Alexander Baer
 Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückenfit

Kursnummer: 0709ROK26H17
Termin: 07.09.2026 – 16.11.2026
 18:00 – 19:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: PhysioFamily
 Segelmacherweg 2
 18109 Rostock
Referent/in: Annekathrin Hinz
 Vor Ort sind 59,90 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückenschule

Kursnummer: 0809ROK26H09
Termin: 08.09.2026 – 10.11.2026
 15:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags

Kursort: PHYSIO die therapeuten
 Goorstorferstr. 50
 18146 Rostock
Referent/in: Stefanie Füssel

Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Zirkeltraining an Geräten

Kursnummer: 0809ROK26H04
Termin: 08.09.2026 – 27.10.2026
 15:00 – 15:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., dienstags
Kursort: Med Previo
 Am Kreuzgraben 1 a
 18146 Rostock
Referent/in: Julia Pereira Schmidt
 Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Zirkeltraining an Geräten

Kursnummer: 1509ROK26H03
Termin: 15.09.2026 – 03.11.2026
 17:30 – 18:15 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., dienstags
Kursort: Med Previo
 Am Vögenteich 25
 18055 Rostock
Referent/in: Dennis Weidemann
 Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Zirkeltraining an Geräten

Kursnummer: 2310ROK26H02
Termin: 23.10.2026 – 11.12.2026
 13:00 – 13:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., freitags
Kursort: Med Previo
 Am Vögenteich 25
 18055 Rostock
Referent/in: Dennis Weidemann
 Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Indische Spiritualität trifft Sporthype

NEU Gemeinsam wohlfühlen bei den Salus-Yoga-Retreats!

Jahrtausende alt und seit Jahrzehnten total in – die Rede ist von Yoga. Bereits um 400 v. Chr. gibt es erste Nachweise, die auf Teile der philosophischen Lehre eingehen und den Yoga-Begriff verwenden. Ende des 19. Jahrhunderts erreichen die spirituellen Lehren aus Indien dann den Westen. Und heute? Rund 130 Jahre später erlebt Yoga global, aber auch innerhalb der Bundesrepublik, einen ungeahnten Höhenflug. Laut Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. hat sich die Anzahl der Teilnehmenden allein von 2018 bis 2023 vervierfacht, von rund 5 auf 20 Prozent. Zu Recht, denn Yoga kann Rückenschmerzen vorbeugen, die Beweglichkeit fördern, senkt den Cortisolspiegel und kann daher gegen Stress, Schlafstörungen und allgemein für die Psyche hilfreich sein. Zudem können BMI, Cholesterin, Blutdruck und sogar Blutfettwerte positiv beeinflusst werden. Kein Wunder also, dass zahlreiche Urlaubsressorts, Sportvereine und Fitnessstudios die ganzheitliche Sportart für Körper, Geist und Seele anbieten. Durch die vielfältigen Arten von Yoga ist meist für alle etwas dabei, unabhängig von Alter, Kondition oder auch Geschlecht. Yoga verbindet und erfreut sich, im Gegensatz zu vielen anderen Sportkursen, tatsächlich auch bei Männern immer größerer Beliebtheit. Auch wir haben wegen der vielen gesundheitlichen Vorteile und der wachsenden Begeisterung unser Angebot in den letzten Jahren ausgebaut, online wie in Präsenz. Jetzt hat die Salus BKK wieder etwas Neues für Sie!

Im Rahmen unseres Jahresmottos „Gemeinsam statt einsam“ entstand die Idee, ein Yoga-Präventionsangebot zu schaffen, das kompakt ist und gleichzeitig intensives Üben mit mehr Gemeinschaftsgefühl ver-



bindet. Und zwar an Orten, an denen die Salus BKK bisher noch keine bzw. nur wenige Gesundheitsangebote im Programm hatte.

Unser Vorschlag: Ein- bis zweitägige Yoga-Retreats am Wochenende, bei denen neben Bewegung und Entspannung auch das Miteinander im Fokus steht. Ohne Alltags- oder Feierabendstress – wie er sonst bei mehrwöchigen Sportkursen, z.B. abends nach dem Job, oft unumgänglich ist. Bei unseren Retreats kommen Sie für sechs bis acht Stunden zusammen – am Stück oder aufgeteilt auf ein Wochenende. Spätestens um 18:30 Uhr enden die Einheiten, damit Sie problemlos und in Ruhe wieder nachhause gelangen und in den eigenen vier Wänden übernachten können. Über-

nachungskosten entfallen und trotzdem ist man deutlich länger am Stück zusammen, als bei herkömmlichen Präsenzkursen, was mehr Ruhe und Raum für Austausch und Kontakte ermöglicht. Jede und jeder von Ihnen ist willkommen, egal ob als Einzelperson oder zu mehreren. Niemand muss Scheu oder Ängste haben. Probieren Sie Yoga aus, lassen Sie es wirken und holen Sie sich im geschützten Raum neue Energie und Lebensfreude.

Klingt das gut für Sie? Dann lernen Sie neue Menschen kennen, tauschen Sie sich aus und erleben Sie gemeinsam eine wohlthuende Erholungszeit vom Alltag bei unseren Salus-Yoga-Retreats! Ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen und zur Anmeldung finden Sie online.



**Gemeinsam
statt einsam.**

Diese Veranstaltungen sind Teil unserer
Kampagne. Mehr dazu auf Seite 6.

Die Salus-Yoga-Retreat-Termine auf einen Blick

Neue Kursform – neue Orte! Mit den Yoga-Retreats erweitern wir das Angebot auch räumlich! Und Sie dürfen gerne sich selbst + eine weitere Person aus Job, Nachbarschaft oder Freundeskreis anmelden.

Hamburg

Samstag, 19.09.2026 (10:00 – 18:00 Uhr)

Kursleitung: Ksenija Leginja-Jovanovic

Ort: Stockmeyerstr. 41 – 43
20457 Hamburg (Oberhafenquartier)

Neubrandenburg

Samstag, 17.10.2026 (10:00 – 18:30 Uhr)

Kursleitung: Maren Schornsheim

Ort: Lindenstr. 4
17033 Neubrandenburg

Hannover

**Samstag & Sonntag 24.10. & 25.10.2026
(Sa. 13:00 – 17:00 & So. 09:00 – 13:00 Uhr)**

Kursleitung: Anja Brach

Ort: Yoga Schule Hannover
Striehlstr. 18c
30159 Hannover

Neu-Isenburg

Samstag, 24.10.2026 (10:00 – 16:00 Uhr)

Kursleitung: Karin Klingsporn & Monika Haasner

Ort: Stadtteilzentrum West
Kurt-Schumacher-Str. 8
63263 Neu-Isenburg

Stralsund

Samstag, 24.10.2026 (09:00 – 17:00 Uhr)

Kursleitung: Melanie Gerhardt

Ort: Filterstr. 11
18439 Stralsund

Jetzt kostenfrei anmelden

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung –
spätestens bitte **bis zum 01.09.2026**.
Die Plätze sind limitiert, es zählt die
Reihenfolge der Anmeldungen.

