

# Salus

Ihr Gutfühlmagazin 4 | 2023

## **DAS ÄNDERT SICH 2024 IN DER PFLEGE**

Interview mit unserem Abteilungsleiter Kai Maurer

## **NEUE ANGEBOTE IHRER SALUS BKK**

Die neuen Online-Live-Kurse & Online-Seminare sind da

## **WEGE ZUM GLÜCK**

So beeinflussen Sie Ihr eigenes Wohlbefinden



## BasKIDball

Salus BKK fördert Kinder- und Jugendprojekt



## Volkkrankheit Bluthochdruck

Unsere Tipps zur blutdruckfreundlichen Ernährung



**Im Innenteil:**  
Kursprogramm für das  
1. Halbjahr 2024

# Inhalt

- 4 **Kurz notiert**  
Neuigkeiten der Salus BKK auf einen Blick
- 6 **Digitale Services**  
Upgrade für die Salus BKK App
- 8 **BasKIDball**  
Unser Engagement für die Kinder- und Jugendförderung
- 10 **Das ändert sich 2024 in der Pflege**  
Interview mit unserem Abteilungsleiter Kai Maurer
- 12 **Selbsthilfegruppe Brustkrebs**  
Neue Horizonte in der Selbsthilfe
- 13 **Online-Coach „fit@job“**  
Gesund durch den Arbeitsalltag
- 14 **Online-Live-Kurse**  
Prävention in den eigenen vier Wänden
- 18 **Volkkrankheit Bluthochdruck**  
Was Sie über die Erkrankung und eine blutdruckfreundliche Ernährung wissen müssen
- 20 **Online-Seminare**  
Melden Sie sich zu Ihrer Wunschveranstaltung an
- 22 **Der Weg zum Glück**  
So beeinflussen Sie Ihr persönliches Wohlbefinden

# Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert

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

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

## Impressum

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

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

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

**Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen**  
Dr. Kirsten Schuster

**Redaktion**  
Andreas Neubeck, Samanta Wörner

**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,

mit dem nahenden Jahresende möchte ich Ihnen meine Wertschätzung übermitteln. Es wäre kaum angemessen zu behaupten, dass uns dieses Jahr keine Herausforderungen bereitet hätte. Die Wirtschaft stagniert, das Gesundheitssystem steht vor finanziellen Hürden und der Bundesgesundheitsminister plant Maßnahmen, deren Auswirkungen noch ungewiss sind. Zusätzlich belasten hohe Preise, teurer Wohnraum und umfangreiche Sparpakete der Politik die aktuelle Lage.

Trotz dieser Komplexität versichere ich Ihnen: Wir sind in Gesundheitsfragen für Sie da! Inmitten diesen turbulenten Zeiten freue ich mich, Ihnen erfreuliche Nachrichten mitteilen zu können. Im kommenden Jahr 2024 wird es voraussichtlich keine Beitragserhöhung bei der Salus BKK geben müssen. Diese positive Mitteilung soll Ihnen nicht nur finanzielle Entlastung bringen, sondern auch ein Zeichen unserer starken Gemeinschaft setzen.

Unsere Verpflichtung, für Ihre Gesundheit zu sorgen, bleibt unerschütterlich. Wir sind

stolz darauf, auch in schwierigen Phasen innovative Wege zu finden, um eine qualitativ hochwertige Versorgung sicherzustellen.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche und hoffnungsvolle Weihnachtszeit sowie einen gesunden und zuversichtlichen Start ins Jahr 2024. Möge diese Zeit der Verbundenheit und die Gewissheit, dass wir gemeinsam stärker sind, in Ihren Herzen verweilen.

Mit herzlichen Grüßen und viel Freude bei der Lektüre unseres Gutfühlmagazins,

Ihre

Ute Schrader  
Vorständin

## Neue Regelung im Widerspruchsausschuss: Jetzt auch schriftliche Beschlüsse möglich!



Um die Beschlussfähigkeit unseres Widerspruchsausschusses auch in Pandemiezeiten sicherzustellen, haben wir in einem Satzungsnachtrag festgelegt, dass der Ausschuss aus wichtigen Gründen schriftlich abstimmen kann, es sei denn, ein Mitglied widerspricht. In diesem Fall erfolgt die Beratung und Abstimmung in der nächsten Sitzung. Satzungsänderungen werden vom Verwaltungsrat der Salus BKK beschlossen und vom Bundesversicherungsamt als zuständiger Aufsichtsbehörde genehmigt.

 [salus-bkk.de/satzungen](https://salus-bkk.de/satzungen)

## Sepsis: unterschätzter medizinischer Notfall

Eine offene Wunde wird von den meisten Menschen schnell desinfiziert, denn niemand will, dass es zu einer Blutvergiftung kommt. Deutlich weniger Menschen wissen hingegen, dass eine Sepsis nicht nur durch äußere Verletzungen, sondern generell durch jede Infektion im Körper hervorgerufen werden kann. Bakterien und Viren, wie etwa bei Entzündungen der Lunge und der Atemwege, des Bauchraums oder bei Harnwegsinfekten können Auslöser sein, ebenso Pilze oder Parasiten.

In Deutschland verzeichnen Krankenhäuser laut Sepsis-Stiftung jährlich rund 300.000 Sepsiserkrankungen. Die Krankenhaussterblichkeit liegt in Deutschland bei schweren Verläufen bei 42 Prozent und ist damit im Vergleich zu beispielsweise Australien mit 18 Prozent oder den USA mit 23 Prozent sehr hoch.

Ohne eine rechtzeitige Behandlung des Infektionsherdes meist mit einem Antibiotikum oder gar mit einer Operation (z. B. bei einer Blinddarm- oder einer Gallenblasenentzündung) verläuft eine Sepsis tödlich. Sie ist ein Notfall, da zählt jede Minute. Damit es gar nicht erst zu einer Blutvergiftung kommt, sind Hygienemaßnahmen, wie gründliches Händewaschen oder ein ordentlicher Umgang mit Wunden, eine gesunde Lebensweise und besondere Achtsamkeit bei Infektionen besonders wichtig. Eine Impfung gegen eine Sepsis gibt es nicht, gegen einige Infektionen jedoch schon. Die Sepsis-Stiftung rät daher alle Impfungen nach den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) wahrzunehmen. Die Salus BKK übernimmt als Krankenversicherung für ihre Versicherten alle von der STIKO empfohlenen Impfungen. Sie wollen Ihren Impfschutz auffrischen? Mehr dazu erfahren Sie auf:

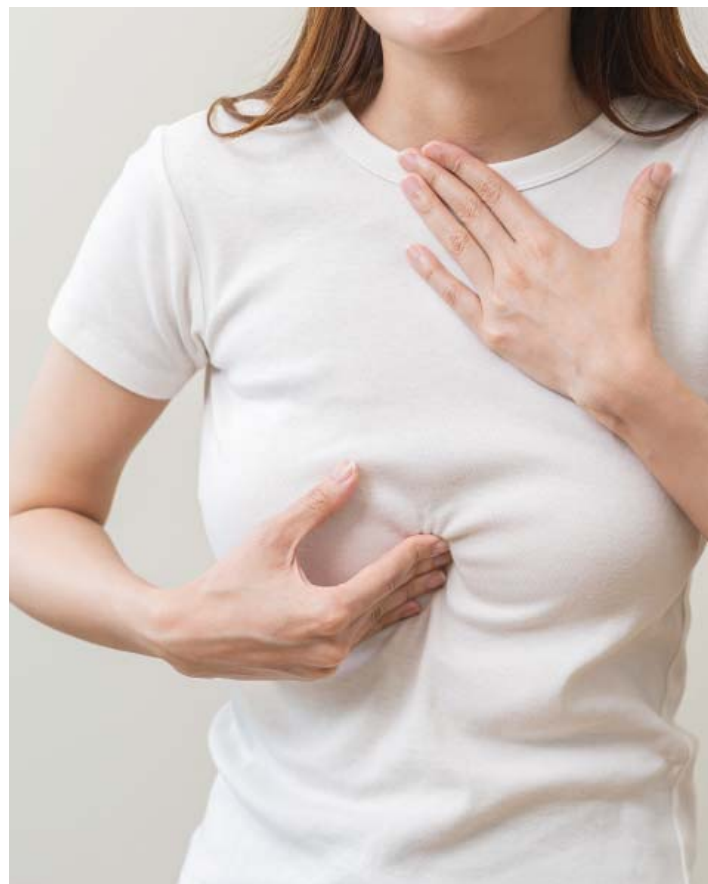
 [salus-bkk.de/impfung](https://salus-bkk.de/impfung)





## Sanfte Hilfe gegen Sodbrennen

KüKaLeiWa – dieses Kürzel steht nicht etwa für eine traditionelle chinesische Rezeptur, sondern für eine bewährte Mischung aus Kümmel (Kü), Kartoffeln (Ka), Leinsamen (Lei) und Wasser (Wa). Dieses von Generationen überlieferte Hausmittel soll Sodbrennen auf sanfte Weise lindern. Die Zubereitung ist denkbar einfach: 500 Gramm rohe, geschälte Kartoffeln mit je 1 Esslöffel Kümmel und Leinsamen in 1 Liter Wasser für 20 Minuten kochen, abseihen und den Sud im Kühlschrank aufbewahren. Über den Tag verteilt mehrere Tassen warm getrunken, soll der basenreiche Gemüsetrank bei saurem Magen und anhaltender Übersäuerung helfen. So lassen sich dann auch die festlichen Speisen zu Weihnachten und während des Jahreswechsels unbeschwert genießen.



## Junge Männer, aufgepasst: Den Hoden- check unter der Dusche nicht vergessen!

Hodenkrebs betrifft insbesondere jüngere Männer im Alter von 14 bis 45 Jahren. Um mögliche Veränderungen rechtzeitig zu erkennen, empfehlen Urologen regelmäßige Selbstuntersuchungen. Die Hoden sollten dabei am besten einmal monatlich abgetastet werden, vorzugsweise im Stehen unter der warmen Dusche. Dann sei die Haut des Hodensacks entspannt und die Hoden gut zu erfühlen. Ergänzende Informationen zur Früherkennung von Hodenkrebs finden Sie auf der Website [www.hodencheck.de](http://www.hodencheck.de), betreut von der Deutschen Gesellschaft für Urologie in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Urologen.

 [hodencheck.de](http://www.hodencheck.de)

## Digitale Services

# Upgrade für die Salus App

Fragt man Menschen nach ihrem Traumberuf, ist das Berufsbild eines Piloten bei den Nennungen häufig ganz vorne dabei. Ein Arbeitsplatz in einem Cockpit, der es einem ermöglicht stets den Überblick über eine Vielzahl von wichtigen Informationen zu behalten und optimal zu kommunizieren, um sicher am gewünschten Ziel anzukommen. Zugegeben, zum Piloten eines Flugzeuges können wir Sie nicht machen. Gerne laden wir Sie jedoch dazu ein, ab Januar 2024 im neuen „Gesundheitscockpit“ der Salus App die Kontrolle über Ihre Gesundheitsdaten zu übernehmen.

Bereits heute nutzen weit über 30.000 Versicherte der Salus BKK die Salus App, um z. B. Anträge einzureichen und Versicherungsdaten zu aktualisieren. Das darin enthaltene Postfach stellt Versicherten Dokumente zum Abruf bereit und bietet damit eine digitale Alternative zum Postversand. Ab Januar 2024 erfährt die App der Salus BKK zwei bedeutende Erweiterungen. Zum einen wird sie um ein attraktives Gesundheitscockpit ergänzt, welches Sie an wichtige Gesundheitsthemen erinnert, aber auch auf eigenen Wunsch bei komplexen Themen, wie der Medikamenteneinnahme, begleitet. Zum zweiten erfährt das digitale Postfach ein Update mit neuen zusätzlichen Möglichkeiten.

### Das neue Gesundheitscockpit

Das neue Gesundheitscockpit umfasst eine Reihe spannender neuer Funktionen. So haben Sie künftig die Möglichkeit auf freiwilliger Basis persönliche Gesundheitsdaten wie z. B. zu Allergien, Schwangerschaft oder Unverträglichkeiten in einem Grundmodul zu hinterlegen. Bei

Bedarf greifen weitere Module aus dem Gesundheitscockpit auf die hier hinterlegten Daten zu und beziehen diese in ihre Expertise an Sie mit ein. So sparen Sie sich unnötige Doppelerfassungen.

