

Salus



Ihr Gutfühlmagazin 3 | 2025

HERAUSFORDERUNG GESUNDHEITSWESEN

Großes Interview mit Salus-Vorständin

„FUTTER“ FÜR DIE GELENKE

Ernährung und Alltagshandeln bei Rheuma

GESUNDES WANDERN

In der Natur Wohlfühl und Fitness tanken

7



„Von innen heraus stark“

Befreien Sie sich von einschränkenden Denkmustern

6



Entscheidungshilfe: Organspende

Wissen aneignen und Klarheit schaffen

20



Unsere Online-Seminare

Nützliche Impulse und Expertenwissen

Inhalt

4 Kurz notiert

Neuigkeiten der Salus BKK auf einen Blick

6 Organspende

Eine persönliche Entscheidung von großer Tragweite

7 Bye bye veraltete Glaubenssätze

Schluss, mit dem „sich selbst kleinhalten“

8 Gutfühlwochenenden

Neue Kraft schöpfen

12 Rückblick und Ausblick: Wo steht unser Gesundheitswesen?

Salus-Vorständin im Interview

15 Salus-Nachwuchs

Unsere neuen Azubis sind gestartet

16 Wenn Bewegung schmerzt

Bei rheumatischen Erkrankungen gegensteuern

18 Gesundheitswandern

Schnüren Sie mit uns die Wanderschuhe

20 Online-Seminare

Jetzt Themenvielfalt nutzen

22 Salus Glossar

Mehr Durchblick im Gesundheitswesen

Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert

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

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

Impressum

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

Herausgeber

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

Redaktion

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

Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen

Andreas Neubeck

Redaktion

Samanta Wörner, Elisabeth Langer

Layout

Pietro Abbandoni

Druck

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

Anzeigen

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



Ute Schrader

Vorständin der Salus BKK

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Sehnsucht nach positiven Nachrichten, nach Verschnaufpausen in unserer so aufgewühlten Gesellschaft, ist derzeit groß. Durch alle Generationen hinweg fühlen sich Menschen zunehmend nicht nur gefordert, sondern auch überfordert: von der Schnelligkeit, mit der die digitale Welt tickt, von den Problemen, die sich z. B. durch Fachkräftemangel und fehlende Gelder im sozialen Sektor und im Gesundheitsbereich bemerkbar machen, und von dem Gefühl, dem allen relativ machtlos ausgeliefert zu sein. Und doch: es gibt sie, die Lichtblicke und die Spielräume, etwas Positives zu bewegen. Einzelne oder in Gemeinschaft, miteinander statt gegeneinander.

Loslaufen, Neues ausprobieren, selbst aktiv werden – und nicht erst darauf warten, dass andere etwas tun. In unserem Jubiläumsjahr haben wir uns als Salus BKK genau dies noch stärker als bisher als Motto gesetzt. Wir haben neue Projekte und Veranstaltungsformate gestartet, neue Themen in den Fokus gerückt und wir lassen nicht ab, uns auch unter sehr angespannten Verhältnissen im Gesundheitswesen, bestmöglich für unsere Versicherten einzusetzen. In unserer 130-jährigen Firmengeschichte haben sich die gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bedingungen für unsere Arbeit

stark verändert, doch unsere Motivation und unser Wille, uns in den Dienst derer zu stellen, die unsere Hilfe für ihre Gesundheit benötigen, ist absolut gleichgeblieben. Mehr dazu im Interview ab Seite 12.

Und manchmal ist es auch wichtig, das Weltgeschehen für einen kurzen Moment beiseite zu schieben. Im Kleinen anfangen, bei sich selbst Denkmuster hinterfragen, Wissen aneignen, um daraus z. B. bessere Wege für den Umgang mit gesundheitlichen Beschwerden zu finden: auch das kann zufriedener, glücklicher und gesünder machen. In diesem Magazin geben wir Ihnen dazu viele verschiedene Anregungen: unter anderem zum Thema Rheuma auf Seite 16 oder in unserem Artikel „Schluss mit sich selbst klein halten“ auf Seite 7.

Und wir freuen uns sehr, Ihnen auf Seite 15 nicht nur unsere neuen Auszubildenden vorstellen zu dürfen, sondern ab Seite 8 zudem die vielen neuen Gutfühlwochenenden, sowie ab Seite 18 die beliebten Wanderungen und Online-Seminare. Auch hier sorgt unser 130. Jubiläum für schöne Highlights. So bieten wir z. B. im Umkreis von Neu-Isenburg eine spannende Sonderveranstaltung an, die von unserem Salus-Gesundheitsexperten und einem sachkun-

digen Förster gemeinsam begleitet wird. Als Themenwanderung konzipiert, hat sie sowohl Bewegung und Körpertraining als auch Wissenswertes rund um den Wald zu bieten (siehe Seite 19). Darüber hinaus gibt es natürlich im ganzen Bundesgebiet sowie online wieder eine große Auswahl an Angeboten, aus denen Sie wählen können.

Ich hoffe, dass Sie dieses Magazin als kleine „Verschnaufpause“ im Alltag nutzen können und wünsche Ihnen, dass mit der Farbenpracht des Spätsommers auch viel Motivation und Zuversicht in Ihr Leben einzieht.

Herzlichst Ihre

Ute Schrader
Vorständin

Kompass für digitale Gesundheitskompetenz



Vielleicht erinnern Sie sich. Letztes Jahr hatten wir Ihnen unseren Kompass für digitale Gesundheitskompetenz vorgestellt – einen Ort, an dem Sie viele wichtige und aktuelle Informationen zu digitalen Gesundheitsangeboten gebündelt finden. Ob ePA, eRezept, eGK oder GesundheitsID, der Kompass bietet einen schnellen Themeneinstieg in leichter Sprache. Nun gibt es zwei weitere Neuerungen: Zu vielen Themen finden Sie nun auch hilfreiche Erklärvideos. Und wer Deutsch nicht als Muttersprache gelernt hat, kann jetzt zwischen einer deutschen und einer englischen Variante des Kompasses wählen. Schauen Sie einfach mal rein unter:

salus-bkk.de/digitale-kompetenz

Verwaltungsratssitzung im Juli 2025

Am 01. Juli 2025 fand die siebte öffentliche Sitzung des Verwaltungsrates der Salus BKK statt. Hier wurden wichtige Themen, wie der Zusatzbeitrag und Zusatzleistungen unseres Hauses, unter Berücksichtigung der aktuellen Finanzlage besprochen. Auch wenn das vergangene Jahr für alle gesetzlichen Krankenkassen eine große Herausforderung war, musste keine unserer beliebten Zusatzleistungen eingekürzt werden und der Zusatzbeitrag konnte bei der Salus BKK, im Gegensatz zu diversen anderen Kassen, vorerst gehalten werden.

Anzeige

Philipp Holzmann-Mitarbeitertreffen



Frankfurt/Langen (Hessen)

Am **Donnerstag, dem 18. September 2025**, treffen sich **ab 16 Uhr** die ehemaligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Philipp Holzmann AG. Treffpunkt ist das Brauhaus Früh am Dom (im Erdgeschoss / Bereich Wintergarten), Am Hof 12, in 50667 Köln. Die Organisatorin freut sich auf Sie!

Hinweis zum geplanten Treffen

Bitte beachten Sie, dass es jederzeit zu einer Absage oder einer Verschiebung der angekündigten Veranstaltung kommen kann.

Auf bald und bleiben Sie gesund!

		Im Vorjahr gezahlte Vergütungen		Versorgungsregelungen		Sonstige Vergütungsbestandteile		Weitere Regelungen		Gesamtaufwand
Bezeichnung der BKK / des Verbands	Funktion	Grundvergütung	variable Bestandteile	Zusatzversorgung / Betriebsrenten	Zuschuss zur privaten Versorgung	Dienstwagen auch zur privaten Nutzung	Weitere Vergütungsbestandteile (u. a. private Unfallversicherung)	Übergangsregelungen nach Ablauf der Amtszeit	Regelungen für den Fall der Amtsenthebung oder -entbindung bzw. Fusionen	
GKV-Spitzenverband Berlin	Vorstandsvorsitzende	262.000,00 €	nein	47.856,00 €	nein	nein	nein	nein	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	309.856,00 €
BKK LV Bayern	Vorstandsvorsitzender	180.000,00 €	33.000,00 €	20.000,00 €	nein	nein	nein	nein	nein	233.000,00 € (2024er Gehalt im Gegensatz zum Vorjahr ganzjährig)
Salus BKK	Vorständin	187.233,72 €	3.219,11 €	17.585,72 €	nein	ja (1 % -Regelung) 8.949,10 €	286,85 €	Übergangsgeld 4 % pro Beschäftigungsjahr, mind. 1 Jahr	Nur bei Fusion, es gilt analog die Regelung nach Ablauf der Amtszeit	217.274,50 €

Die Salus BKK veröffentlicht jährlich die Vorjahresvergütung des Vorstandes inklusive Zusatz- und Versorgungsleistungen im Rahmen der aufsichtsrechtlichen Vorgaben. Gleichzeitig legt sie die Vergütung des Vorstandsvorsitzenden des BKK Landesverbandes (LV) Bayern und der Vorstandsvorsitzenden des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenkassen offen. Alle Angaben ohne Gewähr.