Ausführliche Infos zu Ablauf und Inhalt
der Retreats bieten wir auf unserer
Homepage. Oder rufen Sie uns bei
Fragen auch gerne an.

06102 2909-1704

gesund@salus-bkk.de

salus-bkk.de/yoga-retreat

Anmeldeschluss für
das Kursprogramm:
21.08.2026

Zirkeltraining an Geräten

Kursnummer: 2910ROK26H05

Termin: 29.10.2026 – 17.12.2026
17:30 – 18:15 Uhr

Kursdauer: 8 x 45 Min., donnerstags

Kursort: Med Previo
Am Kreuzgraben 1a
18146 Rostock

Referent/in: Julia Pereira Schmidt

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Yoga

Kursnummer: 0709ROK26H18

Termin: 07.09.2026 – 16.11.2026
09:00 – 10:30 Uhr

Kursdauer: 10 x 90 Min., montags

Kursort: PhysioFamily
Segelmacherweg 2
18109 Rostock

Referent/in: Annekathrin Hinz

Vor Ort sind 99 € Eigenanteil zu entrichten.

Yoga

Kursnummer: 0110ROK26H19

Termin: 01.10.2026 – 19.11.2026
09:30 – 10:15 Uhr

Kursdauer: 8 x 45 Min., donnerstags

Kursort: Tabata-Josephin Moriondo
Strandstr. 87/88
18055 Rostock

Referent/in: Tabata-Josephin Moriondo

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Schwerin

Beckenbodengymnastik

Kursnummer: 1210SCK26H15

Termin: 12.10.2026 – 14.12.2026

16:00 – 17:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., montags

Kursort: Physiotherapie Regius
Grabenstr. 10
19061 Schwerin

Referent/in: Alida Heinze

Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Wirbelsäulengymnastik

Kursnummer: 0809SCK26H13

Termin: 08.09.2026 – 24.11.2026
17:00 – 17:45 Uhr

Kursdauer: 10 x 45 Min., dienstags

Kursort: Physiotherapie Regius
Grabenstr. 10
19061 Schwerin

Referent/in: Marcel Sieg

Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Wirbelsäulengymnastik

Kursnummer: 1609SCK26H12

Termin: 16.09.2026 – 18.11.2026
11:00 – 11:45 Uhr

Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs

Kursort: Physiotherapie Regius
Grabenstr. 10
19061 Schwerin

Referent/in: Marcel Sieg

Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Wirbelsäulengymnastik

Kursnummer: 0110SCK26H11

Termin: 01.10.2026 – 03.12.2026
10:00 – 10:45 Uhr

Kursdauer: 10 x 45 Min., donnerstags

Kursort: Physiotherapie Regius
Grabenstr. 10
19061 Schwerin

Referent/in: Marcel Sieg

Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Autogenes Training

Kursnummer: 2209SCK26H14

Termin: 22.09.2026 – 08.12.2026
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 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Autogenes Training

Kursnummer: 2909SCK26H16

Termin: 29.09.2026 – 01.12.2026
16:00 – 17:00 Uhr

Kursdauer: 8 x 60 Min., dienstags

Kursort: Praxis Beate Hölzer
Zum Bahnhof 21
19053 Schwerin

Referent/in: Beate Hölzer

Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

Thale

Aquafitness

Kursnummer: 1009WEK26H01

Termin: 10.09.2026 – 19.11.2026
10:15 – 11:15 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., donnerstags

Kursort: Bodetal Therme
Parkstr. 4
06502 Thale

Referent/in: Carolin Breum / Marvin Steller

Vor Ort sind 30 € Eigenanteil zu entrichten.

Zwickau

Aquafitness

Kursnummer: 0809ZWK26H01

Termin: 08.09.2026 – 10.11.2026
09:00 – 09:45 Uhr

Kursdauer: 10 x 45 Min., dienstags

Kursort: Johannisbad
Johannisstr. 16
08056 Zwickau

Referent/in: Lisa Hollmann

Vor Ort sind 28 € Eigenanteil zu entrichten.

**NOCH MEHR
KURSE HABEN
WIR ONLINE
FÜR SIE:**

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



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

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



Fehlverhalten im Gesundheitswesen

Damit Beiträge dort ankommen, wo sie gebraucht werden

Eine Behandlung wird abgerechnet, die so gar nicht stattgefunden hat. Leistungen tauchen in Abrechnungen auf, die gar nicht erbracht wurden. Oder Abläufe werden so ausgestaltet, dass sie wirtschaftliche Vorteile bringen, die nicht vorgesehen sind. Treten solche Situationen gehäuft auf, handelt es sich oft nicht mehr um ein Versehen, sondern um ein konkretes Fehlverhalten im Gesundheitswesen – und das in aller Regel auf Kosten der Solidargemeinschaft. Dabei geht es nicht um falsche Diagnosen oder Behandlungsfehler

– diese Abgrenzung ist wichtig – sondern um bewussten Abrechnungsbetrug, Urkundenfälschung, „Upcoding“ (also die Einordnung von Diagnosen oder Leistungen in höher vergütete Kategorien) oder unzulässige Absprachen/Begünstigungen zwischen einzelnen Akteuren.