Eines der umfassendsten und aufwendigsten neuen Module ist die **Medikationsinformation**. Hier können Sie sich Informationen zu Wechselwirkungen und Risiken bei der Einnahme von Medikamenten einholen. Sofern Sie Angaben zu z. B. Allergien oder anderen Erkrankungen hinterlegt haben, werden diese ebenfalls berücksichtigt. Auf Wunsch können Sie sich auch an die Einnahme von Medikamenten erinnern lassen. Sofern Sie Nutzer der ePA (elektronischen Patientenakte) sind, können ebenfalls Medikationspläne importiert werden.

Eine weitere hilfreiche Funktion ist die **Impfempfehlung**. Neben Informationen zu den Krankheitsbildern und verfügbaren Impfstoffen, gibt Ihnen die App wichtige Impfempfehlungen, die sich u. a. an Ihrem Alter und Wohnort orientieren und auf Empfehlungen der STIKO (ständigen Impfkommission) abstellen. Ebenso werden Sie rechtzeitig auf wichtige Ihrem Alter und Geschlecht entsprechende Vorsorgeuntersuchungen im Rahmen der Funktion **Vorsorgeerinnerung** hingewiesen.

Sie möchten den Überblick über die von Ihrem Arzt an uns übermittelten eAU's (elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen) behalten? Dann können Sie sich über die Funktion **eAU-Quittung** jederzeit einen Einblick verschaffen.

Übrigens: Alle persönlichen und personenbezogenen Daten, wie z. B. zu Medikamen-

ten oder Allergien, bleiben absolut vertraulich und können ausschließlich von Ihnen selbst gepflegt und eingesehen werden. Wir als Ihr Krankenversicherer haben keinerlei Einblick in diese von Ihnen auf freiwilliger Basis hinterlegten Daten.

### Noch mehr Möglichkeiten in Ihrem digitalen Postfach

Sie wünschen sich einen schnellen, datensicheren, umweltfreundlichen und vor allem komfortablen Kontaktweg zu Ihrer Salus BKK? Dann empfehlen wir Ihnen unser digitales Postfach. Einfach die Option „Postfach“ in Ihrer App freischalten, und Sie erhalten ab sofort Ihre Schreiben digital und ohne zeitraubenden Postweg, direkt in Ihr persönliches Postfach. Per Mail informieren wir Sie, sobald ein neues Dokument für Sie in Ihrem Postfach bereitliegt. Voraussichtlich ab Februar 24 können Sie zu einer Vielzahl von Leistungen noch einfacher mit uns kommunizieren. Senden Sie uns eine kurze Nachricht und erhalten Sie auf gleichem Weg kurzfristig Antwort. Stellt sich im Rahmen der Sachbearbeitung heraus, dass z. B. noch ein Dokument fehlt, können Sie dieses hier im direkten Austausch einfach hochladen. Dies spart Zeit und Sie erhalten schnellstmöglich Ihre benötigte Leistung.

### Neugestaltung der Online-Geschäftsstelle

Sofern Sie Ihre Kommunikation mit uns lieber über Ihren Computer und nicht über ein mobiles Endgerät durchführen möchten, haben wir ebenfalls gute Nachrichten für Sie: In Kürze erfährt auch die Online-Geschäftsstelle eine Modernisierung zur einfacheren Nutzung.



### Unser Tipp

Sparen Sie sich den Postweg und reichen Sie Ihren Bonus ebenfalls digital über die Salus App ein. So sparen Sie sich nicht nur die Briefmarke. Auch Ihre Prämie wird Ihnen noch schneller auf Ihrem Konto gutgeschrieben.

Mehr zu unserer App auch auf:  
[salus-bkk.de/app](https://salus-bkk.de/app)







Durch die Salus BKK gefördert

# BasKIDball: Ein Projekt das vernetzt

Deutschland ist zum ersten Mal Basketball-Weltmeister. Insbesondere bei Kindern und Jugendlichen ist Basketball mit seinen klaren und fairen Regeln, den lässigen Outfits und den vielen offenen Freiplätzen schon seit Jahren angesagt. Aus der Bestandsliste des Deutschen Olympischen Sportbundes geht hervor, dass Basketball bei 7 bis 14-jährigen zu den Top 10 Vereinssportarten zählt. Neben der Gesundheit fördert Basketball auch soziale Kompetenzen wie Teamfähigkeit und einen respektvollen Umgang untereinander.

Doch nicht jede Familie hat die Zeit oder die nötigen Mittel, um ihren Nachwuchs in einem Sportverein anzumelden. Um interessierten jungen Menschen die Möglichkeit zu geben, auch ohne Verein dem Mannschaftssport nachzugehen, fördert die Salus BKK das Projekt „BasKIDball“. Mit fast 30 Standorten deutschlandweit bietet „BasKIDball“ Kindern und Jugendlichen einen Raum, wo jeder, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder Hintergrund zum Basketballspielen willkommen ist. Die „offenen Sporthallen“ werden von Pädagogen und Trainern betreut. Für Berlin ist Henning Harnisch, ehemaliger Basketball-Europameister und Vizepräsident des Bundesligisten Alba Berlin, Standortkoordinator des Projekts.



HENNING HARNISCH

Ehemaliger Basketball-Europameister, Vizepräsident des Bundesligisten Alba Berlin und Standortkoordinator des Projekts „BasKIDball“

## Herr Harnisch, Sie betreuen „BasKIDball“ in Berlin seit fast 4 Jahren. Wie wird das Angebot von Kindern und Jugendlichen in der Region angenommen?

Alba Berlin ist Deutschlands größter Basketballverein und daher in allen Altersklassen schon ab dem Kindergarten mit Projekten tätig. Hier in Berlin ausbaufähig ist allerdings der Bereich Freizeitbasketball. Damit meine ich die Möglichkeit, sich außerhalb vom Unterricht oder einem Verein, mit dem Sport zu beschäftigen. BasKIDball ist aus meiner Sicht eine ideale Einstiegsmöglichkeit für Kinder und Jugendliche in das Thema. Das Projekt war zwar nicht von Anfang an ein Selbstläufer, mittlerweile sind wir aber sehr gut darauf eingestellt, sodass es einen wichtigen Baustein in unserem Angebot darstellt. Das merken wir nicht zuletzt an dem ausnahmslos positiven Feedback. Pro Einheit haben wir im Schnitt 25 bis 30 Teilnehmende hier in Berlin, von denen nahezu alle wöchentlich wieder kommen. Menschen mit unterschiedlichem Background sind in den Gruppen anzutreffen, darunter ambitionierte Jugendliche, die an ihren Fähigkeiten arbeiten wollen, aber genauso auch jene, die einfach das soziale Miteinander schätzen.







### Welchen Mehrwert sehen Sie in dem Projekt für die jungen Teilnehmenden?

Ich glaube, dass BasKIDball ein total wichtiges Projekt deutschlandweit sein kann und für viele bereits ist. Es bietet Kindern und Jugendlichen, die weder im Schul- noch im Vereinssport sind, eine Möglichkeit Basketball kennenzulernen und mit anderen in Kontakt zu treten. Das gesamte Konzept mit Trainern, Pädagogen, Wochenend- und Freizeitangeboten, Sportcamps und vielem mehr gab es in dieser Form bisher im Sport so noch nicht. BasKIDball ist also sozusagen ein Pilotprojekt, mit viel Potenzial und einem breiten Angebot für junge Menschen mit Interesse an der Sportart. Wenn ich mir für die Zukunft von BasKIDball was wünschen könnte, wäre es, dass man an Schulen noch mehr darauf aufmerksam macht, dass es dieses schöne Projekt gibt.

### Gibt es besondere Erfolgsgeschichten, die Sie im Rahmen von „BasKIDball“ miterlebt haben?

Die „älteste“ gewachsene BasKIDball-Generation ist aktuell der Jahrgang 2009. Davon spielen mittlerweile drei unserer Kids in dieser Saison in der U16-Oberliga und können sich Hoffnungen machen, in der kommenden Saison JBBL zu spielen. Grundsätzlich haben die Kinder untereinander ein starkes soziales Netzwerk und Freundschaften aufgebaut. Die Kommunikationsplattformen stehen so gut wie nie still. In mehreren Fällen war insbesondere durch das BasKIDball-Sommercamp eine immense soziale Entwicklung festzustellen: Selbstbewusste und mündige Jugendliche, deren Leistungen auf und neben dem Feld spürbar angestiegen sind.

**BASKIDBALL**  
SINCE  2007





KAI MAURER

Abteilungsleiter Pflege der Salus BKK

Interview

# Pflege: Das ändert sich 2024



Im Sommer haben wir bereits ein Interview mit dem Salus-Abteilungsleiter für Pflege und Häusliche Krankenpflege, Kai Maurer, geführt. Inhalt waren unter anderem die Herausforderungen hinsichtlich der Finanzierung der Pflegeversicherung sowie wichtige gesetzliche Veränderungen aufgrund des Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetzes (PUEG) zum 01. Juli 2023. Da das PUEG auch eine Anpassung und Dynamisierung der Leistungsbeträge zum Jahreswechsel bietet, sprechen wir nun über die wichtigsten Veränderungen ab 01. Januar 2024.

**Herr Maurer, dieses Jahr gab es bereits einige Änderungen. Welche gesetzlichen Anpassungen können wir nun zum Jahreswechsel erwarten?**

Um Menschen in der häuslichen Pflege bestmöglich zu unterstützen, erhöhen sich die monatlichen Leistungsbeträge der Pflegeleistungen sowie des Pflegegeldes ab dem 01. Januar 2024. Sowohl bei den Sachleistungen, als auch beim Pflegegeld bedeutet die geplante gesetzliche Anpassung für jeden Pflegegrad ein Plus von rund 5 Prozent. Was das für die Beträge in der Praxis konkret bedeutet, haben wir Ihnen in der ersten Tabelle abgebildet.

**Gibt es auch hinsichtlich der stationären Versorgung gesetzliche Anpassungen der Leistungsbeträge?**

Das PUEG hält auch für den stationären Versorgungsbereich Änderungen ab dem 01. Januar 2024 bereit. Um die Pflegebedürftigen in stationären Einrichtungen zu entlasten, wurde vom Gesetzgeber ein Zuschlag zur Begrenzung des Eigenanteils für die Pflegegrade 2 bis 5 festgelegt. Die Pflegekasse übernimmt dabei in Abhängigkeit der Dauer des Aufenthalts eines Pflegebedürftigen in der stationären Einrichtung einen gesetzlich festgelegten Prozentsatz des Eigenanteils. Die ab dem 01. Januar 2024 gültigen Prozentsätze unter Berücksichtigung der Dauer des Leistungsbezugs in der stationären Pflege haben wir Ihnen in der zweiten Tabelle abgebildet.

**Gibt es zukünftig weitere gesetzliche Veränderungen aufgrund des PUEG?**

Neben den Anpassungen der verschiedenen Leistungsbeträge wird auch der Zugang zu Leistungen der Verhinderungspflege zum 01. Januar 2024 vereinfacht. Vorerst gelten diese neuen Regelungen nur für Pflegebedürftige der Grade 4 und 5, welche das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet ha-

Online-Veranstaltung zum Thema



**Was gibt es Neues in der Pflege?**

Erfahren Sie in unserem Online-Seminar, welche Änderungen zum Jahreswechsel bevorstehen. Mehr Infos dazu auf Seite 21.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

ben. Sie haben ab dem 01. Januar 2024 Anspruch auf 8 Wochen Verhinderungspflege anstelle von 6 Wochen. Die bisher erforderliche Vorpflegezeit von 6 Monaten entfällt. Zudem kann der gesamte Anspruch aus der Kurzzeitpflege auf die Verhinderungspflege übertragen werden. Dies macht aktuell einen Betrag in Höhe von 1.774 € aus. Alle eben genannten Änderungen zur Inanspruchnahme der Verhinderungspflege gelten ab dem 01. Juli 2025 auch für alle Pflegebedürftigen der Pflegegrade 2 bis 5.

Zuletzt wird es künftig eine Dynamisierung aller Leistungsbeträge geben. Leistungsbeträge der gesetzlichen Pflegekassen werden davon erstmals zum 01. Januar 2025 berührt. Eine weitere Anpassung der Leistungsbeträge ist dann zum 01. Januar 2028 geplant.

