

AUSGABE 86 | APRIL 2020

vitamin

DAS MAGAZIN DER POSTBEAMTENKRANKENKASSE

Reizende Zeiten

So vermeiden Sie Juckreiz und
Niesattacken bei Allergien.

EINREICHUNGSAPP

*So gelingt Ihre
Einreichung*

GESUNDHEITS- VORSORGE

*Für Sie im
Überblick*





Peter Reichelt
Vorstandsvorsitzender der PBeaKK

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir befinden uns aktuell in einer sich sehr dynamisch entwickelnden Situation. Soweit wir für Sie Informationen zum Coronavirus haben, finden Sie diese bei Bedarf deshalb auf www.pbeakk.de und nicht in vitamin.

Von der Kundenbefragung 2019 kommen aktuelle Zahlen und Noten. Ich finde es persönlich sehr motivierend, dass Sie der Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft unserer Mitarbeiter die hervorragende Note 1,7 gaben. Der Gesamtindex hat sich auf die erfreuliche Note 2,2 verbessert.

Die RückenApp Kaia ist ein weiterer Schwerpunkt dieser vitamin-Ausgabe. Dieses medizinische Serviceangebot hilft bei der Bewältigung des Volksleidens Rückenschmerzen. Der große Zuspruch beweist uns, wie wichtig Kaia ist.

Dass die Digitalisierung bei der PBeaKK Fortschritte macht, zeigt sich an der EinreichungsApp: Die „antragsfreie“ Erstattung setzt sich immer mehr durch. Die damit verbundenen Fragen behandeln wir in dieser Ausgabe ebenfalls.

*Ich wünsche Ihnen alles
Gute und vor allem
Gesundheit!*

In vitamin finden Sie Beiträge und Texte, die auch über Maßnahmen berichten, deren Kosten wir nicht erstatten können. Trotzdem möchten wir es nicht versäumen, Sie über diese Konzepte, beispielsweise hinsichtlich neuer oder alternativer Behandlungs- und Heilmethoden und aktueller Trends im Sportbereich, umfassend 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. Sie hilft Ihnen gerne weiter. Nicht alle in vitamin beworbenen Produkte und Dienstleistungen sind beihilfe- und 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.

Inhalt

vitamin 86 | April 2020

▶ 04



Reizende Zeiten für Allergien

Wenn das Immunsystem überreagiert *Pollen, Tierhaare, Wespengift und vieles mehr* – es gibt zahlreiche *Auslöser für Allergien. Sind diese gefunden, kommen Allergiker meist gut im Alltag zurecht. Die Beschwerden lassen sich oft vermeiden oder durch Medikamente bessern.*

▶ 10

Sorgenfrei verreisen
Die Urlaubszeit steht vor der Tür. Erfahren Sie, wie Sie mit der Auslandsreisekrankenversicherung der PBeaKK bestens geschützt sind.



Ihre Gesundheit 04

Reizende Zeiten für Allergien
Wenn das Immunsystem überreagiert 04

Ihre Versicherung 10

AKV-Stufe
Sorgenfrei ins Ausland reisen 10

Belastungsgrenze
Schutz vor hohen finanziellen Belastungen 12

Gesundheitsvorsorge
Vielfältige Angebote zur Vorsorge 14

Auf einen Blick
Information rund um Ihre PBeaKK 18

▶ 12

Belastungsgrenze
Stellen Sie einen Antrag auf Befreiung – und begrenzen Sie dadurch Ihre Zuzahlungen und Eigenbehalte.



Unser Service 20

EinreichungsApp
Hinweise zur Nutzung der App 20

RückenApp Kaia
Hilfe bei Muskelverspannungen und Schmerzen im Rücken 22

Jahresüberblick
Das waren die vitamin-Themen 2019 26

Kontakt zur PBeaKK
Adressen und Impressum 28

▶ 22

Verspannte Muskeln?
Dann lesen Sie mehr über die RückenApp Kaia.



Unser Plus für Sie 30

Rezept
Huhn mit grünen Oliven und Kartoffeln 30

Preisrätsel
Mitmachen und gewinnen 31



Reizende Zeiten für *Allergien* Wenn das Immunsystem überreagiert

Pollen, Tierhaare, Wespengift und vieles mehr – es gibt zahlreiche Auslöser für Allergien. Sind diese gefunden, kommen Allergiker meist gut im Alltag zurecht. Die Beschwerden lassen sich oft vermeiden oder durch Medikamente bessern.

Tränende Augen, Juckreiz und Niesattacken sind die typischen Anzeichen einer allergischen Reaktion – und keine Seltenheit. Denn fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland leidet an einer Allergie. Die Auslöser dafür sind vielfältig: Dazu zählen Pollen, Tierhaare oder Hausstaubmilben genauso wie Fisch, Nüsse, Medikamente oder Insektengifte. Mittlerweile sind über 20.000 verschiedene Substanzen – auch Allergene genannt – bekannt, die zu einer allergischen Reaktion führen können.

Falscher Alarm

Warum reagiert ein Mensch allergisch auf eine bestimmte Substanz, ein anderer hingegen nicht? Die Ursache dafür liegt in der besonderen Fähigkeit unseres Immunsystems, körpereigene von körperfremden und harmlose von gefährlichen Stoffen unterscheiden zu können. Sie ist wichtig, denn gelangt ein Schadstoff ins Körperinnere, beispielsweise ein Virus, muss dieser schnell beseitigt werden. Manchmal funktioniert diese Unterscheidung jedoch nicht eindeutig. Dann beginnt

Das hilft in der *Pollenzeit*



Tageszeit

Achten Sie darauf, wann Sie sich im Freien aufhalten. Auf dem Land ist der Pollenflug frühmorgens, in der Stadt hingegen abends am stärksten.



Temperatur

Informieren Sie sich über das aktuelle Klima. Je nachdem, wie warm es ist, können Pflanzen etwas früher oder später blühen. Praktisch ist zum Beispiel eine Pollenflugkalender-App auf dem Smartphone.



Wind

Schließen Sie bei Wind lieber die Fenster. So vermeiden Sie, dass Pollen in die Wohnung gelangen. Starker Wind ist für Allergiker oft angenehmer als eine leichte Brise, da er die Pollen weiträumig verteilt.



Regen

Bei starken Regengüssen sind erst einmal mehr Pollen in der Luft. Regnet es länger, nimmt die Pollenbelastung ab und Sie können durchatmen. Nutzen Sie diese Zeit auch zum Durchlüften.

unser Abwehrsystem fälschlicherweise, eigentlich harmlose Fremdstoffe wie Pollen zu bekämpfen.

Allergische Reaktionen sind komplex und die genauen Mechanismen zum Teil noch unbekannt. Neben vererbten Merkmalen scheint auch die Umwelt eine sehr wichtige Rolle einzunehmen: Wie die Ökosysteme der Natur und Lebensverhältnisse der Gesellschaft, verändern sich auch die Allergien im Laufe der Zeit. Zunehmend reagieren Menschen empfindlich auf Luftverschmut-

zung – besonders in Großstädten mit starkem Verkehrsaufkommen. Solche Schadstoffe fördern nachweislich die Entstehung von Allergien.