130 Jahre in und um Neu-Isenburg

Wir haben es schon angekündigt: für die Region in und um Neu-Isenburg gibt es in unserem diesjährigen Jubiläumsjahr einige besondere Angebote. Bisher fielen darunter unser öffentlicher Family & Friends Tag im Sportpark und unser großes Gesundheitsprojekt im Stadtteilzentrum West in Neu-Isenburg, das vor wenigen Tagen begonnen hat. Jetzt kommen weitere Termine dazu. Für unsere Versicherten wird es im Rahmen des Präventionsbudgets diese Extra-Kurse geben:



Nordic Walking

08.09. – 03.11.2025 (jeweils montags, 17:00 – 18:00 Uhr)

Treffpunkt: Friedhof, Friedhofstr./Ecke Südliche Ringstr., 63225 Langen

Kursleiterin: Mareike Hartmann



Rückenfit

20.10. – 08.12.2025 (jeweils montags, 18:00 – 19:00 Uhr)

Treffpunkt: Halle 71, Hugentottenallee 71, 63263 Neu-Isenburg

Kursleiter: Stefan Vican Moreno

Außerdem steht ein weiteres Highlight bevor: Eine öffentliche und kostenfreie Gesundheitswanderung für alle! Mehr Informationen dazu finden Sie auf der Seite 19. Infos zur Kursanmeldung finden Sie unter:

 salus-bkk.de/kurse



Bei Kundenzufriedenheit erneut die Nr. 1

Auch in diesem Jahr haben wir wieder mit der M+M Management + Consulting GmbH eine Versichertenbefragung durchgeführt. 504 Salus BKK Versicherte nahmen teil und haben uns mit einer Gesamtbewertung von 1,78 erneut den ersten Platz im Benchmark der gesetzlichen Kassen beim Thema „Gesamtzufriedenheit“ ermöglicht. Stolz 94 % von ihnen gaben an, mit der Salus BKK zufrieden bzw. sehr zufrieden zu sein. Unsere Versicherten legen großen Wert auf Beratung und entlohnen uns mit Höchstwerten in Sachen Freundlichkeit, Zuverlässigkeit und Hilfsbereitschaft. Wir danken Ihnen von Herzen für dieses tolle Ergebnis und setzen alles daran, diese Zufriedenheit zu erhalten.

Neue Termine für unser Abnehm-Programm

10 Wochen, eine Gruppe, ein Ziel: nachhaltig und gesund abnehmen. Darum ging es schon bei dem ersten Online-Angebot, das unsere Ernährungswissenschaftlerin Diana Schöniger für unsere Versicherten erarbeitet hatte. Das Ganze traf auf so viel Interesse, dass kurzfristig eine zweite Runde ermöglicht wurde. Nun gibt es wieder neue Termine! Vom 14.10. bis zum 02.12.2025, immer dienstags von 17:00 bis 18:00 Uhr, treffen sich die Teilnehmenden und die Salus-Expertin im digitalen Webex-Meeting, um gemeinsam Maßnahmen zur langfristigen Gewichtsabnahme und -stabilisierung zu erarbeiten. Praxisnahe Ernährungsempfehlungen und Spezialthemen wie Entspannung, Bewegung und sogar eine „Schokoladenmeditation“ erwarten Sie. Außerdem acht Ernährungsberatungseinheiten mit verschiedenen Übungen. Am Anfang, sowie

acht Wochen nach Abschluss, wird eine anonyme Online-Befragung zu Themen wie Wohlbefinden, körperliche Fitness, Körpergewicht und Essgewohnheiten zur Verfügung gestellt. Und das alles kostenfrei! Ihr Präventionsbudget bleibt davon unberührt. Um allen Teilnehmenden beste Rahmenbedingungen zu bieten, sind die Plätze limitiert. Es lohnt sich also, schnell zu sein. Sie sind über 18 Jahre alt, motiviert und haben einen BMI von 25 kg/m² oder mehr? Dann melden Sie sich an unter:

 salus-bkk.de/abnehmprogramm



Organspende

Eine persönliche Entscheidung mit großer Wirkung

Tag für Tag leisten engagierte Teams aus Ärzten und Ärztinnen Beeindruckendes in der modernen Transplantationsmedizin. Doch auch wenn viele Menschen hier täglich ihr Bestes geben, bleibt das altbekannte Problem erhalten: zu viele Patientinnen und Patienten, die eine oder mehrere Organspenden benötigen, stehen zu wenigen Spenderinnen und Spendern in Deutschland gegenüber. Und das, mit dramatischen Folgen: 679 – so viele Menschen starben laut offiziellen Statistiken der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) im Jahr 2024 hierzulande, während sie auf eine Spende warteten. Zum Ende des Jahres standen 8.575 Menschen auf der Warteliste.

Dem entgegen stehen 953 postmortale Organspenden, durch die insgesamt 2.855 Organe transplantiert werden konnten. 157 weitere wurden anderweitig, z.B. durch Spenden aus dem Ausland, organisiert. Es zeigt sich eindrücklich die große Lücke

zwischen den Spenden und dem Bedarf. Doch wie kann die Situation verbessert werden? Aufklärung und die Bereitschaft, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, sind entscheidend. Denn nur so können Unsicherheiten und Vorurteile beseitigt werden und die Entscheidungsfindung auf Basis von fundierten Fakten gelingen.

Aus diesem Grund greifen wir in der Salus BKK dieses Thema in regelmäßigen Abständen für unsere Versicherten auf und aktualisieren und ergänzen auch unser digitales Informationsangebot regelmäßig und umfassend für Sie. Auf unserer Webseite finden Sie reichlich Material und, ebenso wie in unserer ePA-App, den Link zum bundesweit bestehenden digitalen Organspende-Register, das es seit 2024 gibt. Dort können Menschen ihre Entscheidung für oder gegen die Organspende klar und unkompliziert dokumentieren. Laut Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) haben sich zwischenzeitlich rund 330.000 Menschen registriert (Stand Ende Juni 2025) und ihren Willen dokumentiert – ein guter Anfang, den es nun auszubauen gilt. Natürlich haben Sie neben dem digitalen

Register auch weiterhin die Möglichkeit, ihre Entscheidung in einem physischen Organspende-Ausweis festzuhalten. An diesen gelangen Sie ebenso über unsere Homepage.

Klarheit schaffen und für sich eine individuelle Entscheidung treffen, hilft anderen grundsätzlich, unabhängig davon, wie die Entscheidung ausfällt. Auch wenn Sie nach Ihrem Ableben keine Organe spenden möchten, helfen Sie mit der Dokumentation ihren Angehörigen, indem Sie die große Verantwortung nicht an sie weitergeben. Denn den allergrößten und wichtigsten Anteil haben die postmortalen Organspenden von Menschen, deren Gehirnfunktionen nicht länger bestehen, deren Herz-Kreislauf-Funktionen jedoch noch aufrechterhalten bleiben können. Kommt ein hirntoter Mensch als Spenderin oder Spender in Frage und hat den eigenen Willen zuvor nicht klar festgehalten, sind es die nächsten Angehörigen, die in einer ohnehin sehr schweren Situation, zum Gespräch gebeten werden, um einen Entschluss zu treffen. Um wie vieles besser ist es doch dann, bei diesem wichtigen Thema über sich und seinen Körper selbst entscheiden zu können?

Wichtig zu wissen

Der Hirntod ist nicht etwa das Gleiche wie ein Koma oder Wachkoma! Bei diesen Zuständen sind die Hirnfunktionen nur beeinträchtigt, aber nicht vollständig erloschen. Hirntod hingegen bedeutet einen permanenten und irreversiblen Ausfall aller Hirnfunktionen, einschließlich der Atmung und des Herzschlags, die dann nur noch mit Maschinen aufrechterhalten werden. Es gibt ein striktes Verfahren zur Diagnostik. Erst wenn mindestens zwei erfahrene Ärzte unabhängig voneinander den Hirntod festgestellt haben, können die Maschinen abgestellt und eine mögliche Transplantation in Betracht gezogen werden – und auch nur, wenn die Organe gesund und funktionsfähig sind.

Mehr Informationen zum Thema finden Sie auch online unter:

 salus-bkk.de/organspende



Bye bye veraltete Glaubenssätze

Schluss mit dem „sich selbst klein halten“



„Das schaffst du eh nicht“, „Du musst jetzt stark sein“, „Bloß keine Schwäche zeigen“, „Du bist erwachsen, also schaff’ es alleine“ – kennen Sie solche und ähnliche Gedanken auch? Oder anders: Überdenken Sie kurz einige ihrer herausfordernden Situationen in letzter Zeit, könnten solche oder ähnliche Glaubenssätze Ihre Reaktionen beeinflusst haben? Oft merken wir selbst gar nicht, warum wir uns eigentlich einschränken und klein halten. Diese, zum Teil stark veralteten, ideologischen Ansichten entstehen nicht einfach so: Erziehung, Erwartungshaltungen aus Umfeld und Gesellschaft und Erfahrungen aus der Kindheit prägen diese oft unterbewussten Überzeugungen – häufig auf Kosten des eigenen Selbstbewusstseins und wichtiger Entscheidungen. Doch wie lässt sich hieran etwas ändern?