**Wir danken Ihnen für den detaillierten Ausblick. Haben Sie abschließend noch etwas, was Sie den Leserinnen und Lesern mitgeben möchten?**

Das Gesellschaftsthema Pflege und die damit einhergehenden Veränderungen durch das PUEG sind wichtige, aber auch komplexe Themen. Wenden Sie sich als Versicherte/r mit sämtlichen Fragen und Anliegen dazu an uns. Wir nehmen uns sehr gerne die Zeit, um Sie persönlich und telefonisch zu beraten und eine individuelle Lösung zu finden. Ich wünsche Ihnen besinnliche Feiertage. Kommen Sie gut und gesund ins neue Jahr.

☎ 06102 2909-1706

✉ [pflge@salus-bkk.de](mailto:pflge@salus-bkk.de)

## Überblick der Pflegesachleistungen und Pflegegeld

Pflegegrad	Pflegesachleistungen		Pflegegeld	
	bis 31.12.23	ab 01.01.24	bis 31.12.23	ab 01.01.24
2	724 €	<b>761 €</b>	316 €	<b>332 €</b>
3	1.363 €	<b>1.432 €</b>	545 €	<b>573 €</b>
4	1.693 €	<b>1.778 €</b>	728 €	<b>765 €</b>
5	2.095 €	<b>2.200 €</b>	901 €	<b>947 €</b>

## Zusätzlicher Zuschlag im Rahmen der vollstationären Pflege

zur Begrenzung des Eigenanteils an den pflegebedingten Aufwendungen

Pflegebedürftige der Pflegegrade 2–5	Dauer des Leistungsbezugs	bis 31.12.23	ab 01.01.24
		bis 12 Monate	5%
	> 12 Monate	25%	<b>30%</b>
	> 24 Monate	45%	<b>50%</b>
	> 36 Monate	70%	<b>75%</b>



Neue Horizonte in der Selbsthilfe

# Die Selbsthilfegruppe Brustkrebs an der Charité


Mit zwei Jahrzehnten wertvoller Erfahrung hat die Selbsthilfegruppe Brustkrebs an der Charité in Berlin in den vergangenen elf Jahren eine enge Partnerschaft mit dem Comprehensive Cancer Center aufgebaut. Diese bemerkenswerte Kooperation eröffnet Frauen, die mit der Herausforderung dieser Krebserkrankung konfrontiert sind, neue Perspektiven und gewährleistet eine umfassende Betreuung durch die enge Zusammenarbeit mit dem ärztlichen und medizinischem Fachpersonal vor Ort. Wir haben die Gründerin und **Leiterin dieser Selbsthilfegruppe, Brunhild Dicks**, gesprochen, um mehr über ihre inspirierende Arbeit zu erfahren.

Die Rosa Schleife als Symbol für  
Hoffnung und Stärke gegen Brustkrebs.

Brunhild Dicks beschreibt ihre Motivation mit den Worten: „Die räumliche Nähe zur psychoonkologischen Abteilung ist von besonderem Wert. Sie schafft eine unterstützende Umgebung, in der Frauen, die mit der bedrückenden Diagnose Brustkrebs konfrontiert sind, Trost und Zuversicht finden können.“ Ihre Gruppe organisiert eine breite Palette von Workshops und Vorträgen zu den Schlüsselbereichen und Themen aus Pathologie, Radiologie, Onkologie und Naturheilkunde und bietet regelmäßige Treffen an, die jeweils am ersten Donnerstag eines jeden Monats stattfinden. Dies schafft eine vertrauensvolle Gemeinschaft, die Verständnis und Kompetenz fördert.

## Mehr zur Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe Brustkrebs an der Charité ist weit mehr als nur eine Informationsquelle. Sie ist ein Ort der Stärkung, des Zusammenhalts und der Hoffnung, die betroffenen Frauen nicht nur tatkräftige Unterstützung bietet, sondern auch einen engagierten Förderer mit der Salus BKK an der Seite hat. Die Betriebskrankenkasse unterstützt das Projekt zur Integration, Erweiterung und Aktualisierung der Bibliothek und würdigt damit das Engagement dieser Selbsthilfegruppe.

 [shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de](http://shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de)

## Eine inspirierende Geschichte

Brunhild Dicks schöpft aus ihrer eigenen Erfahrung: Vor 25 Jahren erhielt sie selbst die Diagnose Mammakarzinom, zu einer Zeit, in den Brustkrebszentren noch in den Kinderschuhen steckten und Informationen knapp waren. Diese persönliche Erfahrung war die treibende Kraft, zur Gründung der Selbsthilfegruppe Brustkrebs an der Charité.

## Die Grundpfeiler: Gemeinschaft, Verständnis und Kompetenz

Ein zentrales Element ihrer Arbeit ist der Austausch von Wissen und Erfahrungen, der durch Fachvorträge und Schulungen gefördert wird, um die Kompetenz der Patientinnen zu stärken und ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern. Die Initiative setzt sich zum Ziel, ganzheitliche Unterstützung in allen Phasen der Behandlung zu bieten. Dies umfasst Schulungen zur korrekten Durchführung der Brustselbstuntersuchung sowie ein breites Spektrum an Entspannungs- und Mentaltrainings, Atemübungen und Hilfestellung bei der Bewältigung von Ängsten. Aktive Techniken wie Visualisierung, Imagination und Selbsthypnose werden angewendet. Zusätzlich organisiert die Gruppe Lachyoga-Sitzungen und vermittelt prakti-

sche Hautpflegetipps nach Chemotherapie und Bestrahlung. Sie bietet auch Unterstützung bei sozialrechtlichen Fragen und bei der Erstellung von Patientenverfügungen an.

## Die Bedeutung eines offenen Dialogs

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Förderung eines vertrauensvollen Austauschs zwischen den behandelnden Ärztinnen und Ärzten und den betroffenen Frauen. Dieser Dialog ermöglicht es, aktiv an ihren Behandlungsentscheidungen mitzuwirken und eine bestmögliche Versorgung sicherzustellen.

## Die Mission

Die Botschaft von Brunhild Dicks an Frauen, die mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert sind, lautet: Informieren Sie sich bei vertrauenswürdigen Quellen, eignen Sie sich grundlegendes Verständnis über Ihre Erkrankung an und holen Sie sich nach Ihrer Erstdiagnose eine Zweit- oder sogar eine Drittmeinung von zertifizierten Brustzentren ein. Diese Worte sind ein eindrucksvolles Beispiel dafür, wie der Zugang zu Wissen und die Unterstützung durch die Gemeinschaft betroffene Frauen in die Lage versetzen können, die Herausforderungen einer Brustkrebsdiagnose zu bewältigen.

# Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert

## Gesundheitskurse 1. Halbjahr **2024**




**Mehr als 80 neue Kurs-  
angebote Ihrer Salus BKK  
von Rostock bis München**

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

Mehr Infos unter:

 [www.salus-bkk.de/praeventionskurse](http://www.salus-bkk.de/praeventionskurse)

 06102 2909-1704



# Prävention nach vorn

Profitieren Sie von über 80 Gesundheitskursen Ihrer Salus BKK. Darüber hinaus steht Ihnen eine Vielzahl weiterer Kursangebote qualifizierter, externer Anbieter zur Verfügung, deren Teilnahme wir ebenfalls bezuschussen!

Alle Angebote – auch in Ihrer Nähe – finden Sie jederzeit im Internet unter [www.salus-bkk.de/praeventionskurse](http://www.salus-bkk.de/praeventionskurse).

## Das sollten Sie für eine Teilnahme beachten



Unsere Gesundheitskurse sind ideal für alle ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen. Bitte besprechen Sie vor der Anmeldung mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme sinnvoll ist. Die Salus BKK übernimmt keine Haftung.



Schnell anmelden lohnt sich, denn die Zahl der verfügbaren Kursplätze ist begrenzt. Die Vergabe erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs. **Anmeldeschluss für das Kursprogramm ist der 26.01.2024.**



Die Teilnahme an den Kursen ist in der Regel kostenfrei, sofern keine Eigenbeteiligung oder zusätzliche Eintrittspreise anfallen. Bitte beachten Sie, dass Sie in einem Kalenderjahr maximal zwei zugelassene Gesundheitskurse in Anspruch nehmen können.




So können Sie sich für Ihren Wunschkurs anmelden:

- ▶ online auf [www.salus-bkk.de/kurse](http://www.salus-bkk.de/kurse)
- ▶ über das kostenfreie Kundentelefon **0800 22 13 222**



Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Eingangsbestätigung. Circa drei Wochen vor Kursbeginn informieren wir Sie über die mögliche Teilnahme an Ihrem Wunschkurs.

**Unser Kursprogramm finden Sie auch online:**

 [www.salus-bkk.de/kurse](http://www.salus-bkk.de/kurse)



# Willkommen zu unseren Online-Seminaren

Auch im Winter bieten wir Ihnen Online-Seminare zu neuen spannenden Themen an, an denen Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen können. Erfahren Sie zum Beispiel welche Änderungen in der Pflegeversicherung zu erwarten sind, was Eltern bei typischen Kinderkrankheiten tun können und wie Sie Ihr Glück beeinflussen.

Die Termine dazu finden Sie auf **Seite 20**.



FOTO: Andrey Popov / iSTOCK.ADOBEE.COM

## Bad Langensalza

### Ganzkörperkräftigung im Wasser

**Kursnummer:** 0702MÜK24F01  
**Termin:** 07.02.2024 – 27.03.2024  
 17:00 – 17:45 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 45 Min., mittwochs  
**Kursort:** Friederiketherme  
 Böhmenstr. 5  
 99947 Bad Langensalza  
**Referent/in:** Annekathrin Hartmann

## Bad Tabarz

### Aquafitness

**Kursnummer:** 1004TÜK24F01  
**Termin:** 10.04.2024 – 19.06.2024  
 18:00 – 18:45 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 45 Min., mittwochs  
**Kursort:** tabbs Vital  
 Schwimmbadweg 10  
 99891 Bad Tabarz  
**Referent/in:** Marko Ulbricht

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

## Berlin

### Fitnessampel – gesundheitsbewusste Ganzkörperkräftigung

**Kursnummer:** 0802POK24F03  
**Termin:** 08.02.2024 – 28.03.2024  
 18:00 – 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Physio Fit e.V.  
 Mariendorfer Damm 165  
 12107 Berlin  
**Referent/in:** Birgit Dobosch

Vor Ort sind 25 € Eigenanteil zu entrichten.

## Hatha Yoga

**Kursnummer:** 0302POK24F02  
**Termin:** 03.02.2024 – 23.03.2024  
 11:00 – 12:00 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., samstags  
**Kursort:** Physio Fit e.V.  
 Mariendorfer Damm 165  
 12107 Berlin  
**Referent/in:** Birgit Dobosch  
 Vor Ort sind 25 € Eigenanteil zu entrichten.

## Progressive Muskelentspannung

**Kursnummer:** 0603POK24F04  
**Termin:** 06.03.2024 – 24.04.2024  
 18:00 – 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Physio Fit e.V.  
 Mariendorfer Damm 165  
 12107 Berlin  
**Referent/in:** Nora Jentsch  
 Vor Ort sind 25 € Eigenanteil zu entrichten.

## Chemnitz

### Hatha Yoga

**Kursnummer:** 1202CHK24F02  
**Termin:** 12.02.2024 – 15.04.2024  
 18:00 – 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Yogazentrum  
 Wiesenstr. 11 c  
 09111 Chemnitz  
**Referent/in:** Silvio Reiß  
 Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

## Hatha Yoga

**Kursnummer:** 1402CHK24F01  
**Termin:** 14.02.2024 – 17.04.2024  
 08:30 – 09:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Yogazentrum  
 Wiesenstr. 11 c  
 09111 Chemnitz  
**Referent/in:** Silvio Reiß  
 Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

## Dresden

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

**Kursnummer:** 0602DRK24F01  
**Termin:** 06.02.2024 – 09.04.2024  
 12:30 – 13:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., dienstags  
**Kursort:** Kneipp-Verein  
 Raum 2  
 Jahnstr. 5 a  
 01067 Dresden  
**Referent/in:** Carina Köcher  
 Hockerymnastik ohne Mattentraining.