Auch ein hoher Hygienestandard, wie hier in Deutschland, wirkt sich in gewisser Weise negativ aus: Unserem Immunsystem fehlt zunehmend schlicht die Erfahrung, sich mit Krankheitserregern auseinanderzusetzen. Das kann Allergien begünstigen. Für diese These spricht, dass Kinder, die auf einem Bauernhof aufwachsen – und damit viel Zeit im ►



Nahrungsmittel: *Allergie* oder *Unverträglichkeit?*

Rufen bestimmte Lebensmittel Beschwerden hervor, liegt nicht immer eine klassische Allergie vor – oft verbirgt sich eine Nahrungsmittelunverträglichkeit dahinter. Dies lässt sich durch spezielle Tests feststellen. Typische Beispiele sind Laktoseintoleranz, Zöliakie und Fruktosemalabsorption. Einer Unverträglichkeit liegt nicht, wie bei einer Allergie, eine Überreaktion des Immunsystems zugrunde, sondern beispielsweise eine Funktionsstörung im Stoffwechsel. Oft ist die Menge ausschlaggebend, seltener wird das Nahrungsmittel gar nicht vertragen. Daher sind die Symptome wie Völlegefühl, Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall mehr oder weniger stark ausgeprägt. Die beste Maßnahme ist eine individuelle Ernährungsberatung, da jede Erkrankung eine andere Auswahl von Lebensmitteln notwendig macht.



Laktoseintoleranz

Etwa 15 bis 20 Prozent der Deutschen vertragen den in Milch und Milchprodukten enthaltenen Milchzucker – die Laktose – nicht. Da eine zu geringe Menge des Verdauungsenzyms Laktase im Darm vorhanden ist, rebelliert die Verdauung. Meist ist es bereits ausreichend, auf Lebensmittel mit hohem Laktosegehalt wie Milch, Frischkäse oder Sahne zu verzichten.

► Freien verbringen und engen Kontakt zu Tieren haben –, seltener unter bestimmten Allergien leiden. Zudem können sich Allergien mit dem Alter verändern. Die Beschwerden können besser werden, sogar verschwinden – oder neu entstehen.

Allergien & Unverträglichkeiten

Der Heuschnupfen ist mit etwa 15 Prozent unter den Erwachsenen die häufigste allergische Erkrankung in Deutschland. Allergiker reagieren dann auf den umherfliegenden Blütenstaub, genauer gesagt auf die Pollen verschiedener Pflanzen. Im Frühjahr sind das vor allem die Pollen von Bäumen, im Sommer hingegen von Gräsern und Getreide. Sie lösen allergische Reaktionen aus, die den Symptomen einer Erkältung ähneln. Dieses Krankheitsbild wird daher als allergischer Schnupfen, in der Fachsprache auch allergische Rhinitis, bezeichnet. Gereizt werden vor allem die Schleimhäute von Nase und Augen. Auch andere Allergene verursachen eine allergische Rhinitis, beispielsweise Schimmelpilze, Tierhaare oder Hausstaubmilben.

Nahrungsmittel können ebenfalls allergische Reaktionen hervorrufen. Beispiele hierfür sind die Erdnuss-, Fisch-, Kuhmilch- oder Weizenallergie. Bei rund 30 Prozent der Erwachsenen

Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Allergien“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner – die almeda GmbH – 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 und
Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr.

verursachen bestimmte Lebensmittel mehr oder weniger starke Beschwerden, die von Juckreiz über Erbrechen bis zur Atemnot reichen können. Doch nur etwa jeder Zehnte davon – das entspricht etwa drei Prozent der Bevölkerung – leidet tatsächlich an einer Allergie. Stattdessen handelt es sich gerade bei Magen-Darm-Beschwerden, die im Zusammenhang mit dem Verzehr bestimmter Lebensmittel stehen, meistens um eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Ursache dafür ist zum Beispiel eine Verdauungsstörung oder ein Stoffwechseldefekt (siehe Kasten unten).

Auch bei Arzneimitteln gibt es verschiedene Unverträglichkeiten und Allergien. Zu den Unverträglichkeiten

zählen bereits die Nebenwirkungen von Medikamenten oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneien. Typische Auslöser für Allergien mit überschießenden Immunreaktionen sind bestimmte Antibiotika wie Penicilline oder Schmerzmittel wie Ibuprofen, Paracetamol und Acetylsalicylsäure. Anzeichen für solch eine allergische Reaktion sind Juckreiz sowie Rötungen, Ausschläge und Schwellungen der Haut nach Einnahme des Wirkstoffs.

Ebenfalls zu den besonders verbreiteten Allergenen gehören Insektengifte. Bei den meisten Menschen betrifft das Bienen oder Wespen, seltener auch Hummeln oder Hornissen. Obwohl schätzungsweise jeder vierte Erwachsene auf Bienen- oder Wespengifte sensibilisiert ist, reagieren weniger als fünf Prozent von ihnen sofort mit starken körperlichen Symptomen. Die allergischen Reaktionen reichen von Juckreiz, Rötungen und Ausschlägen bis hin zu plötzlichen Herz-Kreislauf-Beschwerden und Atemnot.

Abstand halten

Nicht alle Allergene müssen ins Körperinnere gelangen, um eine Reaktion hervorzurufen. Auslöser solcher Kontaktallergien sind zum Beispiel Nickel, Konservierungsstoffe wie Formaldehyd, Inhaltsstoffe von Kosmetika ►



Zöliakie

Auslöser für diese Unverträglichkeit ist das im Getreide enthaltene Klebereiweiß Gluten. Dieses schädigt bei einigen Menschen die Schleimhautzellen des Darmes – die Darmzotten. Die Verdauung ist gestört und der Körper kann nicht mehr ausreichend Nährstoffe aus dem Essen aufnehmen. Gluten muss dann gemieden und die Ernährung umgestellt werden.



Fruktosemalabsorption

Verursacht der Fruchtzucker – die Fruktose – aus Obst Beschwerden, kann ein Essfehler vorliegen und der Körper ist mit der Menge an Fruchtzucker überfordert. Wer Fruchtzucker nicht verträgt, muss in der Regel nicht vollständig darauf verzichten. Es reicht oftmals, den Verzehr von Obst und Obstsäften einzuschränken.

► und Haarfärbemitteln oder Duftstoffe in Parfums. Die Haut ist gerötet, wirft Bläschen, juckt oder brennt. Die betroffene Stelle wird auch als Kontakt-ekzem bezeichnet.

Wichtig ist, dass Menschen, die an einer Allergie leiden, die jeweiligen Auslöser möglichst vermeiden. Das rät auch Sonja Lämmel vom Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB) und Diplom-Oecotrophologin: „Das ist bei Nickel, Duftstoffen oder bestimmten Nahrungsmitteln in der Regel gut umsetzbar. Bei einer Tierhaar- oder Hausstaubmilbenallergie hingegen wird das schwer und bei Heuschnupfen mit den umherfliegenden winzigen Pollen schier unmöglich.“ Mit ein paar Tipps können Pollenallergiker die Menge an Pollen, die sie einatmen, aber deutlich reduzieren (siehe Kasten Seite 5).

