

# vitamin

DAS MAGAZIN DER POSTBEAMTENKRANKENKASSE

Ausgabe 110 | April 2026

## *Die richtige Sportart*

Training als  
Therapie und Medizin

### *Serviceangebote*

Direkter Draht zur Gesundheit

### *Zusatzversicherung*

So optimieren Sie Ihren Grundschutz





## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

Hilfsmittel wie ein Rollator oder ein Pflegebett können den Alltag spürbar erleichtern. Gleichzeitig tauchen dabei oft Fragen auf: Wie funktioniert das? Muss ich in Vorleistung gehen? Und welcher Weg ist der einfachste? Wir zeigen auf, wie die Versorgung mit Hilfsmitteln funktioniert – transparent, verständlich und ohne unnötige Kosten.

Ein weiteres wichtiges Thema ist die Belastungsgrenze. Zuzahlungen und Eigenbehalte können dazu führen,

dass schnell eine hohe finanzielle Belastung entsteht. Die gute Nachricht: Sie können sich davor schützen. Erfahren Sie, wie Sie von der Belastungsgrenze profitieren und wie Sie einen Antrag stellen.

Und schließlich noch ein Hinweis „in eigener Sache“. Wir stellen Ihnen den neuen Verwaltungsrat vor, der sich im Dezember konstituiert hat. Er trifft wichtige Entscheidungen für Sie und in Ihrem Interesse. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen!

Endlich wird es Frühling. Draußen sein, die Sonne genießen, durchatmen – was gibt es Schöneres?

Der Vorstand der PBeaKK

---

In vitamin finden Sie Beiträge und Texte, die auch über Maßnahmen berichten, deren Kosten wir nicht erstatten. Trotzdem möchten wir es nicht versäumen, Sie über diese Konzepte, beispielsweise hinsichtlich neuer oder alternativer Behandlungs- und Heilmethoden und aktueller Trends im Sportbereich, zu informieren. Falls Sie sich für eine der genannten Behandlungen interessieren und wissen möchten, ob wir die Kosten übernehmen, sprechen Sie bitte mit unserer Kundenberatung. Nicht alle in vitamin beworbenen Produkte und Dienstleistungen sind erstattungsfähig. Dieses Magazin ist nach aktuellen Erkenntnissen sorgfältig erarbeitet worden; trotzdem erfolgen alle Angaben ohne den Anspruch auf Vollständigkeit und Gewähr. Maßgebend ist die ärztliche beziehungsweise therapeutische Beratung.



## Training als Therapie und Medizin

Die richtige Sportart finden

Bewegung bedeutet auch Motivation zu mehr Leistung und Freude im Alltag bis ins hohe Alter. Doch was passiert in unserem Körper, wenn wir sportlich unterwegs sind?

## 10

### Belastungsgrenze

Um Zuzahlungen zu vermeiden, gibt es die Belastungsgrenze. Das Einzige, was Sie tun müssen: einen Antrag stellen.



## Ihre Gesundheit 04

<b>Die richtige Sportart</b>	
Training als Therapie und Medizin	04

## Ihre Versicherung 10

<b>Belastungsgrenze</b>	
Einfach Antrag stellen	10
<b>Zusatzversicherung</b>	
Besser abgesichert	13

<b>Auf einen Blick</b>	
Informationen rund um Ihre PBeaKK	16

## 22

### Serviceangebote

Mit unseren Serviceangeboten unterstützen wir Sie dabei, gesund zu bleiben – ganz einfach, kostenfrei und bequem von zu Hause aus.



## Unser Service 20

<b>Hilfsmittel</b>	
Schnell und einfach	20

<b>Serviceangebote</b>	
Einfach gesund bleiben	22

<b>Verwaltungsrat</b>	
Konstituierende Sitzung	24

<b>App PBeaKKDirekt</b>	
Antworten auf Ihre Fragen	26

<b>Kontakt zur PBeaKK</b>	
Adressen und Impressum	28

## 26

### App PBeaKKDirekt

Unsere App wird immer beliebter. Ihre Fragen haben wir gesammelt – damit alle von der Antwort profitieren.



## Unser Plus für Sie 30

<b>Rezept</b>	
Weißer Bolognese mit Muschelnudeln	30

<b>Preisrätsel</b>	
Mitmachen und gewinnen	31

**Beilagenhinweis:**  
Teilen dieser Ausgabe sind Beilagen der Firma Personalshop beigelegt.



## Die richtige Sportart

# *Training als Therapie und Medizin*

Die Aufforderung zum medizinischen Check-up führte Dirk P. in die Praxis seiner Hausärztin. Nach einem eingehenden Gespräch ordnete sie ein Blutbild an, das bereits am übernächsten Tag eine Diagnose lieferte. Die medizinische Therapie-Empfehlung war diesmal allerdings kein Rezept für die Apotheke, sondern für mehr Bewegung in einem Sportverein, dem Gym oder auch beim individuellen Training. Kurz: Bewegung, Muskelaufbau, Gewichtsreduktion.

**U**nd dabei sollten soziale Kontakte, Freude und Spaß die neue „Therapie“ noch erfolgreicher gestalten. Es war keineswegs eine ärztliche Aufforderung zu sportlichen Leistungen unter der Überschrift „besser, schneller, höher“. Dennoch war es für Dirk P., der seit Jahren keinen

aktiven Sport mehr betrieben hatte, eine ziemliche Herausforderung.

Der Schritt zu einem bewegteren und damit gesünderen Leben braucht vor allem am Beginn Überwindung durch Motivation und Ziele. Und wer wie Dirk P. lange sportlich nicht mehr

unterwegs war, das sind laut Statistik deutschlandweit rund 40 Prozent der Erwachsenen, muss wissen, dass körperliche Inaktivität toxisch sein kann! Wichtig: Vor dem sportlichen Start sollte unbedingt eine sportärztliche Untersuchung grünes Licht für mehr Bewegung geben!



## Altern ohne Leiden

kommt es zu einer Anhäufung von Fettgewebe – sichtbar als unliebsame „Speckröllchen“, aber auch unsichtbar in bzw. neben den inneren Organen.

Dieses Fettgewebe produziert Entzündungsmoleküle. Es ist keineswegs ein passiver Energiespeicher, sondern produziert aktiv Hormone und Botenstoffe, die tief in unseren Stoffwechsel eingreifen und entzündliche Prozesse – eine Silent Inflammation (stille Entzündung) – auslösen. So entsteht ein „Teufelskreis“, den wir von vornherein vermeiden können bzw. unbedingt durchbrechen sollten. Diese stillen Entzündungen verlaufen ohne die klassischen Symptome wie Rötungen, Schwellungen, Schmerzen. Sie belasten massiv das Immunsystem und sind ein Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Krebs und weitere Leiden. Diese Entzündungen sind übrigens im Blutbild nachweisbar durch erhöhte Werte des C-reaktiven Proteins (hsCRP) sowie eine erhöhte Anzahl von Leukozyten, also von weißen Blutkörperchen.

Bewegung, Muskeltraining, Dehnen und nicht zu vergessen das Gehirnttraining für die kognitive Leistungsfähigkeit gehören zum Fundament für einen gesunden und damit leistungsfähigen Körper. Und der kann uns bis ins hohe Alter begleiten. Studien belegen, dass Menschen, die aktiv sind – egal ob im Gym, beim Wandern, im Tanzkreis, den Sportkursen im Verein – ein weit geringeres Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Unfälle im Alltag, einige Krebsarten oder Demenz haben.

Dehnen fördert beispielsweise die Flexibilität, die Beweglichkeit und kann helfen, Gelenkschmerzen zu reduzieren. Besonders wichtig ist das Dehnen für unsere Faszien – das Bindegewebe –, die unseren ganzen Körper durchziehen. Gepflegte Faszien sorgen für eine bessere Körperhaltung und sichere Bewegungsabläufe.

## Der Fitnesscode

Wenn Sie die gesunden Jahre des Lebens verlängern wollen, müssen Sie gesundheitliche Risiken bzw. Probleme rechtzeitig erkennen, bevor daraus eine akute oder gar chronische Krankheit entsteht. Dabei helfen Haus- und Fachärzte, aber Sie können auch selbst viel dazu beitragen, sowohl die Länge wie die Qualität Ihres Lebens zu optimieren. Sport ist dabei ein wichtiger Wegweiser neben weiteren Faktoren.

Es gibt einen Dreiklang zwischen Ernährung, Bewegung und Stress. Die Wissenschaft erklärt anders als noch vor etlichen Jahren, dass Genetik lediglich mit 20 Prozent die Entstehung von chronischen Krankheiten begünstigt, für 80 Prozent ist der individuelle Lebensstil verantwortlich. Wir alle kennen den Satz: Das Sitzen ist das neue Rauchen! Über neun Stunden verbringen Erwachsene im Durchschnitt täglich im Sitzen. Fehlt es im Alltag an ausreichender Bewegung,



# Muskelaufbau hilft

Muskeltraining baut Kraft auf, fördert die Knochendichte, ein stabiles Gleichgewicht und spielt eine entscheidende Rolle für den Stoffwechsel. Über 600 Muskeln hat der Mensch. Sie machen fast die Hälfte des Körpergewichts aus – bei Männern sind es 40 Prozent, bei Frauen etwa 30 Prozent. Bereits im Alter von 30 Jahren verlieren Männer wie Frauen jährlich etwa ein Prozent Muskelmasse. Dieser natürliche Prozess lässt sich durch gezieltes Training verlangsamen. Seit etlichen Jahren ist bekannt, dass auch ältere – und sogar alte – Menschen neue Muskelmasse aufbauen können, vor allem im Kontext mit einer gesunden, eiweiß- und vitaminreichen Ernährung. Starke Muskeln unterstützen die Gelenke, verbessern die Balance und helfen somit, unabhängig den Alltag zu meistern. Außerdem verbrennen Muskeln selbst in Ruhephasen mehr Kalorien und sind damit eine wichtige Hilfe beim Gewichtsmanagement.

## Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Sport“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner, Medical Contact, telefonisch zur Seite.

Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ **0800 72 32 553**

### SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag

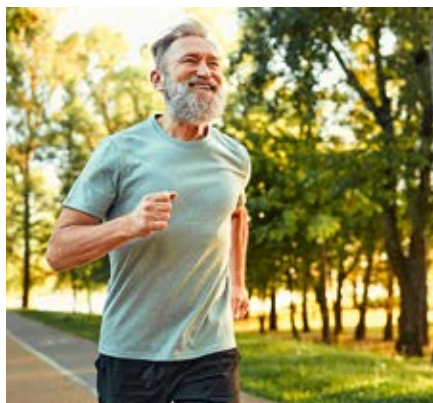
7:30 bis 18:00 Uhr

Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr



## Von wegen „altes Eisen“!

Wissenschaftlich belegte nationale wie internationale Leitlinien für körperliche Aktivität empfehlen zwischen 150 bis 300 Minuten moderate aerobe Aktivität bzw. 75 bis 150 Minuten in höherer Intensität pro Woche. Dazu gehören zügiges Laufen, wie Joggen und Nordic Walking, Schwimmen, auch Tanzen, Radfahren, Yoga und Wandern, im Winter Skilanglauf oder Tai Chi. Erwachsene benötigen außerdem mindestens zwei Tage pro Woche muskelstärkende Übungen – wie Gewichtheben oder gelenkschonendes Gerätetraining. Frauen und Männer über 65 Jahren sollten zudem an drei Tagen pro Woche Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention in ihren Alltag integrieren. Wichtig ist Bewegung auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen. Ihnen wird empfohlen, sich so viel zu bewegen, wie die aktuelle gesundheitliche Situation zulässt. Viele Vereine und Fitnesscenter bieten Reha-Kurse per Verordnung vom Arzt und in Absprache mit der Krankenkasse an.



## Die richtige Sportart

Die richtige Sportart zu finden, ist der entscheidende Schritt für Spaß und damit Ausdauer. Dabei stehen die Interessen an vorderster Stelle: Natur oder Musik, Koordination oder Ausdauer, Stressabbau oder Geselligkeit? Trainieren Sie lieber alleine oder im Team? Es empfiehlt sich, „Schnupperangebote“ für neue, noch unbekannte sportliche Möglichkeiten zu nutzen, und sich mit Freunden und der Familie zu beraten. Wichtig ist es, körperliche Einschränkungen zu beachten, wie etwa Knie- oder Rückenprobleme. Es sollten dann unbedingt gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Yoga sein.

Gute Ratgeber – zumindest für den Einstieg in den neuen sportlichen Lebensabschnitt – sind Sportvereine und Fitnesscenter mit einem breit aufgestellten Angebot vom Muskel- und Cardiotraining über Kurse wie Rückengymnastik, Pilates, Yoga bis zu Nordic Walking, Mannschaftssportarten, wie Hand-, Fuß-, Volleyball oder Rudern auch für ältere Sportler.

Beide Adressen garantieren am Beginn eine differenzierte Beratung unter Einbeziehung körperlicher Defizite sowie das passende individuelle Sportprogramm. Und das sollte regelmäßig modifiziert und damit dem erreichten Fitnesslevel angepasst werden. Der Vorteil einer kompetenten Adresse für Sport und Gesundheit ist die Begleitung durch zertifizierte Trainer oder auch Sporttherapeuten. Gemeinschaft und Spaß sind ebenfalls garantiert.



## Welche Sportart passt zu mir?

### Was ist Ihnen beim Sport wichtig?

- Fitness
- Entspannung
- Gemeinschaft und Spaß
- Ausdauer und Erfolg

### Wo möchten Sie Sport treiben?

- im Fitnesscenter (Gym)
- in einem Studio
- Outdoor
- egal wo, wichtig ist eine Gruppe

### Wie motivieren Sie sich sportlich?

- durch das Training
- ich tue mir gern etwas Gutes
- in der Gruppe durch Teamgeist
- mit klaren Trainingszielen



### Wie oft möchten Sie trainieren?

- nur ab und zu
- mehrmals pro Woche
- 1 bis 2 mal pro Woche
- mit einem Trainingsprogramm

### Was bedeutet Ihnen Sport?

- Entspannung
- Energie
- Motivation und Erfolg
- Freude, gute Laune im Team

### Welches Bild beschreibt Sie?

- Sie sind aktiv unterwegs, trainieren die Kondition
- nach anstrengender Übung liegen Sie entspannt auf der Matte
- Sie jubeln mit der Mannschaft nach dem Spiel
- Sie trainieren, um Energie, Kraft und Ausdauer zu steigern

### Was motiviert Sie langfristig?

- das Training macht Sie körperlich und mental stärker
- Sie erleben Fortschritte
- Gelassen- und Zufriedenheit nach jedem Training
- Sie sind Teil einer Mannschaft

### Welches sportliche Ziel haben Sie?

- Muskeln stärken, Körper formen
- Kondition verbessern, fit bleiben
- abschalten und entspannen
- im Team Ziele erreichen



## Sie sind der Ausdauer-Typ

Sie haben mehr Antworten in der Kategorie  Ausdauer: Sie sind voller Energie. Sport ist mehr als Bewegung, er ist Ausgleich, Motivation. Sie lieben es, die Kondition zu verbessern, die Muskeln zu stärken. Dabei helfen feste Trainingspläne, klare Ziele, sichtbare Fortschritte.

### Geeignete Sportarten sind:

- Laufen
- Radfahren
- Fitnessstraining
- Schwimmen
- Crossfit
- Hyrox
- HIIT-Workouts

Achten Sie darauf, sich regelmäßige Erholung zu gönnen.

## Sie sind ein Teamplayer

Sie haben mehr Antworten in der Kategorie  Mannschaftssport: Gemeinschaft ist die größte Motivation. Für Sie macht Sport vor allem dann Spaß, wenn man ihn mit anderen teilen kann.

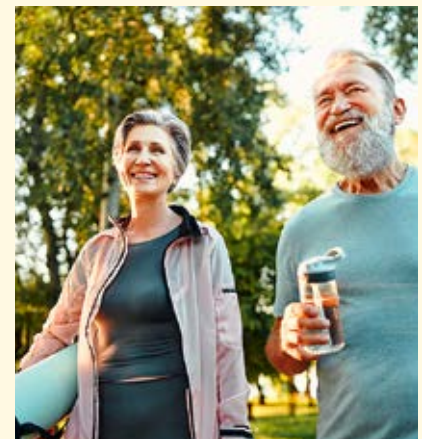
### Geeignete Sportarten sind:

- Fußball
- Handball
- Volleyball
- Basketball
- Rudern
- Hockey
- Zumba
- Spinning

Sie können Sport als Routine in den Alltag integrieren, indem Sie sich fest einer Gruppe anschließen. Das verbindet zudem Training mit Freundschaften.

## Unser Tipp

Wenn Sie, egal ob Ausdauer oder Mannschaftssport, mit dem Training richtig durchstarten möchten, lassen Sie Ihre Fitness bei einer sportmedizinischen Untersuchung prüfen.



## Gemüse reicht nicht

Die Kombination von Bewegung, Dehnen und Muskeltraining schafft eine Synergie, die den Körper ganzheitlich stärkt und verjüngt. Sie fördert die Ausschüttung von Endorphinen und Wachstumshormonen, die unsere Stimmung verbessern und vor allem Regenerationsprozesse im Körper fördern. Regelmäßiges Training kann auch die Telomere schützen. Das sind die Kappen an den Enden der Chromosomen, die verhindern, dass die lebenswichtige Erbinformation bei der Zellteilung beschädigt wird oder gar verloren geht. Diese Endstücke – so die aktuelle Wissenschaft – bestimmen unsere Lebensdauer.

## Longevity

Dazu gehört auch der Begriff Longevity, ein noch relativ junger Zweig der Wissenschaft, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, die physischen wie psychischen „Geheimnisse“ eines langen und vor allem gesunden Lebens zu erforschen. „Iss mehr Gemüse und bewege dich“, ist ein guter Tipp, wird aber der Longevity-Medizin nicht mehr gerecht. Die moderne „Langlebigkeitsmedizin“ bietet die Chance für individuelle und zielorientierte Entscheidungen für mehr Gesundheit, wozu unbedingt regelmäßige Bewegung gehört. Es lohnt sich, unter seriösen Adressen nach mehr Informationen zu Longevity zu suchen. Es ist eine Strategie für eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge, denn wer Krankheiten auf diesem Weg verhindert, bekommt sie auch nicht!



## Rundum fit und gesund

### Herz und Kreislauf stärken

Regelmäßige Bewegung plus Muskeltraining stärken Herz und Kreislauf. Vor allem für unser Herz ist Training besonders wichtig. Der Herz-Muskel wird stärker durchblutet, die Gefahren einer Arterienverkalkung sinken und damit auch das Risiko für einen Herzinfarkt. Zudem werden die Werte für den Blutdruck, den Blutzucker und das Blutfett reguliert. Aber auch Muskeln, Sehnen, Knochen, Gelenke und Bänder profitieren von Sport.

### Einfach glücklich

Wer sich viel bewegt, fühlt sich ausgeglichener und wird gelassener. Beim Sport schüttet der Körper u. a. Endorphin aus, das Glückshormon für gute Laune. Sport ist damit ein probates Mittel gegen depressive Verstimmungen.

### Sehr entspannt

Bewegung hilft, das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung zu festigen. Die stärkere Durchblutung wirkt auf das vegetative Nervensystem, das uns bei der Regeneration aktiv begleitet. Ausdauersport senkt das Stresshormon Cortisol, neben Adrenalin ein wahrer Schlafkiller. Und somit hilft Sport für ein entspanntes Nervensystem, fördert aufgrund der stärkeren Durchblutung die Gedächtnisleistung und die kognitiven Funktionen.

### Das Immunsystem

Moderater Sport stärkt das Immunsystem und schützt uns vor Infektionskrankheiten, weil die Zahl der sogenannten Killerzellen steigt. Diese wiederum bekämpfen Viren und Tumorzellen. Körperliche Aktivität führt außerdem zu einer erhöhten Produktion von körpereigenen Abwehrstoffen für mögliche chronische Erkrankungen.

### Der Schlaf

Wer sich tagsüber bewegt und Sport treibt, bewirkt, dass der Körper ausgelastet und am Abend ermüdet ist. Damit verbessert sich die Schlafqualität. Wissenschaftlich belegt ist inzwischen, dass ein moderates Training vor dem Schlafengehen die Tiefschlafphase positiv beeinflusst. Aber Achtung: Intensiver Sport bewirkt genau das Gegenteil, d. h., er putscht auf.