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining für Senioren

**Kursnummer:** 0103DRK24F04  
**Termin:** 01.03.2024 – 31.05.2024  
 09:00 – 10:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., freitags  
**Kursort:** Kneipp-Verein  
 Raum 1  
 Wettiner Platz 10 a  
 01067 Dresden  
**Referent/in:** Carina Köcher

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining / Atemgymnastik (Post-/Long-Covid)

**Kursnummer:** 0802DRK24F03  
**Termin:** 08.02.2024 – 11.04.2024  
 14:30 – 15:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Kneipp-Verein  
 Raum 2  
 Jahnstr. 5 a  
 01067 Dresden  
**Referent/in:** Carina Köcher

### Nordic-Walking

**Kursnummer:** 0403DRK24F05  
**Termin:** 04.03.2024 – 13.05.2024  
 09:00 – 10:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Treffpunkt: Großer Garten  
 Tiergartenstr. 1  
 01219 Dresden  
**Referent/in:** Matthias Schnitzer  
 Stöcke werden vom Anbieter bereitgestellt.

### Präventives Ausdauertraining

**Kursnummer:** 0703DRK24F06  
**Termin:** 07.03.2024 – 16.05.2024  
 10:00 – 11:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Sportplatz  
 Bärensteiner Str. 31/  
 Ecke Hepkestr.  
 01277 Dresden  
**Referent/in:** Matthias Schnitzer

### Qi Gong

**Kursnummer:** 0702DRK24F02  
**Termin:** 07.02.2024 – 10.04.2024  
 10:00 – 11:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 90 Min., mittwochs



FOTO: iStockphoto / iStockphoto.COM

**Kursort:** Kneipp-Verein  
Raum 1  
Wettiner Platz 10a  
01067 Dresden  
**Referent/in:** Annegret Rüdiger  
Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Eisenach**  
**Fit und gesund durch präventives Muskeltraining**

**Kursnummer:** 0104EIK24F01  
**Termin:** 01.04.2024 – 03.06.2024  
13:00 – 14:00 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Physiotherapie Impuls  
Clemensstr. 1  
99817 Eisenach  
**Referent/in:** Pia Bachmann

**Rückenschule**

**Kursnummer:** 0204EIK24F02  
**Termin:** 02.04.2024 – 04.06.2024  
18:30 – 19:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., dienstags  
**Kursort:** impuls Gesundheitszentrum  
Clemensstr. 1  
99817 Eisenach  
**Referent/in:** Pia Bachmann

**Pilates**

**Kursnummer:** 0304EIK24F03  
**Termin:** 03.04.2024 – 12.06.2024  
17:30 – 18:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** impuls Gesundheitszentrum  
Clemensstr. 1  
99817 Eisenach  
**Referent/in:** Pia Bachmann

**Elxleben**  
**Ganzkörpertraining**

**Kursnummer:** 0702ERK24F04  
**Termin:** 07.02.2024 – 27.03.2024  
17:00 – 17:45 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 45 Min., mittwochs  
**Kursort:** Reha-Sport-Bildung e.V.  
Osterlange 13  
99189 Elxleben  
**Referent/in:** Michael Helbing

**Rückenschule**

**Kursnummer:** 0602ERK24F02  
**Termin:** 06.02.2024 – 02.04.2024  
10:00 – 10:45 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., dienstags  
**Kursort:** Reha-Sport-Bildung e.V.  
Osterlange 13  
99189 Elxleben  
**Referent/in:** Annkatrin Borst

**Rückenschule**

**Kursnummer:** 0902ERK24F03  
**Termin:** 09.02.2024 – 29.03.2024  
10:30 – 11:15 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., freitags  
**Kursort:** Reha-Sport-Bildung e.V.  
Osterlange 13  
99189 Elxleben  
**Referent/in:** Annkatrin Borst

**Erfurt**

**Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm**  
**Kursnummer:** 2202ERK24F05  
**Termin:** 22.02.2024 – 16.05.2024  
18:30 – 20:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 90 Min., donnerstags

**Kursort:** Jenaplanschule  
Nettelbecker 25  
99089 Erfurt  
**Referent/in:** Doris Dunkel

**Cardio-Aktiv – Präventives, ausdauerorientiertes Herz-Kreislauf-Training**

**Kursnummer:** 2102ERK24F06  
**Termin:** 21.02.2024 – 15.05.2024  
18:00 – 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Domsporthalle  
Domstr. 1f  
99084 Erfurt  
**Referent/in:** Anke Bredy

**Fit & Gesund – Stärkung der Fitness**

**Kursnummer:** 1902ERK24F09  
**Termin:** 19.02.2024 – 27.05.2024  
10:45 – 11:45 Uhr  
**Kursdauer:** 12 x 60 Min., montags  
**Kursort:** MTV 1860 Erfurt  
Mittelhäuser Str. 21 c  
99089 Erfurt  
**Referent/in:** Yvonne Jacobi

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

**Kursnummer:** 2102ERK24F07  
**Termin:** 21.02.2024 – 29.05.2024  
17:45 – 18:45 Uhr  
**Kursdauer:** 12 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Heinrich-Hertz-Gymnasium  
Alfred-Delp-Ring 41  
99087 Erfurt  
**Referent/in:** Hannelore Becker

**Fitness Vital – Beweglichkeitstraining**

**Kursnummer:** 0502ERK24F01  
**Termin:** 05.02.2024 – 15.04.2024  
09:30 – 10:30 Uhr

**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Sporticus  
Kranichfelder Str. 101  
99097 Erfurt  
**Referent/in:** Sven Thiele  
Vor Ort sind 19 € Eigenanteil zu entrichten.

**Gesundheitswandern**

**Kursnummer:** 2003ERK24F11  
**Termin:** 20.03.2024 – 08.05.2024  
10:00 – 11:45 Uhr  
**Kursdauer:** 7 x 105 Min., mittwochs  
**Kursort:** Treffpunkt: Thüringenhalle  
W.-Seelenbinder-Str. 1  
99096 Erfurt  
**Referent/in:** Sebastian Wirth

**Gesundheitswandern**

**Kursnummer:** 2103ERK24F12  
**Termin:** 21.03.2024 – 02.05.2024  
16:30 – 18:15 Uhr  
**Kursdauer:** 7 x 105 Min., donnerstags  
**Kursort:** Treffpunkt: Thüringenhalle  
W.-Seelenbinder-Str. 1  
99096 Erfurt  
**Referent/in:** Sebastian Wirth

**Nordic-Walking**

**Kursnummer:** 1902ERK24F08  
**Termin:** 19.02.2024 – 13.05.2024  
15:30 – 17:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Treffpunkt: Parkplatz  
Warschauer Str. 1a  
99089 Erfurt  
**Referent/in:** Hannelore Becker

Stöcke werden bereitgestellt.



# Schon gewusst?

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

## Unsere Zuschussmöglichkeiten

### Gesundheitskurse (bis zu 2 x im Jahr)

Angebote externer Kursanbieter

- 80 % Erstattung, max. 100 Euro/Kurs

Salus eigenes Kursangebot

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

### Gesundheitsreisen

Aktivwoche (1 x im Jahr)

- bis zu 200 Euro

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

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

Mehr dazu auch unter: [www.salus-bkk.de/gesundheit](http://www.salus-bkk.de/gesundheit)

### Rückenschule

**Kursnummer:** 0502ERK24F10  
**Termin:** 05.02.2024 – 22.04.2024  
 12:00 – 13:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Physiotherapie am Anger  
 Schlösserstr. 5  
 99085 Erfurt  
**Referent/in:** Marc Frenzel

### Frankfurt

#### Wirbelsäulengymnastik

**Kursnummer:** 2003NIK24F01  
**Termin:** 20.03.2024 – 29.05.2024  
 18:10 – 19:10 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Mareike Hartmann  
 Hedderichstr. 36  
 60594 Frankfurt  
**Referent/in:** Mareike Hartmann  
 Vor Ort sind 79 € Eigenanteil zu entrichten.

### Halle (Saale)

#### Wassergymnastik

**Kursnummer:** 2204HAK24F01  
**Termin:** 22.04.2024 – 01.07.2024  
 19:00 – 19:50 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 50 Min., montags  
**Kursort:** Maya mare  
 Am Wasserwerk 1  
 06132 Halle (Saale)  
**Referent/in:** Katrin Hey  
 Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

### Wassergymnastik

**Kursnummer:** 2304HAK24F02  
**Termin:** 23.04.2024 – 02.07.2024  
 19:30 – 20:20 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 50 Min., dienstags  
**Kursort:** Maya mare  
 Am Wasserwerk 1  
 06132 Halle (Saale)  
**Referent/in:** Katrin Hey  
 Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

### Wassergymnastik

**Kursnummer:** 2404HAK24F03  
**Termin:** 24.04.2024 – 10.07.2024  
 18:00 – 18:50 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 50 Min., mittwochs  
**Kursort:** Maya mare  
 Am Wasserwerk 1  
 06132 Halle (Saale)  
**Referent/in:** Stefan Schwarz  
 Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

### Wassergymnastik

**Kursnummer:** 2504HAK24F05  
**Termin:** 25.04.2024 – 11.07.2024  
 09:00 – 09:50 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 50 Min., donnerstags  
**Kursort:** Maya mare  
 Am Wasserwerk 1  
 06132 Halle (Saale)  
**Referent/in:** Stefan Schwarz  
 Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

### Wassergymnastik

**Kursnummer:** 2504HAK24F06  
**Termin:** 25.04.2024 – 11.07.2024  
 19:30 – 20:20 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 50 Min., donnerstags

## NOCH MEHR KURSE GIBT ES ONLINE:

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



[salus-bkk.de/praeventionskurse](http://salus-bkk.de/praeventionskurse)  
 oder kostenfrei unter der  
 Rufnummer 0800 22 13 222

**Kursort:** Maya mare  
 Am Wasserwerk 1  
 06132 Halle (Saale)  
**Referent/in:** Katrin Hey  
 Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

### Wirbelsäulengymnastik

**Kursnummer:** 2504HAK24F04  
**Termin:** 25.04.2024 – 04.07.2024  
 09:00 – 09:50 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 50 Min., donnerstags  
**Kursort:** Maya mare  
 Am Wasserwerk 1  
 06132 Halle (Saale)  
**Referent/in:** Stefan Schwarz  
 Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

### Leinefelde

#### Aquajogging

**Kursnummer:** 0602MÜK24F02  
**Termin:** 06.02.2024 – 30.04.2024  
 19:45 – 20:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 45 Min., dienstags  
**Kursort:** Leinebad  
 Jahnstr. 11  
 37327 Leinefelde  
**Referent/in:** Manuela Wolf  
 Vor Ort sind 15 € Eigenanteil zu entrichten.

### Leipzig

#### Ganzheitliches Kraft- und Koordinationstraining

**Kursnummer:** 1303LEK24F03  
**Termin:** 13.03.2024 – 22.05.2024  
 17:00 – 18:00 Uhr  
**Kursdauer:** 9 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Gesundheitssportverein  
 Leipzig  
 Lessingstr. 1  
 04109 Leipzig  
**Referent/in:** Mario Wagner  
 Vor Ort sind 15 € Eigenanteil zu entrichten.

### Wassergymnastik

**Kursnummer:** 1103LEK24F01  
**Termin:** 11.03.2024 – 10.06.2024  
 14:00 – 15:00 Uhr  
**Kursdauer:** 12 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Sportbad an der Elster  
 Antonienstr. 8  
 04229 Leipzig  
**Referent/in:** Cassandra Hennig/  
 Frank Hennig  
 Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

### Wassergymnastik

**Kursnummer:** 1103LEK24F02  
**Termin:** 11.03.2024 – 10.06.2024  
 19:00 – 20:00 Uhr  
**Kursdauer:** 12 x 60 Min., montags  
**Kursort:** SH Grünauer Welle  
 Stuttgarter Allee 7  
 04209 Leipzig  
**Referent/in:** Cassandra Hennig/  
 Frank Hennig

Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

### Mühlhausen

#### Rückenschule

**Kursnummer:** 1902MÜK24F02  
**Termin:** 19.02.2024 – 29.04.2024  
 18:00 – 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Rehasportverein  
 Tonbergstr. 51  
 99974 Mühlhausen  
**Referent/in:** Thomas Warnke

### Aquafitness

**Kursnummer:** 0603MÜK24F03  
**Termin:** 06.03.2024 – 24.04.2024  
 19:00 – 19:45 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 45 Min., mittwochs  
**Kursort:** Thüringentherme  
 Lindenbühl 10  
 99974 Mühlhausen  
**Referent/in:** Cornelia Korfei

### München

#### Hatha Yoga

**Kursnummer:** 1902MKN24F03  
**Termin:** 19.02.2024 – 22.04.2024  
 18:00 – 19:15 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 75 Min., montags  
**Kursort:** Yoga Institut München  
 Altheimer Eck 2  
 80331 München  
**Referent/in:** Annemarie Lubig-Schlosser  
 Vor Ort sind 23 € Eigenanteil zu entrichten.