Auf Spurensuche

Um das jeweilige Allergen meiden zu können, muss es erst einmal bekannt sein. Doch manchmal ist es mit der Suche nach dem Auslöser wie bei der berühmten Suche nach der Nadel im Heuhaufen. Bemerkten Sie verdächtige Reaktionen, die auf eine Allergie hinweisen, vereinbaren Sie am besten einen

Termin beim Allergologen. Er wird Ihnen gezielte Fragen stellen: Seit wann treten die Symptome auf? Gibt es bestimmte Situationen oder Zeiten? Leiden Verwandte bereits unter Allergien? Die Antworten liefern schnell Hinweise.

Sind die Auslöser schwer zu identifizieren, empfiehlt Sonja Lämmel ein Allergie-Tagebuch: „Hier können Angaben zu Zeitpunkt und Dauer der Beschwerden, zur Ernährung, zum Wetter und zu den Aktivitäten regelmäßig eingetragen werden.“ Sie helfen dabei, die Übeltäter einzugrenzen.

Sobald ein konkreter Verdacht besteht, kann ein Provokationstest zeigen, ob der mutmaßliche Auslöser tatsächlich die Beschwerden verursacht. Bei Heuschnupfen wird meist der sogenannte Pricktest auf der Haut durchgeführt: Die Allergenlösung wird dabei tropfenweise auf die Innenseite des Unterarms aufgetragen und anschließend mit einer Nadel durch die Flüssigkeit in die Haut gestochen. Nach etwa 20 Minuten sind Ergebnisse als Rötung sichtbar, die dem Allergologen wichtige Hinweise liefern können. Neben dem Hauttest kann der Arzt auch einen Bluttest machen, der spezifische Antikörper nachweist.

Symptome bekämpfen

Eine Allergie kann zwar nicht geheilt werden, die typischen Körperreaktionen lassen sich durch spezifische Medikamente aber in der Regel gut lindern oder sogar vermeiden. Daher ist es wichtig, auf die Allergiezeit vorbereitet zu sein. Medikamente sollten frühzeitig angepasst werden, damit sich die Beschwerden in Grenzen halten. „Häufig eingesetzt werden Antihistaminika“, weiß Sonja Lämmel. „Sie wirken sehr schnell und lindern Juckreiz, Hautausschlag, Schwellungen der Schleimhäute und Niesattacken.“

Gegen die Entzündungen infolge der allergischen Reaktion helfen zudem kortisonhaltige Präparate. Als Nasen- oder Inhalationsspray gelangt der Wirkstoff bei starkem Heuschnupfen direkt an die betroffenen Schleimhäute. Als Salbe kann Kortison gut zur Heilung von Hautekzemen beitragen. Die Anwendung sollte aber in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt besprochen werden, da Kortison, vor allem langfristig, auch Nebenwirkungen hat.

Notfall Allergie

Zwar können die Symptome, zum Beispiel in der Pollen-Hochsaison, für den



Allergie *hoch zwei*

Sie sind auf Birkenpollen und Äpfel allergisch? Dann geht es Ihnen wie etwa 60 Prozent aller Pollenallergiker, die auf bestimmte Lebensmittel und Pollenallergene gleichzeitig empfindlich reagieren. Dieses Phänomen heißt Kreuzallergie. Der Grund dafür liegt darin, dass die Pollenallergene denen bestimmter Nahrungsmittel ähneln. Wer zum Beispiel auf Frühblüher wie Birke oder Erle reagiert, verträgt besonders Haselnüsse, rohe Äpfel,

Allergiker sehr unangenehm sein, sie sind aber zum Glück in der Regel nicht weiter gefährlich. Allergene können aber auch heftigere Körperreaktionen auslösen. Bei Menschen mit empfindlichen Atemwegen kann ein allergischer Asthmaanfall drohen. Dabei verengen sich schlagartig die Bronchien, die Fortsetzungen der Luftröhre in der Lunge. Das Atmen wird erschwert und es entsteht Luftnot. Typische Anzeichen sind Husten und pfeifende Atemgeräusche. Wer zu solchen Anfällen neigt, sollte immer ein Asthma-Notfallspray bei sich tragen. Der Wirkstoff wird bei einem Anfall inhaliert und sorgt dafür, dass sich die verkrampften Muskeln entspannen und die Bronchien wieder erweitern.

Auch andere Allergien können zum medizinischen Notfall werden – und schlimmstenfalls in einen anaphylaktischen Schock münden. Das ist die stärkste allergische Reaktion, die den gesamten Organismus betrifft. Dann drohen Symptome, die lebensbedrohlich verlaufen können, beispielsweise Atemnot, Kreislaufzusammenbruch und Herzstillstand. „Das ist ein Notfall, bei dem sofort der Rettungsdienst unter der Nummer 112 alarmiert werden muss“, betont Sonja Lämmel. Menschen

mit einem erhöhten Risiko für anaphylaktische Reaktionen auf ein Allergen – zum Beispiel ein bestimmtes Insektengift oder Nahrungsmittel – werden auf so einen Ernstfall vorbereitet. Die Expertin erklärt: „Auch hier gibt es Notfallmedikamente, die der Allergiker immer bei sich tragen muss. Dazu gehört ein Adrenalin-Autoinjektor. Damit kann sich jeder blitzschnell den Wirkstoff verabreichen und den Kreislauf stabilisieren.“

Gezielte Behandlung

Menschen, die besonders empfindlich auf ein bestimmtes Allergen reagieren, kann eine spezifische Immuntherapie – auch Hyposensibilisierung genannt – helfen, Beschwerden langfristig zu lindern. Dabei bekommt der Allergiker bei der klassischen Variante mindestens drei Jahre lang „sein“ Allergen in langsam gesteigerter Dosis gespritzt. Bei neueren Methoden kann der Allergieauslöser auch als Flüssigkeit oder Tablette geschluckt werden. Bei Erfolg gewöhnt sich der Körper allmählich an diesen Stoff und die Allergiesymptome lassen entsprechend nach. Das Immunsystem kann in gewisser Weise dazu „trainiert“ werden, eine bestimmte Substanz zu tolerieren. Diese Behand-

Mehr erfahren

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB) bietet umfassende Informationen und individuelle Beratung:

TELEFON: ➔ 02166 64 78 820
Montag bis Freitag 9:00 bis 12:00 Uhr
Montag und Dienstag auch
14:00 bis 16:00 Uhr

