

Salus

Ihr Gutfühlmagazin 3 | 2026

#KOMMDAZU

Teil des Erfolgs werden

SELF CARE ODER SELBSTISOLATION

Chancen und Grenzen der Selbstfürsorge

NATURERLEBNIS FÜR FAMILIEN

Gesundheitswandern Spezial in Frankfurt



12

Gesunde Herbstküche

So bringen Sie den Herbst auf Ihren Teller



22

Gesundheitsreform

Was erwartet Sie?



8

Online-Seminare

Schnell digital informiert

Inhalt

4 Kurz notiert

Neuigkeiten der Salus BKK auf einen Blick

6 Erfolgreicher Auftakt

Werden Sie Teil der #kommdazu-Aktion

8 Unsere neuen Online-Seminare

Digitales Wissen, clever Vorkochen und mehr

10 Selfcare, ICH-Sucht, Selbstisolation

Chancen und Grenzen der Selbstfürsorge

12 Gesunde Vielfalt im Herbst

Mit leckeren Rezeptideen

14 Außerklinische Intensivpflege

Was tun in einer Extremsituation?

16 Gesundheitswandern

Disemal mit Familien-Spezial in Frankfurt am Main

20 Gutfühlwochenenden

Tolle Locations und ganz viel für die Gesundheit

22 Die neue Gesundheitsreform

Was sie für Versicherte bedeutet

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,

es ist viel von Verantwortung die Rede, in diesen Zeiten: von Verantwortung für künftige Generationen, für unsere Erde, und für Sozialsysteme, die gesichert werden müssen. Es geht um die Verantwortung von Politik, Wirtschaft und Kultur – und um die Verantwortung von uns allen, nicht in Sorge und Rückzugsgedanken zu erstarren, sondern uns gemeinsam auf Tatkraft und konstruktives Miteinander zu besinnen.

Die Verantwortung für die Gesundheitspolitik lag in den vergangenen Monaten bei Nina Warken. Sie hat mit der Gesundheitsreform 2026 und dem neuen Beitragsstabilisierungsgesetz viele Experten in die Entscheidung eingebunden. Sie nahm die Ausgabenseite stärker in den Blick und versuchte, die notwendigen Sparmaßnahmen auf alle Beteiligten des Gesundheitswesens zu verteilen. Ein Weg, für den ihr Dank und Anerkennung gebührt. Ob die Anstrengungen fair genug ausfielen, ob sie ausreichen werden und ob ihr Nachfolger, der neue Gesundheitsminister Dr. Carsten Linnemann, den Weg sachlich und verantwortungsbewusst weiterführen wird, bleibt abzuwarten. Was das neue Gesetz für Versicherte und Krankenkassen bedeutet, sehen Sie auf S. 22.

Worüber ich mich freue _____

Auch für uns als Salus BKK ist klar: Wir stehen zu unserer Verantwortung, die wir

für die Gesundheit und unsere Versicherten haben. Als Haus mittlerer Größe beweisen wir seit vielen Jahrzehnten, dass hohe Qualität und beste Zusatzleistungen trotz Kostendruck möglich sind – und zwar ohne, dass Verwaltungskosten ausufern oder die persönliche Beratung und eine verlässliche Erreichbarkeit – mit echten Menschen am Telefon – wegfallen müssen. Dass uns dies gelingt, erfüllt mich mit Freude. Und es ist schön zu sehen, dass auch jungen Menschen dieser Weg wichtig ist. Jüngst konnten wir bei der Salus BKK zehn neue Auszubildende begrüßen. Eine stolze Zahl, die wir nicht nur als Bildungsauftrag verstehen, sondern auch als tolle Chance für Teamgeist und gemeinsames Vorankommen. Wir freuen uns auf den Schwung und die Wissbegierde der jungen Menschen und wünschen viel Erfolg für die Ausbildung. Mehr dazu auf S. 4.

_____ Was mir Sorgen bereitet

Innovation ist ein hohes Gut: Neue Medikamente, neue Verfahren zur Diagnostik, neue Hilfsmittel, neue technische Möglichkeiten – das alles bedeutet Hoffnung für viele Kranke. Gleichzeitig hat Innovation und medizinische Betreuung ihren Preis und die enorm hohen Kosten, die z.B. in Pharmaindustrie, Krankenhäusern oder in der Intensivpflege anfallen, bereiten Sorge und stehen kaum noch im Einklang mit dem Leistbaren der Kranken- und Pflege-

kassen und der Versicherten. Besonders, wenn es um schwere Erkrankungen, Notfälle oder Dauerpflege geht, ist es deshalb wichtiger denn je, dass Patienten, deren Angehörige und Krankenkassen gut zusammenarbeiten. Welche Möglichkeiten es z.B. bei außerklinischer Intensivpflege gibt, lesen Sie auf S. 14.

Was ich mir wünsche _____

Verantwortliches Handeln kann viele Gesichter haben und vielen Menschen zu Gute kommen. Mit der Aktion „#kommdazu“ haben wir eine Möglichkeit geschaffen, gemeinsam etwas gegen Einsamkeit in der Gesellschaft zu tun. Der Start ist gelungen, machen auch Sie mit auf S. 6. Und es gibt viele weitere Anregungen: Lesen Sie auf S. 10, was es mit dem Selfcare-Trend auf sich hat und auf S. 12, wie eine bunte und gesunde Herbstküche besonders gut gelingen kann. Außerdem haben wir neue Gutfühlwochenenden, Online-Seminare sowie Wanderungen – und ein Highlight für Familien mit Kindern auf S. 17 für Sie. Machen Sie gerne zahlreich von den Angeboten Gebrauch!

Herzlichst Ihre

Ute Schrader
Vorständin



Willkommen bei der Salus BKK

Unser „Nachwuchs 2026“ ist da! Und wir freuen uns sehr, dass die jungen Kolleginnen und Kollegen so gut bei uns angekommen sind, seit ihre Ausbildung am 03.08.2026 bei der Salus BKK startete. In Leipzig können wir insgesamt sechs neue Azubis begrüßen, in Neu-Isenburg vier – darunter nicht nur angehende Sozialversicherungsfachangestellte, sondern auch künftige Kaufleute im Gesundheitswesen. Diesmal war der Start in die Ausbildung auch gleich der Start in die beliebten Azubi-Tage. Zwischen Vorträgen über das Haus und Entspannungs- und Bewegungseinheiten, lernten sich die Neuankömmlinge an den Abenden erst mal gegenseitig und am Nachmittag des zweiten Tages auch Erfurt bei einer Stadterkundung besser kennen.

Nach drei abwechslungsreichen Tagen ging es zurück in die jeweiligen Regionen wo dann die intensive Einarbeitung startete in der alle gerade stecken. „Diesmal haben wir wirklich wieder eine gute Mischung unter den Azubis. Nicht nur der kulturellen Hintergründe, sondern auch was Schul- und sogar Studienabschlüsse und das Alter angeht. In der Vergangenheit hat sich ja schon häufiger gezeigt, dass nicht immer nur die Jüngeren von den Älteren lernen, sondern oft auch umgekehrt“, erklärt Tina Hammer, Ausbildungsleiterin der Sozialversicherungsfachangestellten.

Verwaltungsratssitzung Sommer 2026

Im Sommer fand erneut unsere Salus-Verwaltungsratssitzung statt. Genau genommen zum zehnten Mal und zwar am 25.06.2026 in Neu-Isenburg. Es wurden wie immer wichtige Themen, wie der Zusatzbeitrag und Zusatzleistungen und andere zukunftssträchtige Themen für unser Haus, besprochen. Die gute Nachricht: Vorerst bleiben trotz herausfordernder Rahmenbedingungen Leistungen und Zusatzbeitrag auf dem bisherigen Niveau!

		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 (bis 30.06.25)	131.000,00 €	nein	37.462,44 €	nein	nein	nein	91.700,00 € (01.07. - 31.12.25)	Regelungen werden im Einzelfall getroffen	260.162,44 €
	Vorstandsvorsitzender (ab 01.07.25)	131.000,00 €	nein	24.815,50 €	nein	nein	nein	nein		155.815,50 €
BKK LV Bayern	Vorstand	180.000,00 €	30.000,00 €	20.000,00 €	nein	nein	nein	nein	nein	230.000,00 €
Salus BKK	Vorständin	195.874,24 €	nein	17.585,72 €	nein	ja (1 %-Regelung) 8.831,12 €	286,85 €	Übergangsgeld 4 % pro Beschäftigungsjahr, mind. 1 Jahr, max. 80 %	Nur bei Fusion, es gilt analog die Regelung nach Ablauf der Amtszeit	222.577,93 €

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.



Gemeinsam
statt einsam.