### Hatha Yoga

**Kursnummer:** 0605MKN24F04  
**Termin:** 06.05.2024 – 08.07.2024  
 18:00 – 19:15 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 75 Min., montags  
**Kursort:** Yoga Institut München  
 Altheimer Eck 2  
 80331 München  
**Referent/in:** Annemarie Lubig-Schlosser  
 Vor Ort sind 23 € Eigenanteil zu entrichten.

### Hatha Yoga 50+

**Kursnummer:** 0702MKN24F01  
**Termin:** 07.02.2024 – 17.04.2024  
 15:00 – 16:15 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 75 Min., mittwochs  
**Kursort:** Yoga Institut München  
 Altheimer Eck 2  
 80331 München  
**Referent/in:** Rita Riedl  
 Vor Ort sind 23 € Eigenanteil zu entrichten.

### Potsdam

#### Aquafitness

**Kursnummer:** 1302POK24F01  
**Termin:** 13.02.2024 – 16.04.2024  
 12:30 – 13:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 30 Min., dienstags  
**Kursort:** Physiotherapie  
 Aenne Lamprecht  
 Hegelallee 23  
 14467 Potsdam  
**Referent/in:** Vincent Wolff

### Faszientraining

**Kursnummer:** 0403POK24F05  
**Termin:** 04.03.2024 – 29.04.2024  
 19:20 – 20:20 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Kreislauf Sportstudio  
 Potsdamer Str. 19  
 14469 Potsdam  
**Referent/in:** Mirko Bärtig  
 Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.





FOTO: EKH-Photos / STOCKADOBEE.COM

## Achtsamkeitstraining im Kloster

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

### Die Leistungen

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

### Zuschuss der Salus BKK

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

Mehr Informationen und Buchung unter:  
[www.bin-im-kloster.de](http://www.bin-im-kloster.de)

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

<b>Termine</b>	22. – 24. März 2024 03. – 05. Mai 2024 28. – 30. Juni 2024 19. – 21. Juli 2024 09. – 11. August 2024 25. – 27. Oktober 2024
<b>Beginn</b>	Freitag, 15:30 Uhr
<b>Ende</b>	Sonntag, 13:00 Uhr
<b>Ort</b>	Zisterzienserabtei Marienstatt 57629 Marienstatt
<b>Kosten</b>	359 € pro Person (ggf. abzügl. Zuschuss) Klostergebühr 160 € + 199 € Seminargebühr

<b>Termin</b>	12. – 14. April 2024
<b>Beginn</b>	Freitag, 15:30 Uhr
<b>Ende</b>	Sonntag, 13:00 Uhr
<b>Ort</b>	Kloster Steinfeld, Hermann-Josef-Str. 4 53925 Kall-Steinfeld
<b>Kosten</b>	425 € pro Person (ggf. abzügl. Zuschuss) Klostergebühr 226 € + 199 € Seminargebühr

### Ganzkörpertraining

**Kursnummer:** 1004POK24F10  
**Termin:** 10.04.2024 – 05.06.2024  
18:00 – 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Kreislauf Sportstudio  
Potsdamer Str. 19  
14469 Potsdam  
**Referent/in:** Sarah Behl  
Vor Ort sind 75 € Eigenanteil zu entrichten.

### Gymnastik für Ältere

**Kursnummer:** 0904POK24F08  
**Termin:** 09.04.2024 – 28.05.2024  
10:00 – 11:00 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., dienstags  
**Kursort:** Kreislauf Sportstudio  
Potsdamer Str. 19  
14469 Potsdam  
**Referent/in:** Sarah Behl  
Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

### Yoga

**Kursnummer:** 1203POK24F06  
**Termin:** 12.03.2024 – 30.04.2024  
08:00 – 09:00 Uhr

**Kursdauer:** 8 x 60 Min., dienstags  
**Kursort:** Kreislauf Sportstudio  
Potsdamer Str. 19  
14469 Potsdam  
**Referent/in:** Juri Dischinger  
Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

### Yoga

**Kursnummer:** 1303POK24F07  
**Termin:** 13.03.2024 – 08.05.2024  
19:30 – 20:30 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Kreislauf Sportstudio  
Potsdamer Str. 19  
14469 Potsdam  
**Referent/in:** Juri Dischinger  
Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

### Pilates

**Kursnummer:** 1004POK24F09  
**Termin:** 10.04.2024 – 19.06.2024  
10:00 – 11:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Kreislauf Sportstudio  
Potsdamer Str. 19  
14469 Potsdam

**Referent/in:** Sarah Behl  
Vor Ort sind 65 € Eigenanteil zu entrichten.

### Rostock Faszientraining

**Kursnummer:** 0502ROK24F09  
**Termin:** 05.02.2024 – 15.04.2024  
19:00 – 20:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags  
**Kursort:** PHYSIO die therapeuten  
Ehm-Welk-Str. 22  
18106 Rostock  
**Referent/in:** Stefanie Füssel  
Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

### Faszientraining

**Kursnummer:** 0702ROK24F08  
**Termin:** 07.02.2024 – 10.04.2024  
19:30 – 20:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** PHYSIO die therapeuten  
Timmermannsstrat 4  
18055 Rostock  
**Referent/in:** Stefanie Füssel  
Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

### Ganzkörpertraining

**Kursnummer:** 0802ROK24F06  
**Termin:** 08.02.2024 – 18.04.2024  
18:00 – 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** PHYSIO die therapeuten  
Trotzenburger Weg 15  
18057 Rostock  
**Referent/in:** Jana Kokot  
Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

### Ganzkörpertraining

**Kursnummer:** 2203ROK24F07  
**Termin:** 22.03.2024 – 31.05.2024  
15:00 – 16:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., freitags  
**Kursort:** PHYSIO die therapeuten  
Timmermannsstrat 4  
18055 Rostock  
**Referent/in:** Susette Wulfert  
Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

### Kraft- und Koordinationstraining

**Kursnummer:** 0102ROK24F23  
**Termin:** 01.02.2024 – 21.03.2024  
17:30 – 18:15 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 45 Min., donnerstags  
**Kursort:** MedPrevio  
Am Kreuzgraben 1 a  
18146 Rostock  
**Referent/in:** Julia Pereira Schmidt  
Vor Ort sind 79 € Eigenanteil zu entrichten.

### Kraft- und Koordinationstraining

**Kursnummer:** 2702ROK24F25  
**Termin:** 27.02.2024 – 16.04.2024  
15:00 – 15:45 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 45 Min., dienstags  
**Kursort:** MedPrevio  
Am Kreuzgraben 1 a  
18146 Rostock  
**Referent/in:** Julia Pereira Schmidt  
Vor Ort sind 79 € Eigenanteil zu entrichten.

### Kraft- und Koordinationstraining

**Kursnummer:** 2902ROK24F22  
**Termin:** 29.02.2024 – 18.04.2024  
09:00 – 09:45 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 45 Min., donnerstags  
**Kursort:** MedPrevio  
Am Vögenteich 25  
18055 Rostock  
**Referent/in:** Lena Marie Freudenthal  
Vor Ort sind 79 € Eigenanteil zu entrichten.

### Kraft- und Koordinationstraining

**Kursnummer:** 2904ROK24F26  
**Termin:** 29.04.2024 – 24.06.2024  
17:30 – 18:15 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 45 Min., montags  
**Kursort:** MedPrevio  
Am Kreuzgraben 1 a  
18146 Rostock  
**Referent/in:** Julia Pereira Schmidt  
Vor Ort sind 79 € Eigenanteil zu entrichten.

### Kraft- und Koordinationstraining

**Kursnummer:** 0205ROK24F24  
**Termin:** 02.05.2024 – 27.06.2024  
17:30 – 18:15 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 45 Min., donnerstags  
**Kursort:** MedPrevio  
Am Vögenteich 25  
18055 Rostock  
**Referent/in:** Lena Marie Freudenthal  
Vor Ort sind 79 € Eigenanteil zu entrichten.

### Nordic-Walking

**Kursnummer:** 1203ROK24F10  
**Termin:** 12.03.2024 – 21.05.2024  
18:45 – 19:45 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., dienstags  
**Kursort:** PHYSIO die therapeuten  
Timmermannsstrat 4  
18055 Rostock  
**Referent/in:** Alexander Baer  
Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

### Nordic-Walking

**Kursnummer:** 2805ROK24F11  
**Termin:** 28.05.2024 – 30.07.2024  
18:45 – 19:45 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., dienstags

**Kursort:** PHYSIO die therapeuten  
Timmermannsstrat 4  
18055 Rostock  
**Referent/in:** Alexander Baer  
Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

**Pilates**

**Kursnummer:** 0802ROK24F12  
**Termin:** 08.02.2024 – 18.04.2024  
18:30 – 19:30 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** PHYSIO die therapeuten  
Timmermannsstrat 4  
18055 Rostock  
**Referent/in:** Susette Wulfert  
Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Autogenes Training**

**Kursnummer:** 2002ROK24F06  
**Termin:** 20.02.2024 – 23.04.2024  
16:45 – 18:00 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 75 Min., dienstags  
**Kursort:** Quantum 17  
Bahnhofstr. 17  
18055 Rostock  
**Referent/in:** Manuela Haase  
Vor Ort sind 30 € Eigenanteil zu entrichten.

**Autogenes Training**

**Kursnummer:** 0804ROK24F21  
**Termin:** 08.04.2024 – 03.06.2024  
17:00 – 18:00 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 60 Min., montags  
**Kursort:** MedPrevio  
Am Kreuzgraben 1 a  
18146 Rostock  
**Referent/in:** Birger Keuchel  
Vor Ort sind 59 € Eigenanteil zu entrichten.

**Hatha Yoga**

**Kursnummer:** 1902ROK24F04  
**Termin:** 19.02.2024 – 15.04.2024  
18:00 – 19:15 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 75 Min., montags  
**Kursort:** Anja Ihde  
Heiligengeisthof 3  
18055 Rostock  
**Referent/in:** Anja Ihde  
Vor Ort sind 30 € Eigenanteil zu entrichten.

**Hatha Yoga**

**Kursnummer:** 2202ROK24F03  
**Termin:** 22.02.2024 – 25.04.2024  
15:45 – 16:45 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Chris Mattheus  
Rosa-Luxemburg-Str. 8  
18055 Rostock  
**Referent/in:** Chris Mattheus

**Hatha Yoga**

**Kursnummer:** 2904ROK24F05  
**Termin:** 29.04.2024 – 17.06.2024  
18:00 – 19:15 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 75 Min., montags  
**Kursort:** Anja Ihde  
Heiligengeisthof 3  
18055 Rostock  
**Referent/in:** Anja Ihde  
Vor Ort sind 30 € Eigenanteil zu entrichten.