E-MAIL: ➔ info@daab.de

INTERNET: ➔ www.daab.de

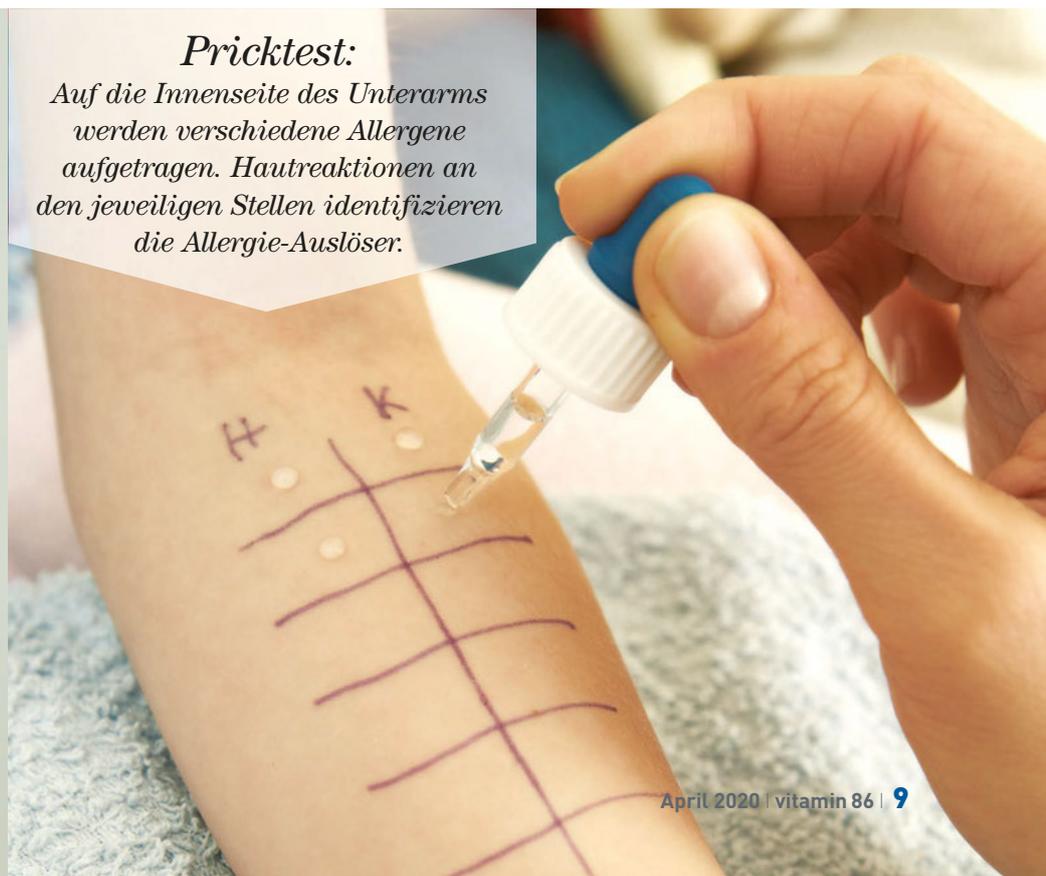
lung hat sich vor allem bei Pollen- und Insektengiftallergien bewährt. Auch die Entwicklung von allergischem Asthma infolge von Heuschnupfen kann dadurch vermieden werden.

Solche individuellen Immuntherapien sind Gegenstand der aktuellen Forschung. Je besser wir die komplexen Funktionen unseres körpereigenen Abwehrsystems verstehen, desto gezielter lassen sich Allergien behandeln. Vor dem Hintergrund, dass allergische Reaktionen tendenziell zunehmen, ist diese Forschung besonders lohnenswert – und für die Betroffenen eine echte Hoffnung. ■

Birnen, Pfirsiche, Pflaumen und Kirschen nicht so gut. Beim Verzehr dieser Nahrungsmittel beginnt es zu kribbeln und zu jucken. Hinzu können Schwellungen der Mund- und Rachenschleimhäute kommen. Auch bei Insektengiftallergien sind Kreuzreaktionen möglich. Da die Hautflügler eng miteinander verwandt sind, reagieren drei Viertel der Menschen neben dem Bienen- auch auf Hummelgift. Ähnlich ist die Situation bei Wespen und Hornissen.

Pricktest:

Auf die Innenseite des Unterarms werden verschiedene Allergene aufgetragen. Hautreaktionen an den jeweiligen Stellen identifizieren die Allergie-Auslöser.



Auslandsreise- krankenversicherung

Sorgenfrei verreisen – mit der AKV-Stufe

Die Urlaubszeit ist für die meisten von uns die schönste Zeit des Jahres: endlich Sonne, Wärme und Abenteuer! Viele fahren während ihres Urlaubs ins Ausland. Dann ist es wichtig, an die richtige Auslandsreisekrankenversicherung zu denken.

Vor lauter Vorfreude vergisst man nämlich schnell, dass im Urlaub eben nicht nur eitler Sonnenschein herrscht, sondern auch Risiken lauern. Was passiert zum Beispiel, wenn eine akute Krankheit oder ein Unfall einen Rücktransport nach Deutschland notwendig macht? Oder wenn plötzlich hohe Selbstbehalte bei Auslandsrechnungen entstehen, mit denen Sie nicht gerechnet haben? Dann ist die Urlaubskasse schnell leer – und der Urlaub vorbei.

Gerade Leistungen, die bei Auslandsreisen relevant sind, sind durch die Leistungen aus der Grundversicherung und Beihilfe häufig nicht abgedeckt, beziehungsweise nur mit dem Betrag, wie er für eine vergleichbare Leistung im Inland entstehen würde.

Umso wichtiger ist es, vor Antritt einer Auslandsreise an einen ergänzenden Krankenversicherungsschutz zu denken. Die Auslandsreisekrankenversicherung der PBeaKK, die AKV-Stufe, bietet Ihnen den Schutz im Ausland, den Sie brauchen. Zu einem unschlagbaren Preis: Mit einem Jahresbeitrag von 3,72 Euro (Stand Januar 2020) pro Versichertem ist die AKV-Stufe richtig günstig. Kinder, Halb- und Vollwaisen sind sogar beitragsfrei. Schließen Sie daher die AKV-Stufe möglichst sofort ab, damit Sie zu jeder Zeit ins Ausland verreisen können!



So schließen Sie die AKV-Stufe ab:

- Bitte füllen Sie den **Aufnahmeantrag vor Antritt Ihrer Reise** aus und senden ihn uns zu. Den Antrag finden Sie auf www.pbeakk.de im ServiceCenter unter Formulare (Antrag Zusatzversicherung).
- Es gelten keine Altersbegrenzungen, Länderausschlüsse oder Beitragszuschläge für bestimmte Länder oder Altersgruppen.
- Der Versicherungsschutz beginnt ab Eingang des Aufnahmeantrags bei der PBeaKK. Eine rückwirkende Aufnahme ist nicht möglich.



- Die Versicherung in der AKV-Stufe bleibt so lange bestehen, bis Sie diese kündigen.

Unser Service für Sie:

- Die „Bestätigung der AKV-Stufe für Reisen ins Ausland“ (z. B. für ein Visum) können Sie mit unserem **Online-Bescheinigungsservice** unter www.pbeakk.de, Service-Center, „Bescheinigungen bestellen“ anfordern.
- Wir haben eine Auswahl an Sprachführern für Sie zusammengestellt, die bei der

Verständigung im Krankenhaus oder beim Arzt helfen.

- Bitte füllen Sie unsere Notrufkarte aus und fügen Sie diese zu Ihren Reiseunterlagen hinzu. So haben Sie alle Notrufnummern und Adressen immer parat.