### Die Schönheit

Muskeln steigern den körperlichen Energieumsatz, d. h., in Kombination mit einer gesunden, eiweißreichen Ernährung sinkt der Anteil an Körperfett. Überflüssige Pfunde verabschieden sich, der Körper wird nicht nur leistungsfähiger, sondern auch attraktiver.

### Gut gegen Kopfschmerzen

Regelmäßiger Ausdauersport, wie Radfahren oder Laufen, kann häufige Migräneanfälle erheblich reduzieren. Wichtig: Während einer Migräneattacke sind Schlaf und Ruhe sehr wichtig – also kein Sport!



## Grenzen überschreiten mit HIIT

Das „High Intensity Interval Training“ (HIIT) hat die Fitnesswelt revolutioniert und ist ein guter Tipp für Menschen mit wenig Zeit und Geduld. Diese Trainingsmethode verspricht nämlich ebenfalls ausgezeichnete Ergebnisse bei einem minimalen Zeitaufwand. HIIT besteht aus kurzen, sehr intensiven Trainingsintervallen, gefolgt von Ruhepausen. Ein HIIT-Workout dauert etwa 15 bis 30 Minuten und liefert häufig bessere Ergebnisse als stundenlanges moderates Training. Den Erfolg garantiert die Intensität. HIIT steigert die Ausdauer, verbessert Herz- und Kreislaufgesundheit, fördert den Fettabbau und garantiert auch nach dem Training, dass weitere Kalorien verbrannt werden.



HIIT-Sessions lassen sich gut in den Alltag integrieren mit Treppensteigen, Seilspringen, Kniebeugen, Liegestütz, Strecksprung (Burpees) oder weiteren Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Diese kurze, sehr intensive Trainingsform geht am Morgen, in der Mittagspause oder auf dem Nachhauseweg oder vor dem Fernseher mit Mini-Workouts. Im Internet gibt es dazu viele gute Anregungen. Wichtig ist es, langsam zu beginnen und erst allmählich die Trainingsintensität zu steigern. Zwei bis drei HIIT-Sessions pro Woche sind ein guter Start. Dabei ist es wichtig, auf den Körper zu hören und ihm Erholungspausen zu geben. HIIT ist flexibel – ob Krafttraining, Sprints, Übungen mit dem Körpergewicht (Bodyweight-Workouts), die Möglichkeiten sind riesig. Wichtig ist auch hier: Es muss Spaß machen.

### Mehr erfahren

Ausreichend sportliches Training ist sehr wichtig für unsere Gesundheit. Doch was heißt ausreichend und darf man auch trainieren, wenn man krank ist? Unter [www.stiftung-gesundheitswissen.de/bewegung-sport](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de/bewegung-sport) erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen zum Thema Sport und Gesundheit.

## Sport ist nichts für mich? Doch!

Wichtigste Motivation: Hier geht es nicht um Perfektion, sondern ausschließlich um die eigene Gesundheit mit ganz vielen Wohlfühlfaktoren wie Spaß, neue Kleidung zwei Nummern kleiner, das Toben mit den Enkeln, das Treppensteigen ohne Luftnot. Bewegung ist Selbstfürsorge auch mit Spaßfaktoren wie Musik oder Spielen. Dabei sollten Sie sich realistische Ziele setzen, um allmählich mehr Routine zu erlangen, was wiederum den inneren Antrieb stärkt und positive Ergebnisse schafft. Sport tut dem Körper gut und sollte nicht zur quälenden Pflicht werden. Wer mit Sport ausschließlich Leistung und damit auch Stress verknüpft, sollte es mit Tanzen, Wandern oder Spielen mit den Kindern probieren. Musik aktiviert ebenfalls Hormone – Endorphine und Dopamin –, die die Motivation steigern. Auch kleine Ziele sorgen für mehr Bewegung, wie 30 Minuten Spaziergehen, eine Mini-Gymnastikrunde auf dem Teppich, den Fahrstuhl ignorieren, sich mit Freunden zu einer schönen Wanderung verabreden ...

„Wer will, findet Wege. Wer nicht will, der findet Gründe“, so der Dalai Lama. Sport tut Körper und Geist gut: Sie fühlen sich ausgeglichener, Ihre Stimmung hellt sich auf und Sie strahlen neue Energie aus. Regelmäßige Bewegung stärkt Ihre Gesundheit, beugt Krankheiten vor und trägt dazu bei, dass Sie sich langfristig vital und leistungsfähig fühlen.

### Fazit

... und zum guten Ende: Nach einem Jahr regelmäßiger sportlicher Bewegung ließ Dirk P. seine Werte kontrollieren. Sein biologisches Alter hatte sich um minus drei Jahre verbessert. ■

# Schutz vor zu hohen Zuzahlungen

Wer viele Zuzahlungen und Eigenbehalte leisten muss, ist oft stark belastet. Genau hier greift die Belastungsgrenze: Sie setzt einen Höchstbetrag fest und schützt Sie so vor zu hohen Kosten. Um die Belastungsgrenze zu nutzen, müssen Sie lediglich einen Antrag stellen.

Die Belastungsgrenze legt fest, bis zu welchem Betrag Sie im Jahr persönlich Zuzahlungen und Eigenbehalte übernehmen müssen. Diese Kosten können sich schnell summieren – zum Beispiel für Arzneimittel oder Fahrtkosten.

Grundsätzlich beträgt die Belastungsgrenze zwei Prozent Ihres jährlichen Bruttoeinkommens. Dazu zählen unter anderem Ihr Grundgehalt, Ihre Rente oder die Einnahmen Ihres mitversicherten Ehepartners. Auf dieser Grundlage wird Ihre persönliche Belastungsgrenze individuell berechnet.

Wichtig: Die Belastungsgrenze gilt immer für ein Kalenderjahr. Bitte stellen Sie den Antrag auf Festsetzung der Belastungsgrenze(n) daher jedes Jahr neu, damit Ihr aktuelles Bruttoeinkommen korrekt berücksichtigt werden kann.

## Entlastung für chronisch Erkrankte

Leben Sie mit einer schweren chronischen Erkrankung im Sinne der Chroniker-Richtlinie? Dann liegt Ihre persönliche Belastungsgrenze bei nur einem Prozent Ihres Bruttoeinkommens – auch in Bezug auf die Beihilfe.

Laut Gemeinsamem Bundesausschuss ist schwerwiegend chronisch krank, wer sich nachweislich wegen derselben

### Gut zu wissen

Unsere Satzung sieht eine Belastungsgrenze für Versicherungsleistungen vor. Zusätzlich gilt nach der Bundesbeihilfeverordnung eine eigene Belastungsgrenze, ebenfalls in Höhe von zwei Prozent des jährlichen Bruttoeinkommens. Deshalb ist häufig von Belastungsgrenzen – im Plural – die Rede.

Eine aktuelle Übersicht Ihrer bereits geleisteten Zuzahlungen und Eigenbehalte finden Sie am Ende jedes Erstattungsbescheids – getrennt nach Versicherungsleistungen und Beihilfe.



Einkommensart	Nachweis (bitte in Kopie vorlegen)
Dienst- und Versorgungsbezüge	Bezügemitteilung vom Dezember des Vorjahres
Renten aus der gesetzlichen Rentenversicherung	Rentenanpassungsmitteilung vom Juli des Vorjahres
Zusätzliche Alters- und Hinterbliebenenversorgung des Mitglieds und des Ehe- beziehungsweise Lebenspartners	Mitteilung der Rentenkasse (beispielsweise Betriebsrenten) des Vorjahres
Sonstige Einkünfte gemäß § 2 Einkommenssteuergesetz (zum Beispiel Einkünfte aus (nicht-)selbständiger Arbeit, Miete, Pacht, Kapitalerträge) des nicht gesetzlich versicherten Ehe- oder Lebenspartners	Einkommensteuerbescheid des Vorjahres
Zusätzliche Einkünfte aus selbständiger und nicht selbständiger Arbeit der beihilfeberechtigten Person gemäß § 2 Absatz 2 Einkommenssteuergesetz	Einkommensteuerbescheid des Vorkalenderjahres

Krankheit seit wenigstens einem Jahr in ärztlicher Dauerbehandlung befindet und zusätzlich eines der folgenden Kriterien erfüllt:

- Sie haben einen Pflegegrad 3, 4 oder 5.
- Sie besitzen einen Schwerbehindertenausweis mit einem Grad der Behinderung von mindestens 60 Prozent oder sind zu mindestens 60 Prozent erwerbsgemindert.
- Sie benötigen eine kontinuierliche medizinische Versorgung, um eine lebensbedrohliche Verschlechterung, eine verkürzte Lebenserwartung oder eine dauerhafte Beeinträchtigung Ihrer Lebensqualität zu vermeiden.

Bitte legen Sie Ihrem jährlichen Antrag auf Festsetzung der Belastungsgrenze zusätzlich das Formular zum Nachweis der chronischen Erkrankung bei. Dieses finden Sie – ebenso wie den Antrag – auf [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) im ServiceCenter unter „Formulare“, dann „Grundversicherung“.

Wurde Ihre Belastungsgrenze im Vorjahr bereits mit einem Prozent festgesetzt, ist ein erneuter Nachweis nicht erforderlich.



## So berechnen wir Ihre Belastungsgrenze

Grundlage für die Berechnung ist Ihr Bruttoeinkommen des Vorkalenderjahres. Für das Kalenderjahr 2026 benötigen wir daher Ihre Einkommensnachweise aus dem Jahr 2025. Bitte beachten Sie: Eine Festsetzung ist nur mit den entsprechenden Nachweisen möglich.

Bei der Berechnung Ihrer Belastungsgrenze werden darüber hinaus folgende Freibeträge für Kinder und Ehepartner beziehungsweise eingetragenen Lebenspartner vom Vorjahreseinkommen abgezogen:

- Minderung Ihrer Belastungsgrenze um den Kinderfreibetrag für jedes zu berücksichtigende Kind
- Verdopplung dieses Kinderfreibetrags, wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Ehepartner steuerlich veranlagt waren („Ehegattensplitting“)
- Minderung Ihres Jahreseinkommens um 15 Prozent, wenn Sie verheiratet sind

## Unser Tipp

Alle Antragsformulare und Informationen rund um die Belastungsgrenze(n) finden Sie unter

➔ [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) im Bereich Grundversicherung.