Yoga-Retreats in Stralsund und Neubrandenburg

Aktuell haben wir noch einige freie Plätze bei den Salus-Yoga-Retreats im Herbst – und zwar in Stralsund am 24.10.2026 sowie in Neubrandenburg am 17.10.2026. Diese kompakten Wochenendkurse sind ein exklusives, kostenfreies Angebot für Versicherte der Salus-BKK + jeweils eine weitere Person. Beide Veranstaltungen gehen an einem Samstag je rund 8 Stunden und zwar nicht nur, um Ihnen die Lehren von Yoga möglichst ausführlich nahe zu bringen, sondern auch um ein Gemeinschaftsgefühl zu schaffen, ganz frei von Sport-Stress nach der Arbeit. Wir möchten Ihnen ermöglichen, mit Yoga zu neuer Energie und Lebensfreude zu gelangen und dabei neue Menschen kennenzulernen und sich in Ihren Erfahrungen auszutauschen. Kennen Sie jemanden in Ihrem persönlichen oder beruflichen Umfeld, der ein bisschen Entspannung momentan gut gebrauchen kann? Oder jemanden, der sich alleine bisher nicht zu einem Kurs getraut hat? Bringen Sie die Person gerne mit – unabhängig woher Sie die Person kennen oder in welcher Verbindung Sie zueinanderstehen. Jetzt noch schnell anmelden unter:

 salus-bkk.de/gemeinsam

Folgenreiche Impfmüdigkeit

Sie lässt Raum für Infektionskrankheiten, Ansteckungen und schwere Verläufe. Erneut erleben wir in Deutschland eine bedenkliche „Impfmüdigkeit“. Zuletzt zeigte sie sich beim Gripeschutz, der besonders für Menschen über 60 Jahren, Personen in Pflegeheimen, Pfleger:innen und medizinisches Personal empfohlen wird. Bei den Menschen ab 60 ist laut Robert-Koch-Institut (RKI) die Impfbeteiligung mit 34 Prozent so niedrig wie seit 17 Jahren nicht mehr.

Die Gründe für den niedrigen Stand sind vielfältig: wachsende Unsicherheit über Nebenwirkungen, die Ansicht, man könne eine Infektion gut wegstecken, aber auch Falschmeldungen und Impfmythen, die seit der Pandemie besonders online vermehrt herumschwirren und das Vertrauen der Menschen schwächen. Zielgruppen-spezifische und verlässliche Aufklärung ist deshalb wichtiger denn je, darin sind sich RKI, Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie Gesundheits-expert:innen einig. Ein positiver Trend lässt sich laut Europäischem Zentrum für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten (ECDC) trotz allem doch erkennen: immerhin bei der HPV-Impfung geht es voran!





Machen auch Sie gerne mit!

Erfolgreicher Auftakt für Gemeinschaftsaktion

„Plauschen gegen Isolation“ und „Projekt gegen Einsamkeit: Tischaufsteller sollen Gesprächsbereitschaft signalisieren“: das waren die Überschriften, unter denen die Presse im Umkreis unserer Hauptverwaltung in Neu-Isenburg unsere neue #kommdazu-Aktion der breiten Öffentlichkeit vorstellte. Dass das spannende Thema von der Offenbach Post bis zur Frankfurter Rundschau so positiv aufgegriffen wurde und wir die Aktion im zurückliegenden Salus-Magazin erstmals vorstellten, brachte nun bereits erfreuliche Rückmeldungen und Nachfragen nach unseren Aufstellern und Plakaten, so dass die Aktion in ver-

schiedenen Regionen nun anlaufen kann. Wir hoffen und wünschen uns natürlich, dass es so positiv weitergeht und freuen uns, wenn Sie Lust haben, uns dabei zu unterstützen. Für alle, die noch nicht wissen, worum es geht, hier nochmal eine kurze Zusammenfassung:

Einfach mal „plauschbereit“

Jede/r kennt die Situation: in einem Café oder Restaurant sind zwar viele Tische, aber lange nicht alle Plätze besetzt. Neuankömmlinge setzen sich meist an einen neuen Tisch und selten zu jemandem

#KOMM DAZU!

dazu. Um ungestört zu sein, weil man nicht aufdringlich sein möchte oder einfach unbewusst – die Gründe sind verschieden. Aber vielleicht sind im Lokal oder in der Firmenkantine auch Menschen, die ein bisschen Gesellschaft und ein freundliches Gespräch ganz schön fänden? Hier soll unsere Mitmachaktion „#kommdazu“ ein einfacher Türöffner sein: Unsere



Tischaufsteller mit den Worten „#komm dazu“ oder „#plauschbereit“ darf man mit an den eigenen Sitzplatz nehmen. Auf dem Infoposter erfährt man die Hintergründe der Aktion und was die Aufsteller zeigen wollen: „Ich bin offen für ein nettes Gespräch, komm gerne und setz dich zu mir.“ Denn schon ein nettes Gespräch ab und zu oder eine gelegentliche kleine Unternehmung können helfen, dass Menschen sich weniger oder seltener einsam fühlen. Die Mitmachaktion „#komm dazu“ ist daher Teil unserer Jahreskampagne „Gemeinsam statt einsam“.

Das haben wir gemeinsam schon erreicht

Nach dem Artikel im letzten Salus-Gutfühlmagazin und der erfolgreichen Pressearbeit, haben sich bei uns die verschiedensten Menschen gemeldet: Versicherte, die

die Aktion so toll fanden, dass sie sich ein Set bestellt haben, um selbst in den Lokalen ihrer Umgebung Werbung dafür zu machen. Andere sind einfach mit dem Artikel losgezogen. So geschehen beispielsweise in Ebermannstadt, wo die essArt im kaffeeGlück unsere Mitmach-Aktion seit einigen Wochen anbietet. Durch die Artikel in den regionalen Medien rief uns beispielsweise eine Vertreterin der „Omas gegen rechts“ aus Darmstadt an. Sie findet die Idee super, will bei Stammtischen und Events die Aufsteller platzieren und bietet ihren Kolleginnen an, ebenfalls in die Verteilung der Materialien zu gehen.



Auch der Geschäftsführer der City Neulsenburg Interessengemeinschaft e.V. (Gewerbeverein) ist über die Presse aufmerksam geworden und hat sich ein umfassendes Paket als Angebot für seine Mitglieder von uns zuschicken lassen. Wir sind gespannt zu sehen, wie sich die Dinge hier entwickeln. Unser Partner, das Stadtteilzentrum West, mit dem wir letztes Jahr bereits ein größeres Sozialprojekt umgesetzt haben und nun auch das gemeinsame Kochen und unsere Yoga-Retreats zum Jahresmotto realisieren, hat sich sofort bei uns gemeldet und um ein Set gebeten. Als Treffpunkt des Stadtteils, sei das Angebot dort genau richtig aufgehoben. Auch wir haben unsere Kontakte spielen lassen, so konnte eine Kollegin aus unserem Team die Aktion auch bei einem hübschen Café inmitten des Mühltaler Gartenmarkts platzieren. Und eine Idee hat uns besonders überrascht und gefreut: eine



Gemeinsam statt einsam.

Dame hat sich 2–3 Aufsteller einfach für den eigenen Rucksack bestellt. So kann sie sie unterwegs immer aufstellen: egal, wo sie sitzt, im Café, im Restaurant oder anderswo.

Für eine gute Sache und mehr Lebensfreude – machen auch Sie mit!

Sie finden unsere Aktion für mehr Gemeinschaft und gegen Einsamkeit ebenfalls gut und haben eine passende Location im Kopf, wo das für Sie und den Gastronomiebetrieb kostenfreie Projekt umgesetzt werden könnte? Vielleicht arbeiten Sie sogar selbst in der Gastro, oder Ihre Familie besitzt eine Bäckerei, ein Restaurant, Bistro, eine Eisdiele oder ein Café, wo die Aktion perfekt reinpasst? Auch für die Kantine auf der Arbeit, den großen Pausenraum oder die soziale Einrichtung, die Sie ehrenamtlich besuchen, könnte das Angebot lohnend sein. Oder eben für die eigene Handtasche oder den Rucksack – für unterwegs.

Was auch immer zutrifft: Treten Sie mit uns in Kontakt und bestellen Sie sich einfach eine Mustermappe oder gleich den von Ihnen benötigten Satz an Aufstellern plus 1–2 Plakate je Einrichtung und natürlich die liebevoll gestalteten Postkarten, die für zig Anlässe geeignet sind. Damit können Sie die beste Freundin bzw. den besten Freund einfach mal auf ausgefallene und witzige Art per Postkarte auf einen Kaffee einladen. Oder die Postkarten wandern als kleines Memo an den Kühlschrank oder sind Zugabe und Deko zum nächsten Geburtstagsgeschenk. Einfach mal ausprobieren und kreativ werden – das kann richtig viel Spaß machen. Bestellen Sie sich Ihr kostenfreies Mitmach-Set und schreiben Sie uns eine Mail an marketingpresse@salus-bkk.de oder rufen Sie uns an unter der **06102 2909-26**.