**Qi Gong (Wochenendkurs)**

**Kursnummer:** 2402ROK24F13  
**Termin:** 24.02.2024 – 25.02.2024  
09:00 – 17:00 Uhr  
**Kursdauer:** 1 x 360 Min am Samstag &  
1 x 120 Min. am Sonntag  
**Kursort:** IBZ Begegnungszentrum  
Bergstr. 7 a  
18057 Rostock  
**Referent/in:** Bettina Haase  
Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Qi Gong (Wochenendkurs)**

**Kursnummer:** 0803ROK24F14  
**Termin:** 08.03.2024 – 09.03.2024  
09:00 – 17:00 Uhr  
**Kursdauer:** 1 x 360 Min. am Freitag &  
1 x 120 Min. am Samstag  
**Kursort:** IBZ Begegnungszentrum  
Bergstr. 7 a  
18057 Rostock  
**Referent/in:** Bettina Haase  
Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Qi Gong (Wochenendkurs)**

**Kursnummer:** 0106ROK24F15  
**Termin:** 01.06.2024 – 02.06.2024  
09:00 – 17:00 Uhr  
**Kursdauer:** 1 x 360 Min am Samstag &  
1 x 120 Min. am Sonntag  
**Kursort:** IBZ Begegnungszentrum  
Bergstr. 7 a  
18057 Rostock  
**Referent/in:** Bettina Haase  
Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Schwerin**

**Beckenbodengymnastik**

**Kursnummer:** 0502SCK24F17  
**Termin:** 05.02.2024 – 29.04.2024  
16:00 – 17:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Physiotherapie Regius  
Grabenstr. 10  
19061 Schwerin  
**Referent/in:** Alida Heinze  
Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Rückenfitness**

**Kursnummer:** 1502SCK24F18  
**Termin:** 15.02.2024 – 25.04.2024  
10:00 – 11:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Physiotherapie Regius  
Grabenstr. 10  
19061 Schwerin  
**Referent/in:** Andrea Wagner-Groth  
Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Rückenfitness**

**Kursnummer:** 0204SCK24F20  
**Termin:** 02.04.2024 – 11.06.2024  
17:00 – 18:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., dienstags  
**Kursort:** Physiotherapie Regius  
Grabenstr. 10  
19061 Schwerin  
**Referent/in:** Andrea Wagner-Groth  
Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

**Rückenfitness**

**Kursnummer:** 1004SCK24F19  
**Termin:** 10.04.2024 – 12.06.2024  
10:00 – 11:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., mittwochs  
**Kursort:** Physiotherapie Regius  
Grabenstr. 10  
19061 Schwerin  
**Referent/in:** Andrea Wagner-Groth  
Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

# Kennen Sie unsere Mediathek?

Entdecken Sie unsere Salus Mediathek. Hier bieten wir Ihnen Videos und Audioguides zu Gesundheitsthemen sowie kleine Workouts.

 [salus-bkk.de/mediathek](https://salus-bkk.de/mediathek)



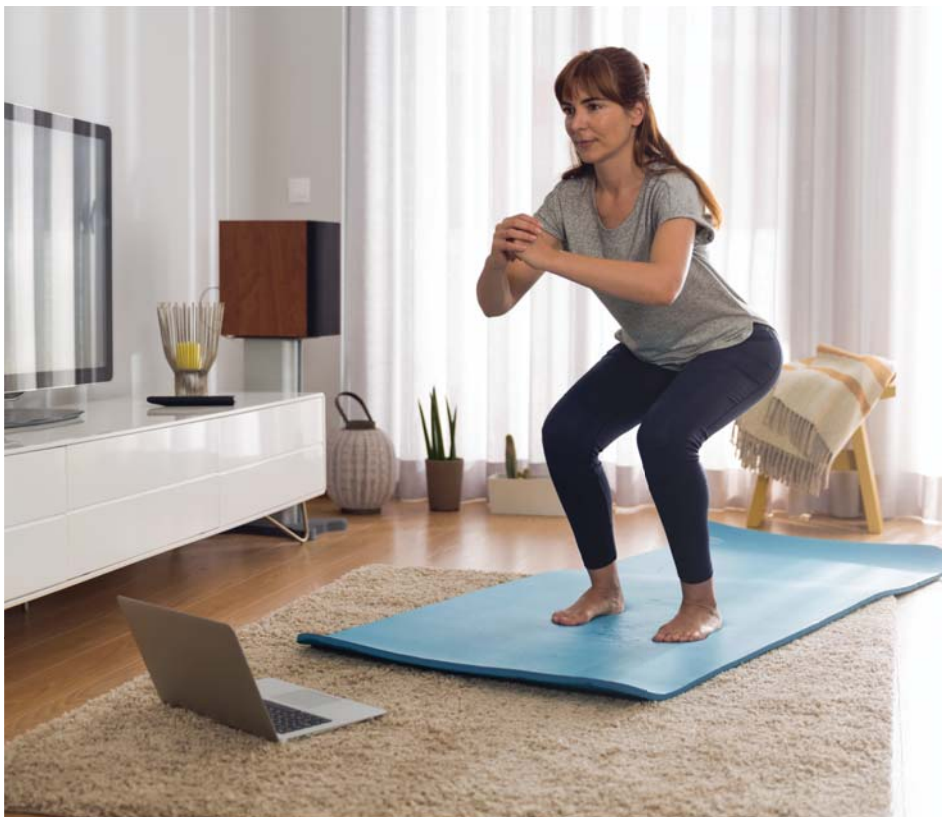
**NOCH MEHR  
KURSE GIBT  
ES ONLINE:**

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



[salus-bkk.de/praeventionskurse](https://salus-bkk.de/praeventionskurse)  
oder kostenfrei unter der  
Rufnummer 0800 22 13 222





## Online-Live-Kurse

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

Mehr dazu auf [salus-bkk.de/livekurse](http://salus-bkk.de/livekurse) oder auf den Seiten 14–17.

FOTO: ikestudio / STOCK.ADOBE.COM

### Autogenes Training

**Kursnummer:** 0602SCK24F16  
**Termin:** 06.02.2024 – 16.04.2024  
 18:00 – 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., dienstags  
**Kursort:** Physiotherapie Regius  
 Grabenstr. 10  
 19061 Schwerin  
**Referent/in:** Marcel Sieg  
 Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

### Wirbelsäulengymnastik


**Kursnummer:** 0502SCK24F27  
**Termin:** 05.02.2024 – 29.04.2024  
 09:00 – 10:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., montags  
**Kursort:** Physiotherapie Ziesemer  
 Friedrich-Engels-Str. 2a  
 19061 Schwerin  
**Referent/in:** Simon Jeremies  
 Vor Ort sind 79,99 € Eigenanteil zu entrichten.

### Wirbelsäulengymnastik

**Kursnummer:** 0602SCK24F28  
**Termin:** 06.02.2024 – 23.04.2024  
 18:00 – 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., dienstags

**Kursort:** Physiotherapie Ziesemer  
 Friedrich-Engels-Str. 2a  
 19061 Schwerin  
**Referent/in:** Simon Jeremies  
 Vor Ort sind 79,99 € Eigenanteil zu entrichten.

### Thale

**Aquafitness**   
**Kursnummer:** 1502WEK24F01  
**Termin:** 15.02.2024 – 25.04.2024  
 10:15 – 11:15 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 60 Min., donnerstags  
**Kursort:** Bodetal Therme  
 Parkstr. 4  
 06502 Thale  
**Referent/in:** Marvin Steller/  
 Caroline Breum  
 Vor Ort sind 30 € Eigenanteil zu entrichten.

### Weimar

**Hatha Yoga**  
**Kursnummer:** 0502TÜK24F02  
**Termin:** 05.02.2024 – 22.04.2024  
 17:30 – 18:45 Uhr  
**Kursdauer:** 12 x 75 Min., montags

**Kursort:** Yoga Zentrum  
 Schubertstr. 36  
 99423 Weimar  
**Referent/in:** Katrin Hirsch  
 Vor Ort sind 77 € Eigenanteil zu entrichten.

### Hatha Yoga

**Kursnummer:** 0602TÜK24F03  
**Termin:** 06.02.2024 – 09.04.2024  
 19:00 – 20:15 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 75 Min., dienstags  
**Kursort:** Zentrum für  
 Lebensberatung & Yoga  
 Windischenstr. 4  
 99423 Weimar  
**Referent/in:** Regine Boschenek  
 Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

### Hatha Yoga

**Kursnummer:** 2202TÜK24F04  
**Termin:** 22.02.2024 – 18.04.2024  
 17:30 – 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 8 x 90 Min., donnerstags  
**Kursort:** Yogastudio Steffen Katz  
 Jakobstr. 2a  
 99423 Weimar  
**Referent/in:** Steffen Katz  
 Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

### Zwickau

#### Aquafitness

**Kursnummer:** 0602ZWK24F01  
**Termin:** 06.02.2024 – 09.04.2024  
 09:00 – 09:45 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 45 Min., dienstags  
**Kursort:** Johannisbad  
 Johannisstr. 16  
 08056 Zwickau  
**Referent/in:** Lisa Hollmann  
 Vor Ort sind 18 € Eigenanteil zu entrichten.

#### Aquafitness

**Kursnummer:** 2503ZWK24F02  
**Termin:** 25.03.2024 – 03.06.2024  
 18:00 – 18:45 Uhr  
**Kursdauer:** 10 x 45 Min., montags  
**Kursort:** Johannisbad  
 Johannisstr. 16  
 08056 Zwickau  
**Referent/in:** Lisa Hollmann  
 Vor Ort sind 18 € Eigenanteil zu entrichten.

**Anmeldeschluss:**  
**26.01.2024**

**NOCH MEHR  
 KURSE GIBT  
 ES ONLINE:**

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



[salus-bkk.de/praeventionskurse](http://salus-bkk.de/praeventionskurse)  
 oder kostenfrei unter der  
 Rufnummer 0800 22 13 222

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

## WICHTIGER HINWEIS ZUM KURSPROGRAMM

Bitte beachten Sie, dass es trotz aller aktuellen Planungsvorbereitungen auch zu kurzfristigen Absagen oder Änderungen kommen kann. Wir bitten Sie daher um Verständnis, sollten Kurse gestrichen, verschoben oder vorzeitig beendet werden müssen.

Selbstverständlich halten wir alle angemeldeten Kursteilnehmer:innen über Änderungen stets informiert.



Gesund durch den Arbeitsalltag mit Online-Coach

# fit@job

In Vollzeit verbringen wir rund ein Drittel unserer täglichen Zeit auf der Arbeit. Rechnet man Anfahrt, Mittagspause und eventuelle Überstunden dazu, sind wir schnell bei über 10 Stunden pro Werktag. Zudem arbeiten immer mehr Menschen in Bürojobs und neigen zu Bewegungsmangel. Umso wichtiger ist es, nicht nur in der Freizeit auf einen entsprechenden Ausgleich zu achten, sondern auch im Arbeitsalltag selbst. Mit dem **Online-Coach fit@job** bietet die Salus BKK ihren Versicherten ein Tool, das genau dabei helfen soll.

## Wohlbefinden im Job optimieren

Holger Tietz, Teamleiter Gesundheitsförderung bei der Salus BKK, betreut das Projekt: „Wir wollen unseren Versicherten mit fit@job ermöglichen, ihre körper-

liche und seelische Gesundheit in ihrem Arbeitsalltag nicht nur zu erhalten, sondern aktiv zu optimieren.“ Innerhalb von 12 Wochen leitet der Online-Coach Teilnehmende mit Videos und Screening-Tools durch wechselnde Themengebiete, die Gesundheit und Zufriedenheit am Arbeitsplatz signifikant beeinflussen.

## Digitale Tipps für den (Arbeits-)Alltag

Schon gewusst? Nach ca. 50 Minuten Bildschirmarbeit fällt unsere Konzentrationsfähigkeit signifikant. Es ist also ratsam, häufiger kleine Pausen zu machen, anstatt einer einzigen großen am Tag. Mit alltags-tauglichen Tipps und spannenden Infos wie diesen versorgt fit@job Teilnehmer nicht nur auf der Webseite, sondern auch einmal wöchentlich über den Newsletter.

Hier geht es zur Anmeldung



Einfach QR-Code scannen und registrieren.  
Oder besuchen Sie uns auf: [www.salus-bkk.de](http://www.salus-bkk.de)  
Über die Startseite gelangen Sie zu **fit@job!**

## Selbstreflexion als erster Schritt

Ernährung, Stressabbau und Bewegung am Arbeitsplatz sind dabei nur einige der wechselnden Punkte, die der Online-Coach bespielt. Mit Selbsttests zur jeweiligen Lektion, regt der interaktive Newsletter des Programms dazu an, bisherige Arbeitsgewohnheiten kritisch zu hinterfragen und bietet zeitgleich einfache Lösungsansätze für den individuellen Bedarf. „Die Selbstreflexion, die durch das Programm angeregt wird, ist der erste Schritt hin zur bewussten Pflege des eigenen Wohlbefindens, auch am Arbeitsplatz“, so Tietz.



Unsere Angebote für die kommenden Monate

# Online-Live-Kurse

Um Sie dabei zu unterstützen sich fit zu halten, zu entspannen und allgemein Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun, bieten wir Ihnen auch in den kommenden Monaten wieder die Gelegenheit, an unseren beliebten Online-Live-Kursen teilzunehmen. Suchen Sie das Passende für sich heraus und melden Sie sich gleich an. Wir freuen uns auf Sie.