## Wenn Sie Ihre Belastungsgrenze erreicht haben

Sobald Sie Ihre persönliche Belastungsgrenze im laufenden Kalenderjahr erreichen, sind Sie für den Rest des Jahres von weiteren Zuzahlungen und Eigenbehalten befreit. Auch apothekenpflichtige, nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel erstatten wir Ihnen dann – vorausgesetzt, sie wurden ärztlich oder zahnärztlich verordnet.



Wir übernehmen den Kaufpreis, wenn er

- bei Besoldungsgruppen bis A8 über 8 Euro,
- bei A9 bis A12 über 12 Euro und
- ab A13 über 16 Euro liegt.

Wenn es für das Arzneimittel einen Festbetrag gibt, erstatten wir die Kosten bis zu dieser Höhe. Unser Tipp: Stellen Sie den Antrag möglichst frühzeitig, am besten gleich zu Beginn des Jahres. So können Sie schneller von der Entlastung profitieren. ■

## Hinweise für A-Mitglieder

Haben Sie als A-Mitglied einen Antrag auf Festsetzung der Belastungsgrenze(n) gestellt, senden wir Ihnen bei Erreichen der Grenze automatisch einen Befreiungsausweis zu. Diesen können Sie bei Bedarf bei Arztpraxen, Apotheken, Sanitätshäusern oder Transportunternehmen vorlegen.

## ISH-Stufe und Ergänzungsstufe

# Optimal abgesichert

Manchmal braucht es einfach ein bisschen mehr: mehr Leistung beim Zahnersatz, Unterstützung bei Seh- und Hörhilfen oder ein finanzielles Plus während einer Rehabilitationsmaßnahme. Genau dafür gibt es unsere Zusatzversicherung.

Mit der Ergänzungsstufe und der ISH-Stufe können Sie Ihren Versicherungsschutz gezielt erweitern – unkompliziert, transparent und bedarfsgerecht. Zum 1. Januar 2026 wurde die Bundesbeihilfeverordnung (BBhV) geändert. Wir haben unsere Tarife entsprechend angepasst, damit Sie auch künftig optimal abgesichert sind.



## Die Ergänzungsstufe – einfach ein gutes Plus

Die Ergänzungsstufe optimiert Ihren Grundschutz gezielt und unkompliziert. Sie ist bewusst einfach gehalten und kommt ganz ohne Hürden aus:

- keine Gesundheitsprüfung
- keine Altersgrenze
- flexibler Schutz in zwei Schritten

Sie entscheiden selbst: Schon mit Schritt 1 sichern Sie sich wertvolle Leistungen. Mit der Kombination aus Schritt 1 und Schritt 2 verdoppeln Sie diese.



## 1. Zahnersatz

Zahnersatz kann schnell teuer werden. In der Ergänzungsstufe beteiligen wir uns an den Auslagen sowie den Material- und Laborkosten. Je Schritt erstatten wir bis zu zehn Prozent dieser Kosten – abhängig vom Versicherungsjahr und den jeweiligen Jahreshöchstsätzen.

## 2. Sehhilfen

Ob Brille oder Kontaktlinsen: Wir unterstützen Sie bei Ihren Sehhilfen mit festen Zuschüssen pro Versicherungsjahr.

## 3. Rehabilitationsmaßnahmen

Bei einer vollstationären Rehabilitation zahlen wir Ihnen ein Tagegeld. Dazu zählen auch:

- Anschlussheilbehandlungen
- Entwöhnungsbehandlungen
- Mutter-/Vater-Kind-Kuren
- Familienorientierte Rehabilitationsmaßnahmen

### Leistungen bei Zahnersatz in der Ergänzungsstufe

	Schritt 1	Schritt 1 + 2
1. + 2. Versicherungsjahr	310 €	620 €
3. + 4. Versicherungsjahr	2.180 €	4.360 €
5. + 6. Versicherungsjahr*	2.820 €	5.640 €
Wartezeit 8 Monate		

\* für alle weiteren Zweijahreshöchstsätze gilt der maximale Höchstsatz

### Leistungen für Sehhilfen in der Ergänzungsstufe

	Schritt 1	Schritt 1 + 2
1. Versicherungsjahr	50 €	100 €
ab dem 2. Versicherungsjahr	180 €	360 €
Wartezeit 3 Monate		

### Leistungen bei Rehabilitationsmaßnahmen in der Ergänzungsstufe

Schritt 1	Schritt 1 + 2
8 € pro Tag	16 € pro Tag
maximal 42 Tage je Aufenthalt (42 Tage x 8 € = 336 €)	maximal 42 Tage je Aufenthalt (42 Tage x 16 € = 672 €)
Wartezeit 8 Monate	



## 4. Fahrtkosten – wir helfen beim Weg zur Reha

Für genehmigte ambulante Rehabilitationsmaßnahmen übernehmen wir Ihre Fahrtkosten:

- Schritt 1: bis 100 Euro pro Versicherungsjahr
- Schritt 1 + Schritt 2: bis 200 Euro pro Versicherungsjahr

Wartezeit: acht Monate

## Die ISH-Stufe: Leistungen, Voraussetzungen, Abschluss

Die ISH-Stufe ergänzt Ihre Absicherung dort, wo nach Leistungen aus Grundversicherung und Beihilfe noch ein Selbstbehalt bleibt. Auch hier gilt: Es gibt keine besonderen Voraussetzungen für den Abschluss!

### 1. Zahnersatz mit Implantaten

Bei Implantatbehandlungen übernehmen Grundversicherung und Bundesbeihilfe 50 Prozent des zahnärztlichen Honorars. Die restlichen 50 Prozent sind über die ISH-Stufe abgedeckt.

Die Auslagen, Material- und Laborkosten werden durch die Grundversicherung und Bundesbeihilfe zu 80 Prozent erstattet. Die verbleibenden 20 Prozent übernimmt die Ergänzungsstufe (Schritt 1 mit zehn Prozent und Schritt 2 mit zehn Prozent).

Gut zu wissen: Die ISH-Stufe zahlt bereits ab Ihrem ersten Implantat!

### 2. Sehhilfen

Für Brillen oder Kontaktlinsen erstatten wir in der ISH-Stufe bis zur Höhe Ihres Selbstbezalts – also genau bis zu dem Betrag, der nach Abzug aller anderen Leistungen aus unserer Grundversicherung, Ihrer Beihilfe oder eines anderen Kostenträgers noch übrigbleibt.

### 3. Hörgeräte

Wenn Sie ein Hörgerät benötigen, übernimmt die ISH-Stufe 80 Prozent Ihres Selbstbezalts. ■

#### Leistungen für Implantate bei Zahnersatz in der ISH-Stufe

<b>Leistungen</b>	50 % für zahnärztliches Honorar
<b>Höchstsätze</b>	1. + 2. Versicherungsjahr: 900 € 3. + 4. Versicherungsjahr: 3.000 € 5. + 6. Versicherungsjahr*: 3.600 € * für jeden weiteren Zweijahreshöchstsatz gilt der maximale Höchstsatz
<b>Wartezeit</b>	8 Monate



#### Unser Tipp

Die Kombination aus ISH-Stufe und beiden Schritten der Ergänzungsstufe bietet den bestmöglichen Schutz bei Implantaten.

#### Leistungen für Sehhilfen in der ISH-Stufe

<b>Leistungen</b>	100 % des Selbstbezalts
<b>Höchstsätze</b>	1. Versicherungsjahr: 50 € ab dem 2. Versicherungsjahr: maximal 180 €
<b>Wartezeit</b>	3 Monate

#### Leistungen für Hörgeräte in der ISH-Stufe

<b>Leistungen</b>	80 % des Selbstbezalts
<b>Höchstsätze</b>	1. Versicherungsjahr: 300 € je Ohr 2. Versicherungsjahr: 500 € je Ohr 3. Versicherungsjahr: 900 € je Ohr maximal: 900 € je Ohr alle 5 Jahre
<b>Wartezeit</b>	6 Monate

### Gut zu wissen

Maßgeblich für die Zuordnung zum Versicherungsjahr ist das Rechnungsdatum. Ihren persönlichen Beitrag bei Neuaufnahme können Sie ganz einfach über unseren Beitragsrechner auf unserer Internetseite [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) ermitteln.



# Auf einen Blick

## Erklärvideos

### *Immer gut informiert*

Manche Themen lassen sich leichter erklären, wenn man sie sieht und hört. Genau dafür gibt es unsere Erklärvideos. Sie informieren anschaulich und verständlich zu wichtigen Fragen rund um Ihre Gesundheit und Ihre Absicherung – in wenigen Minuten.

Was tun, wenn man plötzlich pflegebedürftig wird? Welche Leistungen stehen Ihnen bei Hilfsmitteln zu? Und worauf kommt es an, wenn Sie als Bevollmächtigter oder Betreuer Verantwortung übernehmen? Unsere Videos geben Ihnen Orientierung und

zeigen Schritt für Schritt, was jetzt wichtig ist.

Auch bei medizinischen Maßnahmen unterstützen wir Sie: Ob Reha-Maßnahme oder eine ärztlich verordnete Krankenhausbehandlung – wir erklären, wie Sie vorgehen und was Sie beachten sollten.

Alle Videos sind übersichtlich aufgebaut, leicht verständlich und jederzeit abrufbar. So können Sie sich in Ihrem Tempo informieren und gut vorbereitet entscheiden. Reinklicken lohnt sich – es kommen ständig neue Erklärvideos dazu!

➔ [www.pbeakk.de/videos](http://www.pbeakk.de/videos)



## Seit Februar geschlossen

### *Geschäftsstelle Regensburg*

Ende Februar ging eine Ära zu Ende, als die Geschäftsstelle in Regensburg am Standort Friedenstraße für immer ihre Türen schloss. Die aus organisatorischen Gründen notwendig gewordene Schließung hat zur Folge, dass der Briefkasten der Geschäftsstelle nicht mehr für Leistungsanträge oder sonstige Post zur Verfügung steht. Eine Weiterleitung von eingeworfenen Unterlagen ist wegen der Rückgabe an den Vermieter nicht mehr möglich.

Bitte senden Sie Ihre Anträge daher unbedingt an unsere zentrale Postanschrift: Postbeamtenkrankenkasse, 70467 Stuttgart – oder nutzen Sie unsere App PBeaKKDirekt.