36 NEULSENBURG



Jazz, Blues und Swing im Garten des Robert-Meyer-Hauses

Das Jahr 2020 ist ein besonderes Jahr für die Stadtteilgemeinschaft Neulsenburg. In diesem Jahr wird das Robert-Meyer-Haus, ein Ort der Begegnung und der Gemeinschaft, wieder eröffnet. Das Haus ist ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen und sich austauschen können. Es ist ein Ort, an dem man sich entspannen und sich mit anderen Menschen verbinden kann.

Plauschen gegen Isolation

Projekt „Komm dazu“ startet – Tischaufsteller sollen Hemmschwelle für Gespräche senken



Ein kleiner Plausch kann schon viel bewirken. Die Aufsteller sollen die Hemmschwelle für Gespräche senken.

Die neuen Termine sind da

Online-Seminare



In einer Zeit in der immer mehr digital stattfindet, ist es wichtig bei Technologien am Ball zu bleiben. Wir helfen Ihnen dabei mit unseren neuen Online-Seminaren – ob bei der Recherche von Gesundheitswissen oder einer gesunden Mediennutzung in der Familie.

Außerdem gibt's spannende Tipps zu Mealprep, seelischer Gesundheit und für pflegende Angehörige.



Bewegungsfahrschule – Rund um den Rollator

Pflege geht auch leichter: Wie schaffe ich es, die Herausforderungen mit dem Rollator im Pflegealltag zu vermeiden? Oder wie lerne ich, den Rollator sinnvoll einzusetzen? Nicht alle Pflegehandlungen müssen unbedingt immer anstrengend sein. Lernen Sie bei diesem Online-Seminar, wie Sie nicht ständig Körpergewicht tragen, ziehen oder zerren müssen. Mit einfachen Hilfestellungen zeigen wir Ihnen, wie es auch leichter geht.

➔ **Mittwoch, 30.09.2026 (18:00 – 19:00 Uhr)**

Referentin: Annette Zumdick (SpectrumK)



Fakt oder Fake? Woran erkenne ich objektive Gesundheitsinformationen?

Wie lernt man, kritisch mit KI-generierten Informationen umzugehen? Manchmal ist das gar nicht so einfach – denn fehlerfrei ist die Technologie noch bei Weitem nicht. Vor allem beim Thema Gesundheit gilt Vorsicht: Wie kann ich Gesundheitsinformationen richtig recherchieren und einordnen? Wo finde ich verlässliche Quellen? Bilder, Videos, Deepfakes und Co. dienen oft zur emotionalen Manipulation – aber wieso funktionieren gerade diese so gut? Unsere Expertin klärt Sie mit praxisnahen Tipps auf.

➔ **Donnerstag, 01.10.2026 (18:00 – 19:00 Uhr)**

Referentin: Marie-Juliette Leißner



Baby oder Smartphone im Blick

Sind Bezugspersonen zu häufig und zu lange ins Smartphone versunken, oder unterbrechen sie regelmäßig Interaktionen mit dem Kind, kann das die Entwicklung von Bindung, Selbstständigkeit und Sprache des Kindes beeinträchtigen. Bekommen Kleinkinder wiederum das Smartphone oft zur Ablenkung, z. B. von negativen Gefühlen selbst in die Hand, dann können sie schwerer lernen, wie man Ärger oder Frustration bewältigt. Wir erarbeiten im Rahmen dieses Online-Seminars gemeinsam, wie Smartphones mit Bedacht im Familienalltag genutzt werden können.

➔ **Donnerstag, 22.10.2026 (17:00 – 18:00 Uhr)**

Referent: Dr. Berkic (Staatsinstitut für Frühpädagogik & Medienkompetenz)



Clever vorkochen, entspannt genießen – Meal Prepping für den Alltag

Im stressigen Alltag bleibt eine ausgewogene Ernährung oft auf der Strecke. Meal Prepping kann dabei helfen, Mahlzeiten im Voraus zu planen, Zeit zu sparen und auch an hektischen Tagen eine passende Mahlzeit griffbereit zu haben. Erfahren Sie, wie Sie ausgewogene Gerichte einfach vorbereiten, sinnvoll zusammenstellen und sicher lagern. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps für die Wochenplanung sowie Anregungen für einen unkomplizierten Einstieg in eine gesunde und alltagstaugliche Ernährung.

➔ **Dienstag, 27.10.2026 (17:30 – 18:30 Uhr)**

Referentin: Diana Schöninger (Salus BKK)



Gesunde Mediennutzung in der Familie: Welches Gerät in welchem Alter?

Wir geben Orientierung für Eltern und Alleinerziehende: welche Geräte sind ab welchem Alter empfohlen? Wie organisiere ich eine altersgerechte Nutzung? 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? Erhalten Sie Empfehlungen für altersgerechte digitale Geräte und lernen Sie einfache Übungen und Tipps für eine alltagsnahe und gesunde Nutzung digitaler Medien kennen.

➔ **Donnerstag, 05.11.2026 (18:00 – 19:00 Uhr)**

Referentin: Marie-Juliette Leißner



Gemeinsam statt einsam.



Wie soziale Beziehungen unsere psychische Gesundheit stärken

Soziale Beziehungen sind ein wichtiger Schutzfaktor für unsere psychische Gesundheit. Erfahren Sie, welche Auswirkungen Einsamkeit auf unser Wohlbefinden haben kann, warum Verbundenheit so wichtig ist und wie sich soziale Kontakte im Alltag aktiv stärken lassen. Freuen Sie sich auf wissenschaftlich fundierte Impulse, alltagsnahe Tipps und kleine interaktive Übungen, die Sie dabei unterstützen, Ihre psychische Gesundheit nachhaltig zu fördern.

➔ **Dienstag, 13.10.2026 (17:00 – 18:15 Uhr)**

Referentin: Marie-Luise König (Salus BKK)



Die Smartwatch als Gesundheitsbegleiter im Alltag

Die digitale Gesundheitsförderung gewinnt im Alltag zunehmend an Bedeutung. Ein wichtiger Begleiter ist dabei häufig die Smartwatch, die heutzutage oft deutlich mehr kann, als nur Uhrzeit anzeigen und Schritte zählen. In diesem Online-Seminar wollen wir ihre Möglichkeiten zur Unterstützung von Bewegung, Gesundheitsüberwachung und sozialer Vernetzung beleuchten. Anhand praktischer Beispiele wird gezeigt, ob und wie die Smartwatch dabei helfen kann, gesündere Gewohnheiten zu entwickeln, Motivation zu fördern und sogar das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.

➔ **Donnerstag, 12.11.2026 (17:00 – 17:45 Uhr)**

Referent: Marco Eckert (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

Selfcare, ICH-Sucht oder Selbstisolation

Chancen und Grenzen der Selbstfürsorge

„Pass gut auf dich auf“ – das ist ein Satz, den wir vermutlich alle schon einmal zu einem uns nahen Menschen gesagt haben oder den uns unsere Eltern im Laufe unseres eigenen Älter-Werdens öfter mit auf den Weg gegeben haben. Auf sich selbst zu achten und Sorge für sich zu tragen, ist im Grunde auch der Kern dessen, was heutige Resilienztrainings, Achtsamkeitskurse und Selfcare-Übungen lehren. Und es ist noch mehr: denn Selfcare hat sich längst vom Nischenthema zum wichtigen Bestandteil gesundheitsbewussten Lebensstils weiterentwickelt. Der Stress- und Unsicherheitspegel in der Gesellschaft ist derzeit hoch. Bewährte Sicherungssysteme tragen nicht mehr und müssen sich wandeln. Rasant wachsende, digitale Veränderungen verunsichern viele Menschen und erzeugen – in Kombination mit den täglichen Arbeitsbelastungen und Verpflichtungen – einen hohen Druck und nicht selten auch gesundheitliche Probleme. Kein Zufall also, dass die Sehnsucht steigt, aus allem abzutauchen und sich selbst zu schützen. Genügend Schlaf, ausreichend Bewegung, bewusst gesetzte Pausen oder auch mal ein klares „Nein“ zu einer zusätzlichen Verpflichtung gelten heute als Ausdruck eines verantwortungsbewussten, guten Umgangs mit sich selbst. Gleichzeitig stellt sich aber auch die Frage: Was genau ist Selfcare eigentlich? Wo lauern auch darin gesundheitliche und soziale Gefahren? Und wo verläuft die Grenze zu Egoismus oder Selbstisolation?

Die Sache mit der Definition

Selfcare wird häufig mit Wellness oder Me-Time gleichgesetzt, was zu kurz greift. Gemeint ist nicht einfach eine Form von Lifestyle oder „Freizeit-Luxus“, sondern vielmehr echte Selbstfürsorge: im Sinne von Achtsamkeit für die Ressourcen und Bedürfnisse des Körpers und für das, was das eigene Wohlergehen und die Gesundheit aufrechterhält. Es geht darum, bewusst Zeit und Energie in die körperliche und seelische Gesundheit zu investieren, um dem Alltag dauerhaft gewachsen zu sein.