Reflektieren als erster Schritt

Indem man sich damit auseinandersetzt, den Denkprozess anstößt und bewusst reflektiert! In welchen Situationen habe ich wie reagiert und warum? Was sind das für Überzeugungen, die meine Entscheidungen beeinflussen? Was davon finde ich überhaupt gut und woran sollte ich nicht länger festhalten? Sobald man erkennt, was einen selbst antreibt und/oder einschränkt, kann

Online-Veranstaltung zum Thema



Von Innen heraus stark –
Glaubenssätze erkennen
und loslassen

Lernen Sie, wie Sie sich von hinderlichen Glaubenssätzen befreien und so alte Verhaltensmuster loslassen können.

Mehr Infos finden Sie ab Seite 20.

man daran bei Bedarf auch etwas ändern. Es geht darum, das eigene Selbstbewusstsein zu stärken, mit sich selbst besser bzw. sorgsamer umzugehen und sich von eben diesen klein haltenden Gedanken zu befreien. Fragen Sie sich daher am besten ganz direkt: Brauche ich das noch, oder ist es besser für meine Entwicklung, mich von bisherigen Ansichten zu lösen?

Positives Mindset und positives Umfeld schaffen

Wer solche überholten Ansichten an sich erkannt hat und beschließt, etwas daran zu ändern, kann sich selbst ganz bewusst positiv beeinflussen und neue Grundsätze für sich festlegen. Umformulieren ist angesagt! Anstatt zu denken, dass Sie alles alleine schaffen müssen oder es doch nicht

hinkommen, sagen Sie sich z. B. lieber: „Gemeinsam geht’s leichter, es ist okay, nach Hilfe zu fragen und sie anzunehmen!“. Oder: „Du schaffst das schon, einfach ausprobieren“. Und wenn es doch nicht klappt, hat man es wenigstens versucht und hinterher weniger zu bereuen. Auch andere Menschen mit positivem Mindset können eine echte Stütze sein. Schauen Sie genau hin, bei wem Sie sich wirklich wohl und unterstützt fühlen, und bei wem Sie in alte, unliebsame Muster verfallen oder sich verstellen müssen, um nicht anzuecken.

Gehen statt sprinten

Das Thema mal eben anzugehen, um es schnellstmöglich abhaken zu können, ist in diesem Fall nicht nur ineffizient, sondern kann auch noch für zusätzlichen Druck und selbsterzeugten Stress sorgen. Achtsam und bewusst im eigenen Tempo an sich selbst und dem eigenen Mindset zu arbeiten, ist ein sich entwickelnder Prozess und kein bloßer Punkt auf einer ToDo-Liste. Die Salus BKK bietet Ihnen an, Sie dabei in einem passenden Online-Seminar zu begleiten. Schauen Sie rein und lassen Sie sich von unserem Experten praktische Hilfestellungen an die Hand geben, die Sie bei diesem lohnenden Prozess unterstützen können.

Gutfühlewochenenden

Raus aus dem Alltag mit der Salus BKK

Mit unseren Gutfühlwochenenden können Sie in kurzer Zeit neue Energie tanken und viele praktische Anregungen für Ihre Gesundheit bekommen. Für diesen Herbst und Winter haben wir für jedes Thema ein passendes Angebot. Die beiden Gutfühlwochenenden RückenAktiv finden in Masserberg und in Ilsenburg statt. Es warten abwechslungsreiche, aktive und informative Programminhalte auf Sie, die sich rund um das Thema ‚Gesunder Rücken‘ drehen. Sind Sie interessiert an Entspannung im Kloster? Im Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster Salmünster, Ende November, können Sie dem Alltag für ein Wochenende entfliehen. Ist gesunde Ernährung Ihr Thema? An dem Wochenende in Weibersbrunn erfahren Sie mehr zu diesem Thema.

Bitte beachten Sie, dass sich diese Kompaktangebote an alle Personen richten, die reguläre mehrwöchige Angebote in Wohnortnähe nicht in Anspruch nehmen können. Alle Angebote befassen sich mit nur einem Schwerpunkt (z.B. Bewegung oder Entspannung), so dass Ihnen für 2025 noch 100 € von Ihrem Präventionsbudget zur Verfügung bleiben, falls Sie bisher keine weitere Maßnahme belegt haben.

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

Gutfühlwochenende RückenAktiv 50+

Möchten Sie Ihren Rücken stärken, Verspannungen lösen und neue Energie tanken? Bei unserer Gesundheitsreise "Rücken Aktiv" für die Generation 50+ erwarten Sie abwechslungsreiche Übungen, die speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Wir bieten Rücken yoga, Faszientraining, Entspannungsphasen und machen gemeinsam eine längere Wanderung – alles, um Ihre Rückengesundheit zu fördern und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Erleben Sie eine aktive, entspannte Auszeit für Körper und Geist.

Unsere Leistungen

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

Referent der Salus BKK

Holger Tietz

Termin

14.11. (16:00 Uhr) – 16.11.2025 (ca. 12:00 Uhr)

Anmeldeschluss

08. Oktober 2025

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

1411Rücken50H25

Ort

Naturresort Berghotel Ilsenburg

Suental 5, 38871 Ilsenburg

www.regiohotel.de/hotel/berghotel-ilsenburg

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 158,00 € (im DZ) / 198,00 € (im EZ), zzgl.

Gästebeitrag von 2,50 € pro Nacht und Person

Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit

Halbpension, sowie alle Seminarkosten.



Gutfühlwochenende

RückenAktiv

Das 4-Sterne-Hotel Rennsteig Masserberg im Bauhaus-Stil liegt direkt im südlichen Thüringer Wald, eine der schönsten Mittelgebirgslandschaften Europas und wird nicht umsonst "Das Grüne Herz Deutschlands" genannt. Ein Stück unberührte Natur zum Erholen, und ein rückenaktives Wochenende erwarten Sie.

Unsere Leistungen

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

Referent der Salus BKK

Marco Eckert

Termin

21.11. (16:00 Uhr) – 23.11.2025 (ca. 12:00 Uhr)

Anmeldeschluss

01. Oktober 2025

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

2111GF25HRücken

Ort

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

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



FOTO: © Hotel Rennsteig Masserberg

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

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 206,00 € (im DZ) / 246,00 € (im EZ)
Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Vollpension, sowie alle Seminarkosten.

Gutfühlwochenende

Im Kloster zur Ruhe kommen

Im Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster Salmünster haben Sie die Möglichkeit, dem Alltag für ein Wochenende zu entfliehen, um Ruhe und Entspannung zu finden. Sie lernen Entspannungstechniken wie das Autogene Training, Progressive

Muskelentspannung, Meditation und Achtsamkeit kennen, und erhalten alltagstaugliche Tipps zum Umgang mit Stress. Ein achtsamer Spaziergang in der wunderschönen Natur rund um das Kloster runden das Programm ab.

Unsere Leistungen

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

Referentin der Salus BKK

Karin Klingsporn

Termin

28.11. (16:30 Uhr) – 30.11.2025 (ca. 13:00 Uhr)

Anmeldeschluss

17. Oktober 2025

FOTO: © Bildungshaus Salmünster – Schäfer



Ihre Entspannung steht im **Kloster Salmünster** im Vordergrund

HABEN SIE INTERESSE?

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





FOTO: © Kloster Lehnin

Freuen Sie sich auf ein aktives Wochenende mit uns im **Kloster Lehnin**

WIR FREUEN UNS AUF SIE

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

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)
2301GW25H-Fit

Ort

Klosterhotel Lehnin
Klosterkirchplatz 13, 14797 Kloster Lehnin
www.diakonissenhaus.de/zentrum-kloster-lehnin

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)
2811GW25H-Entspannung

Ort

Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster Salmünster
Franziskanergasse 2, 63628 Bad Soden-Salmünster
www.bildungshaus-salmuenster.de

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte
pro Person 160,00 € (im DZ) / 168,00 € (im EZ)
Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Vollpension sowie alle Seminarkosten.

Gutfühlwochenende

Fit und entspannt

Haben Sie Lust auf ein aktives und gleichzeitig entspannendes Wochenende, an dem Sie Kraft tanken und sich mental erholen können? Dann ist unser Wochenende im Klosterhotel Lehnin genau das Richtige! Sie lernen Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung kennen, die Sie in Ihrem (Berufs-)Alltag fit & ausgeglichen halten. In einem Workshop erarbeiten wir zudem Ihren persönlichen Trainingsplan, damit Sie auch nach unserem Wochenende am Ball bleiben. Der schöne Seminarraum „Königshaus“ bietet den perfekten Rahmen für alle Übungen. Eine Vitalwanderung im Lehniner Wald- und Seengebiet rundet das Programm ab. Genießen Sie unser abwechslungsreiches Wochenende, bei dem auch Zeit für Erholung bleibt.

Unsere Leistungen

2 Übernachtungen mit Vollpension, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, Vitalwanderung, Frühgymnastik, Mobilisation am Abend, Informationen rund um Fitness & Entspannung im (Berufs-)Alltag.

Referentin der Salus BKK

Monika Haasner

Termin

23.01. (16:00 Uhr) – 25.01.2026 (ca. 13:00 Uhr)

Anmeldeschluss

01. Dezember 2025

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte
pro Person 183,00 € (im DZ) / 243,30 € (im EZ),
ggf. Parkplatzgebühr von 6,00 € pro Tag und PKW.
Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Vollpension sowie alle Seminarkosten.