In die Räume in der Friedenstraße 28 ist die PBeaKK vor 25 Jahren eingezogen. Um unsere Prozesse bestmöglich zu optimieren, bündeln wir unsere Strukturen und konzentrieren unsere Standorte. ■



## AKV-Stufe

# Neue Notrufnummer

Die Rufnummern der Notrufzentrale für Rücktransporte aus dem Ausland nach Deutschland im Rahmen der Auslandsreisekrankenversicherung (AKV-Stufe) haben sich geändert. Die Rufnummern sind rund um die Uhr

besetzt, auch am Wochenende und an den Feiertagen. Gehen Anrufe noch bei den alten Rufnummern ein, werden diese während einer Übergangszeit automatisch an die neuen Nummern weitergeleitet. ■

### Die neuen Rufnummern

Telefon +49 (0) 221 9822 9599  
Fax +49 (0) 40 694597 61339



Anzeige

# UIBELEISEN

SANATORIUM & GESUNDHEITZENTRUM

Stilvolles Wohlfühlambiente mit persönlicher Betreuung. Moderne, medizinische Fachkompetenz mit gezielter Therapie fördern Ihr gesundheitliches Wohlbefinden.

### Medizinische Behandlungen für Ihre Gesundheit

- Original Bad Kissingener Natursolebad
- Krankengymnastik (Einzel und Gruppe)
- Kneipp-Guss
- Heiße Moorpackung
- 2 Schwimmbäder (30°C) u.v.m.

### Salzgrotte direkt im Haus

Entspannen Sie bei Meeresklima in der Salzgrotte direkt in unserem Haus.

Unser Angebot für Sie:

## PRIVATE PAUSCHALKUR

Ihr „alles inklusive“ Gesundheitsurlaub

Ärztliche Untersuchungen einschließlich aller verordneten Therapieanwendungen (wie z. B. Massagen, Bäder), Vollpension (inkl. Tischgetränke), Nachmittagskaffee, Mineralwasser und Obst für das Zimmer.

Für genehmigte Rehabilitationsmaßnahmen pauschalierte Direktabrechnung mit der PBeaKK möglich.

Für beihilfeberechtigte Selbstzahler niedrigster Tagessatz EZ oder DZ € 115,- p. P. / Tag inkl. Vollpension zzgl. Arzt- und Anwendungskosten.

Informationen & Beratung unter:

☎ 0971 918-0

Unser Zusatzangebot:

## KRAMPFADER-BEHANDLUNG

ohne OP und Narkose!\*

Fordern Sie Informationsmaterial an!

\*Bei entsprechender Diagnose. Aufschlüsselung nach GOÄ möglich.

*Bewegung ist Leben*

Prinzregentenstr. 15  
97688 Bad Kissingen

Fax 0971 - 918-100  
www.uibeleisen.com

Nutzen Sie unseren  
**FAHRDIENST**  
ab Ihrer Haustür!

# Auf einen Blick

## Bei Rückfragen

### Vorgangsnummer nennen

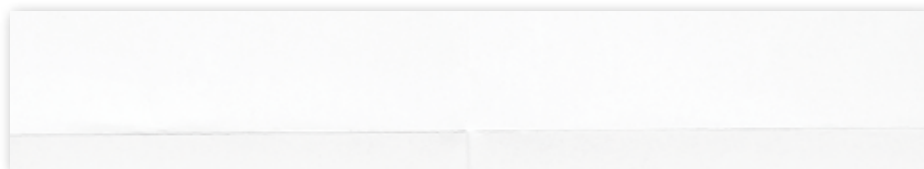
Haben Sie Fragen zu Ihrem Erstattungsbescheid oder ist etwas nicht ganz verständlich? Dann melden Sie sich gerne bei uns, wir helfen Ihnen gerne weiter – telefonisch oder schriftlich.

Damit wir Ihnen schnell und unkompliziert weiterhelfen können, bitten wir Sie, bei Ihrer Anfrage die Vorgangsnummer anzugeben. Sie finden diese bequem auf Ihrem Erstattungsbescheid:



So können wir Ihren Fall direkt aufrufen und Ihnen zeitnah eine Rückmeldung geben.

Die Angabe von Einreichungsdaten, Beträgen oder Rechnungsnummern ist dafür nicht notwendig und kann die Bearbeitung sogar verzögern. Vielen Dank für Ihre Unterstützung! ■



## Amtliche Bekanntmachung

### Satzung der PBeaKK geändert

Im November 2025 wurde vom Verwaltungsrat die 112. Änderung der Satzung der PBeaKK beschlossen. Die Bekanntmachung fand am 17. Dezember 2025 statt. Neben einer redaktionellen Anpassung wurden mit der Satzungsänderung insbesondere die sich aus der 11. Änderungsverordnung (ÄndVO) zur Bundesbeihilfeverordnung (BBhV) ergebenden Änderungen in den erstattungsfähigen Beträgen bei ambulanten zahnärztlichen Leistungen im Bereich der Auslagen, Material- und Laborkosten sowie



der Implantatversorgung eingearbeitet, die auch eine Anpassung der Leistungen der Zusatzversicherung (Ergänzungsstufe und ISH-Stufe) erforderlich werden ließen. Daneben wurde die angehobene Einkommensgrenze bei der Mitversicherung angepasst. Die Satzungsänderung sowie das aktuelle Satzungsdokument stehen unter [www.pbeakk.de/satzung](http://www.pbeakk.de/satzung) zur Verfügung.

Satzungsänderungen und Ausführungsbestimmungen werden vom Verwaltungsrat der PBeaKK beschlossen und bedürfen der Genehmigung durch die Bundesanstalt für Post und Telekommunikation Deutsche Bundespost (BAnst PT) als Rechtsaufsichtsbehörde. Damit die genehmigten Satzungsänderungen und Ausführungsbestimmungen wirksam werden können, müssen diese bekannt gemacht werden.

Die amtliche Bekanntmachung erfolgt gemäß § 87 Absatz 5 der Satzung der PBeaKK durch Veröffentlichung auf der Internetseite [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) als amtliche Verkündungsplattform und nachrichtlich im Gemeinsamen Ministerialblatt. ■

## Zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel *Hilfe für den Pflegealltag*

Pflegehilfsmittel können die häusliche Pflege deutlich erleichtern – für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Dazu gehören z. B. Pflegebetten, Hausnotrufsysteme oder Lagerungshilfen (technische Hilfsmittel), aber auch

zum Verbrauch bestimmte Produkte wie Einmalhandschuhe, Schutzschürzen oder Desinfektionsmittel. Diese sind über die monatliche Pauschale von 42 Euro erstattungsfähig.



**Wichtig:** Auch mit einem Pflegegrad besteht nicht automatisch ein Anspruch auf Pflegehilfsmittel. Ein formloser schriftlicher Antrag ist vor dem ersten Bezug nötig. Nach unserer Prüfung informieren wir Sie ausführlich über eine mögliche Kostenübernahme und das weitere Vorgehen.

**Tipp:** Der Leistungsanspruch gilt rückwirkend zum Monatsbeginn der Antragstellung. Bitte stellen Sie Ihren Antrag also immer rechtzeitig. So vermeiden Sie unnötige Kosten und sichern sich die Unterstützung, die Sie brauchen.

Mehr Infos finden Sie auf  
➔ [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) ■

Verbrauchshilfsmittel	Keine Verbrauchshilfsmittel
Desinfektionsmittel (Hände- und Flächendesinfektionsmittel in flüssiger Form sowie Gel oder Tücher)	Feuchttücher
Saugende Bettschutzeinlagen (Einmalgebrauch)	Bodymilk
Saugende Inkontinenzvorlagen	Allzwecktücher
Fingerlinge	Waschhandschuhe
Einmalhandschuhe (z. B. Nitril, Latex, ...)	Pflegeoverall
Mundschutz	desinfizierendes Waschmittel
Schutzschürzen	Einmalwaschlappen
	Allzweckreiniger



# Komfortabel und günstig



Ob Pflegebett, Rollator oder Hörgerät – Hilfsmittel erleichtern den Alltag, lindern Beschwerden und unterstützen bei Krankheit oder Pflegebedürftigkeit. Doch wie bekommt man sie am einfachsten, schnellsten und ohne unnötige Kosten?

**D**amit Sie sicher versorgt werden, erklären wir hier die wichtigsten Unterschiede und zeigen den jeweils besten Versorgungsweg auf.

## Kassenhilfsmittel

Kassenhilfsmittel dienen dazu, eine Behinderung auszugleichen, den Behandlungserfolg zu sichern oder einer Erkrankung vorzubeugen. Beispiele sind Hörgeräte, Kompressions-

strümpfe, Einlagen, Orthesen, Prothesen oder Rollstühle. Voraussetzung dafür ist eine ärztliche Verordnung als Nachweis der medizinischen Notwendigkeit.

Erstattungsfähig sind wirtschaftlich angemessene Kosten für:

- Hilfsmittelversorgung durch Kauf oder Miete (Miete bis maximal zum Kaufpreis)
- Reparaturen und Wartungen

- Einweisung in den Gebrauch (falls notwendig)

Die wirtschaftlich angemessenen Kosten orientieren sich an Vertragspreisen oder Vergleichsangeboten der Versorgung über unseren Vertragspartner.

## So gehen Sie konkret vor

Standardhilfsmittel (z. B. Gehstützen, Schuheinlagen, Bandagen, Kompressionsstrümpfe):

## Pflegehilfsmittel

Pflegehilfsmittel erleichtern die häusliche Pflege, ermöglichen einen selbstständigeren Alltag oder lindern Beschwerden. Dazu zählen:

- Technische Pflegehilfsmittel (z. B. Pflegebett, Patientenhilflifter, Rollstuhl, Hausnotrufsystem)
- Zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel (z. B. Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel)

Eine Besonderheit in der Privaten Pflegepflichtversicherung (PPV)

ist, dass Pflegehilfsmittel vor ihrer Inanspruchnahme einer Genehmigung bedürfen:

- Grundlage für Ihre Versorgung mit Pflegehilfsmitteln ist das „Pflege- und Hilfsmittelverzeichnis“ der Pflegepflichtversicherung.
- Voraussetzung ist die pflegerische Notwendigkeit. Diese prüft in der Regel der medizinische Dienst Medicproof.
- Bitte beantragen Sie Pflegehilfsmittel immer formlos und schriftlich vor einem Selbstkauf.
- Pflegehilfsmittel werden in allen geeigneten Fällen vorrangig leihweise von der Pflegepflicht-

versicherung zur Verfügung gestellt. Das hat den Vorteil, dass wir unseren Vertragspartner mit der Versorgung beauftragen und direkt mit ihm abrechnen.