An weniger Positives und Schmeichelfhaftes denkt man dagegen beim Begriff Egoismus. Hier geht es ebenfalls um Selbstbezogenheit, allerdings als reine Ich-Sucht, gepaart mit Rücksichtslosigkeit, Vorteilsmaximierung, Narzissmus, wenig Empathie und fehlender Wertschätzung für andere. Ein entscheidender Unterschied zwischen Selfcare und Egoismus liegt in der inneren Haltung und Motivation, die hinter dem Handeln steht und inwieweit die Interessen der Mitmenschen davon beeinträchtigt werden.

An einem Alltagsbeispiel wird der Unterschied deutlich: Wer nach einem anstrengenden Arbeitstag und nervenaufreibendem Stau auf dem Nachhauseweg, eine Verabredung – mit ehrlichem Bedauern – einmalig absagt, weil die Kraft fehlt und die abendliche Aktivität zu noch mehr Stress

führen würde, handelt selbstfürsorglich. Wer jedoch immer nur dann Zeit für andere findet, wenn es den eigenen Interessen dient – und z. B. kurzfristig absagt, weil sich noch eine interessantere Option gefunden hat – bewegt sich eher in Richtung Egoismus. Beide Fälle können nach außen ähnlich aussehen, ihre Motivation ist jedoch eine ganz andere. Kritisch wird es auch, wenn der Rückzug auf Selfcare als Rechtfertigung verwendet wird, unangenehmen, aber wichtigen Anlässen oder Verpflichtungen ausweichen zu können.

Gute Selbstfürsorge nimmt die eigenen Bedürfnisse ernst, ohne die Belange anderer grundsätzlich auszublenden. Egoismus dient dagegen rein dem eigenen Vorteil und nimmt in Kauf, andere bewusst zu ignorieren oder zu benachteiligen. Problematisch wird es, wenn die Grenzen verschwimmen, Selfcare zur Passion, Selbstoptimierung oder ICH-Sucht wird und die gesunde Balance ins Wanken gerät.

Dosis und Ausprägungen

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen: Wer die eigenen Bedürfnisse immer wieder ignoriert und sich ständig am Limit des Leistbaren bewegt, riskiert Erschöpfung, Herz-Kreislauf-Probleme und Burnout. Menschen, die bewusst Grenzen setzen und Pausen ernst nehmen, kommen langfristig gesünder, leistungsfähiger – und auch zufriedener – durchs Leben. Ein



FOTO: ingoodtime / STOCK.ADOBE.COM

„gesunder Egoismus“ ist notwendig, um resilient bleiben zu können. Nur wer seine Kräfte kennt und einteilt, kann genügend Kraft für seine Aufgaben und für andere Menschen haben, z. B. für die Pflege von Angehörigen oder für die Doppelbelastung aus Job und Familie. Geben und Nehmen sollte sich dabei die Waage halten. Self-care oder Egoismus sind nicht per se gut oder schlecht, die Dosis ist entscheidend.

Die Spannbreite von Selfcare ist groß und von persönlichen Vorlieben und den jeweiligen Alltagsbedingungen abhängig. Während für den einen Menschen körperliches Auspowern mit Krafttraining am ehesten den Stress nimmt, sind für andere vielleicht kleine Yoga- und Entspannungseinheiten, ein Spaziergang oder ein Aroma-Bad genau das Richtige. Auch regelmäßige und gesunde Ernährung kann helfen: bewusst wahrnehmen, was und wieviel man isst, statt ein paar schnelle Bissen nebenbei – am Handy oder während der Autofahrt – in sich reinzuschieben. Emotionale Selbstfürsorge kann bedeuten, sich den eigenen Gefühlen zu stellen, sich ihrer Gründe bewusst zu werden, vielleicht mit einem

nahen Menschen darüber zu sprechen oder sie im Tagebuch, in Briefform oder als Poetry Slam zu verarbeiten. Wichtig hierbei ist, dass man produktive Selbstreflektion betreibt und nicht in selbstverurteilendes Grübeln verfällt. Auch auf geistiger Ebene ist Selfcare wirksam: einerseits vielleicht durch „Denkpausen“, „positive Leere“ und Phasen des bewussten Nichtstuns, andererseits durch geistige Anregungen, wie z. B. dem Erlernen einer neuen Sprache oder Fähigkeit.

Bumerang- und Lerneffekte

Etwas Vorsicht ist dort geboten, wo Selfcare zu einem Optimierungsprojekt wird und zu einer Abkopplung von der Außenwelt führt. Wer permanent mit sich selbst beschäftigt ist, in sich reinhorcht und mit Apps und Co. seinen Schlaf und seine Vitaldaten überwacht, läuft Gefahr, auch kleineren Wehwehchen und Abweichungen zu viel Raum zu geben. Ständige Selbstkontrolle kann verunsichern, isolieren und psychischen Problemen oder Einsamkeit Tür und Tor öffnen. Immer neue Routinen, Apps und selbstauferlegte Lebensregeln

können zudem aus Entspannung auch schnell Leistungsdruck werden lassen und Selfcare ad absurdum führen. Ebenso problematisch kann es sein, wenn aus einer zu großen Identifikation mit Selfcare und der persönlichen Art der Lebensführung missionarische Züge entstehen, mit denen auch andere unbedingt auf diesen Weg geleitet werden sollen. Dann wird aus Selbstfürsorge ein Zwang und somit ein Widerspruch in sich.

Das Fazit nach all den hier angesprochenen Aspekten: An Selfcare ist was dran – gesundheitlich wie gesellschaftlich. Und zwar viel mehr, als es auf den ersten Blick scheint. Zwar ist es kein Allheilmittel und bedeutet auch nicht, dass jeder Mensch für sein Wohlbefinden sämtliche Fäden komplett selbst in der Hand hat. Auch alle Entscheidungsträger in Wirtschaft, Politik, Bildung und Zivilgesellschaft sind gefragt, die gesellschaftlichen Bedingungen für mehr Gesundheit zu verbessern. Aber Selbstfürsorge kann durchaus ein sinnvoller Weg zu mehr Resilienz und Zufriedenheit sein, wenn man ihn sorgsam – für sich und andere – geht.

Bunt, lecker und herrlich frisch

Gesunde Vielfalt für Ihren Herbstteller

Die Tage werden kürzer, die Nächte kühler, die Blätter verfärben sich und die Natur beschenkt uns noch einmal mit allerlei Köstlichkeiten, bevor es so richtig kalt wird. Der Herbst ist die reichste Erntezeit des Jahres und bietet von der Kartoffel bis zum Sellerie viele Klassiker, die aus den deutschen Küchen kaum wegzudenken sind. Jetzt füllen sich die Lagerhäuser mit erntefrischen Schätzen direkt von heimischen Feldern und Streuobstwiesen. Diese kurzen Transportwege sind ein echter Gewinn, denn je schneller das Gemüse vom Feld auf unserem Teller landet, desto höher

ist der Gehalt an empfindlichen Vitalstoffen. Die beeindruckende Vielfalt lässt uns schnell den teils grau-verregneten Alltag vergessen: Tiefviolette Rote Bete oder süße Brombeeren, leuchtend oranger Kürbis, sattes Grün vom Mangold oder Brokkoli und das warme Gelb reifer Quitten und Birnen.

Diese Farbenpracht macht Spaß – auch auf dem Teller. Und sie ist nicht nur für unsere Augen, sondern auch für unsere Gesundheit ein echtes Geschenk. Hinter den bunten Pflanzenfarben stecken nämlich meist besonders wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Antioxidantien – das perfekte, natürliche Schutzschild für unser Immun-

Warmer Mangold-Salat mit krossen Kichererbsen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min., vegan

Zutaten:

- 350 g Mangold
- 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Saft von ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kichererbsen abspülen, trocken tupfen, in einer Pfanne fettfrei ca. 8 Minuten anrösten. Mit Paprikapulver und Salz würzen, herausnehmen.
2. Mangold waschen. Stiele fein schneiden, Blätter grob hacken. Knoblauch würfeln.
3. Olivenöl erhitzen. Stiele und Knoblauch 4 Minuten dünsten. Blätter dazugeben und 2 Minuten zusammenfallen lassen.
4. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit gerösteten Kichererbsen toppen und genießen.

TIPP: Mangold ist ein hervorragender, pflanzlicher Eisenlieferant. Ein Spritzer Zitronensaft sorgt dank Vitamin C dafür, dass unser Körper das Eisen leicht aufnehmen und optimal verwerten kann.



system, um fit und vital durch die wechselhafte Jahreszeit zu kommen. Jetzt und in den kommenden Wochen und Monaten fordert uns der Wechsel aus nasskalter Luft draußen und trockener Heizungsluft drinnen gesundheitlich besonders heraus. Unsere Schleimhäute trocknen schneller aus, Erreger haben leichtes Spiel. Gesunde Ernährung ist in dieser Übergangsphase eine wichtige Stellschraube, um den Körper von innen heraus zu stärken. Gesundes Essen soll sich dabei aber keineswegs nach Diät anfühlen. Der Herbst lädt geradezu ein, die Küche in eine Wohlfühl-Loase zu verwandeln und den Körper mit nahrhaftem, gesundem „Soulfood“ zu versorgen, das nicht nur lange sättigt, sondern durch die Ausschüttung von Glückshormonen auch aktiv gegen die aufkommende Herbstmüdigkeit hilft.