Alle Infos finden Sie unter www.pbeakk.de im Menüpunkt **Auslandsreisekrankenversicherung**.

Belastungs- grenze

Jetzt Antrag auf Befreiung stellen und
Zuzahlungen und Eigenbehalte begrenzen



Arzneimittel, Krankenhausbehandlungen und Fahrtkosten – für diese und andere Leistungen sieht der Gesetzgeber Zuzahlungen und Eigenbehalte vor. Um Sie vor zu hohen finanziellen Belastungen zu bewahren, gibt es jedoch einen gedeckelten Höchstbetrag, die sogenannte Belastungsgrenze.

Wo liegt Ihre persönliche Belastungsgrenze?

Die Belastungsgrenze ist immer individuell. Sie gibt den Betrag an, bis zu welchem Sie persönlich innerhalb eines Kalenderjahres Zuzahlungen und Eigenbehalte leisten müssen. Die Belastungsgrenze liegt generell bei 2 Prozent Ihres jährlichen Bruttoeinkommens. Dazu zählen beispielsweise Ihr Grundgehalt, Ihre Rente oder die Einnahmen Ihres mitversicherten Ehepartners. Wichtig: Den Antrag auf Festsetzung der Belastungsgrenze/n müssen Sie jedes Kalenderjahr neu stellen.

Nach unserer Satzung ist für Sie einerseits eine Belastungsgrenze für Versicherungsleistungen vorgesehen. Andererseits hat die Bundesbeihilfeverordnung eine eigenständige Belastungsgrenze, die ebenfalls bei 2 Prozent des jährlichen Bruttoeinkommens liegt. Deshalb ist häufig von Belastungsgrenzen die Rede. Eine aktuelle Aufstellung der von Ihnen geleisteten Zuzahlungen und Eigenbehalte finden Sie am Ende jedes Erstattungsbescheides. Die Summen der jährlichen Zahlungen geben wir getrennt nach Versicherungsleistungen und Beihilfe an.

Belastungsgrenze für chronisch Erkrankte

Falls Sie von einer schweren chronischen Krankheit nach der Chroniker-Richtlinie betroffen sind, liegt Ihre persönliche Belastungsgrenze bei einem Prozent Ihres Bruttoeinkommens – auch bezüglich der Beihilfe nach der Bundesbeihilfeverordnung. Der Gemeinsame Bundesausschuss hat definiert, dass als schwerwiegend chronisch krank gilt, wer sich nachweislich wegen derselben Krankheit seit wenigstens einem Jahr in ärztlicher Dauerbehandlung befindet und zusätzlich eines der folgenden Kriterien erfüllt:

1. Sie sind pflegebedürftig entsprechend des Pflegegrads 3, 4 oder 5.
2. Sie verfügen über einen Schwerbehindertenausweis mit einem Behinderungsgrad von mindestens

Wie die Belastungsgrenze berechnet wird

Grundlage für unsere Berechnung ist Ihr Bruttoeinkommen des Vorkalenderjahres. Für 2020 brauchen wir daher Ihre Nachweise von 2019, für das Kalenderjahr 2019 benötigen wir Ihre Nachweise von 2018.

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
Gesamtbetrag der Einkünfte gemäß § 2 Absatz 3 Einkommensteuergesetz des nicht gesetzlich versicherten Ehe- oder Lebenspartners	Einkommensteuerbescheid des Vorjahres

Wichtiger Hinweis:

Die Antragsbearbeitung ist nur mit Vorlage der entsprechenden Einkommensnachweise möglich.

Bei der Berechnung Ihrer Belastungsgrenze werden darüber hinaus Abschläge für Ihre Kinder und Ihren Ehepartner beziehungsweise eingetragenen Lebenspartner vom Vorjahreseinkommen abgezogen. Für 2020 gelten folgende Abschläge:

- Minderung Ihrer Belastungsgrenze um 3.810 Euro 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.

60 Prozent. Oder Sie sind aufgrund einer Krankheit mindestens zu 60 Prozent erwerbsgemindert.

3. Sie müssen kontinuierlich medizinisch versorgt werden, damit sich nach Ansicht Ihres Arztes Ihre Krankheit nicht lebensbedrohlich verschlimmert, Ihre Lebenserwartung nicht vermindert oder Ihre Lebensqualität nicht dauerhaft beeinträchtigt wird.

Fügen Sie Ihrem jährlichen Antrag auf Befreiung von Zuzahlungen und Eigenbehalten einfach das Formular zum Nachweis einer chronischen Erkrankung bei. Sie finden es auf www.pbeakk.de in den Formularen. Wenn Sie im vorangegangenen Kalenderjahr bereits Ihre chronische Erkrankung nachgewiesen haben, ist kein erneuter Nachweis erforderlich.

Hinweis für A-Mitglieder

Als A-Mitglied erhalten Sie bei Erreichen Ihrer Belastungsgrenze einen Befreiungsausweis von uns zugeschickt. Legen Sie diesen einfach bei Ihrem Arzt, Ihrer Apotheke, Ihrem Sanitätshaus oder Ihrem Transportunternehmen vor.

Wenn die Belastungsgrenze erreicht ist

Sobald Sie Ihre Belastungsgrenzen für Versicherungsleistungen oder für Beihilfe im beantragten Kalenderjahr er-

reichen, brauchen Sie für das restliche Jahr keine Zuzahlungen und Eigenbehalte mehr zu leisten.

Auch Arzneimittel, die apotheken-, aber nicht verschreibungspflichtig sind, erstatten wir Ihnen, wenn Sie die Belastungsgrenze/n erreichen. Voraussetzung ist eine ärztliche oder zahnärztliche Verordnung. Wir erstatten den Kaufpreis der verordneten apothekenpflichtigen Arzneimittel, wenn er bei der Besoldungsgruppe bis A 8 über 8 Euro, bei A 9 bis A 12 über 12 Euro und ab A 13 über 16 Euro liegt. Falls für das Arzneimittel ein Festbetrag gilt, erstatten wir die Kosten in Höhe dieses Festbetrags.

Fazit: Die Festsetzung der Belastungsgrenze/n kann sich für Sie lohnen. Sobald Sie höhere Ausgaben haben, empfehlen wir Ihnen, so schnell wie möglich einen Antrag zu stellen. ■

Mehr zum Thema

Infos, Ratgeber und Antragsformulare zum Thema Belastungsgrenze/n finden Sie unter www.pbeakk.de, Menüpunkt Grundversicherung



Gesundheits- vorsorge

Was kann ich für meine Gesundheit tun?

Bei der Gesundheitsvorsorge tut sich was: mehr Leistungen, bessere Information. Die PBeaKK bietet Ihnen vielfältige Angebote zu Vorsorge und Impfungen an und ständig kommen neue dazu. Mit diesem Überblick erfahren Sie, welche Leistungen Sie nutzen können und welche Neuerungen es gibt.

Wer Vorsorgeuntersuchungen und Schutzimpfungen regelmäßig wahrnimmt, leistet einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit. Je früher eine Erkrankung diagnostiziert wird, desto höher sind meist die Heilungschancen. Auch für Impfungen gilt: Überprüfen Sie Ihren Impfstatus, lassen Sie sich regelmäßig impfen

– und holen Sie verpasste Impfungen nach.