Wenn die Voraussetzungen erfüllt sind, erhalten Sie von uns eine schriftliche Leistungszusage, die Ihren Anspruch bestätigt. Um die Bearbeitung Ihrer Anträge möglichst effizient und zügig zu gestalten, bitten wir Sie, dieses Genehmigungsschreiben nicht mit der Einreichung einzusenden – Ihr Anspruch ist selbstverständlich bei uns hinterlegt.



## Erklärvideo Hilfsmittel

Unser Video zum Thema Hilfsmittel informiert Sie, wie Sie Ihre Hilfsmittel im Alltag schnell und unkompliziert erhalten.



- Sie können einfach in ein Sanitätshaus Ihrer Wahl gehen. Reichen Sie anschließend die Rechnung und ärztliche Verordnung per App oder Post bei uns ein.

Größere Hilfsmittel (z. B. Rollstühle, Prothesen, Atemtherapiegeräte, individuelle Orthesen):

- Wir empfehlen Ihnen, die Kostenübernahme vorab mit uns klären, damit keine Selbstbehalte entstehen.

### Sanitätshaus Müller-Betten

Wenn Ihr benötigtes Hilfsmittel durch unseren Vertragspartner Sanitätshaus Müller-Betten (SMB) bereitgestellt werden kann, ist dies der schnellste und bequemste Weg:

- Sie haben kein Kostenrisiko
- Schnelle Versorgung durch abgestimmte Abläufe
- Alles läuft direkt zwischen SMB und der PBeaKK – Sie müssen keine Rechnungen einreichen
- Die Qualität der Produkte und die fachgerechte Anpassung sind sichergestellt

Welche Hilfsmittel liefert unser Vertragspartner SMB (Auszug)?

- Rollatoren und Rollstühle
- Duschstühle, Krankenpflegebetten, Greifhilfen, Toilettenhilfen, Inhalations- und Atemtherapiegeräte
- Inkontinenzbedarf

### Ein anderes Sanitätshaus?

Wenn Sie alternativ einen anderen Anbieter wählen möchten, können Selbstbehalte entstehen. Deshalb sollten Sie vorher unbedingt die Kosten mit uns klären. Reichen Sie dazu eine Verordnung und einen Kostenvoranschlag ein – dann informieren wir Sie gerne vorab, welche Leistungen in Ihrem Fall übernommen werden können.

## Ziel: einfache Versorgung

Egal ob Pflege- oder Kassenhilfsmittel – wir unterstützen Sie dabei, schnell, sicher und wirtschaftlich sinnvoll versorgt zu werden. Mit unserem Vertragspartner SMB und dem neuen Online-Guide bieten wir Ihnen noch mehr Orientierung und Service. ■

## Neu: Unser Online-Guide Hilfsmittel-Suche

Seit März hilft Ihnen unser neuer Online-Guide Hilfsmittel-Suche, unter [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) den passenden Versorgungsweg zu finden.

Die Hilfsmittel-Suche bietet unter anderem:

- Intelligente Hilfsmittelsuche (Begriff oder Hilfsmittelnnummer) für die meisten Hilfsmittel
- Klare Handlungsempfehlungen zum jeweiligen Hilfsmittel
- Informationen zu Pflege- und Kassenhilfsmitteln
- Praktische Hinweise zu Unterlagen, Leihstellungen und Vertragspreisen
- Downloadfunktion für wichtige Formulare

Mit wenigen Klicks wissen Sie,

- Welches Hilfsmittel Sie benötigen
- Ob die Kostenübernahme durch die Private Pflegepflichtversicherung oder aus Ihrer Grundversicherung erfolgt
- Welcher Versorgungsweg der schnellste und günstigste für Sie ist

# Gesund bleiben? Ganz einfach!

Gesundheit beginnt oft mit einer kleinen Frage: Ist das noch normal? Sollte ich das abklären lassen? Was kann ich selbst tun, um mich besser zu fühlen? Unterstützung erhalten Sie dabei von unseren Serviceangeboten – unkompliziert und mit Mehrwert.

**O** b Hautcheck per App, Online-Gesundheitskurse oder persönliche Beratung am Telefon: Diese Angebote helfen Ihnen dabei, informiert zu bleiben, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun und schneller die richtige Unterstützung zu finden.

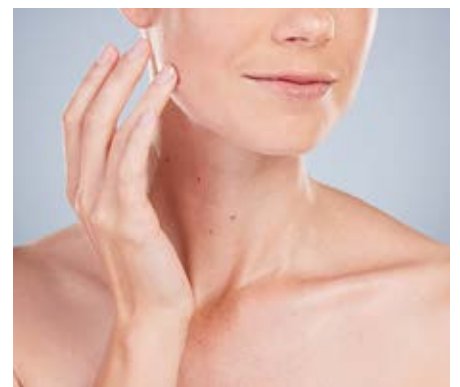


## Ihre Haut im Blick – mit dem Online-Hautcheck

Veränderungen an der Haut fallen oft zufällig auf – ein neuer Fleck, eine Verfärbung oder ein Muttermal, das sich verändert hat. Nicht immer ist sofort ein Arzttermin verfügbar. Genau hier setzt der Online-Hautcheck von dermanostic an.

### Das Wichtigste auf einen Blick

- Ein Online-Hautcheck pro Quartal kostenfrei
- Fachärztliche Einschätzung ohne lange Wartezeit
- Bequem von zu Hause aus nutzbar



### So funktioniert der Online-Hautcheck

- Sie fotografieren die auffällige Hautstelle
- Dermatologen prüfen die Bilder fachärztlich
- Sie erhalten eine Einschätzung und Handlungsempfehlung

### Gut zu wissen

Empfiehlt die Diagnose einen Arztbesuch, geben Sie bei der Terminvereinbarung bitte an, dass und welche Diagnose Sie über den Online-Hautcheck erhalten haben. So kann sich die Praxis gezielt vorbereiten und Ihre Behandlung optimal planen.

## Aktiv werden – mit den Online-Gesundheitskursen

Gesundheit lässt sich trainieren – Schritt für Schritt. Die Online-Gesundheitskurse von CyberHealth helfen Ihnen dabei, Ihren Körper besser zu verstehen und gesunde Gewohnheiten langfristig in Ihren Alltag zu integrieren. Die Kurse sind auf Selbstwirksamkeit ausgerichtet. Das heißt:

- Sie lernen, die Signale Ihres Körpers wahrzunehmen
- Sie entwickeln gesunde Routinen
- Sie setzen Veränderungen eigenverantwortlich und nachhaltig um

### Ein Angebot, das wächst

Ob Beweglichkeit, Rückengesundheit oder Yoga: Das Kursangebot wird kontinuierlich erweitert. Ein regelmäßiger Blick lohnt sich daher, denn es kommen immer wieder neue Kurse hinzu, die zu unterschiedlichen Lebenssituationen passen.

### Das Wichtigste auf einen Blick

- Zwei Online-Gesundheitskurse pro Jahr sind kostenfrei
- Flexible Teilnahme – zeit- und ortsunabhängig
- Praxisnah, verständlich und alltagstauglich

### Wichtiger Hinweis zur Kostenübernahme

Es werden beendete Kurse gezahlt. Beispiel: Ein Kurs, der im Dezember 2025 begonnen und 2026 abgeschlossen wird, zählt zum Jahr 2026. In diesem Fall kann im Jahr 2026 noch ein weiterer Kurs übernommen werden.

## Ein Anruf, viele Antworten – mit dem Gesundheitstelefon

Manchmal braucht es kein langes Suchen im Internet, sondern eine klare, verlässliche Auskunft. Genau dafür ist das Gesundheitstelefon da.

### Wann lohnt sich ein Anruf?

- **Diagnosen:** Verständliche Informationen zu medizinischen Befunden
- **Kliniksuche:** Unterstützung bei der Auswahl einer passenden Klinik
- **Arzneimittelfragen:** Einnahme, Wechselwirkungen oder Verträglichkeit
- **Vor dem Urlaub:** Fragen zu Impfungen oder gesundheitlicher Vorbereitung

### Ihre Vorteile

- Persönliche Beratung
- Medizinische Informationen verständlich erklärt
- Schnell, unkompliziert und kostenfrei

Gerade bei Unsicherheiten oder akuten Fragen bietet das Gesundheitstelefon eine wertvolle Orientierung – ohne Termin und ohne lange Wartezeiten.



## Ihr Plus an Gesundheit

Diese Serviceangebote zeigen: Gesundheitsversorgung endet nicht in der Arztpraxis.

Sie beginnt dort, wo Sie Unterstützung brauchen – digital, telefonisch

oder ganz flexibel im Alltag. Nutzen Sie die Möglichkeiten, die Ihnen zur Verfügung stehen, und werden Sie aktiv für Ihre Gesundheit! Mehr Informationen erhalten Sie unter [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de). ■

# Starke Stimme für Ihre Interessen

Am 4. Dezember 2025 hat sich der neue Verwaltungsrat der PBeaKK konstituiert. Mit Beginn der neuen vierjährigen Amtsperiode setzt das zentrale Selbstverwaltungsorgan damit wichtige Impulse für die Weiterentwicklung der PBeaKK. Im Verwaltungsrat bringen Vertreter der Mitglieder, der Postnachfolgeunternehmen sowie der Bundesanstalt für Post und Telekommunikation Deutsche Bundespost ihre Erfahrung und Perspektiven ein – mit einem klaren Ziel: die Interessen der Versicherten aktiv zu vertreten und die PBeaKK zukunftssicher aufzustellen.

Am 4. Dezember 2025 kam der Verwaltungsrat der PBeaKK zu seiner konstituierenden Sitzung der VIII. Amtsperiode zusammen. Nach der coronabedingt digitalen Konstituierung der vergangenen Amtszeit war das Gremium nun wieder persönlich vor Ort in Bonn vertreten – ein starkes Zeichen für Austausch und Dialog. Mit dem Ende der VII. Amtsperiode am 30. November 2025 wurden die neuen Verwaltungsratsmitglieder durch die Bundesanstalt für Post und

Telekommunikation Deutsche Bundespost (BAnst PT) zum 1. Dezember 2025 offiziell bestellt.