Gutfühlwochenende

Genuss neu erlernen – für die Fastenzeit

Im Alltag kommt es durch Belastungs- und Stresssituationen, sowie durch ungünstige Gewohnheiten, häufig zu Überlastungen. Die Fastenzeit ist schon

Gesunde Ernährung mit Genuss erwartet Sie im **Best Western Hotel Brunnenhof**



FOTO: © Best Western Hotel Brunnenhof

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

seit Jahrhunderten dafür bekannt, dass sie als Auszeit genutzt wird, um Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit dem Thema Veränderung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten und mit dem Thema Genuss. Da Genussfähigkeit eine wichtige Ressource für Gesundheit bedeutet, werden verschiedene Methoden zur Schulung der Genüsse ausprobiert. Begleitet wird dies mit Bewegungs- und Entspannungseinheiten. Achtung: Es handelt sich nicht um ein Fastenwochenende.

Unsere Leistungen

2 Übernachtungen mit Vollpension, Ernährungsvortrag „Fasten, aber wie“, Körperanalyse, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Ernährungsworkshop „Gesund durch Genuss“, Vitalwanderung.

Referentin der Salus BKK

Diana Schöniger

Termin

20.02. (16:30 Uhr) – 22.02.2026 (ca. 13:00 Uhr)

Anmeldeschluss

05. Januar 2026

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

2002GW25H-Ernährung

Ort

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

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 179,00 € (im DZ) / 240,00 € (im EZ)

Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Vollpension sowie alle Seminarkosten.

Entdecken Sie die Online-Angebote Ihrer Salus BKK

Sie möchten auch im Alltag auf eine gesunde Ernährung achten, sich mehr bewegen oder für mehr Entspannung und Resilienz sorgen?

Dann lernen Sie unsere vielen Online-Angebote für Ihre Gesundheit kennen.

 salus-bkk.de/online-angebote



Jetzt anmelden

ODER BEQUEM
QR-CODE SCANNEN

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

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

 06102 2909-1704

 gesund@salus-bkk.de

 salus-bkk.de/veranstaltungen



Interview mit Ute Schrader, Vorständin der Salus BKK

Herausforderung Gesundheitswesen: Wohin geht die Reise?

Am ersten Mai dieses Jahres wurde die Salus BKK stolze 130 Jahre alt. Ein schöner Anlass, um zurückzublicken. Aber in Zeiten wie diesen, auch ein spannender Moment für den Blick nach vorne.

Frau Schrader, Sie führen das Haus seit dem 01.04.1997 als Vorständin. Wie hat sich die Welt der gesetzlichen Krankenversicherung in dieser langen Zeit verändert?

Ute Schrader: Sie hat sich sehr verändert. Seit dem 01.01.1996 gab es die Wahlfreiheit, unabhängig von Beruf und Status, als freiwilliges oder gesetzliches Mitglied,

die Krankenkasse frei wählen zu können. Dies hat einen Erdrutsch in Gang gesetzt, da viele Versicherte, die vorher kein Wahlrecht hatten, sich auf die Suche nach einer guten, leistungsstarken, aber auch wirtschaftlichen Krankenkasse machten. Dies hat zu Versichertenströmen geführt und auch unser Haus vergrößert. Als ich hier anfang, hatten wir 8.200 Versicherte. Heute betreuen wir weit über 170.000 Menschen.

Früher galt, dass Leistungserbringer nur mehr Geld erhielten, wenn Löhne und Gehälter im gleichen Zeitraum gewachsen waren. Der prozentuale Anstieg wurde auf

die Leistungserbringer übersetzt. Dies war richtig und wichtig, weil wir damit Beitragsatz-Stabilität einhalten konnten. In den letzten Jahren hat man von diesem Prinzip der Grundlohnsummenanbindung Abstand genommen. Und es kommen zwei Faktoren hinzu: die Überalterung und die demografische Entwicklung der Bevölkerung. Da heute mehr Menschen sehr viel älter werden, verursacht dies mehr Kosten, so dass alleine aus diesem Grund der Beitragssatz steigt. Hinzu kommen Innovationen, die die gesetzliche Krankenversicherung zu finanzieren hat: neue Behandlungsmethoden, digitale Gesundheitsanwendungen und vor

allem neue, sehr teure Medikamente. Vor einigen Jahren gab es z. B. eine große Aufregung in Deutschland, als die „1.000-Dollar-Pille“ gegen Hepatitis herauskam. Für 90 Tage haben wir damals 90.000 Euro bezahlt und die Betroffenen waren von Hepatitis befreit. Heute kostet das teuerste Medikament als Einmalleistung 3,5 Mio. Euro, um eine seltene Erkrankung zu besiegen.

Am deutlichsten empfinde ich die Veränderungen in den Kundenbeziehungen. Als ich 1982 den Beruf erlernt habe, gab es ein großes Vertrauensverhältnis zwischen Krankenkasse und Versicherten. Ich habe damals verinnerlicht, dass wir in einer gesetzlichen Krankenversicherung die Treuhänder der Versicherten sind und Beitragsgelder nach den gesetzlichen Regelungen gerecht zu verteilen haben. Dass es unsere Aufgabe ist, uns der Anliegen der Versicherten anzunehmen und komplexe Sachverhalte der gesetzlichen Krankenversicherung verständlich zu erklären. Auch damals gab es bereits Grenzen, denn die Leistungen sollten gleichzeitig auch wirtschaftlich und zweckmäßig sein. Nach über 40 Jahren hat die Komplexität aber erheblich zugenommen. Eine Unzahl von gesetzlichen Urteilen und Regelungen erschweren inzwischen den klaren Blick auf das Leistungsziel. Meine Hauptaufgabe habe ich immer darin gesehen, zum Wohle der Versicherten zu arbeiten. Damit die Menschen ihre Leistung bekommen und die Maßstäbe, die wir ansetzen, für alle gleich sind. Heute haben wir oft die Probleme, dass Versicherte keine Termine erhalten, sich an uns wenden und durch den Dschungel der Sozialversicherung nicht mehr durchfinden. Die Komplexität des Systems und die Schwierigkeit, adäquate Behandlungen zu finden, ist bei den Versicherten angekommen. Außerdem ist die Finanzierbarkeit heute außerordentlich problematisch. Die Corona-Jahre haben unsere letzten Rücklagen verbraucht. Der Gesetzgeber fordert von uns Leistungen, gibt uns jedoch nicht genug Beiträge hierfür, z. B. bei zu geringer Finanzierung von Bürgergeldempfängern. Die Leistungsausgaben wachsen wesentlich stärker als

>> Bei allen Entscheidungen sollte das Wohl der Versicherten ausschlaggebend sein. <<

die Einnahmen in der Sozialversicherung. Dieses Delta wirkt sich auf die Zusatzbeiträge aus, die ins Unermessliche steigen. Wir sehen derzeit keine positiven Signale auf eine mögliche steuerrechtliche Unterstützung. Dies wurde im Koalitionsvertrag nicht aufgenommen. Das macht uns allen große Sorgen.

Was waren die größten Herausforderungen und wie sind Sie damit umgegangen?

Die größten Herausforderungen sind die täglichen: die derzeitige Finanzknappheit und die Notwendigkeit, deren Folgen zu bewältigen. Man muss den Haushalt finanztechnisch stemmen und gleichzeitig keine zu hohen Zusatzbeiträge nehmen. Die Hände sind uns bei der Leistungsgestaltung dadurch mehr als gebunden. Wir dürfen Satzungsleistungen zwar festlegen, dies haben wir im sinnvollen Maß gemacht, und sie werden auch von den Versicherten gut angenommen, aber das Leistungsgeschehen ist durch die gesetzlichen Rahmenbedingungen vorgegeben und nicht beeinflussbar.

Eine frühere, große Herausforderung für die Salus BKK war damals die Öffnung aus dem Philipp Holzmann Konzern, das Freischwimmen zu einer eigenständigen Institution. Damals waren wir nur wenige Mitarbeiter und wir haben es geschafft – heute mit einem Team von über 300 Personen – eine betriebliche Mittelstandsstruktur herzustellen. Bis heute sind wir dabei nahbar geblieben. Wir leben ein gutes Verhältnis zu unseren Versicherten. Auch wenn die Anforderungen und Einheiten größer werden, wir achten sehr auf eine persönliche Kundenbeziehung.

Egal, welche Zeitung man derzeit aufschlägt, die Nachrichten gleichen sich. Unsere solidarisch finanzierte gesetzliche Krankenversicherung, aber auch Sozialversicherungszweige insgesamt, kommen an ihre Grenzen. Welche Einflussmöglichkeiten gibt es?

Die Leistungsausgaben wachsen ganz klar, manchmal fast doppelt so stark wie die Beitragseinnahmen. Um dieses Delta zu finanzieren, muss der Gesetzgeber Steuerzuschüsse geben, Beitragssätze erhöhen oder eine Kombination von beidem herstellen. Die Zusatzbeiträge, plus die 14,6 %, welche für Arbeitnehmer und Arbeitgeber gleich sind, wachsen seit Jahren und haben bei einigen Mitbewerbern bereits den Rentenversicherungsbeitrag überholt. Die gesetzlichen Krankenkassen haben kaum Einfluss auf das Leistungsgeschehen. Der Einflussfaktor, auf den wir großen Wert legen, sind die Verwaltungskosten. Auch hier lagen wir im letzten Jahr mit 6 % deutlich unter dem Durchschnitt und beweisen jedes Jahr, dass wir das Geld für unsere Versicherten ausgeben – und nicht für teure Verwaltungshäuser oder eigene Belange. Darauf bin ich stolz.