Nachdem einige Änderungen in Kraft getreten sind, haben wir die wichtigsten Vorsorgeleistungen für Sie zusammengefasst, inklusive neuer oder veränderter Leistungen. Alle Infos finden Sie übrigens auch kompakt unter www.pbeakk.de.



Fragen & Antworten

Wer legt eigentlich die Leistungen der Gesundheitsvorsorge fest?

Was in den Katalog der Gesundheitsvorsorgeleistungen kommt, bestimmt der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA). Er ist das höchste Beschlussgremium im deutschen Gesundheitswesen. Seine Richtlinien sind das Ergebnis intensiver Analysen und Recherchen und für die PBeaKK bindend.

Warum gab es Änderungen bei den Leistungen zur Gesundheitsvorsorge?

Der G-BA wurde vom Gesetzgeber beauftragt, die Leistungen für die Gesundheitsvorsorge neu zu denken. Ziel war und ist es, die Leistungen zu verbessern und an neue Erkenntnisse anzupassen – aber auch, die Versicherten besser zu informieren und den Vorsorgegedanken stärker als bisher zu verankern. Ein Ergebnis davon ist die Richtlinie des G-BA für organisierte Krebsfrüherkennungsprogramme von 2018.

Was leistet die PBeaKK zur Gesundheitsvorsorge?

Die PBeaKK übernimmt laut Satzung alle Leistungen zur Gesundheitsvorsorge, die vom G-BA festgelegt wurden. Sie erhalten alle Informationen zu den bestehenden Leistungen sowie zu allen Änderungen unter www.pbeakk.de und in Ihrer vitamin.

Gesundheitsuntersuchung

Versicherte von 18 bis 34 Jahren

Erstmalig können Versicherte zwischen 18 und 34 Jahren einmalig eine Gesundheitsuntersuchung (früher: „Check-up 35“) wahrnehmen. Den Zeitpunkt kann der Versicherte frei wählen.

Versicherte ab 35 Jahren

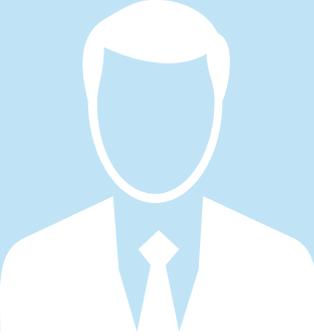
Neu ist auch das Untersuchungsintervall, das für die reguläre Gesundheitsuntersuchung ab dem Alter von 35 Jahren verändert wurde – von zwei auf drei Jahre. Hintergrund ist auch hier die Richtlinie des G-BA. Sie kommt aufgrund von bestimmten Kennzahlen und Risikofaktoren in der Bevölkerung zu dem Schluss, dass eine Erhöhung des Untersuchungsintervalls auf drei Jahre sinnvoll ist.

Schwerpunkte der Gesundheitsuntersuchung:

- ✓ Früherkennung von Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen
- ✓ Früherkennung von Diabetes: Anamnese, körperliche Untersuchung, Überprüfung von Blut- und Urinwerten
- ✓ Beratungsgespräch

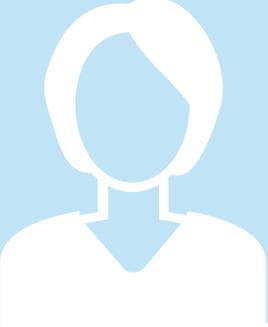
Früherkennung von *Darmkrebs*

Bei der Darmkrebs-Früherkennung ist neu, dass seit dem 1. Juli 2019 Männer bereits ab dem Alter von 50 Jahren (bisher: 55 Jahre) Anspruch auf insgesamt zwei Darmspiegelungen haben. Der Mindestabstand zwischen den beiden Spiegelungen beträgt wie bisher 10 Jahre für beide Geschlechter. Ansonsten bleibt alles beim Alten.



Männer und Frauen zwischen 50 und 54 Jahren können jedes Jahr eine Untersuchung auf okkultes (verborgenes) Blut im Stuhl durchführen lassen.

Frauen und Männer ab 55 Jahren können alle zwei Jahre ihren Stuhl auf okkultes (verborgenes) Blut untersuchen lassen – solange noch keine Darmspiegelung in Anspruch genommen wurde.



Männer ab 50 Jahren (bisher: 55 Jahre) können zwei Darmspiegelungen in Anspruch nehmen – im Abstand von 10 Jahren.

Frauen ab 55 Jahren können zwei Darmspiegelungen wahrnehmen – im Abstand von 10 Jahren.

Krebsfrüherkennung bei Frauen

Übersicht

Alter	Inhalt	Intervall
Ab 20 Jahren	Klinische Untersuchung: <ul style="list-style-type: none"> ■ Anamnese ■ Inspektion der genitalen Hautregion ■ Untersuchung der Geschlechtsorgane ■ Befund und Beratung 	Jährlich
Ab 30 Jahren	Zusätzlich zur jährlichen klinischen Untersuchung (durch den Arzt): <ul style="list-style-type: none"> ■ Abtasten der Brustdrüsen und der regionären Lymphknoten ■ Anleitung zur Selbstuntersuchung ■ Inspektion der entsprechenden Hautregion 	Jährlich
20 bis 34 Jahre	Zusätzlich zur jährlichen klinischen Untersuchung <ul style="list-style-type: none"> ■ Zytologische Untersuchung (Abstrich vom Gebärmutterhals) ■ Befund und Beratung 	Jährlich
Ab 35 Jahren	Zusätzlich zur jährlichen klinischen Untersuchung: Kombinationsuntersuchung <ul style="list-style-type: none"> ■ HPV-Test ■ Zytologische Untersuchung (Abstrich vom Gebärmutterhals) 	Alle drei Jahre

Gebärmutterhalskrebs

Auch bei der Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs gibt es Neuigkeiten: Seit 1. Januar 2020 können Frauen ab dem Alter von 35 Jahren alle drei Jahre eine Kombinationsuntersuchung wahrnehmen. Dabei wird ein vom Gebärmutterhals entnommener Abstrich sowohl auf Humane Papillomaviren (HPV) untersucht als auch auf Zellveränderungen. Vorteil: Die Kombinationsuntersuchung bietet mehr Sicherheit als der Abstrich der bisherigen einfachen zytologischen Untersuchung.

Bitte beachten Sie

Die Leistungen zur Gesundheitsvorsorge sind für Sie da. Deshalb unsere Bitte: Tun Sie Ihrer Gesundheit einen Gefallen und nutzen Sie diese Leistungen.