In ihren Eröffnungsworten zog Frau Wenkel, zuletzt alternierende Vorsitzende der VII. Amtsperiode, eine positive Bilanz. Sie würdigte die erfolgreichen Ergebnisse der vergangenen vier Jahre und bedankte sich – auch im Namen von Herrn Komann, dem alternierenden stellvertretenden Vorsitzenden – für die vertrauensvolle und

konstruktive Zusammenarbeit im Verwaltungsrat. Ein besonderer Dank galt den Beschäftigten der PBeaKK, deren engagierte Arbeit maßgeblich zum Erfolg beiträgt. Verbunden mit den besten Wünschen für die kommende Amtsperiode unterstrich Frau Wenkel das gemeinsame Ziel: die PBeaKK weiterhin verlässlich, leistungsstark und zukunftsorientiert für ihre Mitglieder zu gestalten.



v. l. n. r.: Susanne Krey, Dirk Schug, Astrid Borda, Thomas Kruck, Sandra Windgätter, Frank Heßling, Susanne Bleidt, Martin Ostermann, Antje Schindzielorz, Angelika Scharnagl, Markus Zendt, Thomas Komann, Heike Wenkel, Christian von Hopffgarten, Sandra Anhorn, Tobias Wolff

## Begrüßung der neuen Mitglieder

Zur Eröffnung der konstituierenden Sitzung begrüßte Frau Wenkel als neue Mitglieder des Verwaltungsrats auf der Seite der Mitgliedervertreter Astrid Borda sowie Dirk Schug und dankte den ausgeschiedenen langjährigen Mitgliedern Horst Glissmann und Ernst-August Rekate, die als ordentliche Mitglieder des Verwaltungsrats in der letzten Sitzung der vergangenen Amtsperiode bereits verabschiedet wurden. Als Gäste anwesend waren neben der Präsidentin der BAnst PT, Frau von Wick, Herr Dr. Ogilvie, Vorstand Personal bei der Deutschen Post AG, sowie Herr Teuscher, Bereichsleiter der Tarif-, Beamten- und Sozialpolitik der ver.di Bundesverwaltung im Fachbereich Postdienste, Speditionen und Logistik, die sich in ihren Grußworten ebenfalls den erfolgreich gestemmt Aufgaben der Vergangenheit widmeten – und insbesondere den Herausforderungen und Chancen der Zukunft. Der Einstieg biete den neu bestellten Mitgliedern des Verwaltungsrats vielfältige, spannende Gestaltungsmöglichkeiten.

## Interne Wahlen

Der neu bestellte Verwaltungsrat hat in der konstituierenden Sitzung durch interne Wahlen und Benennungen über die Ämterbesetzung des Verwaltungsrats für die VIII. Amtsperiode entschieden. Die bisherigen alternierenden Vorsitzenden, Thomas Komann (Gruppe Mitgliedervertreter) und Heike Wenkel (Gruppe Unternehmen/Verwaltung), wurden erneut in dieses Amt gewählt.

### Zusammensetzung des Verwaltungsrats für die VIII. Amtsperiode (01.12.2025 bis 30.11.2029)

#### Mitgliedervertreter:

(Vorsitzender, dann in alphabetischer Reihenfolge)

Thomas Komann (altern. Vorsitzender)	ver.di
Sandra Anhorn	ver.di
Susanne Bleidt	ver.di
Astrid Borda	ver.di
Susanne Krey	ver.di
Angelika Scharnagl	ver.di
Antje Schindzielorz	ver.di
Dirk Schug	ver.di

#### Unternehmens-/Verwaltungsvertreter:

(Vorsitzende, dann in alphabetischer Reihenfolge)

Heike Wenkel (altern. stellv. Vorsitzende)	Deutsche Telekom AG
Frank Heßling	Deutsche Post AG
Christian von Hopffgarten	Deutsche Post AG
Thomas Kruck	Deutsche Post AG
Martin Ostermann	Deutsche Telekom AG
Sandra Windgätter	Deutsche Telekom AG
Tobias Wolff	Deutsche Bank AG
Marcus Zendt	BAnst PT

## Der Verwaltungsrat

Der paritätisch besetzte Verwaltungsrat ist das Selbstverwaltungsorgan der PBeaKK. Er besteht aus 16 Mitgliedern und wird von der Bundesanstalt in der Reihenfolge ihrer Benennung bestellt. Acht Vertreter der Mitglieder werden aktuell von der Vereinten Dienstleistungsgewerkschaft ver.di, je drei Vertreter werden von der Deutschen Post AG und der Deutschen Telekom AG und je ein Vertreter von der Deutschen Bank AG (ehemals Deutsche Postbank AG bzw. DB Privat- und Firmenkundenbank AG) und der Bundesanstalt für Post und Telekommunikation Deutsche Bundespost (BAnst PT) benannt.

Der Verwaltungsrat ist das wichtigste Organ der PBeaKK. Er bestimmt die

Grundsätze der Kassenpolitik und trifft hierzu alle Entscheidungen, die für die PBeaKK von Bedeutung sind.

Die Aufgaben des Verwaltungsrats umfassen u.a.:

- Strategische Ausrichtung der PBeaKK
- Bestellung der Mitglieder des Vorstands
- Beratung und Überwachung des Vorstands
- Änderungen der Satzung und der Ausführungsbestimmungen
- Festsetzung der Höhe der Beiträge
- Feststellung des Wirtschaftsplanes und des Jahresabschlusses
- Wahl der Mitglieder der Widerspruchsausschüsse

# *PBeaKKDirekt – unser Service für Sie*

Nutzen Sie unsere App PBeaKKDirekt als digitalen Briefkasten für Ihre Bescheide. Und reichen Sie zusätzlich alle Ihre Unterlagen kostenfrei und digital ein. In der App können Sie die „antragsfreie“ Erstattung nutzen sowie Ihren Antrag per Foto, PDF-Datei oder Barcode-Scan einreichen. Nutzen Sie PBeaKKDirekt, von wo und wann Sie möchten.

## *Registrierung und Login*

Um die App zu nutzen, registrieren Sie sich und erstellen so einen Account. Sie benötigen eine E-Mail-Adresse und Ihre persönlichen Daten. Sollten Sie Umlaute oder Bindestriche im Namen haben, schauen Sie gerne in Ihrem aktuellen Bescheid, wie wir Sie im Adresskopf angeschrieben haben. So sind Ihr Vor- und Nachname bei uns im System gespeichert und werden bei der App-Registrierung geprüft. Im Normalfall können Sie am selben Tag bereits Ihre erste Einreichung

machen. Wenn Sie an Ihrem Gerät biometrische Verfahren nutzen, können Sie diese auch beim Login in der App verwenden.

## *Kategorie und Einreichungsart*

Sie lenken Ihre Unterlagen durch die Auswahl der Kategorie. Eine Einreichung besitzt immer eine Kategorie, denn Kategorien können nicht gemischt werden. Was Sie bei jeder Einreichung mischen können, sind Fotos, PDF-Dateien und Barcodes – bis zu 50

verschiedene Dokumente. Wir unterscheiden die Kategorien:

- **„Antragsfreie Erstattung“:** Rechnungen, Verordnungen und Belege, für die Sie Leistungen beantragen ohne Leistungsantrag.
- **„Erstattung mit Besonderheiten“:** Rechnungen, Verordnungen und Belege, wenn mindestens ein „besonderer“ Punkt beinhaltet ist: Unfall, Leistungen aus der AKV, einmalig andere Bankverbindung, einmalig anderer Postempfänger, Einreichungen für selbst beihilferechtigte mitversicherte Angehörige – hier muss ein Leistungsantrag ausgefüllt und eingereicht werden.
- Die **„Sonstige Einreichung“** nutzen Sie für Nachreichungen zu einer vorhandenen Vorgangsnummer sowie z. B. für Heil- und Kostenpläne, Kostenvoranschläge mit Verordnungen, Änderungen in den persönlichen Verhältnissen oder beim Pflegegrad, Anträge auf Beihilfezuschuss bzw. Abfrage Familienzuschlag Kinder, Einkommensabfrage Ehegatten inkl. Steuerbescheid etc.



### *Bereiten Sie Ihre Unterlagen vor*

Damit die Einreichung möglichst reibungslos verläuft, bereiten Sie Ihre Unterlagen am besten vor. Gerade wenn Sie Ihre Unterlagen fotografieren, ist das hilfreich.

- Rechnungen enthalten den Namen der behandelten Person, das Rechnungsdatum, das Leistungsdatum, den Rechnungsbetrag, den Rechnungsaussteller sowie die abgerechneten Gebührensätze.
- Die Unterlagen sind vollständig und gut lesbar. Mehrseitige Dokumente sind in der richtigen Reihenfolge sortiert, Knicke, Büroklammern oder gefaltete Seiten wurden entfernt.
- Die Belege liegen flach und gerade auf einem kontrastreichen, glatten Untergrund. Die Lichtverhältnisse sind gut, ein heller Raum gerne mit Tageslicht ohne Schatten oder Spiegelungen. Wenn Sie die Kamera ruhig halten und alle vier Ecken sichtbar sind, funktioniert die automatische Auslösefunktion inkl. passendem Zuschnitt. Sonst lösen Sie manuell aus und schneiden das Foto in der App selbst zu.

Kontrollieren Sie die Fotos gerne auch in einer vergrößerten Ansicht, ob alles klar lesbar ist, keine Verzerrung enthält oder Inhalte abgeschnitten wurden.



### *Das Postfach: Ihr Briefkasten in der App*

Sie können in der App ein digitales Postfach freischalten und dort Ihre Bescheide elektronisch erhalten. Darüber hinaus stellen wir über 100 weitere Schreiben aus allen Bereichen

direkt in der App zu – u. a. Versicherungsbestätigungen, Beitragsmitteilung, Pflege-, Krankenhaus- oder auch Rehaunterlagen. Die Freischaltung des Postfachs steuern Sie in der App, wenn Sie auf „Post“ klicken. Wir senden Ihnen dann postalisch eine PIN zu, die Sie in der App eingeben. Danach ist Ihr Postfach aktiviert und Sie erhalten Ihre Briefe ohne postalische Zustellzeiten am Bearbeitungstag.