Das zu Unrecht erwirtschaftete Geld fehlt am Ende für die tatsächliche Versorgung der Versicherten und kann langfristig zum Beispiel zu steigenden Beiträgen führen. Um hier entgegen zu wirken, haben Kran-

kenkassen den gesetzlichen Auftrag, Stellen zur Bekämpfung solchen Fehlverhaltens einzurichten. Auch wir haben so eine Meldestelle, an die Sie sich im Verdachtsfall wenden können. Die Kolleg:innen prüfen die Hinweise, analysieren detektivisch genau Auffälligkeiten und arbeiten bei Bedarf mit anderen Institutionen und der Staatsanwaltschaft zusammen. Doch wie können solche Verdachtsmomente und Auffälligkeiten, die auf ein konkretes Fehlverhalten hindeuten, im Einzelfall genau aussehen? Wir zeigen Ihnen Beispiele:

Pflegeboxen – Abos trotz Absage

Die Betreuerin einer Person mit Pflegegrad meldet sich irritiert bei uns. Im Briefkasten hatte sie einen Bescheid der Salus BKK über die Änderung eines Leistungserbringers vorgefunden. Hintergrund: Vor einiger Zeit hatte sie den Anruf einer Firma abgewimmelt, die ihr monatliche Pflegeboxen (Pflegehilfsmittel, wie Handschuhe, Betteinlagen etc.) angeboten hatte, die sie kostenlos bekommen könne. Ihre Antwort damals: kein Bedarf – auch nicht am zusätzlich angebotenen Hausnotruf. Für die Betroffene war das Thema damit erledigt, schließlich hatte sie abgelehnt und nichts unterschrieben. Trotzdem sendete der Anbieter eigenmächtig einen Antrag an die Kasse. Das Geschäft um die Pflegeboxen steht aufgrund ähnlicher Vorfälle schon länger in der Kritik. Firmen senden Versicherern z. B. monatlich Pakete mit niedrigem Gesamtwert (etwa 20–25 Euro) oder auch gar keine Pakete zu, rechnen mit der Krankenkasse aber monatlich den Betrag von 42 Euro ab. Oft werden die Betroffenen absichtlich mit viel zu großen Mengen beliefert. Außerdem werden Hausnotrupauschalen abgerechnet, ohne dass ein entsprechendes System installiert bzw. bestellt wurde.

Bei vielen Pflegebedürftigen stapeln sich durch diese Art von betrügerischem Fehlverhalten die Gelder der Solidargemeinschaft in Form von Bettschutzeinlagen und Einmalhandschuhen, was zusätzlich noch die Umwelt belastet, weil sie irgendwann im Müll landen. Die genaue Schadenshöhe für die GKV ist zwar schwer zu bestimmen, sicher ist aber, dass diverse Leistungserbringer von einem Jahr auf das andere plötzlich das Drei- bis Fünffache an Kunden verzeichnen. Kommt die Staatsanwaltschaft einer Firma auf die Schliche, schießen schnell drei neue Firmen aus dem Boden. Ein Fass, das überläuft. Vorsicht und eine gewisse Skepsis sind also mehr als berechtigt. Wer Pflegehilfsmittel benötigt, kann diese auch über das Sanitätshaus oder die Apotheke „um die Ecke“ beziehen.

Hier gibt das direkte Gespräch vor Ort mehr Sicherheit und die fachliche Beratung ist ebenso von Vorteil.

Fake-Anstellung – erfundene Scheinarbeitsverhältnisse

Das Szenario: Mehrere Scheinfirmen melden Arbeitnehmer:innen an, die angeblich zuvor nie in Deutschland gearbeitet haben. Sie kommen vermeintlich aus dem Ausland und benötigen daher eine Sozialversicherungsnummer – quasi eine neue deutsche Identität. Besonders auffällig: Diese angeblichen „Arbeitnehmer:innen“ haben oft deutsche Namen und tauchen kassenübergreifend immer wieder, auch bei anderen „Arbeitgebern“, dann beispielsweise mit anderem Geburtsdatum auf. Die Arbeitnehmer:innen leben immer alle unter der gleichen Adresse – natürlich in der jeweiligen Stadt des Arbeitgebers. Doch sind sie dort nicht über das Einwohnermeldeamt gemeldet und der Arbeitgeber zahlt keine Beiträge.

In der Vergangenheit haben solche Anmeldungen dazu geführt, dass Umlage-Erstattungen und Krankengeldzahlungen erfolgt sind, obwohl die angestellten Personen gar nicht existierten. Inzwischen wird dies bei den meisten Kassen dank Adressabgleich mit den Einwohnermeldeämtern zwar verhindert, da bei Unstimmigkeiten kein Versand einer Versichertenkarte erfolgt. Dennoch führt die Betrugsmasche zu erheblichem Mehraufwand in den Fehlverhaltensstellen der Krankenkassen.

Fehlende Leistungen und unausgebildetes Personal

Immer wieder erreichen uns als Krankenkasse Fälle, bei denen Leistungen zwar abgerechnet, aber nicht erbracht werden, oder die von nicht entsprechend qualifiziertem Personal durchgeführt werden. Ein Beispiel: Ein Unternehmen, das Pflegedienstleistungen anbietet, erstellt Dienstpläne für Intensivpflege. Diese werden aber gar nicht entsprechend umgesetzt und dienen nur als Nachweis bei einer

möglichen Prüfung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen. Die Person, auf die der Dienstplan läuft, ist gar nicht Teil des Unternehmens oder zumindest nicht in der 1:1 Betreuung tätig. Fraglich ist in solchen Situationen dann nicht nur, ob die Person überhaupt die Qualifikation für eine Intensivpflege-Tätigkeit hat, sondern ob die Leistungen nach Dienstplan auch tatsächlich erbracht wurden. Nicht nur das Aufklären solcher Fälle ist schwer, sondern leider auch das Entdecken. Wer auf eine Leistung angewiesen ist, traut sich nur selten bei Auffälligkeiten eine Meldung gegen den Leistungserbringer zu machen, Angestellte müssen mit beruflichen Konsequenzen rechnen. Leider kommt es auch in anderen Leistungsbereichen als der Pflege zum Einsatz von unqualifiziertem Personal und Abrechnungen von nicht erbrachten Leistungen.

Ambulante Behandlungen werden vollstationär abgerechnet

Patienten kommen mit einer „Kleinigkeit“, wie zum Beispiel einer Platzwunde, in die Notaufnahme. Sie werden behandelt und gehen nach wenigen Minuten bis Stunden regulär nach Hause. Ein klassischer ambulanter Fall, wie er in Notaufnahmen bundesweit täglich passiert. Und doch kommt es auch bei solchen Situationen zu Auffälligkeiten. Statt einer ambulanten Pauschale von etwa 80 bis 100 Euro gibt es Fälle, bei denen die Klinik eine vollstationäre Behandlung von 3.000 Euro abrechnet. Natürlich kann es im Trubel des Alltags zu Fehlern kommen. Tauchen solche Fälle aber häufiger oder sogar regelmäßig auf, handelt es sich um ein klares Fehlverhalten auf Kosten von Versichertengeldern.

Verdachtsfälle aufdecken

Nicht jede fehlerhafte Abrechnung ist gleich ein Betrug oder eine vorsätzliche Manipulation. Wenn Ihnen Fälle bekannt sind, die ein Fehlverhalten vermuten lassen, melden Sie sich gerne vertrauensvoll bei uns:

 salus-bkk.de/fehlverhalten

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.