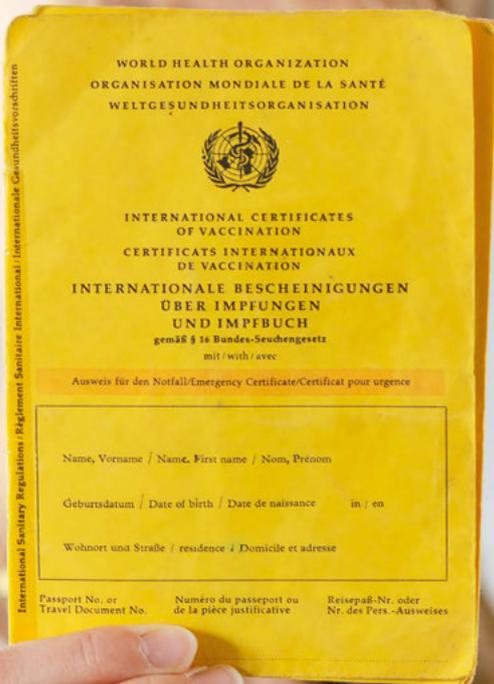


Schutzimpfungen

Wir erstatten die Kosten für alle Schutzimpfungen, die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen werden. Dies gilt selbstverständlich auch für Kinder und Jugendliche – und für Auffrischimpfungen, zum Beispiel gegen Tetanus oder Diphtherie (alle 10 Jahre). Auch für die Impfungen, die Sie nachholen, übernehmen wir die Kosten. Bitte überprüfen Sie Ihren Impfstatus regelmäßig: Schauen Sie immer wieder ins Impfbuch oder sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt.

Übersicht

Altersgruppe	Impfung
Säuglinge, Kinder und Jugendliche	<ul style="list-style-type: none"> ■ Diphtherie ■ Haemophilus influenzae Typ b (Hib) ■ Hepatitis B ■ Masern ■ Meningokokken Serogruppe C ■ Mumps ■ Keuchhusten ■ Pneumokokken ■ Kinderlähmung ■ Rotaviren ■ Röteln ■ Tetanus ■ Windpocken
Zwischen 9 und 17 Jahren (für Jungen und Mädchen)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gebärmutterhalskrebs (Humane Papillomaviren (HPV))
Ab 60 Jahren	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pneumokokken
Ab 60 Jahren bzw. ab 50 Jahren, wenn eine erhöhte gesundheitliche Gefährdung vorliegt durch: Angeborene oder erworbene Immundefizienz bzw. Immunsuppression, HIV-Infektion, Rheumatoide Arthritis, Systemischer Lupus erythematodes, Chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Chronisch obstruktive Lungenerkrankung oder Asthma bronchiale, Chronische Niereninsuffizienz oder Diabetes mellitus	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gürtelrose (Herpes zoster)
Alle Altersgruppen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Grippe (Influenza) ■ Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)



Sie möchten Leistungen der Gesundheitsvorsorge in Anspruch nehmen?

Dann sprechen Sie einfach Ihren Hausarzt an. Alle Infos zu Gesundheitsvorsorge und Schutzimpfungen finden Sie auf www.pbeakk.de, unter Grundversicherung.

Kundenbefragung 2019

Und hier kommt das Ergebnis ...

Wie jedes Jahr wollten wir auch 2019 von Ihnen wissen, wie Sie uns und unsere Leistungen eigentlich finden. Und so haben wir wieder 1.000 zufällig ausgewählte Mitglieder gebeten, an der Kundenbefragung 2019 teilzunehmen. 44 Prozent haben geantwortet – ein beeindruckender Vertrauensbeweis. Dafür erst einmal ein ganz herzliches Dankeschön!

Zu unserer Freude hat sich der Zufriedenheitsindex weiter erhöht und erreicht nun die Schulnote 2,2 (2018: 2,3). Diesen Index berechnen wir aus den Antworten zu den – immer gleichbleibenden – Fragen zu vier Themen: Kundenservice, Bearbeitungsdauer der Leistungsanträge, Preis-Leistungs-Verhältnis und telefonische Erreichbarkeit.

- Fangen wir mit dem besten Wert an: Unser allgemeiner Kundenservice wurde von Ihnen mit einer Note von 1,9 am besten bewertet. Sie hat sich um 0,09 Notenpunkte verbessert.
- Auch bei der Bearbeitungsdauer der Leistungsanträge geht es im Vergleich zum Vorjahr aufwärts – um 0,17 Notenpunkte auf 2,2.
- Die Bewertung des Preis-Leistungs-Verhältnisses steigt im Jahr 2019 um 0,13 auf die Note 2,2.
- Ihre Einschätzung der telefonischen Erreichbarkeit schneidet mit 0,05 Notenpunkten ebenfalls besser ab und steigt auf eine Schulnote von 2,4 an.

Der besondere Schwerpunkt bei der Kundenbefragung 2019 lag auf dem Thema Service und Qualität bei der PBeaKK. Besonders erfreulich war hier die Bewertung unserer Mitarbeiter. In Bezug auf ihre Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft gaben Sie die Note 1,7. Mit der Qualität, die die PBeaKK konstant und zuverlässig liefert, waren Sie ebenfalls zufrieden, was sich mit der Note 2,1 äußert.

Zum ersten Mal haben wir Sie nach der Bewertung der EinreichungsApp gefragt, die wir im Januar 2019 als Alternative zum Postweg eingeführt haben. Das Ergebnis übersteigt unsere Erwartungen: Mit der Note 1,8 haben Sie die EinreichungsApp dankbar angenommen.

Das sind Zahlen, die uns zeigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Und die uns motivieren, unseren Service für Sie immer weiter zu verbessern. Denn: Die nächste Kundenbefragung kommt bestimmt!

Thema	Note 2019	Note 2018
Kundenservice	1,9	2,0
Bearbeitungsdauer der Leistungsanträge	2,2	2,4
Preis-Leistungs-Verhältnis	2,2	2,3
Telefonische Erreichbarkeit	2,4	2,5
Zufriedenheitsindex	2,2	2,3



116 117: Hilfe bei akuten Fällen – rund um die Uhr



Haben Sie akute Beschwerden? Und es ist Wochenende, Nacht oder Feiertag? Dann ist der ärztliche Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116 117 für Sie da. Hier kümmert sich medizinisch geschultes Fachpersonal um Sie und sagt Ihnen, was Sie tun können, um Ihre Beschwerden zu lindern. Wenn Sie ein dringendes Anliegen haben, nennen die Mitarbeiter Ihnen auch eine (Notfall-)Praxis in Ihrer Nähe, die geöffnet ist. Und wenn Sie Ihre Wohnung nicht verlassen können, macht sich ein Bereitschaftsarzt auf den Weg, um Ihnen zu helfen. Wichtig: Bei ernstesten oder gar lebensbedrohlichen Beschwerden alarmieren Sie bitte sofort den Notruf 112.

Mehr Infos

➔ www.116117.de und in der 116117-App

Patientenverfügung und Organspendeausweis

Am 16. Januar 2020 hat der Deutsche Bundestag über das Organspendegesetz abgestimmt und mit großer Mehrheit für die Zustimmungslösung votiert. Damit sind der Organspendeausweis und die Patientenverfügung auch weiterhin die Dokumente, in denen Sie Ihre Haltung zur Organspende rechtswirksam dokumentieren können – dafür oder dagegen.