Gesunde Herbstküche gelingt besonders gut, wenn wir die biochemischen Stärken der saisonalen Hauptdarsteller:innen clever verbinden. Zum Beispiel: Die Kombination aus sanfter Ofenhitze und hochwertigem Fett sorgt dafür, dass unser Körper die Vitamine und Carotinoide aus Kürbissen optimal verwerten kann (Stichwort Ofengemüse). Auch lohnt es sich auf darmfreundliche, lösliche Ballaststoffe, wie die Pektine aus Quitten oder Birnen zu setzen, die unsere Mikrobiom-Flora nachweislich stärken – denn ein Großteil des Immunsystems sitzt im Darm. Hochwertige pflanzliche Proteine aus Kichererbsen sowie gesunde Omega-3-Fettsäuren aus Walnüssen runden Nährstoffprofile ab, stabilisieren den Blutzuckerspiegel und sorgen für langanhaltende Energie. Probieren Sie es doch gleich einmal aus und lassen Sie sich von unseren saisonalen Rezept-Ideen inspirieren.



Herzhafte Kürbis-Hähnchen-Pfanne mit Maronen in Salbei-Rahm

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten:

- 400 g Hokkaido-Kürbis (entkernt) • 250 g Hähnchenbrustfilet
- 150 g Maronen (Esskastanien, vorgegart & vakuumiert) • 1 kleine Zwiebel
- 100 ml einfache Gemüsebrühe • 70 ml Kochsahne (7 % Fett) • Olivenöl
- 4–5 frische Salbeiblätter • 30 g Walnusskerne • Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Hokkaido waschen und mit Schale in 1,5 cm große Würfel schneiden. Maronen halbieren. Zwiebel und Salbeiblätter fein hacken. Hähnchenbrust trocken tupfen und in Streifen schneiden. Walnüsse grob hacken.
2. 1 TL Olivenöl erhitzen. Hähnchenstreifen ca. 4 Minuten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.
3. Erneut etwas Olivenöl (etwa 1 EL) in die Pfanne geben. Zwiebel und Kürbiswürfel darin 4 Minuten anbraten. Den gehackten Salbei kurz mitschwenken, damit er sein volles Aroma entfaltet.
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Maronen dazugeben und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8–10 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich, aber noch bissfest ist.
5. Kochsahne einrühren. Fleisch dazu, alles offen 2 Minuten cremig einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken, mit gehackten Walnüssen bestreut servieren.

TIPP: Die ätherischen Öle im Salbei beruhigen den Magen-Darm-Trakt. Zusammen mit dem mageren, zinkreichen Hähnchenfleisch stärkt das Gericht das Immunsystem in der kalten Jahreszeit.

Apfel-Brombeer-Crumble mit Haferflocken-Kruste

Zubereitungszeit: ca. 30 Min., vegan

Zutaten:

- 2 große Äpfel • 150 g Brombeeren (frisch oder TK) • 1 TL Zimt • 80 g zarte Haferflocken
- 30 g gemahlene Mandeln • 1 EL Ahornsirup • 2 EL flüssiges Kokosöl

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Äpfel schälen, würfeln und mit den Brombeeren und Zimt in einer Auflaufform mischen.
3. Haferflocken, Mandeln, Ahornsirup und Kokosöl zu einer krümeligen Streuselmasse vermengen.
4. Streusel über dem Obst verteilen und ca. 20–25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind

TIPP: Die dunklen Brombeeren liefern zellschützende Pflanzenfarbstoffe (Anthocyane). Kombiniert mit den Haferflocken im Crumble, liefert das Dessert wertvolle Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen und den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen.



Was tun in einer EXTREMSITUATION?



Den bestmöglichen Weg finden, wenn außerklinische Intensivpflege nötig wird

Es ist Freitagnachmittag. Endlich hat Karsten es geschafft. Auf der Arbeit hat der 42-jährige alle offenen Aufgaben erledigt. Morgen soll es endlich losgehen: zusammen mit seiner Frau, im Auto nach Italien. Die Koffer sind schon so gut wie gepackt, nur der vorhandene Vorrat an Sonnencreme reicht nicht mehr für den Urlaub aus. Aber kein Problem: In der Nähe gibt es einen Supermarkt und Karsten schwingt sich auf sein Fahrrad. In Gedanken schon halb in Italien, will er gerade in die Einfahrt des Ladens einbiegen, als er plötzlich das Quietschen von Autoreifen hört und einen dunklen Schatten wahrnimmt. Dann der Aufprall und Stille. Das Ziel kurz vor Augen, hat Karsten einen PKW übersehen. Zwar überlebt er den Unfall zum Glück, doch hatte er aufgrund der kurzen Strecke und der Eile auf seinen Fahrradhelm verzichtet, so dass die Kopfverletzung schlimm und folgenreich ist. Die Diagnostik im Krankenhaus ergibt ein schweres Schädel-Hirn-Trauma. Ab diesem Tag liegt Karsten im Wachkoma, muss künstlich beatmet werden und benötigt rund um die Uhr Betreuung und Hilfe.

Das Beispiel zeigt deutlich, wie schnell sich das Leben in einem kurzen Moment dramatisch verändern kann. Nicht nur für den Betroffenen, auch für seine Angehörigen. Ob und wie lange der stationäre Aufenthalt im Krankenhaus nach einem solch schweren Unfall dauert, hängt davon ab, welche Behandlungen die Heilung unterstützen können. Sind die medizinischen Möglichkeiten für eine Verbesserung ausgeschöpft und der Patient ist zwar stabil, jedoch noch immer z. B. im Koma, müssen die Angehörigen wichtige Entscheidungen treffen. Wie

kann die Betreuung des nahen Menschen, der so stark eingeschränkt ist, außerhalb des Krankenhauses sichergestellt werden? Welche Möglichkeiten gibt es überhaupt und was bringen diese mit sich? Fragen und verzweifelte Situationen, die unseren Salus-Expertinnen Frau Heintges, Abteilungsleiterin Pflege, und Frau Rinker, ebenfalls aus dem Fachbereich Pflege, nicht fremd sind. Ihr Fachwissen und ihre Erfahrungswerte können für Betroffene sehr hilfreich sein:

Frau Heintges, welche Folgeversorgung ist im beschriebenen Fall möglich?

Eine Versorgung erfolgt in diesen Fällen über die sogenannte außerklinische Intensivpflege (AKI). Sie ist die dauerhafte medizinische und pflegerische Versorgung von schwerstkranken oder beatmungspflichtigen Menschen außerhalb eines Krankenhauses. Sie umfasst z. B. die Betreuung langzeitbeatmeter Patienten (oft über eine Trachealkanüle), die Überwachung lebenswichtiger Funktionen (Vitalparameter) sowie das ständige Eingreifen bei akuten Krisen. Ziel ist es, Betroffenen ein möglichst noch selbstbestimmtes Leben im eigenen Zuhause, in speziellen Intensiv-Wohngemeinschaften oder in Pflegeheimen zu ermöglichen. Die Versorgung erfolgt meist in sogenannten 1:1-Betreuungen durch hochqualifizierte, examinierte Pflegefachkräfte, die rund um die Uhr anwesend oder in ständiger Interventionsbereitschaft sind. Die Leistung wird von Ärzten verordnet und unter Einbindung des Medizinischen Dienstes nach strengen Richtlinien von den gesetzlichen Krankenkassen genehmigt. Dabei

wird stets auch geprüft, ob eine Entwöhnung von der Beatmung noch möglich ist.

Frau Rinker, worauf kommt es in dieser Situation am meisten an?

Die wichtige Entscheidung, die Angehörige in solch einer Situation gemeinsam mit den behandelnden Ärzten treffen müssen, ist, wie die lebensnotwendige Intensivpflege außerhalb des Krankenhauses genau aussehen soll. Vielen Betroffenen ist das Ausmaß der Lage im ersten Moment noch gar nicht bewusst. Sie müssen erst verstehen lernen, welche tiefgreifende, emotionale, körperliche, und oft auch finanzielle Ausnahmesituation, eine 24-Stunden-Intensivpflege bedeutet: egal, ob im häuslichen Umfeld oder als Betreuung auf der Intensivstation. Natürlich möchten die Angehörigen nur das Beste für ihren nahen Menschen. Und gleichzeitig ist es wichtig, alle Aspekte, auch schmerzliche, aus den Überlegungen nicht auszuklammern. Nur so kann eine Lösung gefunden werden, die für den kranken Menschen und die Angehörigen auf Dauer zu bewältigen ist.