Progressive Muskelentspannung

Dieser Kurs dient dazu, die Entspannungstechnik Progressive Muskelentspannung zu erlernen. Diese Technik nach Jacobson konzentriert sich auf die bewusste Abwechslung von Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen und löst so Entspannungsreaktionen im Körper aus. Die Übungen spannen aktiv und bewusst, z. B. durch das Ballen einer Faust, unterschiedliche Muskelpartien an und lösen im Anschluss die Anspannung wieder. Der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wird hierbei bewusst wahrgenommen. Eine Tiefenentspannung wird erzeugt. Der Kurs findet live im Rahmen einer Audio- bzw. Videokonferenz statt. Für den persönlichen Austausch und Fragen bietet die Konferenz im Videoformat am Beginn und Ende der Kursstunde Gelegenheit.

Zeitraum 21.09. – 16.11.2026

Dauer 18:15 – 19:15 Uhr (8 x 60 Min., montags)¹⁾

Anmeldeschluss 21.08.2026

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

¹⁾Kein Kurs am 02.11.2026



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 (Onlineseminar) und aufgezeichneten Übungen (Onlinekurs) zur mehrfachen, zeitlich flexiblen Nutzung. Im Onlineseminar erfahren Sie wissenschaftlich belegte Fakten zum Thema Schlaf und erhalten Tipps, die einen gesunden Schlaf fördern. Im Onlinekurs lernen Sie Übungen aus Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung und Achtsamkeit zur Förderung des Schlafs kennen. Mit den Audiodateien können Sie z. B. täglich vor dem Schlafen oder beim Aufwachen entspannen und den Schlaf fördern. Sie werden live von der Kursleitung motiviert, die Schlafgewohnheiten zu reflektieren und ggf. zu ändern. Ziel des Kurses ist die Förderung des gesunden Schlafs, um Schlafstörungen präventiv vorzubeugen.

Zeitraum 07.10. – 02.12.2026

Dauer 18:30 – 19:30 Uhr (8 x 60 Min., mittwochs)¹⁾

Anmeldeschluss 11.09.2026

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

¹⁾Kein Kurs am 04.11.2026





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 Dienstag
Zeitraum	19.10. – 07.12.2026	20.10. – 08.12.2026
Dauer	17:30 – 18:30 Uhr 8 x 60 Min., montags	18:00 – 19:00 Uhr 8 x 60 Min., dienstags
Anmeldeschluss	22.09.2026	23.09.2026
Hinweis	Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.	



Taiji (5er-Form)



Die Taiji 5er-Form ist ein kompakter und leichter Einstieg in die Welt des Taijiquan. Sie verbindet langsame, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und fördert so die Entspannung von Körper und Geist. Durch regelmäßiges Üben werden Gleichgewicht, Koordination und innere Ruhe gestärkt. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Gesundheit sanft unterstützen und gleichzeitig Stress abbauen möchten – unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen

Zeitraum	07.10. – 02.12.2026
Dauer	19:30 – 21:00 Uhr (8 x 90 Min., mittwochs)
Anmeldeschluss	23.09.2026
Hinweis	Der Kurs wird über Jitsi meet® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.



Hatha-Yoga

In diesem Online-Kurs werden die Yogastellungen und Atemübungen sowie Entspannungstechniken schrittweise erlernt und Informationen zum Stress-Management 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 Dienstag	Hatha-Yoga am Donnerstag	Hatha-Yoga am Freitag
Zeitraum	20.10. – 08.12.2026	17.09. – 03.12.2026	18.09. – 04.12.2026
Dauer	11:00 – 12:00 Uhr 8 x 60 Min., dienstags	16:30 – 17:30 Uhr 10 x 60 Min., donnerstags ¹⁾	18:00 – 19:00 Uhr 10 x 60 Min., freitags ²⁾
Anmeldeschluss	21.09.2026	28.08.2026	28.08.2026
Hinweis	Die Kurse werden über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.		

¹⁾Kein Kurs am 08.10. & 29.11.2026

²⁾Kein Kurs am 09.10. & 30.11.2026



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





Beweglichkeitstraining

Mit Stretching zu mehr Beweglichkeit

Sie fühlen sich oft verspannt oder in Ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt? In diesem Kurs verbessern Sie gezielt Ihre Rücken- und Gelenkbeweglichkeit, fördern die Muskeldehnung und steigern Ihre Körperwahrnehmung – für mehr Leichtigkeit im Alltag und ein besseres Wohlbefinden. Lernen Sie dabei sanfte Dehn- und Mobilisationsübungen kennen und erhalten Sie Tipps für eine gesunde Haltung und mehr Bewegungsfreude.

Zeitraum	14.10. – 02.12.2026
Dauer	15:30–16:30 Uhr (8 x 60 Min., mittwochs)
Anmeldeschluss	02.10.2026
Hinweis	Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.



Rückenfit

Sie haben Rückenbeschwerden oder möchten aktiv Schmerzen vorbeugen? Dann sind unsere Rückenfit-Kurse genau das Richtige für Sie! In diesen ganzheitlichen Kursen lernen Sie, wie man Rückenproblemen effektiv vorbeugen und bestehende Beschwerden nachhaltig lindern kann. Unsere Kursleitung führt Sie live durch ein abwechslungsreiches Programm mit praktischen Übungen für Beruf und Alltag sowie Tipps zur Stressbewältigung und Entspannung.

	Rückenfit am Dienstag	Rückenfit am Mittwoch	Rückenfit am Donnerstag
Zeitraum	13.10. – 01.12.2026	07.10. – 25.11.2026	25.09 – 12.11.2026
Dauer	09:15–10:15 Uhr 8 x 60 Min., dienstags	19:45–20:30 Uhr 8 x 45 Min., mittwochs	16:30–17:30 Uhr 8 x 60 Min., donnerstags
Anmeldeschluss	01.10.2026	14.09.2026	28.08.2026
Hinweis	Die Kurse werden über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.		



QiGong – die 8 Brokate



Die „Acht Brokate“ (Ba Duan Jin) sind eine bewährte Qigong-Übungsreihe, die Körper und Geist auf sanfte Weise harmonisiert. In diesem Gesundheitskurs verbinden wir ruhige, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und innerer Aufmerksamkeit. So können Verspannungen gelöst, die Beweglichkeit gefördert und die Stressbelastung spürbar reduziert werden. Die Übungen sind leicht zu erlernen und für Menschen jeden Alters geeignet – ideal, um neue Energie zu tanken und mehr Gelassenheit in den Alltag zu bringen.