## Hatha-Yoga

Der Online-Kurs findet live statt und die Kursleitung steht direkt während des Kurses und danach per E-Mail oder telefonisch für Fragen gerne zur Verfügung. Die Yogastellungen und Atemübungen sowie Entspannungstechniken werden schrittweise erlernt und Informationen zum Stressmanagement vermittelt. Die Yogastunden haben ein Schwerpunktthema, bauen aufeinander auf und beginnen und schließen mit einer Entspannungsphase. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf achtsamem Praktizieren und der Atmung.



	Hatha-Yoga 1	Hatha-Yoga 2	Hatha-Yoga 3	Hatha-Yoga 4
Zeitraum	08.02. – 22.03.2024	08.02. – 22.03.2024	25.02. – 28.04.2024	26.02. – 29.04.2024
Dauer	16:30 – 17:30 Uhr 8 x 60 Min., donnerstags	17:45 – 18:45 Uhr 8 x 60 Min., donnerstags	18:00 – 19:15 Uhr 10 x 75 Min., sonntags	20:00 – 21:15 Uhr 10 x 75 Min., montags
Anmeldeschluss	10.01.2024	10.01.2024	20.01.2024	20.01.2024
Hinweis	Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.			



## Stressmanagement

Zum gesunden Umgang mit Stress sind in diesem Online-Kurs die Themen Stress, Progressive Muskelentspannung, Zeitmanagement, Autogenes Training, Achtsamkeit, soziales Umfeld, Atmung und Arbeit an negativen Gedanken enthalten. Alltagstipps und praktische Übungen sind wichtiger Bestandteil des Kurses. Es geht vor allem darum, den Alltag zum Teil stressfreier zu gestalten, aber auch regelmäßige Kurzentspannungsübungen einzubauen.

Zeitraum	29.02. – 02.05.2024
Dauer	18:15 – 19:30 Uhr (8 x 75 Min., donnerstags)
Anmeldeschluss	01.02.2024
Hinweis	Der Kurs wird über Jitsi Meet angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.



## Kompaktkurs (je 2 x 4 Stunden) Gesund führen: Andere und sich selbst



Als Mitarbeiter/in oder Führungskraft ist es wichtig, selbst gesund zu bleiben und auf die Gesundheit der Belegschaft zu achten. Die Themen aus dem Onlineangebot „Gesund führen“ helfen auf dem Weg zu einem guten Stressmanagement für sich selbst sowie beim gesunden und achtsamen Umgang mit Mitarbeitenden. Erfahren Sie z. B., wie Sie durch Analysen gesund Führen und auch eigene Stresswarnsignale erkennen können. Zudem erlernen Sie Entspannungstechniken (Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung) und erhalten unter anderem viele Praxistipps, wie etwa zu Achtsamkeit, richtiger Atmung oder den Chancen positiver Kommunikation. Das Online-Kompaktangebot findet an 2 Tagen live und aufgezeichnet statt (die Entspannungsübungen stehen per Link als Audio-datei während des Kompaktangebotes und in den Wochen zwischen beiden Terminen zur Nutzung zur Verfügung).

Zeitraum	24.02. & 16.03.2024
Dauer	10:00–14:00 Uhr (2 x 4 Stunden, samstags)
Anmeldeschluss	29.01.2024
Hinweis	Der Kurs wird über Jitsi Meet angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.



## Entspannt in die Nacht: Progressive Muskelentspannung mit Autogenem Training

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

Zeitraum	19.02. – 06.05.2024
Dauer	18:30–19:20 Uhr (10 x 50 Min., montags)
Anmeldeschluss	22.01.2024
Hinweis	Der Kurs wird über Jitsi Meet angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.



## Gesunder Rücken

Viele Millionen Menschen leiden mehr oder weniger regelmäßig an Rückenschmerzen. Ein gezieltes und aktives Kraft- und Beweglichkeitstraining, welches auf der eigenen Matte zu Hause durchgeführt wird, kann Rückenschmerzen vorbeugen und Beschwerden lindern. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter führen Sie live durch ein abwechslungsreiches Programm und stehen Ihnen auch mit Tipps hilfreich zur Seite.



	Rücken-Fit 1	Rücken-Fit 2	Rücken-Fit 3
Zeitraum	15.02. – 11.04.2024	06.03. – 24.04.2024	06.03. – 24.04.2024
Dauer	16:30–17:30 Uhr 8 x 60 Min., donnerstags <sup>1</sup>	15:00–15:45 Uhr 8 x 45 Min., mittwochs	19:45–20:30 Uhr 8 x 45 Min., mittwochs
Anmeldeschluss	01.02.2024	06.02.2024	06.02.2024
Hinweis	Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.		

<sup>1</sup>Kein Kurs am 04.04.2024

**WEITERE ANGEBOTE UND INFOS  
ZUR ANMELDUNG FINDEN SIE  
AUF DER NÄCHSTEN SEITE!**







ÜBRIGENS: AUF SALUS-BKK.DE/MEDIATHEK FINDEN SIE KURZENTSPANNUNGS- UND BEWEGUNGSVIDEOS. PROBIEREN SIE ES AUS!



## Pilates

Im Pilates-Training werden Muskelschlingen (zusammenhängende Muskelketten) trainiert, um lange, schlanke Muskeln zu formen, die den Ansprüchen der Alltagsbelastung gewachsen sind. Neben oberflächlich manifestierten Muskeln, wird auch die tiefe (autochthone) wirbelsäulenumspannende Muskulatur beansprucht. Ziel ist eine Verbesserung der Rumpfstabilität, Körperhaltung sowie Erhöhung der Flexibilität, um muskulären Dysbalancen vorzubeugen und intersegmentalen Instabilitäten entgegenzuwirken. Der Kurs ist fortschreitend aufgebaut.

	Pilates	Pilates „Rücken-Spezial“	Pilates Kompaktwochenende
Zeitraum	15.01. – 11.03.2024	13.02. – 09.04.2024	15.03. – 17.03.2024
Dauer	17:30 – 18:30 Uhr 8 x 60 Min., montags	15:15 – 16:15 Uhr 8 x 60 Min., dienstags <sup>1</sup>	8 x 45 Min., verteilt von Freitag 17:00 – Sonntag 12:30 Uhr
Anmeldeschluss	05.01.2024	01.02.2024	01.03.2024
Hinweis	Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.		

<sup>1</sup>Kein Kurs am 02.04.2024



## Faszientraining

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

Zeitraum	15.02. – 11.04.2024
Dauer	19:15 – 20:15 Uhr, 8 x 60 Min., donnerstags <sup>1</sup>
Anmeldeschluss	01.02.2024
Hinweis	<u>Bitte beachten Sie:</u> Für den Kurs wird eine eigene Faszienrolle benötigt!

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

<sup>1</sup>Kein Kurs am 02.04.2024



## Functional Training

Beim funktionellen Ganzkörpertraining wird die Muskulatur des gesamten Körpers trainiert. Das Training wird in Form eines Zirkeltrainings gestaltet. Zusätzlich konzentrieren wir uns auf die Stabilisierung des Rumpfes, um Rückenbeschwerden vorzubeugen. Zu schwach gewordene Muskeln werden gekräftigt, verkürzte mobilisiert sowie gedehnt und die Haltung spürbar verbessert.

Zeitraum	08.04. – 03.06.2024
Dauer	16:45 – 17:45 Uhr 8 x 60 Min., montags <sup>1</sup>
Anmeldeschluss	15.03.2024
Hinweis	Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link für den Kurs. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.

<sup>1</sup>Kein Kurs am 20.05.2024



## Klimafreundliche Ernährung

Lernen Sie, sich gesünder und nachhaltiger zu ernähren – ohne dabei komplett auf tierische Produkte verzichten zu müssen. Erfahren Sie, wie eine flexitarische Ernährung (reduzierter Fleisch- & Fischkonsum) einen Beitrag für unsere Umwelt leistet. Für alle geeignet, die sich ausgewogen ernähren und den eigenen CO<sub>2</sub>-Abdruck reflektieren möchten.

**Zeitraum** 22.02. – 21.03.2024

---

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

**Anmeldeschluss** 31.01.2024

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



## Be veggie

Ernährungstipps nach den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) mit konkretem Bezug zu den Ernährungsweisen „vegan/vegetarisch“. Für jeden geeignet, der sich vegan oder vegetarisch ernähren möchte und seine tägliche Nährstoffversorgung auf den Prüfstand nehmen möchte. Dieser Kurs enthält Tipps für eine gesunde Ernährung, die langfristig im Alltag umsetzbar ist.

**Zeitraum** 22.02. – 21.03.2024

---

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

**Anmeldeschluss** 31.01.2024

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



**VEGGIE-REZEPTIDEEN ZUM NACHKOCHEN  
FINDEN SIE AUCH AUF UNSEREM NEUEN  
INSTAGRAM-KANAL. FOLGEN SIE UNS!**



## Jetzt anmelden!

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



[salus-bkk.de/livekurse](https://salus-bkk.de/livekurse)

ODER BEQUEM  
QR-CODE SCANNEN



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

Bei Fragen zu den einzelnen Kursen können Sie sich per E-Mail an [gesund@salus-bkk.de](mailto:gesund@salus-bkk.de) an unsere Gesundheitsexperten wenden.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Was muss ich wissen und was kann ich essen?

# Volkskrankheit Bluthochdruck

Laut Robert-Koch-Institut sind rund ein Drittel aller Erwachsenen in Deutschland (entspricht ca. 20 Millionen Menschen) und drei Viertel der 70 bis 79-Jährigen betroffen: Die Rede ist von Bluthochdruck! In der Fachsprache auch Hypertonie genannt, aus dem Altgriechischen „hypér“ für „über“ und „tónos“ für „Spannung“, wird der Begriff bei Druckwerten von 140 zu 90 mmHg und höher genutzt. Oft wird er erst in Folge einer schwereren Erkrankung festgestellt, denn er gilt als stärkster Risikofaktor für Herzschwäche, -muskelerdickung, und -infarkte. Zudem begünstigt zu hoher Blutdruck auch Nierenschwäche, Schlaganfälle und weitere Erkrankungen der Gefäße.

## Bei diesen Symptomen zum Arzt

Daher ist es besonders wichtig, eine Hypertonie frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Schmerzen in der Herzregion und Atemnot zählen wohl zu den auffälligsten Symptomen. Aber es gibt noch mehr: Ihnen ist morgens oft schwindelig, die Ohren sausen oder Sie neigen zu Kopfschmerzen nach dem Aufstehen? Das können erste Hinweise auf die Erkrankung sein. Ebenso wie Müdigkeit und verminderte Leistungsfähigkeit sind das zwar sehr allgemeine Anzeichen, dennoch empfiehlt sich bei regelmäßigem Auftreten ein Besuch beim Kardiologen.

## Gesund leben, Risiko senken

Viele fragen sich jetzt sicherlich, ob man die Wahrscheinlichkeit an Bluthochdruck zu erkranken senken kann. Glücklicherweise lautet die Antwort darauf „Ja“. Natürlich gibt es nicht-beeinflussbare Faktoren, wie Veranlagung, ein hohes Alter oder die Tatsache, dass Männer einfach häufiger betroffen sind als Frauen. Doch oft wird Hypertonie auch durch einen ungesunden Lebensstil begünstigt. Übergewicht, wenig Bewegung, viel Alkohol, Zigaretten- und Salzkonsum fördern das Auftreten. Wer hier also aktiv gegenwirkt, kann das Risiko stark minimieren. Als ausschlaggebendster Faktor unter den beeinflussbaren gilt übrigens das Übergewicht.

## Diagnose Bluthochdruck. Was jetzt?

Ist der Blutdruck konstant im hochnormalen Bereich oder wird der erste Erkrankungsgrad diagnostiziert, kann meist auf eine medikamentöse Therapie verzichtet werden. Hier reicht häufig eine Umstellung des Lebensstils. Bei vorangegangenen Infarkten, Schlaganfällen oder bestehenden Krankheiten wie Diabetes mellitus, kann diese hingegen auch bei milden Ausprägungen notwendig sein. Ab dem zweiten Grad, also Werten ab 160 zu 100 mmHg und höher werden blutdrucksenkende Medikamente verordnet.