Mit Frau Warken haben wir eine neue Gesundheitsministerin am Start. Angenommen, Sie hätten drei Wünsche bei ihr frei. Was würden Sie wählen?

Erstens: Bei allen Entscheidungen sollte das Wohl der Versicherten ausschlaggebend sein und nicht die Interessen von Leistungserbringern, Krankenkassen oder sonstigen Interessierten. Der Patient bzw. Versicherte ist Souverän und muss entscheiden, wofür er Geld ausgibt, und wie er

das bei welcher Krankenkasse einordnen will. Zweitens: Einen realistischen Blick auf die Möglichkeiten, weiter so expansiv Geld auszugeben. Drittens: Dass wir aufhören mit einer Zwei-Klassengesellschaft. Die unterschiedliche Terminvergabe bei privaten und gesetzlichen Versicherungen ist eklatant und muss abgeschafft werden.

Bei allen Schwierigkeiten im System: Warum sollte ich mich gerade in diesen anspruchsvollen Zeiten für die Salus BKK entscheiden?

Die Salus BKK ist eine mittelständische Versicherung, die noch weiß, was ihre Kunden wünschen und welche Bedürfnisse sie haben. Sie finden bei uns jeder Zeit einen Ansprechpartner, der als Arbeitsauftrag hat, gut und umfassend zum Wohle des Versicherten zu beraten. Dazu bieten wir einen wirtschaftlichen Zusatzbeitragsatz, viele Zusatzleistungen, die für unterschiedliche Personengruppen sehr interessant sind. Der wichtigste Punkt ist jedoch die persönliche Beratung und die Betreuung, diese ist bei uns exzellent und sollte ausschlaggebend sein.

Wie sieht Ihr Alltag als Vorständin einer gesetzlichen Krankenkasse aus?

Meine erste Aufgabe ist es, das Haus, die Strukturen und die Herausforderungen, die der Gesetzgeber an uns stellt, unter einen Hut zu bringen. Das bringt mit sich, dass ich sehr oft administrativ unterwegs bin, Versichertenanfragen beantworte, hausintern schaue, ob unsere Strukturen noch kundenorientiert sind. In großen Teilen meiner Zeit kümmere ich mich um monetäre Fragen: Wie wir Geld aus dem Fonds bekommen, ob der Haushaltsplan umgesetzt wird, und ob die Zahlen für uns nachvollziehbar sind. Ein weiterer Punkt ist die Zusammenarbeit mit unserer Selbstverwaltung, die aus Arbeitgeber- und Versichertenvertretern besteht, und



um Informationsverpflichtungen, die wir haben. Und ein ganz großer Teil meiner Arbeit ist es, die gesetzlichen Vorgaben, die in immer kürzeren Fristen erscheinen, in die tägliche Arbeitspraxis zu übersetzen.

Was mögen Sie an Ihrem „Job“, was ist eher schwierig?

Ich bin gerne Vorständin einer gesetzlichen Krankenversicherung und dies schon seit langer Zeit. Mir hat die Gestaltungsmöglichkeit, die ich in dieser Arbeit habe, ganz viel Freude gemacht. Das größte Glück liegt jedoch im Kontakt mit Kunden und Mitarbeitenden. Das menschliche Miteinander ist mir sehr wichtig. Es ist immer wieder schön für mich, in Einzelfällen helfen und unterstützen zu können. Schwierig sind die gesetzlichen Voraussetzungen, die mit dem Alltag von Versicherten und von gesetzlichen Krankenversicherungen oft nur noch wenig zu tun haben.

Was machen Sie selbst, um gesund zu bleiben?

Meine liebste Trainingspartnerin ist eine Airedale Terrier-Hündin, mit der ich viel unterwegs bin, und zwar unabhängig von gutem oder schlechtem Wetter. Zwischen 5 bis 8 km schaffe ich jeden Tag mit meiner Hündin. Dazu mache ich Yoga und gehe

gerne schwimmen. Für mich ist es aber auch wichtig, mich in einem sozialen Umfeld zu bewegen, wo ich aufgefangen werde und wo ich Rückzugsmöglichkeiten habe, und ganz privat Mensch sein darf. Ich mag es, zu lesen und zu kochen und in Ruhe zu Hause zu sein. Das sind für mich die wichtigsten Dinge, um gesund zu bleiben.

Wo sehen und erhoffen Sie sich die gesetzliche Krankenversicherung in 10 Jahren?

Ich wünsche mir sehr, dass in 10 Jahren die finanziellen Probleme gelöst sind. Dass wir wieder lernen, dass wir nur so viel Geld ausgeben können, wie es im System geht und alle dies mittragen. Ich wünsche mir, dass die Zusammenarbeit zwischen ambulanter und stationärer Behandlung besser wird. Dass Patienten nahtlos, von den unterschiedlichsten Leistungserbringern, behandelt und betreut werden. Dass Menschen, die im ärztlichen und im pflegerischen Bereich ganz viel leisten, auch unterstützt und respektvoll behandelt werden. Die überalternde Gesellschaft wird Menschen brauchen, die zuwendungsorientiert sind. Es wäre gut, wenn man mehr den Kunden, den Patienten, den Versicherten fragen würde, was die Präferenzen sind und wenn in der Gesellschaft mehr darüber diskutiert würde, wie wichtig Kranken- und Pflegeversicherungen sind.

Salus-Nachwuchs

Neun neue Azubis starten dieses Jahr als angehende Gesundheitsheld:innen



„Raus aus der Schule und rein ins Gesundheitswesen“ heißt es seit letztem Monat für gleich neun junge Menschen aus und um Neu-Isenburg und Leipzig. Denn das neue Ausbildungsjahr hat begonnen und wir sagen: herzlich willkommen!

Wir freuen uns, die motivierte Gruppe für die nächsten Jahre auf ihrem Weg zu waschechten Gesundheitsheld:innen zu begleiten. Jetzt gibt es erstmal ganz viel Neues zu entdecken: Direkt zu Beginn standen wieder unsere abwechslungsreichen Azubitage vom 05. bis 07.08. an der BKK Akademie in Rotenburg auf dem Plan.

Schon am ersten Tag in der Salus BKK erwartete die jungen Absolvent:innen ein volles Programm: Nach der Begrüßung der angehenden Sozialversicherungsfachangestellten (kurz SoFa) und Kaufleute

im Gesundheitswesen (kurz KiG) durch unsere Ausbildungsleiterinnen, Frau Hammer in Leipzig sowie Frau Rockel und Frau Bewersdorf in Neu-Isenburg, gab es schon reichlich Arbeitsmaterial und Info-Input. Nach EDV-Einweisung und Mittagspause ging es für die Azubis dann rein in die Fachbereiche, um am ersten Tag schon Praxis-Luft schnuppern zu können.

Salus-Azubi-Tage und das Programm bis zum Winter

Nach den ersten zwei Arbeitstagen in unseren Salus-Standorten hieß es: Los geht's nach Rotenburg zu den Azubi-Tagen! Zwischen Vorträgen zum Thema FOMO („fear of missing out“, also die Angst, insbesondere mit Blick auf Soziale Medien, etwas zu verpassen), unserem Betrieblichen Gesundheitsmanagement und interaktiven

Workshops, erwartete die Gruppe dort auch eine unterhaltsame Partie Minigolf und eine kleine Wanderung. Abends ließ man die Tage in der „Bauernstube“ gemeinsam ausklingen. Ab dem 08.08.2025 ging es dann wieder zurück in die praktische Einarbeitung.

Die Ausbildungen SoFa und KiG sind dreiteilig strukturiert. Neben der praktischen Arbeit im Betrieb und dem Unterricht an den Berufsschulen gibt es regelmäßige Lehrgänge an der Akademie in Rotenburg.

Der erste Lehrgang kommt für die KiGs bereits Ende September, für die SoFas dann im Oktober. Erfahrungsgemäß dürfte das für einige das erste Mal sein, dass sie eine oder gar zwei Wochen ohne Familie weg von zu Hause sind. Wir wünschen viel Erfolg!

„Futter“ für die Gelenke

Mit Ernährung und Alltagshandeln bei
rheumatischen Erkrankungen gegensteuern



Das Knie, die Hüfte oder der Rücken schmerzen, beim morgendlichen Aufstehen fühlen sich Finger- oder Fußgelenke steif und kraftlos an, oder beim Aussteigen aus dem Auto verlangt der Körper mühsam nach „Einlaufen“. Was sich in diesen – oder noch weit gravierenderen Schmerzzuständen und Bewegungseinschränkungen bemerkbar macht – hat nicht selten seine Ursache in Rheuma: einer Krankheit mit vielen Gesichtern und vielen Betroffenen. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie und Klinischer Immunologie e. V. leiden 25 % der erwachsenen europäischen Bevölkerung darunter, allein in Deutschland rund 17 Mio. Menschen (Stand 10/2023).