Zeitraum	26.10. – 14.12.2026
Dauer	18:15–19:15 Uhr (8 x 60 Min., montags)
Anmeldeschluss	02.10.2026
Hinweis	Der Kurs wird über Jitsi meet® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.





Faszienfit

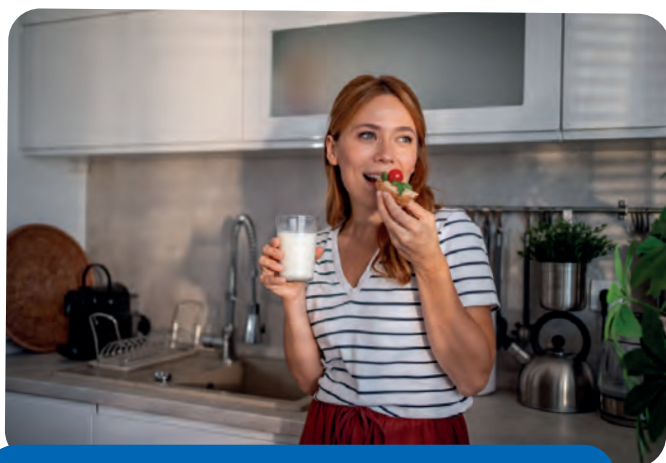
Wann immer wir an Verspannungen leiden, denken wir, dass die Muskeln die Übeltäter sind. Doch in Wirklichkeit sind es sehr häufig die Faszien. In diesem speziellen Training lernen Sie Techniken, um die Faszien zu dehnen, Verklebungen zu lösen und diese insgesamt beweglicher und damit schmerzfreier zu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

Zeitraum 25.09. – 12.11.2026
Dauer 19:15–20:15 Uhr
 8 x 60 Min., donnerstags

Anmeldeschluss 28.08.2026

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

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



Top in Form – gut essen, trinken & gesund abnehmen

Sie werden step by step beim gesunden Abnehmen unterstützt. Der Fokus liegt auf einer abwechslungsreichen Ernährung, die leicht im Alltag anzuwenden ist. Genuss, Zeitmanagement und praktische Tipps rund um das Essen und Trinken sollen Sie bei der Umsetzung im eigenen Essalltag unterstützen. Praktische Ideen sowie ein konstruktiver Erfahrungsaustausch gehören zu jeder Kurseinheit.

Zeitraum 20.10 – 08.12.2026
Dauer 19:00–20:00 Uhr
 8 x 60 Min., dienstags

Anmeldeschluss 25.09.2026

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



**Gemeinsam
statt einsam.**

#KOCH MIT! FÜR WENIGER EINSAMKEIT IM ALLTAG

Wem bisher die Kochlust, das Vorwissen oder Kochpartner fehlen, kann sich jetzt auf unsere neuen **Koch-Workshops** freuen.

gen, wie sich mit wenigen Tricks leckere und gesunde Gerichte zaubern lassen. Einfach trauen und mitmachen!

Unsere Ernährungsprofis machen Sie mit Zutatenlisten, Rezepten und Zubereitungsarten vertraut und zei-

Jetzt kostenfrei anmelden und gemeinsam gesunde Ernährung erleben. Mehr Infos dazu auf Seite 9.

Jetzt anmelden!

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

ODER BEQUEM
QR-CODE SCANNEN



salus-bkk.de/livekurse

Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss, und dass die kostenfreie Teilnahme an einem unserer Online-Live-Kurse auf einen Kurs pro Halbjahr beschränkt ist. Nach erfolgreicher 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 Gesundheitsexpertinnen und -experten wenden.

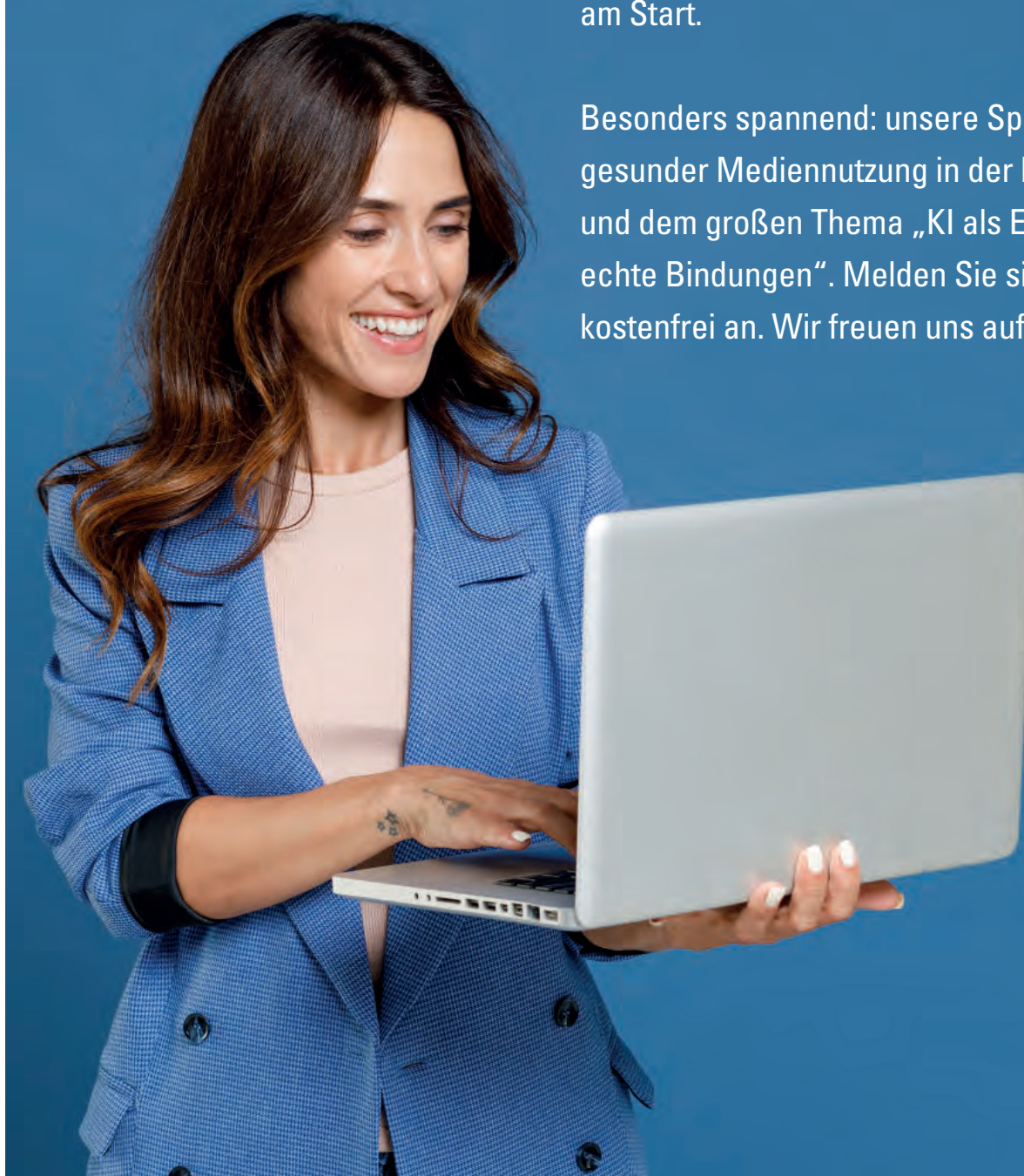
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Die neuen Termine sind da