Um die Therapie so erfolgreich wie möglich zu gestalten, sollte auf Nikotin und Alkohol verzichtet werden. In jedem Fall ist auch eine Ernährungsumstellung empfohlen.

## Blutdruck mit Ernährung regulieren

Wenig überraschend ist wohl, dass die Ernährung für Bluthochdruck-Patienten viel Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte enthält. Auch fettarme Milch und Milchprodukte gehören auf den Speiseplan. „Pflanzliche Lebensmittel wie Reis, Amaranth, Dinkel, Quinoa, Hafer, Hirse, Soja, Bohne, Linsen und Erbsen sind zu empfehlen. Einige davon liefern wertvolle Proteine, die helfen, den Bedarf trotz eingeschränktem Fleischkonsum zu decken,“ erklärt Diana Schöninger, Ernährungsexpertin der Salus BKK.

Denn wer sich gern von rotem Fleisch ernährt, also Rind, Schwein, Lamm oder Zie-



## Wie normal ist Ihr Blutdruck?

	Systolisch (oberer Wert)	Diastolisch (unterer Wert)
<b>Optimal</b>	< 120	< 80
<b>Normal</b>	120–129	80–84
<b>Hochnormal</b>	130–139	85–89
<b>Hoher Blutdruck Grad 1</b>	140–159	90–99
<b>Hoher Blutdruck Grad 2</b>	160–179	100–109
<b>Hoher Blutdruck Grad 3</b>	> 180	> 110



### Dem Blutdruck zu Gute abnehmen?

Sie möchten Gewicht abnehmen oder die Ernährung umstellen? Wir unterstützen Sie mit einer Vielzahl von Angeboten.

Zum Beispiel mit unseren speziellen Online-Kursen zum Thema Ernährung.

Alle Informationen gibt es auf:

 [salus-bkk.de/online-angebote](https://salus-bkk.de/online-angebote)

ge, wird zur Blutdruckregulierung Abstriche machen müssen. Zu reduzieren sind auch verarbeitete Fleischwaren, wie Salami, Rohschinken und Co. Gute Nachrichten jedoch für Fischliebhaber: zwei Mal pro Woche Makrele, Hering oder Lachs gehören bei der Ernährungsumstellung dazu. Dies liegt vor allem an den entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren, die insbesondere in fetten Fischarten enthalten sind.

### Kalium statt Kochsalz

Weniger zu empfehlen sind dagegen gepökelte oder geräucherte Fisch- und Fleischgerichte. Diese enthalten zu viel Salz. Die Tageszufuhr bei Bluthochdruck sollte unter einem Teelöffel insgesamt liegen. Sogenannte hochverarbeitete Lebensmittel, also Fertiggerichte wie TK-Pizza oder auch Backwaren enthalten oft einen besonders hohen Anteil des beliebten Würzmittels, und gehören daher nicht auf den Speiseplan bei Hypertonie. Käse und Brot sind ebenfalls potenzielle Lieferanten, welche beim Kalkulieren berücksichtigt werden sollten. Wer nicht auf den kräftigen Geschmack im Essen verzichten möchte, kann alternativ mit mehr frischen Kräutern und salzfreien Gewürzen arbeiten. Bei Mineralwasser empfehlen sich Sorten mit unter 20 Milligramm Natrium pro Liter.



DIANA SCHÖNIGER

Ernährungsexpertin der Salus BKK

Kaliumhaltige Lebensmittel wirken sich wiederum senkend auf den Blutdruck aus und können bei der Ernährungsumstellung hilfreich sein. „Ungesalzene Pistazien oder Cashews und ein wenig Zartbitterschokolade zum Naschen können hier ebenso helfen, wie ein leckerer Feldsalat mit Tomaten und Avocado“, so Schöniger.



Die neuen Termine sind da

# Online-Seminare



Auch im neuen Jahr bieten wir Ihnen wieder neue Termine unserer beliebten **Online-Seminare** an. Erfahren Sie, was es neues in der Pflege gibt, wie Sie Ihren Rücken stärken, Ihr Glück beeinflussen und als Elternteil bei Kinderkrankheiten selbst handeln können.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.



## **Der Weg zum Glück! Was bedeutet Glück, welche Erkenntnisse gibt es dazu und wie kann ich mein Glück selbst beeinflussen?**

Sie erfahren in diesem Online-Seminar, was Glück bedeutet, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse es aktuell dazu gibt und wie Sie Ihr persönliches Glück beeinflussen können.

Zudem erfahren Sie, welche Botenstoffe unseres Körpers uns Glück empfinden lassen und welche Auswirkungen dies auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit haben kann.

➔ **Dienstag, 30. Januar 2024 (18:00 – 18:45 Uhr)**

### Was gibt es Neues in der Pflege?

Der Jahreswechsel hat wieder viele neue Regelungen für pflegende Angehörige und Kinder, deren Eltern in einem Pflegeheim sind, im Gepäck. Unser Fachteam zeigt Ihnen die wichtigsten Änderungen und klärt auf, was diese für Pflegepersonen und Pflegebedürftige bedeuten werden.

➔ **Donnerstag, 01. Februar 2024** (18:00 – 19:00 Uhr)

### Was sagt das Blutbild aus?

#### Wissenswertes zu Blutanalyse und Nährstoffen

Unser Blut verrät sehr viel über unseren Gesundheitszustand. Es zeigt, wie gut unser Körper mit Nährstoffen versorgt ist, lässt Rückschlüsse u. a. auf Infektionen, Entzündungen und Anämien zu. In diesem Seminar widmen wir uns den Fragen: Was sagt das Blutbild aus? Welche Blutuntersuchungen sind sinnvoll? Reicht das kleine bzw. große Blutbild aus um zu sehen, wie gesund wir sind? Welche Blutwerte sollten im Vollblut und welche Werte im Serum gemessen werden? Was sollte für eine verlässliche Blutabnahme beachtet werden in Hinblick auf Zeitpunkt, Sport, Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, etc.? Erfahren Sie zudem, wie Sie Nährstoffe richtig kombinieren, damit sie optimal vom Körper aufgenommen werden können.

➔ **Donnerstag, 22. Februar 2024** (18:00 – 19:00 Uhr)

### Kinderkrankheiten selbst behandeln: Was tun bei Fieber, Husten Schnupfen und Co.?

Alle Eltern kennen das: Das Kind wird krank. Was jetzt? Fieber, laufende Nasen, Heiserkeit – eine Erkältung. Wie gehen wir damit oder auch mit anderen Krankheiten um? Wie kann ich überhaupt Krankheiten erkennen? Das Online-Seminar gibt Ihnen Antworten.

➔ **Donnerstag, 29. Februar 2024** (18:00 – 18:45 Uhr)

### Was bringt Krafttraining wirklich? Spezial-Seminar zum Tag der Rückengesundheit

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

➔ **Dienstag, 12. März 2024** (18:00 – 19:00 Uhr)

### Welchen Einfluss hat die Psyche auf den Rückenschmerz? Spezial-Seminar zum Tag der Rückengesundheit

Die Zahl der operativen Eingriffe an der Wirbelsäule hat stark zugenommen. Ein Drittel der Operierten hat auch nach der Operation meist schon nach wenigen Wochen wieder starke Schmerzen. Experten sagen, dass 90 % der Operationen gar nicht nötig wären. Welchen Einfluss die Psyche auf Rückenschmerz hat und wie Betroffene damit umgehen, erfahren Sie in diesem Seminar.

➔ **Donnerstag, 14. März 2024** (18:00 – 19:00 Uhr)

## Jetzt anmelden

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



[salus-bkk.de/online-seminare](https://salus-bkk.de/online-seminare)

ODER BEQUEM  
QR-CODE SCANNEN







Das eigene Wohlbefinden selbst beeinflussen

# Der Weg zum Glück



Wer glücklich ist, fühlt sich gesünder. Das Immunsystem profitiert nachweislich vom subjektiven Wohlbefinden. Aber was ist Glück und was macht uns Menschen glücklich? Antworten auf diese Fragen fallen ganz unterschiedlich aus. Von materiellen Besitztümern, über Bestätigung im Schul- und Berufsleben, bis hin zur gemeinsamen Zeit mit Freunden und Familie, gibt es viele Ereignisse, die Glücksmomente hervorrufen können. In der Theorie ist es ein Zustand der individuellen Zufriedenheit bzw. des subjektiven Wohlbefindens. Als glücklich gelten also Menschen, die diesen Zustand an sich selbst häufiger wahrnehmen, als negative Empfindungen.

## Konstant „happy“ dank Gesundheit und Geld?

Im jährlichen internationalen Vergleich, dem „World Happiness Report“ landet die deutsche Bevölkerung in 2023 auf Platz 16 von 137. Ausschlaggebende Faktoren für das Ranking sind das Pro-Kopf-Einkommen, eine gesunde Lebenserwartung, (Entscheidungs-) Freiheit, Großzügigkeit sowie die Abwesenheit von Korruption. Bedenkt man die vergangenen Jahre, geprägt von Pandemie, Inflation und diversen weiteren Krisen, ist es wenig verwunderlich, dass Deutschland seit dem Ranking 2020 mit den erhobenen Daten aus dem Vorjahr, zunehmend an Punkten einbüßt. Doch wie aus-

schlaggebend sind diese Faktoren für das individuelle Glück? Wird ein Mensch plötzlich krank oder verdient weniger Geld, wirkt sich das meist negativ auf das Wohlbefinden aus. Umgekehrt kann man neu errungene Freiheit oder eine Genesung als besonders positiv wahrnehmen. Wer allerdings stetig gesund oder nicht von Korruption umgeben ist, ist dadurch nicht auch automatisch konstant „happy“. Dennoch ist klar, dass zumindest ein temporärer Einfluss dieser Faktoren, auch auf unser individuelles Glücksempfinden besteht.

## PERMA-Modell nach Martin Seligman

Umso wichtiger ist es, in Krisenzeiten zu wissen, dass und wie wir unser Glück selbst positiv beeinflussen können. In der Psychologie gibt es seit 2011 ein Modell, das sich damit auseinandersetzt, wie man sein eigenes Wohlbefinden messen und dauerhaft steigern kann. Der US-amerikanische Psychologe Prof. Martin Seligman rief das PERMA-Modell ins Leben, das inzwischen einen festen Baustein der positiven Psychologie (auch Glücksforschung genannt) bildet. Seligman geht davon aus, dass es im Leben 5 Säulen gibt, die Einfluss auf unser individuelles Wohlbefinden nehmen. Je besser alle 5 Säulen ausgebildet sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass wir mit unserem Leben zufrieden sind.

Online-Veranstaltung zum Thema



### Der Weg zum Glück

Was bedeutet Glück, welche Erkenntnisse gibt es dazu und wie kann ich mein Glück selbst beeinflussen? In unserer Online-Veranstaltung wird nicht nur das PERMA-Modell vorgestellt. Sie erhalten auch alltagstaugliche Tipps, wie Sie Ihr Wohlbefinden selbst optimieren können.

Mehr Infos finden Sie auf Seite 20.

# Wir freuen uns über Ihre Empfehlung



# MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER


Sind Sie mit uns zufrieden?

Dann empfehlen Sie uns doch weiter – an Familie, Freunde oder Kollegen. Für jedes geworbene Mitglied erhalten Sie als Dankeschön **20 Euro**. Damit können Sie sich einen kleinen Wunsch Ihrer Wahl erfüllen.

So einfach geht's:

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



 [salus-bkk.de/werben](https://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](mailto: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 Mitarbeitern 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](https://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](mailto:service@salus-bkk.de)

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

 Online-Services & App  
[www.salus-bkk.de/ogs](https://www.salus-bkk.de/ogs)

## So erreicht uns Ihre Post

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

Salus BKK  
Barfußgäßchen 15  
04109 Leipzig



# Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert



FOLGEN & LIKEN



@SALUSBKK

## Wir bleiben auch in 2024 an Ihrer Seite

Was auch immer Ihre Wünsche und Ziele für das neue Jahr sind: Wir bleiben bei Gesundheitsfragen stets an Ihrer Seite. Ob Sie sich im neuen Jahr mehr Zeit für die Vorsorge nehmen oder den Alltag entspannter gestalten möchten – wir bieten Ihnen mit unserem ausgezeichneten Service- und Leistungsangebot das Richtige für Ihren Schritt in ein gesundes 2024.

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