Rheuma ist ein Überbegriff. Die Deutsche Rheuma-Liga definiert darunter weit über 100 Erkrankungen, die mit dauerhaften Schmerzen und Funktionseinschränkungen des Bewegungsapparates an ganz unterschiedlichen Körperteilen einhergehen können. Sie werden in verschiedene Gruppen unterteilt. So gibt es entzündliche Formen, degenerativ-rheumatische Erkrankungen, chronische Schmerzsyndrome oder auch rheumatische Schmerzen aufgrund von Stoffwechselerkrankungen. Besonders häufig ist die entzündliche, rheumatoide Arthritis, die meist schleichend beginnt und durch eine Autoimmunreaktion ausgelöst wird, bei der das Immunsystem fälschlich den eigenen

Tipps bei Gicht

Körper angreift. Oft sind zuerst die kleinen Finger oder Zehen von Entzündungen, Schwellungen, Überwärmung und Steifheit betroffen.

Diagnose und zeitnahes Handeln

Arthrose, Osteoporose und Gicht zählen ebenfalls zu den häufig auftretenden rheumatischen Erscheinungsformen. Außerdem können bestimmte Krankheitsbilder sich auf weiches Gewebe wie Bänder, Sehnen, Muskeln, Gefäße, Binde- oder Fettgewebe beziehen. Allen Formen gemeinsam ist, dass beim Verdacht auf eine Erkrankung, zeitnahes Handeln viel Leid ersparen kann. Da sich einerseits Symptome sehr ähneln oder überlappen können und andererseits bestimmte Rheumaformen sehr selten auftreten, sind spezielle Rheumatologen und Einrichtungen für eine klare Diagnose und Therapie die beste Anlaufstelle. Gleichzeitig bieten Ernährung und eigenes Handeln gute Chancen, um die Behandlung zu unterstützen und mit der Krankheit besser leben zu können.

Bei Rheuma und chronischen Schmerzen spielen langanhaltende Entzündungsprozesse im Körper oft eine wichtige Rolle. Begünstigt werden diese in unserer heutigen, eher ungesunden Lebensweise durch die Zusammensetzung unserer Nahrung. Eine ausgewogene, vollwertige und bewusste Kost kann die Krankheit allein zwar nicht heilen, jedoch dazu beitragen, den Stoffwechsel zu harmonisieren, das Immunsystem zu stärken und Schmerzen zu mildern.

Trigger vermeiden

Eine entzündungshemmende Ernährung meint keinen Radikal-Verzicht und keine einseitigen Diäten. Vielmehr geht es um Nahrungsumstellung, Mäßigung und gesunde, vitaminreiche Alternativen zu Rheuma-Trigger wie Arachidonsäure, die

› **Ernährung:** Auch bei Purin fallen rotes Fleisch, Wurst, und besonders Innereien, durch hohe Werte negativ ins Gewicht. Zudem haben aber auch Meeresfrüchte und bestimmte Fischarten wie Sardellen oder Ölsardinen hohe Purinwerte. Auch bei Hefe und Süßem ist Vorsicht geboten.

Pflanzliche Lebensmittel sind dagegen empfehlenswert. Selbst wenn einige von ihnen (Erbsen, Linsen, Bohnen, Spinat, Kohlsorten) etwas höhere Purinwerte aufweisen, können Sie bei Gemüse und Obst viel bedenkenloser zugreifen. Salate, Paprika, Gurken, Tomaten, Champignons und fruchtzuckerarme Obstsorten wie Beeren oder Pfirsiche sind einige der vielen guten Möglichkeiten.

› **Richtig trinken:** Viel Mineralwasser, ungesüßte Kräutertees und selbst schwarzer Tee und Kaffee sind bei Gicht in Ordnung. Alkohol dagegen ist tabu, denn er steigert den Harnsäurespiegel. Auch alkoholfreies Bier ist aufgrund der enthaltenen Hefe keine gute Option.

› **Gewichtsabbau/Sport:** Wichtig, aber bitte richtig und nicht zu radikal. Denn der Verlust von Muskelmasse setzt viele Purine frei und steigert den Harnsäurespiegel. Regelmäßige, gelenkschonende Bewegung und mäßiger Sport regen Entgiftungs- und Ausscheidungsprozesse an, bauen Stress ab und reduzieren das Gewicht nachhaltig.

› **Hausmittel:** Bei einem akuten Gichtanfall ist es ratsam, das Gelenk zu schonen und z. B. mit Quarkwickeln zu kühlen. Auch etwas Natron (in Wasser gelöst und getrunken) wird als Hausmittel häufiger genannt. Hierbei ist jedoch Vorsicht geboten, denn dieses Mittel hat auch Nebenwirkungen und kann neben Blähungen und Verdauungsproblemen z. B. auch das Risiko für Nierensteine erhöhen. Wärme kann dagegen vorbeugen: von Gicht betroffen sind oft Stellen, die weit von der Körpermitte entfernt sind und eher auskühlen, dort lagern sich die Kristalle am ehesten ab. Finger und Füße also gerade nachts oder im Winter warmhalten.

die Entzündung von Gelenken begünstigt. Viel Arachidonsäure befindet sich in tierischen, fettreichen Lebensmitteln, in rotem Fleisch und in Wurst, Milch, Käse oder Eigelb. Hier ist eine Reduzierung und der Umstieg auf fettarme Varianten und auf Fisch nützlich. Gut bei Rheuma sind Arten mit hohem Omega-3-Gehalt (z. B. Lachs, Makrele, Forelle, Hering), bestimmte Öle (z. B. Leinöl, Raps- oder Walnussöl) und Gewürze wie Ingwer, Kurkuma, Kümmel und Knoblauch, die zu den Antioxidantien zählen und entzündungshemmend wirken.

Ein besonderer Blick auf Gicht

Bei Gicht sind andere Faktoren entscheidend: nämlich Purine und die Harnsäurekonzentration im Blut. Purine sind für den Aufbau neuer Zellen und der Erbsubstanz wichtig. Werden sie im Zuge der Zeller-

neuerung (oder im Verdauungsprozess von Nahrung) abgebaut, entsteht Harnsäure, die über Nieren und Darm ausgeschieden werden muss. Wird zu purinreiche Nahrung gegessen oder zu wenig Harnsäure ausgeschieden, wird der Harnsäurespiegel im Blut zu hoch. Die Folge: Harnsäurekristalle setzen sich in Gelenken, Sehnen oder auch in der Haut ab. Zu hohe Harnsäurewerte bleiben oft jahrelang unbeachtet, können dann aber anfallsartig zu schmerzhaften Entzündungen führen – am häufigsten an Fingern und Zehen, typischerweise oft nachts. Auch können zu hohe Werte die Nieren schädigen, Nierensteine begünstigen und die Gicht chronisch werden lassen. Zudem fördert zu viel Harnsäure die sogenannte stille Entzündung im Körper und steht als Mitverursacherin von chronischen Krankheiten wie Demenz, Parkinson oder Diabetes im Verdacht.

Schnüren Sie mit uns Ihre Wanderstiefel

Gesundheitswandern

Neu-Isenburg

25.10.2025 (09:00 – 11:30 Uhr)

Treffpunkt: Bushaltestelle Berliner Straße, 63263 Neu-Isenburg

Wanderführer: Marco Eckert

Das erwartet Sie: Diese 2,5-stündige Gesundheitswanderung führt durch ebenes Gelände, am Kesselbruchweiher und Försterwiesenweiher vorbei, zum Jacobiweiher. Der Rundwanderweg erstreckt sich über eine Länge von 7,6 km und ist für alle Fitnesslevel geeignet. Der Startpunkt ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnübungen ergänzen die Wanderung.

Anmeldeschluss: 10.10.2025

Stuttgart

25.10.2025 (10:00 – 12:30 Uhr)

Treffpunkt: U-Bahn Haltestelle U6/U7/U15, Löwentorbrücke, 70191 Stuttgart

Wanderführerin: Bettina Hungerbühler

Das erwartet Sie: Diese Gesundheitswanderung im Stadtgebiet Stuttgart startet an der Löwentorbrücke, wo wir direkt in die Grünanlage vom Egelsee laufen. Dort beginnen wir mit einer sanften Mobilisierung. Anschließend geht es hinauf zum Killesbergpark, vorbei am Kleintierpark und dem Dahliengarten bis zum Flamingosee, und von dort hinab ins Tal der Rosen. Zwei Übungseinheiten runden diese Wanderung ab, bevor wir über den Wartberg zurückgehen zur Löwentorbrücke. Hier endet die Wanderung nach ca. 4,5 km und 280 Höhenmetern.

Anmeldeschluss: 10.10.2025



Ilseburg / Harz

25.10.2025 (09:00 – 12:00 Uhr)

Treffpunkt: Harzlandhalle, Harzburger Str. 24 a, 38871 Ilseburg (z. B. ab Wernigerode mit dem Bus 270 erreichbar)

Wanderführerin: Ulrike von Hoff

Das erwartet Sie: Die Harzlandhalle in Ilseburg ist Ausgangspunkt für unsere Wanderung, die uns auch ein kurzes Stück durch das Eckertal, auf dem ehemaligen Grenzweg der innerdeutschen Grenze, entlangführt. Das grüne Band verbindet auf einzigartige Weise Natur, Kultur und Geschichte. Während der deutschen Teilung war das Eckertal beliebtes Ausflugsziel, denn hier befand sich ein Aus-

sichtsturm, von dem aus Teile der innerdeutschen Grenze überblickt werden konnten. Der Grenzstreifen wurde zum Refugium für seltene und gefährdete Pflanzen und Tiere. Unsere ca. 7–8 km lange Rundwanderung wird immer wieder durch kurze sportliche Bewegungseinheiten und Bewegungsspiele ergänzt.