Online-Seminare

Vom virtuellen Koch-Workshop über Erste Hilfe bis zu gemeinsamer Resilienz-Stärkung, haben wir für Sie jede Menge abwechslungsreiche Online-Seminare am Start.

Besonders spannend: unsere Specials zu gesunder Mediennutzung in der Familie und dem großen Thema „KI als Ersatz für echte Bindungen“. Melden Sie sich jetzt kostenfrei an. Wir freuen uns auf Sie!



KI-SPEZIAL

Wer Bewegung versteht, der kann bewegen – Herausforderungen des Pflegealltags leichter bewältigen

Wer Angehörige pflegt, bewältigt jeden Tag eine große Kraftanstrengung. Das richtige "gewusst wie" kann dafür sehr hilfreich sein, zumal Kenntnisse über effektive und nachhaltige Mobilisation ohne großen Zeitaufwand erlernbar sind. Dieser kompakte, 60-minütige Online-Ratgeber berät pflegende Angehörige und Betroffene ebenso wie Pflege- und Betreuungskräfte zu den wichtigsten Grundlagen beim Aufstehen und Hinsetzen. Auf Basis von Kinaesthetics entsteht so mehr Verständnis für die biomechanischen Zusammenhänge und hilfreiche Bewegungskompetenz.

➔ **Mittwoch, 15. Juli 2026** (18:00 – 19:00 Uhr)

Referentin: Annette Zumdick (SpectrumK)

Resilienz stärken – Gemeinsam statt einsam

Stress gehört zum Alltag – entscheidend ist, wie wir damit umgehen. In diesem Online-Seminar erklären wir Ihnen, was Resilienz bedeutet und wie Sie Ihre psychische Widerstandskraft stärken können. Sie lernen zentrale Einflussfaktoren der Resilienz kennen und verstehen, warum sie für Gesundheit und Wohlbefinden so wichtig ist. Unter dem Salus-Jahresthema 2026 „Gemeinsam statt einsam“ wird dabei auch besonders die Rolle sozialer Unterstützung beleuchtet. Ein praktischer Bestandteil: Sie reflektieren Ihr eigenes soziales Netzwerk mithilfe des sogenannten „sozialen Atoms“. Hierfür ist eine kurze Eigenarbeitsphase eingeplant – bitte halten Sie Zettel und Stift bereit. Abgerundet wird der Vortrag durch alltagstaugliche Übungen. Darunter Achtsamkeits- und Entspannungsphasen sowie Impulse zur Selbstreflexion.

➔ **Dienstag, 28. Juli 2026** (17:30 – 18:45 Uhr)

Referentin: Nicole Götz (Gesundheitsförderung Nicole Götz)

Gesund kochen – gemeinsam geht's leichter

Lust auf frische Ideen für eine ausgewogene Alltagsküche? In dem interaktiven Online-Kochworkshop steht das gemeinsame Ausprobieren im Mittelpunkt. Zusammen bereiten wir Schritt für Schritt ein alltagstaugliches Hauptgericht und einen Nachtisch zu. Sie werden erstaunt sein, wie unkompliziert und lecker das Gelingen kann. Die Rezepte erhalten Sie rechtzeitig vor dem Termin per E-Mail. Darüber hinaus erwarten Sie praktische Tipps zur Zubereitung und zu einer gesundheitsbewussten Ernährung. Damit alle Teilnehmenden aktiv mitmachen, Fragen stellen und bei einzelnen Zubereitungsschritten unterstützt werden können, ist die Teilnahme mit eingeschalteter Kamera erforderlich. Seien Sie dabei und genießen Sie das gemeinsame, virtuelle Kocherlebnis direkt in Ihrer eigenen Küche.

➔ **Mittwoch, 02. September 2026** (17:30 – 19:00 Uhr)

Referentin: Diana Schöniger (Salus BKK)

Gesunde Mediennutzung in der Familie

Wie organisiere ich eine altersgerechte Mediennutzung für mein Kind? Welche Rolle habe ich als digitales Vorbild und wie setze ich klare Grenzen? Was passiert durch regelmäßige Social-Media-Nutzung mit dem Selbstwertgefühl? Wie setze ich konsequent Regeln um, ohne Konflikte zu begünstigen? Einfache Übungen und alltagsnahe Tipps helfen, die Mediennutzung in eine positive und gesündere Richtung zu drehen und das Eltern-Kind-Verhältnis weniger zu belasten.

➔ **Donnerstag, 16. Juli 2026** (18:00 – 19:00 Uhr)

Referentin: Marie-Juliette Leißner (Medienpädagogin & Psychotherapeutin i. A.)

Digitale Freundschaft

KI gehört inzwischen bereits für viele zum Alltag, nimmt viele verschiedene Funktionen ein und wird auf unterschiedlichste Weise genutzt. Dieses Online-Seminar beleuchtet das Phänomen „digitale Freundschaft“ – also emotionale Beziehungen zwischen Menschen und künstlicher Intelligenz, etwa durch Chatbots oder Avatare. Befreundet mit einer KI? Wir hinterfragen und analysieren gemeinsam, warum solche Bindungen entstehen, welche Bedürfnisse sie erfüllen und wo Chancen und Risiken liegen.