Ständige Alarmbereitschaft, emotionale und psychische Belastung, Veränderung von Beziehungen

Angehörige von Intensivpatient:innen leben in einer permanenten Krise. Das Miterleben von schweren Erkrankungen, Unfällen oder lebensnotwendigen Maßnahmen, wie z. B. Beatmung, löst Ängste und oft tiefe Hilflosigkeit aus. Wenn die Pflege zu Hause stattfindet, schlafen Angehörige oft monate- oder jahrelang unruhig, da sie unbewusst



auf Geräusche von medizinischen Geräten oder Veränderungen der Vitalwerte reagieren. Die Betreuung oder Sorge um einen Intensivpatienten nimmt den gesamten Alltag ein. Hobbys, Treffen mit Freunden oder Urlaube müssen hintenangestellt werden. Zudem verändert sich die

Wie unterscheiden sich die Möglichkeiten der Versorgung im Detail, Frau Heintges?

Die Betreuung zu Hause lässt sich mit Hilfe von Intensivpflegekräften verlässlich organisieren, gerät aber immer dort an ihre Grenzen, wo Wohnraum beengt und die Belastung für Angehörige, die im gleichen Haushalt leben, erdrückend wird. Alternativ kann die Betreuung in speziell qualifizierten Pflegeheimen stattfinden, was auch finanziell für Betroffene die am ehesten zu stemmende Situation ist. Die dritte Möglichkeit ist die Intensiv-Wohngemeinschaft (WG). Sie bietet beatmungspflichtigen oder intensivmedizinisch betreuten Menschen familienähnliche Bedingungen

nagement. Die Pflegekasse übernimmt Kosten für die Grundpflege wie z.B. Körperpflege oder Ernährung und hauswirtschaftliche Versorgung. Findet die Pflege im eigenen Zuhause oder in einer Wohngemeinschaft statt, müssen die Kosten für Verpflegung und Unterkunft (bzw. Miete) selbst getragen werden. Bei einer vollstationären Pflegeeinrichtung übernimmt die Krankenkasse im Regelfall alle Kosten. Als Fazit bleibt festzuhalten, dass die außerklinische Intensivpflege mit etwa 15.000 bis 50.000 Euro pro Monat (je nach gewählter Versorgungsform) ein sehr kostenintensives Thema ist. Die vom Versicherten zusätzlich zu tragenden Kosten hängen stark von der gewählten Versorgungsform ab. Ein Beratungsgespräch empfiehlt sich deshalb sehr, um für den Einzelfall die beste Lösung zu finden.

Frau Heintges: Welchen abschließenden Rat haben Sie für unsere Versicherten?

Sollten Sie in die Situation geraten, für einen Angehörigen oder eine Angehörige eine solch schwere Entscheidung treffen zu müssen, wäre auch mein wichtigster Rat, uns anzusprechen. Haben Sie keine Berührungsängste oder Scheu, uns anzurufen, Sie müssen durch diese schwere Phase nicht alleine durch. Gerne schauen wir gemeinsam nach einer guten Versorgung und unterstützen Sie bei der Suche nach einer geeigneten Einrichtung bzw. einem Pflegedienst. Wir wissen um die Nöte solcher Ausnahmesituationen und stehen Ihnen mit unserem Wissen und unseren jahrelangen Erfahrungen verantwortungsvoll zur Seite.



(v.l.n.r.): Sandra Heintges (Abteilungsleiterin Pflege) und Marion Rinker (Mitarbeiterin im Fachbereich Pflege), standen unseren Fragen Rede und Antwort

Beziehungsdynamik: Aus Partner:innen, Kindern oder Geschwistern werden nun pflegende Fürsorger:innen, was für beide Seiten schmerzhaft sein kann. Wenn bei einer 24-Stunden-Pflege zu Hause examinierte Pflegekräfte die Versorgung im Schichtbetrieb übernehmen, entlastet dies die Familie zwar strukturell, emotional bleibt der Alltag aber extrem fordernd. Die Kooperation mit Pflegediensten, Ärzten und Behörden sowie die ständige Anwesenheit fremder Personen erfordern ein hohes Maß an Geduld, Resilienz, Energie und Organisations-talent. Ebenso kann auch mangelnder Platz für Technik und Pflegekräfte in der Wohnung zum Problem werden.

und professionelle 24/7-Versorgung. Barrierefreie Einzelzimmer gewährleisten Privatsphäre, gleichzeitig gibt es auch gemeinsam nutzbare Räume und die Chance auf Gemeinschaftsgefühl. Oft wohnen Menschen mit ähnlichem Versorgungsbedarf zusammen. Eine professionelle Versorgung entlastet so auch die Angehörigen.

Frau Rinker, was kostet eine außerklinische Intensivpflege und wer trägt welche Kosten?

Den größten Teil der Kosten trägt die Krankenkasse für die medizinisch notwendige Behandlungspflege, wie z.B. Beatmung oder Trachealkanülen-Ma-

Ihre Ansprechpartnerinnen

Sandra Heintges

☎ 06102 2909-25

✉ sandra.heintges@salus-bkk.de

Marion Rinker

☎ 06102 2909-832

✉ marion.rinker@salus-bkk.de

Genießen Sie mit uns Bewegung und Natur

Gesundheitswandern



Köln 10.10.2026 (09:30 – 18:00 Uhr)

Treffpunkt: Köln Hauptbahnhof um 09:05 Uhr, Ausgang Dom-Seite, rechts neben dem DB-Infoschalter

Wanderführerin: Eva-Maria Zaghdoudi

Das erwartet Sie: Begleiten Sie uns zu einer Rundwanderung zu historischen Orten: von Langerwehe durch den Landschaftspark Kammerbusch bis zur Laufenburg und zurück. Ab 1851 legte die Kupfermeisterfamilie Schleicher in der Gegend Wege an, platzierte Skulpturen und Zierbauten. Unser Weg führt auch über das ehemalige Kloster Wenau mit der hölzernen Kreuzigungsgruppe von 1250/1260. Weiter geht es zum Ort Schevenhütte, der durch die Eisenverarbeitung geprägt wurde. Der Bürgerverein hat viele Erklär-Tafeln zu historischen Gebäuden im Ort aufgestellt und wir nehmen uns gerne etwas Zeit zum Umschauen. Durch den Meroder Wald geht es weiter zur Laufenburg: einer Höhenburg aus dem 12. Jhdt. Hier kehren wir nach rund 12 km ein. Die restlichen

4 km führen, über einen schönen Waldweg hinunter nach Schönthal und durch den Kammerbusch und am Töpfermuseum Langerwehe vorbei, zurück zum Bahnhof. Reine Gehzeit: etwa 4,5 Std.

Anmeldeschluss: 01.10.2026

Hannover 17.10.2026 (10:00 – 12:30 Uhr)

Treffpunkt: Döhrener Turm, Hildesheimer Str., 30519 Hannover (Haltestellen U1, U2)

Wanderführerin: Regina Baars

Das erwartet Sie: Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Wanderung über ca. 9 km durch reizvolle Natur: durch den Döhrener Maschpark, vorbei an den Wölfeler Teichen und durch das Naturschutzgebiet Laatzen bis zum Wiesendachhaus. Unterwegs sorgen Aufwärm-, Koordinations- und Dehnübungen für zusätzliche Bewegung und fördern Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Am Wiesen-

dachhaus besteht die Möglichkeit zur gemütlichen Einkehr. Dort können Sie die Wanderung entweder beenden oder alternativ mit unserer Wanderführerin bis zur Haltestelle Birkenstr. (Stadtbahnlinien U1, U2) laufen und von dort zurück zum Döhrener Turm fahren.

Anmeldeschluss: 01.10.2026

Stuttgart 24.10.2026 (10:00 – 12:30 Uhr)

Treffpunkt: U3 Haltestelle Plieningen, Wollgrasweg 23, 70599 Stuttgart

Wanderführer: Bettina & Jörg Hungerbühler

Das erwartet Sie: Begleiten Sie uns in die Hohenheimer Gärten! Wir starten – nach einer sanften Mobilisierung – mit einer Ausdauerinheit rund um das Heidfeld und vorbei am Weidach- und Zettachwald. Zurück an der Plieninger Garbe geht es auf den Campus der Universität Hohenheim durch die Hohenheimer Gärten. Der Schlosspark umgibt das Schloss wie ein Sichelmond und beherbergt über 200 Jahre alte Baumriesen. Im exotischen Garten und am Lavendel-Labyrinth kräftigen wir unsere Rumpfmuskulatur und trainieren spielerisch unsere Koordination. Nach einer abschließenden Dehnung und Entspannung am Schloss Hohenheim geht es zurück zum Ausgangspunkt. Weitgehend ebene Wegstrecke, ca. 5,5 km.