### *Kontakt und News*

Bei Fragen zur Bedienung, zur Betriebsversion, zur Datenübermittlung oder zur Registrierung rufen Sie uns an unter Telefon 0711 9744 97100 – oder nutzen unser Online-Kontaktformular.

Aktuell arbeiten wir an einem neuen Update für die App, das unter anderem die Statusanzeigen verbessert und allen authentifizierten Nutzern Informationen zu ihrer Grund-, Zusatz- und Pflegeversicherung bietet. ■

# Ihr Kontakt zu uns

## Telefon, Fax und Post

Die Servicezeiten unserer telefonischen Kundenberatung:  
Montag bis Donnerstag 7:30 bis 18:00 Uhr und Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

Telefon: 0711 346 529 96 oder 0180 2 346 529 96 (Je Anruf 6 Cent aus dem deutschen Festnetz)

Fax: 0711 346 529 98

Post: Postbeamtenkrankenkasse, 70467 Stuttgart

## PBeaKKDirekt

Wenn Sie Fragen zu PBeaKKDirekt haben, können Sie sich per Telefon an [➔ 0711 9744 97100](tel:0711974497100) wenden. Wir sind für Sie erreichbar von Montag bis Donnerstag 7:30 bis 18:00 Uhr und Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr. Wenn Sie uns eine E-Mail schreiben möchten, geben Sie bitte Ihre Versicherungsnummer und möglichst eine Rückrufnummer an: [➔ app@pbeakk.de](mailto:app@pbeakk.de)

**Wichtig: Fragen zur Erstattung eingereicherter Unterlagen sowie allgemeine Fragen zu Leistungen, Pflege und Mitgliedschaft beantwortet Ihnen ausschließlich unsere Kundenberatung (siehe oben).**

Scannen, installieren und nutzen:



## Impressum

**vitamin** – Das Magazin der Postbeamtenkrankenkasse (PBeaKK) erscheint viermal jährlich. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte oder Fotos übernehmen wir keine Gewähr. © Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der PBeaKK.

**HERAUSGEBER:** Postbeamtenkrankenkasse, Nauheimer Straße 98, 70372 Stuttgart, [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de), [uk@pbeakk.de](mailto:uk@pbeakk.de)

**VERANTWORTLICH:** Kirsten Hufeland (Leitung), Christoph Heisig (stellv. Leitung);  
Mitarbeit: Silke Güttler, Andreas Single, Paula Unger, Sarah Geißbauer, Kathrin Pannozzo, Erich Geitner

**VERLAG:** Satztechnik Meißen GmbH, Geschäftsführung: Polo Palmen, Am Sand 1c, 01665 Nieschütz, [www.satztechnik-meissen.de](http://www.satztechnik-meissen.de), [zentrale@satztechnik-meissen.de](mailto:zentrale@satztechnik-meissen.de)

**KOORDINATION UND GESUNDHEITSTEXT:**

„Die richtige Sportart“, Dr. Kerstin Thöns

**MEDIZINISCHES LEKTORAT:** Dr. Tommy Marschke

**ANZEIGENLEITUNG:** Satztechnik Meißen GmbH, Andra Wolf, Tel.: 03525 718-624

**DRUCK:** Stark Druck GmbH + Co. KG, Im Altgefäll 9, 75181 Pforzheim, [www.stark-gruppe.de](http://www.stark-gruppe.de)



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite: [➔ www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de)








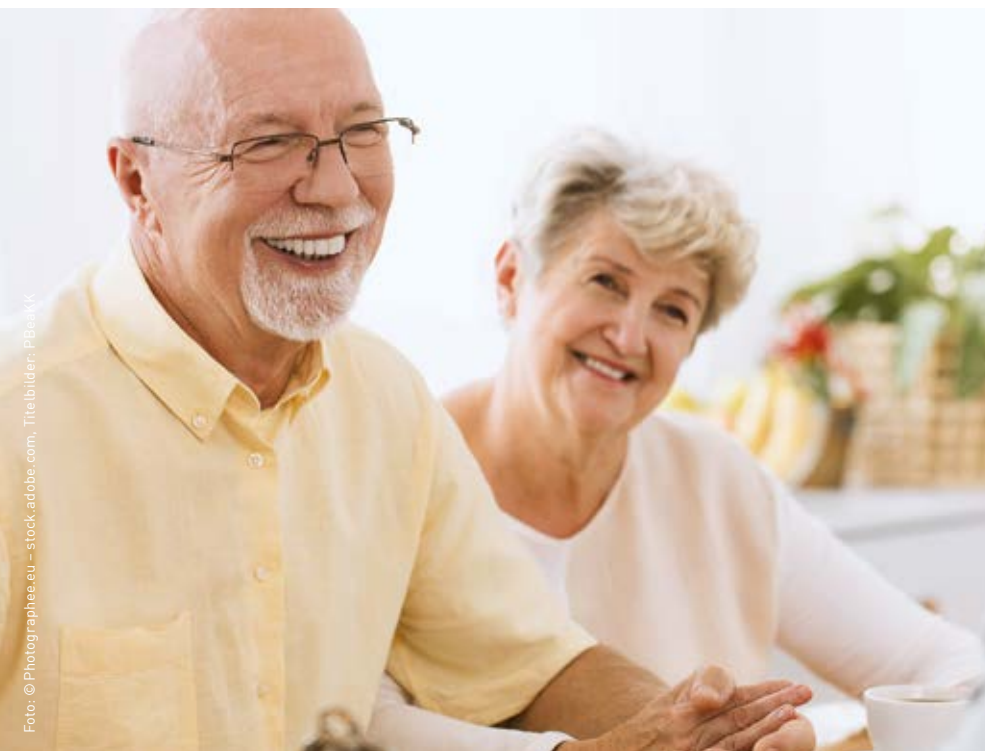
## Internet

Unter [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) finden Sie alle Informationen rund um Ihre Mitgliedschaft sowie zur Grund-, Zusatz- und Pflegeversicherung.

Nutzen Sie das ServiceCenter:



-  **Fragen & Antworten**  
Sie haben Fragen? Finden Sie die Information, nach der Sie suchen!
-  **Kontakt**  
Weitere Fragen? Im Kontaktformular können Sie Ihr Anliegen an uns richten.
-  **Rückruf-Service**  
Benötigen Sie persönliche Beratung? Klicken Sie ein Zeitfenster an – wir rufen Sie zurück.
-  **Bescheinigung bestellen**  
Wählen Sie Ihre Bescheinigung aus – wir senden sie Ihnen zu.
-  **Formulare**  
Einfach das passende Formular aussuchen: online ausfüllen, ausdrucken, fertig!



## Informationen zur Satzung der PBeaKK

Die vom Verwaltungsrat der PBeaKK beschlossenen Satzungsänderungen und Ausführungsbestimmungen werden nach Genehmigung durch die Bundesanstalt für Post und Telekommunikation Deutsche Bundespost (BAnst PT) auf der Internetseite der PBeaKK amtlich bekannt gemacht.

Unter [www.pbeakk.de/Satzung](http://www.pbeakk.de/Satzung) finden Sie die Satzungsänderungen und die aktuelle Satzung als PDF-Datei auch zum Download.

Sanfte Wärme aus dem Topf

# Weißer Bolognese mit Muschelnudeln und Fenchel



Manchmal braucht es keine Tomaten, um Tiefe zu erzeugen. Zarter Fenchel, feine Wurzelgemüsewürfel und eine cremige Sauce verbinden sich hier zu einer leichten, aber vollmundigen Bolognese. Ein Pastagericht, das Sie wohltuend durch den Alltag begleitet.

## Zutaten

150 g kleine Muschelnudeln  
200 g gemischtes Hackfleisch  
1 kleiner Fenchel  
1 kleine Möhre  
1 Stange Sellerie  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Sahne  
50 ml Weißwein (optional)  
100 ml Gemüsebrühe  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

Außerdem:

1 TL Zitronenabrieb  
Fenchelgrün  
Frischer Thymian

## Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen.
2. Fenchel, Möhre und Sellerie sehr fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch hacken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch krümelig anbraten, salzen und pfeffern. Zwiebel, Knoblauch und das gewürfelte Gemüse zugeben und 4 bis 5 Minuten mitbraten.
4. Mit Brühe, Weißwein und Sahne ablöschen und 5 Minuten sanft köcheln lassen. Zitronenabrieb unterrühren und abschmecken.
5. Nudeln unterheben, mit gehacktem Fenchelgrün und Thymian bestreuen und servieren.



Für 2 Personen

Zubereitung: etwa 20 Minuten

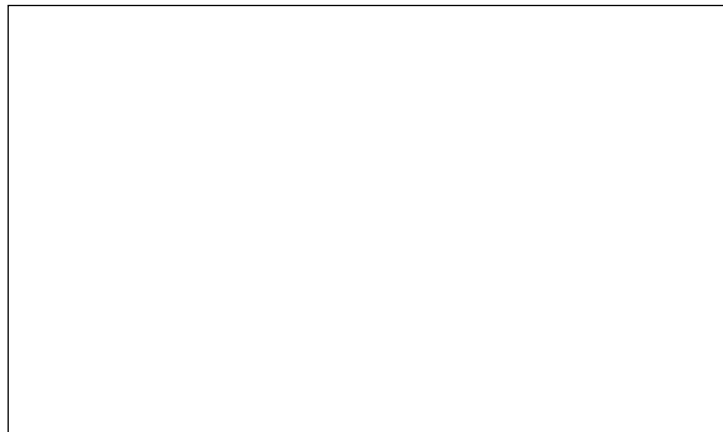


Ausgabe 110 | April 2026

**PBeaKK**  
Gesund versichert.



Wir versenden klimafreundlich  
mit der Deutschen Post



## *Hilfsmittel – einfach und schnell*

Hilfsmittel können den Alltag enorm erleichtern. Doch welche Versorgung ist die richtige – schnell, komfortabel und ohne unnötige Kosten? Wir zeigen, worauf es ankommt, wo die Unterschiede liegen und wie Sie optimal versorgt werden. Lesen Sie weiter auf Seite 20. Darüber hinaus unterstützt unsere Zusatzversicherung Sie bei einer optimalen Absicherung. Wie genau, erfahren Sie auf Seite 13.