➔ **Donnerstag, 17. September 2026** (17:00 – 18:00 Uhr)

Referentin: Laura Bender (Suchthilfezentrum Wildhof)

Allein zuhause – 1. Hilfe bei Notfällen

In diesem kompakten Online-Seminar lernen Sie, wie Sie in Notfallsituationen zuhause richtig reagieren – auch wenn Sie allein sind. Sie erfahren, wie Sie einen Notruf absetzen, Gefahrensituationen frühzeitig erkennen und wichtige Erste-Hilfe-Maßnahmen sicher anwenden. Praxisnahe Tipps helfen Ihnen dabei, ruhig zu bleiben und im Ernstfall schnell und besonnen zu handeln. Ideal für alle, die mehr Sicherheit im Alltag gewinnen möchten.

➔ **Donnerstag, 24. September 2026** (17:00 – 18:00 Uhr)

Referent: Klaus Michael Lange (Referent Johanniter)



ODER BEQUEM
QR-CODE SCANNEN

Jetzt kostenfrei anmelden

Sie können einen einzelnen 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



Zeitenwende

Ist die Mitte des Lebens besser als ihr Ruf?

Das Lebensalter ist für viele Erwachsene eine kritische Sache. Runde Geburtstage haben eine nicht immer stressfreie Magie, besonders ab der Lebensmitte. Dabei hilft es auch nicht, dass der Vergleich zu früheren Zeiten erstaunlich positive Veränderungen aufweist: Immerhin unterscheiden sich heutige Seniorinnen und Senioren deutlich von betagten Menschen früherer Generationen – in Aussehen, Lebensstil, Sportlichkeit und Gesundheit. Die Erwartungshaltung an das Leben lautet: „länger, fitter, weiter, spannender“. Egal, wie hoch die Lebenszahl ist, die wenigsten möchten „alt“ sein. Und so

wundert es auch nicht, dass die Phase der „Wechseljahre“ kein gutes Image besitzt. Zwar ist sie kein absolutes Tabu-Thema mehr, aber Besorgnis und Widerwillen beherrschen das Bild. Es scheint, als würde der oft zitierte Rat, „das Alter wohlwollend anzunehmen“, meist eher in Fitnessdruck und Selbstoptimierung als in Gelassenheit und Akzeptanz münden. Keine Frage, es ist ein Wendepunkt für Frauen wie für Männer, an dem Körper und Leben sich neu ordnen. Beängstigend und Chance zugleich. Sehr entscheidend: das Wissen um die Zusammenhänge und die Leistungen des Körpers.

Wie ist das mit den „besten Jahren“?

Wie Menschen die körperliche „Zeitenwende“ erleben, hängt – bei allen individuellen Beschwerden und Veränderungen – viel von den Erwartungen der Gesellschaft und den sozialen wie kulturellen Umständen ab. Menschen um die 50 haben schon viel erlebt und meist auch viel erreicht. Ausbildung, Karriere, Partnerschaft, Kindererziehung – entscheidende Schritte sind erfolgt, manche finanzielle Hürde ist genommen, viele Freiräume sind erkämpft. Eigentlich könnten Zufriedenheit und Ruhe

einkehren, doch die Selbstbewertung und die Wahrnehmung von außen laufen konträr. Plötzlich gilt man als „silver Ager“ oder „50+“, wird z. B. am Arbeitsmarkt zwar laut Politik gebraucht, aber im Alltag dennoch zunehmend kritisch gesehen, oder in der Werbung mehr belächelt als wertgeschätzt. Das kann verunsichern, enttäuschen oder den Druck erzeugen, das Alter „aufhalten“ zu müssen. Sich dieser äußeren Wirkkraft bewusst zu sein, davon freier zu machen und selbstbewusst auf seine Stärken und Möglichkeiten zu konzentrieren, die nach wie vor ja vorhanden sind, ist ein wichtiger Schritt, um die körperlichen Beschwerden der Wechseljahre besser akzeptieren und bewältigen zu können. Diese Aufmerksamkeit kann eine bedeutende Ressource sein. Mut macht zudem, dass laut Umfragen zwar rund ein Drittel der Frauen deutliche Wechseljahresbeschwerden erleben, aber eine ähnliche Anzahl sich nur wenig bzw. gar nicht beeinträchtigt fühlt. Und auch neuere wissenschaftliche Erkenntnisse stellen dem Alter ein deutlich positiveres Urteil aus. So brauchen ältere Menschen zwar länger, um Informationen zu verarbeiten und sich Neues zu merken, doch die reine Denkgeschwindigkeit ist nur die eine Seite der Medaille. Wie zum Beispiel eine interessante Studie der University of Western Australia zeigt, reifen gerade wertvolle psychologische Fähigkeiten erst in höherem Alter voll aus. Gewissenhaftigkeit, emotionale Stabilität und Urteilsvermögen verbessern sich demnach sogar bis weit in die 70er bis 80er Lebensjahre.

Nicht nur Frauen-, auch Männersache

10 bis 15 Jahre dauert der durchschnittliche Zeitraum der Wechseljahre bei den meisten Frauen. Ebenfalls recht lang ist die Liste der Symptome, die dieser Phase zugeschrieben werden. So gelten vor allem Schweißausbrüche, Hitzewallungen und Zyklusstörungen zu den Anzeichen der Hormonumstellung des Körpers, doch auch zu anderen Beschwerden, wie Stimmungsschwankungen und „brain fog“, Gewichtszunahme oder Gelenkschmerzen,

sind zeitliche Zusammenhänge mit dem Klimakterium (altgriechisch für „Stufenleiter“, also eine Abstufung des Geschlechtshormons) erkennbar, auch wenn sie nicht zwingend davon ausgelöst werden müssen. Ein solcher Aspekt ist auch das zunehmende Risiko für Osteoporose und Herz-Kreislauferkrankungen, was mit dem sinkenden Spiegel des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen zu tun hat, das den Knochenaufbau fördert und das Gefäßsystem schützt. Mit sinkendem Östrogenspiegel reduzieren sich diese positiven Effekte.

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher Prozess in verschiedenen Phasen, der meist bereits im Alter von Mitte 40 mit der „Prämenopause“ einsetzt und oft auch noch viele Jahre nach der allerletzten Regelblutung, wenn auch unbemerkt, im weiblichen Körper weiterläuft. Und auch Männer erleben in der Lebensmitte oft Veränderungen, die sie oder ihr Umfeld als Symptome der Wechseljahre empfinden. Auch der Spiegel des männlichen Geschlechtshormons Testosteron nimmt kontinuierlich ab. Da

dieser Prozess aber langsam abläuft, verspüren Männer in der Regel weit weniger von der Hormonumstellung als Frauen.