Anmeldeschluss: 10.10.2026

Baldham (München) 24.10.2026 (10:00 – 12:00 Uhr)

Treffpunkt: Lokal Poseidon, am S-Bahnhof in Baldham, Kastanienweg 8, 85598 Baldham

Wanderführer: Georg Pfettrisch

Das erwartet Sie: Die Wanderung führt über etwa sechs Kilometer und ist mit nur wenigen Höhenmetern angenehm zu laufen. Über die

Hälfte der Strecke führt durch den Wald, nur der Hin- und Rückweg durch bebautes Gebiet. Gemeinsam genießen wir die Bewegung in der Natur und im Anschluss besteht die Möglichkeit zur gemeinsamen Einkehr.

Anmeldeschluss: 05.10.2026

Mörfelden-Walldorf 07.11.2026 (09:00 – ca. 11:15 Uhr)

Treffpunkt: Campingplatz Mörfelden,
Am Zeltplatz 5, 64546 Mörfelden-Walldorf

Wanderführer: Marco Eckert

Das erwartet Sie: Unter dem Motto „Blick auf den Oberwaldsee – Schnepfensee Runde von Schlauchomat“ verbirgt sich eine leichte, knapp 2-stündige Wanderung für alle Fitnesslevel. Der angenehme Weg von rund 7,5 km führt vorbei an Tümpeln und Biotopen und bietet unterwegs auch einen schönen Ausblick auf die Frankfurter Skyline. Nachdem wir die Schutzhütte am Schnepfensee erreichen, ist es nicht mehr weit bis zum schönen See, von dem aus wir wieder zum Startpunkt am Campingplatz gelangen.

Anmeldeschluss: 23.10.2026

Erfurt 07.11.2026 (10:00 – 12:30 Uhr)

Treffpunkt: Kressepark, Motzstraße 8, 99094 Erfurt-Brühlervorstadt (Parkplätze an der Hochheimer Str. bzw. Kressepark). ÖPNV: über Straßenbahnlinie 6, Endhaltestelle Steigerstraße erreichbar (+ ca. 7 Min. Fußweg).

Wanderführer: Sebastian Wirth

Das erwartet Sie: Die leicht- bis mittelschwere Rundwanderung ist ca. 9 km lang und führt vom Kressepark zunächst etwas bergauf in Richtung Waldkasino und weiter zur Fuchsfarm. Anschließend geht es mäßig bergab in Richtung Bachstelzencafé und im letzten Abschnitt über den Jakobsweg zurück zum Ausgangspunkt, wo im Anschluss eine Einkehr möglich ist.

Anmeldeschluss: 12.10.2026

Gesundheitswandern Spezial Naturerlebnis für Familien mit Kindern

Sind Sie auf der Suche nach einem besonderen Erlebnis in den Ferien? Was halten Sie von einem Vormittag mit Ihren Kindern im Wald: der Spaß und Spiel, Bewegung und Naturerkundungen verbindet? Unsere Sonderveranstaltung bietet all das – und sogar **kostenfrei**! Eingeladen sind Familien mit Kindern ab 5 Jahren. Als Begleitperson der Kinder sind nicht nur Eltern, sondern auch Großeltern, Onkel oder Tante willkommen. Eine Mitgliedschaft bei der Salus BKK ist keine Voraussetzung. Für freuen uns auf regen Zulauf.

Frankfurt-Süd 15.10.2026 (09:45 – 12:00 Uhr)

Treffpunkt: 09:45 Uhr am Parkplatz Oberschweinstiegschneise, 60598 Frankfurt-Süd. Parkplätze vorhanden, gut erreichbar auch mit der Straßenbahn 17.

Wanderführer: Monika Haasner & Führer:in des StadtWaldHauses

Das erwartet Sie: Nach einer gemeinsamen Begrüßung starten wir unseren Ausflug in die Natur mit abwechslungsreichen

Waldspielen für Kinder und Erwachsene und freuen uns dann auf eine spannende, etwa 90-minütige Führung durch das StadtWaldHaus, die Fasanerie und den angrenzenden Waldbereich. Dabei gibt es viel Wissenswertes über die Bäume, Tiere und Pflanzen des Stadtwaldes zu entdecken und mit allen Sinnen zu erleben. Für die Erwachsenen gibt es zudem auch Informationen zur Geschichte und Entwicklung des Stadtwaldes.

Anmeldeschluss: 29.09.2026



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 Teilnehmendenzahl (max. 1 Begleitperson, ausgenommen Frankfurt-Termin) 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.

Gutfühlwochenenden

Raus aus dem Alltag mit der Salus BKK

Mit unseren Gutfühlwochenenden haben wir im Herbst/Winter 2026/2027 wieder für jedes Thema ein passendes Angebot. Die beiden Gutfühlwochenenden RückenAktiv finden für die Altersgruppe 50+ in Schillbach / Vogtland und für alle in Naumburg, OT Bad Kösen, statt. Es warten abwechslungsreiche, aktive und informative Programminhalte auf Sie, die sich rund um das Thema Rücken drehen.

Sind Sie interessiert an Entspannung im Kloster? Im Bonifatiuskloster in Hünfeld im Januar 2027 können Sie dem Alltag für ein Wochenende entfliehen. Ist gesunde Ernährung Ihr Thema? An dem Wochenende im Februar 2027 im Kloster Salmünster erfahren Sie mehr zum Thema Gesunde Ernährung. Oder möchten Sie ein aktives Wochenende mit vielen Tipps und Übungen zu Bewegung & Entspannung mitmachen? Dann melden Sie sich zu unserem Wochenende im Kloster Hysburg an.

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

Es gibt für jede Veranstaltung nur eine begrenzte Auswahl an Einzel- (EZ) und Doppelzimmern (DZ). Bei Ihrer Anmeldung zum Gutfühlwochenende werden Sie von

uns über die Buchung in der jeweiligen Unterkunft informiert. Unterkunft- und Verpflegungskosten zahlen Sie selbst vor Ort.

Für jede Unterkunft gelten Stornofristen, die nicht von der Salus BKK beeinflussbar sind. Für den Fall einer Stornierung ist eine Reiserücktrittsversicherung sinnvoll.

Gutfühlwochenende

RückenAktiv 50+

Ob in der Freizeit, zu Hause oder im Büro: In vielen Lebenslagen sollten wir der Gesundheit zuliebe auf unseren Rücken achten. An diesem Wochenende im stilvollen und historischen Ambiente erhalten Sie Tipps für rückengesundes Verhalten, aktive Übungseinheiten zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, Angebote zur Mobilisation und viel Bewegung am Meer und an der frischen Luft.

Genießen Sie ein abwechslungsreiches Wochenende im frisch renovierten Tagungshotel Rittergut Schillbach im Vogtland, bei dem auch genug Zeit für Erholung bleibt.

Unsere Leistungen

2 Übernachtungen mit Vollpension, Rückenfitness-Check, Rückenfitangebote, Qi Gong für den Rücken, Frühgymnastik, Stretching, Faszientraining, Entspannungseinheiten, Wanderung (ca. 3 Stunden, Intensität mittel), Informationen rund um einen gesunden Rücken sowie ein kleiner Check der Vitalparameter.

Referent der Salus BKK

Holger Tietz

Termin

13.11. (16:00 Uhr) – 15.11.2026 (ca. 13:00 Uhr)

Anmeldeschluss

30. September 2026





Erleben Sie ein aktives Wochenende im schönen **Benediktinerkloster Huysburg**

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

1311GW26H-Rücken50

Ort

Evangelische Tagungsstätte Rittergut Schillbach
Am Heim 3

08261 Schöneck/Vogtland

www.rittergutschillbach.de/haeuser/schloss/

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 162,60 € (im DZ) / 173,60 € (im EZ),
zzgl. Kurtaxe i. H. v. 4 € pro Tag. Der Preis beinhaltet
2 Übernachtungen mit Vollpension, sowie alle
Seminarkosten.

Gutfühlwochenende

Fit & entspannt im Kloster

Haben Sie Lust auf ein aktives Wochenende mit viel Bewegung in der Natur – kombiniert mit der besonderen Ruhe und Atmosphäre des Benediktinerklosters Huysburg? Dann ist dieses Angebot genau das Richtige für Sie! Sie lernen vielfältige Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung kennen, die sich leicht in den (Berufs-)Alltag integrieren lassen und dabei helfen, fit, beweglich und ausgeglichen zu bleiben. Eine Vitalwanderung durch das angrenzende Wandergebiet sowie eine interessante Klosterführung ergänzen das Programm. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Wochenende mit wohltuender Bewegung, inspirierenden Natur-

erlebnissen und genügend Zeit zum Entspannen, Durchatmen und Auftanken. Kehren Sie mit neuer Energie, frischen Impulsen und gestärktem Wohlbefinden in Ihren Alltag zurück.