Anmeldeschluss: 10.10.2025

München

25.10.2025 (13:30 – 16:30 Uhr)

Treffpunkt: Bahnhof in 82327 Tutzing, Bahnhof Rückseite / Parkplatz bei Beringer Weg

Wanderführerin: Martina Medler

Das erwartet Sie: Eine leicht zu gehende Tour im Grünen, auf der Rundwanderung Ilka-höhe, mit wunderbarem Weitblick auf den Starnberger See. Die Wegstrecke beträgt ca. 7 km bei 150 Höhenmetern. Das Wandertempo ist mittel (4,0 km/h), die reine Gehzeit unter zwei Stunden.

Anmeldeschluss: 10.10.2025



Erfurt

26.10.2025 (10:00–14:00 Uhr)

Treffpunkt: Straßenbahnhaltstelle Katholisches Krankenhaus, 99097 Erfurt

Wanderführer: Sebastian Wirth

Das erwartet Sie: Vom Ausgangspunkt laufen wir ca. 1,5 km leicht bergauf durch das ehemalige Sperrgebiet der NVA. Da sich auf dem Weg ein alter Baumbestand befindet, können wir die Laubfärbung gut beobachten. Anschließend gehen wir auf dem Hauptwanderweg ca. 1,5 km zum Willroder Forsthaus. Dort lädt ein „Tag der offenen Tür“ zum Verweilen und Besichtigen ein. Gegen 12:45 Uhr machen wir uns auf den Rückweg. Je nach Wetterlage können wir verschiedene Routen nutzen und mit etwas Glück vielleicht ein paar Herbstpilze finden. Gegen 14:00 Uhr erreichen wir unseren Ausgangspunkt. Schwierigkeitsgrad: mittel.

Anmeldeschluss: 04.10.2025



Köln

08.11.2025 (10:00–ca. 13:00 Uhr)

Treffpunkt: Endhaltestelle Straßenbahnlinien 3 und 18 sowie P&R-Parkplatz, Treffpunkt am Kiosk, 51069 Köln-Thielenbruch

Wanderführer: Dr. Rudolf Seelemann

Das erwartet Sie: Die ca. 10 km lange Wanderung führt am Umbach entlang an die Strunde über die Gierather Mühle zum Naturschutzgebiet Thielenbrucher Wald. Am Ende der Wanderung ist eine gemeinsame Einkehr möglich.

Anmeldeschluss: 25.10.2025

Sonderaktion – 130 Jahre Salus BKK Forstwanderung für alle

Aus Anlass unseres Salus-Geburstages bieten wir in diesem Jahr erstmals eine Sonderveranstaltung und Wanderung an, die allen interessierten Menschen offen steht. Eine Mitgliedschaft bei der Salus BKK ist keine Voraussetzung. Wir freuen uns auf regen Zulauf.



Nieder-Roden

18.10.2025 (10:00–14:00 Uhr)

Treffpunkt: Bürgerhaus Nieder-Roden, Römerstraße 13, 63110 Nieder-Roden

Wanderführer: Jan Koski, Holger Tietz

Das erwartet Sie: Revierförster Jan Koski führt uns durch seinen Wald und informiert zu den Themen Waldbewirtschaftung, Waldschäden und zu den Besonderheiten des

Waldes im Herbst. Nutzen Sie diese wunderbare Chance, die Natur mit den Augen des Fachmannes zu sehen und freuen Sie sich auf die kleinen, angenehmen Bewegungseinheiten, mit denen unser Salus-Gesundheitsexperte Holger Tietz die Wanderung anreichern wird. Dauer ca. 3 Stunden, Gesamtlänge ca. 7 km und überwiegend flach.

Anmeldeschluss: 04.10.2025



Haben Sie Interesse?

Dann zögern Sie nicht und melden Sie sich gerne an – wir freuen uns auf Sie: Online unter www.salus-bkk.de/veranstaltungen, per Telefon unter der Rufnummer **06102 2909-1704** oder auch per Mail an gesund@salus-bkk.de. Bitte geben Sie bei Anmeldung per E-Mail unbedingt den Ort, die Teilnehmendenanzahl (max. 1 Begleitperson möglich) und Ihre persönlichen Daten an.

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

Die neuen Termine sind da

Online-Seminare

Zeitsparend, praktisch und effektiv: Unsere Online-Seminare bieten wieder viele nützliche Impulse und Expertenwissen. Hier können Sie Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen oder Ihr Gedächtnis trainieren. Sie können erlernen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Ernährung vorzubeugen oder sich Rat einholen, um im Pflegefall hohe Kosten bewältigen zu können. Am besten gleich anmelden.



Medienkonsum vs. Mediensucht – wie ein verantwortungsvoller Medienumgang aussehen kann

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

➔ **Donnerstag, 25. September 2025 (17:30 – 18:30 Uhr)**

Referentin: Laura Bender (Suchthilfezentrum Wildhof Offenbach)



Von innen heraus stark: Glaubenssätze erkennen und loslassen

Sie lernen, wie Sie sich von einschränkenden Glaubenssätzen befreien und alte Verhaltensmuster loslassen können. Dadurch eröffnen sich neue Wege, um Ihre Resilienz zu stärken, Selbstvertrauen und Selbstliebe zu entwickeln und ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben zu führen.

Sie erfahren, was Glaubenssätze sind, wie sie entstehen und welchen Einfluss sie auf Ihr Denken, Fühlen und Handeln haben. Anhand praxisnaher Methoden lernen Sie, limitierende Überzeugungen zu erkennen und kritisch zu hinterfragen. Im weiteren Verlauf wird gezeigt, wie Sie hinderliche Glaubenssätze auflösen und stattdessen stärkende, unterstützende Gedanken verankern können.

➔ **Mittwoch, 15. Oktober 2025 (17:00 – 18:00 Uhr)**

Referentin: Jenifer Bieck (Psychologische Praxis)



Hilfe zur Pflege – Unterstützung durch das Sozialamt

In dem Versichertenseminar werden Leistungen vorgestellt, welche vom zuständigen Sozialamt gewährt werden, wenn die Kosten für die Pflege nicht durch die Pflegeversicherung oder andere Einkünfte und Vermögen gedeckt werden können. Die Hilfe zur Pflege kann verschiedene Leistungen umfassen, wie z. B. die Kostenübernahme von ambulanten Pflegeleistungen sowie die Kostenübernahme für die teilstationäre oder die vollstationäre Pflege. In dem Versichertenseminar werden daher, neben den Beschreibungen möglicher Leistungsbereiche, auch bürokratische und persönliche Anspruchsvoraussetzungen vorgestellt.

➔ **Dienstag, 14. Oktober 2025 (18:00 – 19:00 Uhr)**

Referent: Thomas Nöllen (SpectrumK)



1. Hilfe E-Fresh Up

In dieser Schulung können Sie innerhalb einer Stunde besonders wichtige Inhalte zur Ersten Hilfe wiederholen und testen. Das eFreshUp ergänzt die durch die Unfallversicherungsträger alle zwei Jahre geforderten Erste-Hilfe-Kurse (9 Unterrichtseinheiten). Es ist jedoch kein Ersatz dafür. Unser eFreshUp haben wir speziell auf die Bedürfnisse von Ersthelferinnen und Ersthelfern abgestimmt. Der Online-Kurs gibt den Teilnehmenden wieder Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit schwierigen Situationen. Die Inhalte umfassen unter anderem das Vorgehen bei Notfällen, die stabile Seitenlage, die Herz-Lungen-Wiederbelebung und das Versorgen von Wunden mit starken Blutungen.

➔ **Donnerstag, 16. Oktober 2025 (17:30 – 18:30 Uhr)**

Referent: Klaus Lange (Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.)

 Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit – von 8 bis 80

Bleiben Sie fit und vital, wenn die Temperaturen sinken! Unser kostenloses Online-Seminar bietet praktische Tipps und bewährte Strategien, um gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Ob Kinder, Jugendliche oder Senioren – gemeinsam erfahren Sie, wie Sie Ihr Immunsystem stärken, sich richtig ernähren und aktiv bleiben können.

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

Referenten: Karin Klingsporn & Holger Tietz (Team Gesundheitsförderung der Salus BKK)

 Ganzheitliches Gedächtnistraining – aktiv bleiben in jedem Alter

Unser Gedächtnis lässt sich bis ins hohe Alter fördern und trainieren – und das ganz gezielt! Das ganzheitliche Gedächtnistraining basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und unterstützt wichtige Hirnleistungen wie Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Wortfindung. Diese Veranstaltung eignet sich besonders für An- und Zugehörige älterer Menschen sowie alle Interessierten, die mehr über Möglichkeiten zur geistigen Aktivierung erfahren möchten. Sie erhalten einen praxisnahen Einblick in die Vielfalt des ganzheitlichen Gedächtnistrainings und lernen einfache Übungen für den Alltag kennen. Zusätzlich erhalten Sie wertvolles Hintergrundwissen und Tipps für die Anwendung – sei es in der Familie, im Ehrenamt oder im professionellen Umfeld.