Midlife-Crises

„Echte männliche Wechseljahre“, davon gehen Expertinnen und Experten zum Beispiel der Dt. Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) oder der Dt. Gesellschaft für Urologie e.V. (DGU) aus, gibt es nicht, dennoch können Männer Beschwerden erleben, die wie Wechseljahre anmuten und sich auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit auswirken, z. B. Schlafstörungen, Stimmungstiefs, fehlende Energie und Konzentrationsprobleme, Gewichtszunahme, Muskelabbau, Veränderungen des Sexuallebens. Auch hier gibt es ein Klimakterium, allerdings weit weniger krass und schlagartig, als es Frauen beim Östrogen erleben. Von einem wirklich erheblichen, unter Umständen behandlungsbedürftigem Testosteronmangel mit gravierenden Problemen (Hypogonadismus) sind laut DGE nur rund drei bis fünf Prozent der Männer über 60 betroffen. Verstärkend können hier z. B. Überge-





wicht, ein schlechter allgemeiner Gesundheitszustand, Alkoholmissbrauch, starker Stress oder auch Grunderkrankungen wie das metabolische Syndrom und Diabetes mellitus wirken. Häufig sind die Werte aber auch nur vorübergehend niedrig und können durch veränderte Lebensweisen wieder in ein besseres Gleichgewicht gebracht werden.

Gleichzeitig wirkt auch auf Männer der Einfluss gesellschaftlicher Faktoren und die zunehmende Erkenntnis, dass das Leben endlich ist. Was kommt nach Karriere und Familienphase? Wo stehe ich mit meinen Lebenszielen? Der Begriff „Midlife-Crises“ steht für eine Phase, in der das Leben auf den Prüfstein gestellt wird, tiefgreifende Fragen und Zweifel auftauchen. Auffällig veränderte Verhaltensweisen, wie z.B. plötzliches Modebewusstsein, Verlangen nach Nervenkitzel oder auch Gereiztheit und innerer Rückzug können in diesem Zusammenhang Mechanismen sein, um mit der Zukunftsangst oder Enttäuschung über das Bisherige umzugehen.

Von der Haut bis zur Schilddrüse

Neben den bekannteren Beschwerden im Umkreis der Wechseljahre gibt es weitere Erkrankungen, die einen zeitlichen Bezug aufweisen. Eine davon ist die entzündliche, chronisch verlaufende Hautkrankheit Rosacea (Rosazea). Sie betrifft meist Erwachsene und wird teils auch mit den Hitzewallungen der Wechseljahre und mit Veränderungen der Blutgefäße in Verbindung gebracht. Sie befällt oft Wangen und Nase, manchmal sogar Augen und Lider und sieht bei Betroffenen recht unterschiedlich aus. Manche haben ein dauerhaft gerötetes, fleckiges Gesicht, bei anderen können sich Knötchen, Pusteln oder – besonders bei Männern – knollige Verdickungen an der Nase bilden. Zusätzlich kann die Haut austrocknen, anschwellen, brennen oder jucken. Die konkrete Ursache von Rosacea ist bisher nicht vollständig geklärt, im Verdacht stehen z.B. auch Entzündungs- und Immunreaktionen, bestimmte Hautmilben oder auch familiäre Veranlagungen. Rosacea-Schübe bzw. Verschlimmerung

entstehen u.a. durch heißes Wetter und Sonne, Alkohol, scharf gewürzte Speisen, körperliche Anstrengung oder Stress. Rosacea ist nicht heilbar, aber bei frühzeitiger Diagnose gut kontrollierbar. Die Behandlung wird individuell auf den jeweiligen Krankheitsverlauf abgestimmt, z.B. mit Tabletten, Cremes, Laser-Therapie, aber auch Ernährung, Lebensstil und Umweltfaktoren sind wichtig.

Auch die Schilddrüse spielt in der weiblichen Lebensmitte eine erhebliche Rolle. So steigt einerseits das Risiko für eine Erkrankung an. Andererseits können Schilddrüsen-Funktionsstörungen ganz ähnliche Symptome und Beschwerden auslösen wie die weiblichen Wechseljahre selbst und sie können sich gegenseitig beeinflussen und verstärken. Liegt eine Schilddrüsenerkrankung vor, gelten für Frauen in den Wechseljahren somit auch Besonderheiten in der Therapie.

Positive Herangehensweise

In der Lebensmitte ist unser Körper mit enormen Umbaumaßnahmen beschäftigt und die sichtbaren oder spürbaren Beschwerden und Auswirkungen sind somit auch Zeichen einer großen Kraftanstrengung, die es wert ist, in der Gesellschaft und Arbeitswelt, aber auch im zwischenmenschlichen Miteinander stärker berücksichtigt zu werden. Wechseljahre sind eine Lebensleistung, die alle Menschen früher oder später erbringen müssen. Sie gehören zum Leben dazu und sind mit positiver Herangehensweise, mit mehr Gelassenheit, Verständnis und Miteinander, und manchmal vielleicht auch mit einer kleinen Prise Humor, besser zu stemmen als mit Druck, Angst oder Zorn. Viel kann jede/r auch mit Ernährung, pflanzlicher Unterstützung und Bewegung selbst tun. Zumal hormonelle Therapien umstritten bleiben und nicht jede/r sie verwenden möchte oder sollte. Und auch der Ausblick auf die Zeit nach den Wechseljahren lohnt: die positiven Gedanken nehmen dann nämlich wieder deutlich zu und die Forschung zeigt, dass zwischen 55 und 70 die Lebenszufriedenheit mit am höchsten ist.

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](https://www.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

Zwickau

Lessingstr. 4
08058 Zwickau
Telefon 0375 2049003

Bitte beachten Sie, dass das **Service-Center Wernigerode** aufgrund stark zurückgegangener Besucher-Frequenz **ab Juli 2026 geschlossen bleibt**. Wir danken allen, die uns dort bisher besucht haben und sind weiterhin gerne an den anderen Standorten oder über unsere Kontaktwege für Sie da!

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

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



Brauchen Sie Hilfe? Wir sind für Sie da.

Suchen Sie einen Facharzt oder Pflegedienst? Vermuten Sie einen Behandlungsfehler? Oder wünschen Sie sich Informationen zu Organspende, Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung? Wir helfen Ihnen in allen Situationen, die für Ihre Gesundheit wichtig sind.

Treten Sie mit uns in Kontakt oder nutzen Sie unsere Beratungsseite: salus-bkk.de/beratung

FOLGEN & LIKEN



@SALUSBKK