Unsere Leistungen

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

Referentin der Salus BKK

Monika Haasner

Termin

04.12. (16:00 Uhr) – 06.12.2026 (ca. 13:00 Uhr)

Anmeldeschluss

10. Oktober 2026

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

0412GW26H-Fit

Ort

Kloster Huysburg

Huysburg 2

38838 Huy-Dingelstedt

www.huysburg.de

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 206 € (im DZ) / 214 € (im EZ)

Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Vollpension sowie alle Seminarkosten.

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

Gutfühlwochenende

Im Kloster zur Ruhe kommen

Im Bonifatiuskloster in Hünfeld 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.

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: © Br. Andreas Grabon OMI

Im **Bonifatiuskloster in Hünfeld** steht Ihre Entspannung im Vordergrund

WIR FREUEN UNS AUF SIE

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

Referentin der Salus BKK

Karin Klingsporn

Termin

22.01. (16:30 Uhr) – 24.01.2027 (ca. 13:00 Uhr)

Anmeldeschluss

07. November 2026

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

2201GW27F-Entspannung

Ort

Bonifatiuskloster
Klosterstraße 5
36088 Hünfeld
www.bonifatiuskloster.de

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 200,86 € (im DZ) / 210,86 € (im EZ)

Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit
Vollpension sowie alle Seminarkosten.

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

Gutfühlwochenende RückenAktiv

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

Unsere Leistungen

2 Übernachtungen mit Vollpension, Rücken-Check, Rückenfit-Angebote, Frühgymnastik, Mobilisation

am Abend, Vitalwanderung, Informationen rund um einen gesunden Rücken.

Referent der Salus BKK

Marco Eckert

Termin

29.01. (16:00 Uhr) – 31.01.2027 (ca. 13:00 Uhr)

Anmeldeschluss

25. Oktober 2026

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

2901GW27F-Rücken



Wir begrüßen Sie im **Konrad-Martin-Haus** zum Wochenende „RückenAktiv“

FOTO: © Konrad-Martin-Haus

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.

Ort

Konrad-Martin-Haus
Am Rechenberg 3–5
06628 Naumburg (Bad Kösen)
www.konrad-martin-haus.de

Eigenanteil / Kosten für Salus BKK Versicherte

pro Person 191,80 € (im DZ) / 213,80 € (im EZ)
Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Vollpension sowie alle Seminarkosten.

Gutfühlwochenende

Im Kloster Genuss neu erlernen –
bewusst durch die Fastenzeit

Im Alltag führen Stress, hohe Belastungen und ungünstige Gewohnheiten häufig dazu, dass das eigene Wohlbefinden aus dem Gleichgewicht gerät. Die Fastenzeit bietet seit jeher einen besonderen Anlass, innezuhalten, Gewohnheiten zu reflektieren und Körper und Geist wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. An diesem Wochenende im Kloster Salmünster steht nicht der Verzicht, sondern der bewusste Genuss im Mittelpunkt. Im Fokus stehen die Veränderung von Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten sowie die Frage, wie Genussfähigkeit als wichtige Ressource für Gesundheit und Wohlbefinden gestärkt werden kann. Durch verschiedene Sinnes- und Genussübungen wird Essen, Bewegung und Entspannung wieder bewusster wahrnehmbar. Ergänzt wird das Programm durch wohltuende Bewegungs-, Entspannungs- und Achtsamkeitseinheiten. Achtung: Es handelt sich nicht um ein Fastenwochenende.

FOTO: © Bildungshaus Salmünster – Schäfer



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

Unsere Leistungen

2 Übernachtungen mit Vollpension, Ernährungsworkshop zu verschiedenen Fastenarten, eine Körperanalyse, Sinnes- und Genussübungen, Entspannungs- und Achtsamkeitseinheiten sowie eine Vitalwanderung.

Referentin der Salus BKK

Diana Schöninger

Termin

26.02. (16:30 Uhr) – 28.02.2027 (ca. 13:00 Uhr)

Anmeldeschluss

23. Oktober 2026

Buchungscode (bitte bei Anmeldung angeben)

2602GW27F-Ernährung

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 € (im DZ) / 170 € (im EZ)
Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Vollpension sowie alle Seminarkosten.



Jetzt anmelden

ODER BEQUEM
QR-CODE SCANNEN

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

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

☎ 06102 2909-1704

✉ gesund@salus-bkk.de

🌐 salus-bkk.de/veranstaltungen



Die neue Gesundheitsreform

Was sie für Versicherte bedeutet

Nun ist sie da: Die Gesundheitsreform 2026 wurde im Juli unter dem Namen **GKV-Beitragsstabilisierungsgesetz** beschlossen.

Wie der Name sagt, soll sie dafür Sorge tragen, dass weitere Beitragssteigerungen zu Lasten der Versicherten und Arbeitgeber vermieden werden. Einen neuen Gesundheitsminister namens Dr. Carsten Linnemann, gab es kurze Zeit später gleich dazu. Und es dauerte nicht lange, bis der Nachfolger von Nina Warken, seinen Lieblingsvorschlag vor den Medien wiederholte: Die Anzahl der Kassen sei viel zu groß und eine Reduzierung bringe wichtiges Sparpotential. Dass die Fakten eine ganz andere Sprache sprechen, scheint Herrn Dr. Linnemann nicht zu interessieren: Dass z. B. in Österreich die Kassen zu einer Einheitskasse zusammengelegt wurden, die erhoffte Ersparnis aber ausblieb. Und dass die Größe einer Kasse nachweislich nichts über Effizienz und Verwaltungskosten aussagt: groß ist mitnichten immer günstiger.

Das neue Gesetz geht mit einer stärkeren Orientierung der Ausgaben an den Einnahmen und dem Ansatz, alle Beteiligten des Gesundheitswesens in die notwendigen Sparmaßnahmen einzubinden, zwar in die richtige Richtung. Ob die vorgesehenen Maßnahmen jedoch ausreichend sein werden, und ob die Lastenverteilung nicht noch einmal nachgebessert werden muss, bleibt offen. Was sich mit dem neuen Gesetz jedenfalls ganz aktuell für Versicherte ändert, haben wir im Überblick für Sie zusammengestellt.

Wichtige Leistungsänderungen ab dem 1. Januar 2027

Höhere Zuzahlungen für Medikamente und Behandlungen: Erstmals seit über zwei Jahrzehnten werden die Eigenanteile der Versicherten angehoben.

- Die **Zuzahlung in der Apotheke steigt** von bisher 5 bis 10 Euro auf 7,50 bis 15 Euro pro Medikament.
- Für **Physiotherapie, Ergotherapie sowie** für die **häusliche Krankenpflege** wird eine **pauschale Zuzahlung von 15 Euro** fällig.
- Bei **Zahnersatz** wird der **Festzuschuss** für Kronen, Brücken und Prothesen **um 10 Prozentpunkte gesenkt**.
- Die **Beitragsbemessungsgrenze** und die **Jahresarbeitsentgeltgrenze steigen** einmalig außerordentlich um 300 Euro pro Monat, zusätzlich zur regulären jährlichen Anpassung. Wer mehr verdient, zahlt dadurch auf einen größeren Teil seines Einkommens Krankenkassenbeiträge.
- **Homöopathie** und **Anthroposophie** fallen komplett aus dem Leistungskatalog der gesetzlichen Kassen und sind **keine Kassenleistung mehr**. Die Kostenübernahme für Cannabis-Therapien (Blüten auf Rezept bereits seit 30.07.2026) wird stark eingeschränkt.

Ab Januar 2028 greifen Einschränkungen bei der bisher kostenfreien Familienversicherung für Erwachsene. Ebenso ist für Erkrankungen ab 4 Wochen, bei Zustimmung durch den Arbeitgeber, die Einführung einer Teil-AU und damit die Zahlung von Teilkrankengeld in Stufen von 25 %, 50 % und 75 % vorgesehen.



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 071 1 358829-92

Zwickau (bis 30.09.2026)

Lessingstr. 4
08058 Zwickau
Telefon 0375 2049003

Bitte beachten Sie, dass das **Service-Center Zwickau** aufgrund stark zurückgegangener Besucher-Frequenz **zum 30.09.2026 geschlossen wird**. 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

Ihr Kontakt zur Salus BKK



0800 22 13 222

Kostenfreies Kundentelefon

Mo. bis Fr.: 8–20 Uhr, Sa.: 9–13 Uhr



service@salus-bkk.de



www.salus-bkk.de



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

So erreicht uns Ihre Post

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

Salus BKK
Barfußgäßchen 15
04109 Leipzig

Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert



FOLGEN & LIKEN



@SALUSBKK

Kleiner Pieks, große Wirkung

Impfen kann Sie und Ihr Umfeld vor unliebsamen Krankheiten schützen. Wir übernehmen alle wichtigen Impfungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Grundlage für einen sinnvollen Impfschutz bilden die Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO). Bei der Salus gibt es zudem als Plus die HPV-Impfung über die gesetzliche Altersgrenze hinaus – sowohl für Frauen als auch für Männer von 18 bis 26 Jahren.

Erfahren Sie jetzt mehr unter: salus-bkk.de/impfen