➔ **Donnerstag, 06. November 2025 (17:30 – 20:30 Uhr)**

Referentin: Agnes Boos (Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e. V.)

 Die richtige Ernährung zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sind die häufigste Todesursache in westlichen Industrieländern. In Deutschland sind sie für mehr als ein Drittel aller Todesfälle verantwortlich – das sind jedes Jahr etwa 350.000 Tote. Zu den Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören vor allem die koronare Herzkrankheit, der Herzinfarkt und der Schlaganfall. Zentrale Ursache für die Entstehung all dieser Krankheiten sind ein erhöhter Blutdruck und erhöhte Blutfettwerte. Eine aktuelle Auswertung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zeigt: Ungefähr zwei Drittel aller Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Folge von schlechter Ernährung und damit potenziell vermeidbar. Was es zu beachten gilt, um den Blutdruck und die Blutfette im Normalbereich zu halten, erfahren Sie in diesem Seminar.

➔ **Montag, 10. November 2025 (17:30 – 18:30 Uhr)**

Referentin: Diana Schöniger (Ernährungsexpertin der Salus BKK)



ODER BEQUEM
QR-CODE SCANNEN

Jetzt kostenfrei anmelden

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



salus-bkk.de/online-seminare

Salus Glossar

Wie funktioniert das eigentlich?



Auch heute geht es wieder um drei konkrete Sachverhalte aus dem Gesundheitssystem, die wir für Sie genauer unter die Lupe genommen haben. Hier erhalten Sie eine kurze, verständliche Erklärung mit den wichtigsten und auch aktuellsten Infos zum Thema. Jetzt im September gibt es beispielsweise gute News im Bereich Rehasport und Funktionstraining für Sie!

Rehasport und Funktionstraining: Ab sofort ohne vorherige Genehmigung möglich

Bei bestimmten Krankheitsbildern und Behinderungen kann als unterstützende Maßnahme Rehasport oder Funktionstraining verordnet werden. Beides zielt darauf ab, betroffene Menschen wieder in die Gesellschaft und das Arbeitsleben einzugliedern. Sie können aber auch vorsorglich verordnet werden, um das Risiko gesundheitlicher Probleme zu verringern. Während Rehasport im Wesentlichen die Stärkung des gesamten Körpers im Blick hat, konzentriert sich Funktionstraining auf die gezielte Behandlung und den Erhalt von Funktionen bestimmter Körperregionen. Meist bei Menschen mit entzündlichen rheumatischen Erkrankungen, oder bei Gelenk- und Wirbelsäulenproblemen. Gute Nachrichten für alle Betroffenen: Ab dem 01.09.2025 können entsprechende Therapieangebote direkt und ohne vorherige Genehmigung durch die Salus BKK genutzt werden. Es reicht aus, die Verordnung bei den Kursleitern

der Übungsgruppe abzugeben. Wichtige Voraussetzung für die Kostenübernahme: Sowohl Rehasportgruppen als auch Funktionstrainingsgruppen müssen anerkannt sein (z. B. durch den Deutschen Behindertensportverband, den RehaSport Deutschland e.V. oder die Rheumaliga) und von fachkundigen Übungsleitern, Physiotherapeuten oder Ärzten begleitet werden, die sich auf diese Krankheitsbilder fokussieren.

 salus-bkk.de/rehasport

Einzelfallentscheidung: Was ist das eigentlich?

Welche Leistungen eine gesetzliche Krankenkasse erbringen darf, ist grundsätzlich durch den Gesetzgeber geregelt. In Einzelfällen, zum Beispiel bei Unsicherheit zur Notwendigkeit einer bestimmten Leistung oder der Indikation einer innovativen Therapie, gibt es keine konkreten Vorgaben. Hier prüft die Krankenkasse den Einzelfall unter Würdigung aller medizinischen Unterlagen, und meist mit Hilfe eines Gutachtens. Auf Basis dieser Ergebnisse kann dann eine sichere Entscheidung zur Ablehnung oder Genehmigung getroffen werden. Wichtig ist, dass auch bei der Einzelfallentscheidung immer eine gesetzliche Grundlage für eine Genehmigung vorliegen muss. Leistungen, die nicht zum Spektrum der GKV gehören, wie zum Beispiel kosmetische Operationen, können auch nicht als Einzelfallentscheidung bewilligt werden.

Länger krank? So geht das mit dem Krankengeld

Am Anfang einer Erkrankung zahlen Arbeitgeber oder die Agentur für Arbeit (bei ALG 1) 6 Wochen lang den regulären Lohn bzw. die gewährten Leistungen weiter. Danach greift das Krankengeld. Hierzu erhalten Versicherte automatisch nach sechs Wochen einen Antrag, den sie schnellstmöglich ausgefüllt an uns zurückschicken sollten. Die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) bekommen wir in der Regel direkt vom Arzt. Diese müssen Versicherte uns nur zukommen lassen, falls in der Arztpraxis technische Schwierigkeiten o.Ä. die Übermittlung verhindern. Wichtig: Sollten Sie weiterhin auf Krankengeld angewiesen sein, kümmern Sie sich bitte frühzeitig um die Folgebescheinigung. Der Anspruch wird mit jeder AU-Bescheinigung neu geprüft. Die neue muss lückenlos an die vorherige anknüpfen. Das heißt: spätestens am Folgetag des Enddatums Ihrer vorherigen AU-Bescheinigung ist Ihre Vorstellung beim Arzt erneut notwendig. Bei Urlaub des eigenen Arztes ist die Vertretungspraxis die richtige Anlaufstelle. Gut zu wissen: In Ausnahmefällen kann die Arbeitsunfähigkeit bis zu einem Monat im Voraus bescheinigt werden, meist sind es aber eher ein bis zwei Wochen. Zur letzten bzw. abschließenden Zahlung benötigt die Salus BKK eine Endbescheinigung oder – falls das Kreuzchen bei „Endbescheinigung“ fehlt – einen kurzen telefonischen Hinweis, dass die Arbeitsunfähigkeit endet.

Wir freuen uns über Ihre Empfehlung

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



So einfach geht's:

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



salus-bkk.de/werben

ODER EINFACH
QR-CODE SCANNEN!



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

Vor Ort für Sie da

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



Eisenach

Alexanderstr. 18 c
99817 Eisenach
Telefon 03691 88127-0

Erfurt

Johannesstr. 112
99084 Erfurt
Telefon 0361 60147-30

Halle

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

Hannover

Podbielskistr. 130
30177 Hannover
Telefon 0511 6428-408

Köln

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

Leipzig

Barfußgäßchen 15
04109 Leipzig
Telefon 0341 45337-30

Mühlhausen

Untermarkt 11
99974 Mühlhausen
Telefon 03601 8568-45

München

Züricher Str. 27
81476 München
Telefon 089 326082-45

Neu-Isenburg

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

Potsdam

Zum Jagenstein 3
14478 Potsdam
Telefon 0331 87116-95

Rostock

Dalwitzhofer Weg 22 a
18055 Rostock
Telefon 0381 4904-910

Schwerin

Mecklenburgstr. 103
19053 Schwerin
Telefon 0385 58102-77

Stuttgart

Leitzstraße 45
70469 Stuttgart
Telefon 0711 358829-92

Wernigerode

Dornbergsweg 39 a
38855 Wernigerode
Telefon 03943 261762

Zwickau

Lessingstr. 4
08058 Zwickau
Telefon 0375 2049003

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

salus-bkk.de/kontakt

Ihr Kontakt zur Salus BKK



0800 22 13 222

Kostenfreies Kundentelefon
Mo. bis Fr.: 8–20 Uhr, Sa.: 9–13 Uhr



service@salus-bkk.de



www.salus-bkk.de

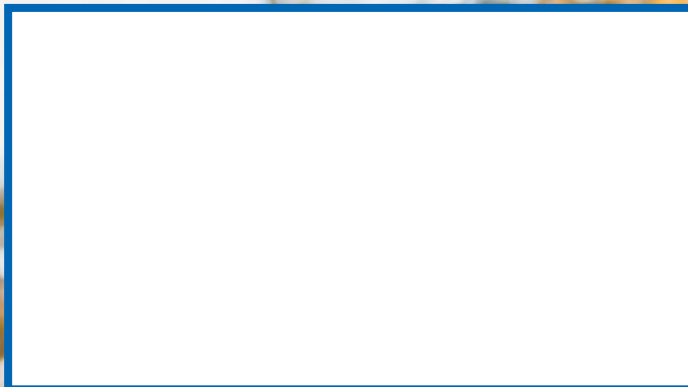


Online-Services & App
www.salus-bkk.de/ogs

So erreicht uns Ihre Post

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

Salus BKK
Barfußgäßchen 15
04109 Leipzig



Folgen Sie uns auf Social Media

Kennen Sie eigentlich schon unseren Salus BKK Instagram-Kanal? Hier halten wir Sie mit liebevoll erarbeiteten Posts mehrmals wöchentlich up to date: Ob hauseigene Angebote, Termine und Neuigkeiten, interne Einblicke, nützliche Gesundheitstipps für den Alltag oder die neuesten Fitness-Trends – wir informieren und checken, was wirklich gesund ist und was nicht.

FOLGEN & LIKEN



@SALUSBKK