Unter www.meinepatientenverfuegung.de können Sie auch künftig Ihre Patientenverfügung ganz

einfach erstellen – und Ihre Haltung zur Organspende festhalten. Mit einem Rabatt von 10 Euro für PBeaKK-Mitglieder.

Selbstverständlich sind dort immer alle aktuell gültigen Regelungen berücksichtigt. Einen Organspendeausweis können Sie weiterhin im ServiceCenter auf www.pbeakk.de bestellen. Sie erhalten ihn zeitnah per Post.

Unsere Empfehlung lautet: Ob Sie einer Organspende zustimmen oder diese grundsätzlich ablehnen –



treffen Sie Ihre persönliche Entscheidung und halten Sie diese fest. Sprechen Sie auch mit Ihren nahen Angehörigen über Ihre Einstellung. Weitere Informationen unter www.pbeakk.de



EinreichungsApp

So gelingt Ihre Einreichung – korrekt, sicher und reibungslos

Die EinreichungsApp geht in ihr zweites Jahr. Wir freuen uns, dass Sie bereits so zahlreich diesen neuen Einreichungsweg nutzen. Durch das Ende 2019 zur Verfügung gestellte Update können Sie nun in vielen Fällen von der sogenannten „antragsfreien“ Erstattung profitieren und Ihre Unterlagen noch einfacher einreichen. Einige Hinweise zu Nutzung und Funktionsweise möchten wir Ihnen gerne geben.

Mit der EinreichungsApp haben wir Ihnen als Nutzern einen entscheidenden Teil unseres Bearbeitungsprozesses in die Hand gegeben: die Qualität der eingereichten Unterlagen. Wir wussten, dass dies eine Herausforderung ist. Denn auch wir arbeiten seit Jahren daran, die Scanqualität beim Posteingang besser und besser zu machen.

Umso erfreuter sind wir, dass Sie diese Herausforderung mehrheitlich in so kurzer Zeit gut meistern und wir monatlich nur einen einstelligen Prozentsatz an Rückläufern haben. Im Gegensatz zum Posteingang können wir nicht lesbare Unterlagen nicht selbst nochmals scannen, sondern müssen Sie um eine komplett neue Einreichung bitten.

Sie können sicher sein, dass wir dies nur tun, wenn es notwendig ist. Denn es macht Ihnen und uns Arbeit. Aber für eine rechtlich einwandfreie und fachlich stimmige Bearbeitung

Ihrer Unterlagen müssen alle Informationen eindeutig identifizierbar sein – auf allen Belegen einer Einreichung. Wenn dies nicht der Fall ist, schreiben wir Ihnen und Sie reichen dann alle Unterlagen nochmals komplett neu ein. Das machen wir auch beim Posteingang so – wir dürfen nicht einfach Teile Ihrer Unterlagen beiseitelegen.

Mit dieser Verfahrensweise können Sie sicher sein, dass die Bearbeitung korrekt abläuft, alle Vorgaben des Datenschutzes eingehalten werden und Sie einen Erstattungsbescheid erhalten, der auf den richtigen Informationen beruht. Dies schützt alle Beteiligten vor aufwendigen Nacharbeiten.

Bitte achten Sie in diesem Zusammenhang auch unbedingt darauf, Belege nicht mehrfach einzureichen, ohne dass wir Sie darum gebeten haben. Sogenannte Doppel- oder Mehrfacheinreichungen sind äußerst kritisch und ein Fall für den Regress.

Eine aktuelle Bitte

Nutzen Sie, wenn möglich, die EinreichungsApp und entlasten Sie damit die Beschäftigten beim Posteingang.



Ihre Fragen zur EinreichungsApp

Auf www.pbeakk.de stellen wir Ihnen im ServiceCenter ausführliche Informationen zur EinreichungsApp zur Verfügung. Bei Bedarf informieren wir online auch zu aktuellen Themen. Ein paar häufige Nachfragen haben wir für Sie zusammengestellt.

Wie nutze ich die „antragsfreie“ Erstattung?

Sie klicken in der App auf den Button „Erstattung beantragen“, dann kommen Sie auf die Auswahlseite „Erstattung beantragen“. Dort markieren Sie den obersten Punkt und klicken unten auf „Weiter“. Danach erscheint die Seite „Bestätigung persönlicher Angaben“, auf der wir Ihnen die Voraussetzungen für die „antragsfreie“ Erstattung erläutern. Sie bestätigen diese mit „OK“.

Eventuell müssen Sie auf beiden Seiten etwas scrollen. Achten Sie darauf, dass durch das Scrollen Ihre ursprüngliche Auswahl nicht verändert wird. Bei Bedarf können Sie in der App mit der Pfeiltaste oben links einen Schritt zurückgehen. Anschließend beginnen Sie, die Unterlagen zu fotografieren. Bitte fotografieren Sie bei dieser Option keinen Leistungsantrag – er wird automatisch generiert.

Kann ich die „antragsfreie“ Erstattung immer nutzen?

Nicht, wenn es Besonderheiten in Ihrem Leistungsantrag gibt. Dann müssen Sie einen Leistungsantrag ausfüllen, unterschreiben und fotografieren. Das gilt

auch, wenn Sie die App im Rahmen einer Vollmacht nutzen und Leistungen für eine abweichende Versicherungsnummer beantragen.

Ist eine Nachreichung eine Erstattung?

Nein. Wenn wir Sie mit einem Schreiben auffordern, uns Unterlagen nachzureichen, um einen bereits eingereichten Leistungsantrag abschließend bearbeiten zu können, ist diese Nachreichung keine neue Erstat-

tung. In der EinreichungsApp nutzen Sie daher bitte, wie dort beschrieben, den Auswahlbutton „Sonstige Einreichung“ und fotografieren im Anschluss alles so, wie wir es Ihnen in unserem Schreiben mitgeteilt haben.

Warum können nicht alle Android-Betriebsversionen die App nutzen?

Die offizielle Voraussetzung zur Nutzung der EinreichungsApp ist Android 6.0. Wir haben es bis September 2019 zusätzlich ermöglicht, dass auch Geräte mit älteren Android-Versionen die EinreichungsApp im Google Playstore angezeigt bekommen

und installieren konnten. Dies ist aus technischen Gründen nicht mehr möglich. Grundsätzlich raten wir Ihnen aus Sicherheitsgründen, stets eine möglichst aktuelle Betriebsversion auf Ihrem mobilen Endgerät zu installieren.

Was bedeutet „nicht lesbar“?

Wir müssen Einreichungen an Nutzer zurückgeben, wenn beispielsweise mindestens eine fotografierte Seite (z. B. Beleg) nicht lesbar ist. Wir löschen dann sämtliche Dokumente und bitten um eine komplette neue Beantragung. „Nicht lesbar“ hat verschiedene Gründe, die wir nicht bei jedem Rückläufer individuell beschreiben

können: Die fotografierte Seite ist komplett unscharf, verwackelt oder verzerrt oder Teile der Informationen, die für die Erstattung relevant sind, können nicht gelesen werden. Dies kann z. B. auch der Fall sein, wenn Gebührenziffern, Patientennamen oder Behandlungsdaten, die mitten auf dem Beleg stehen, nicht lesbar sind.

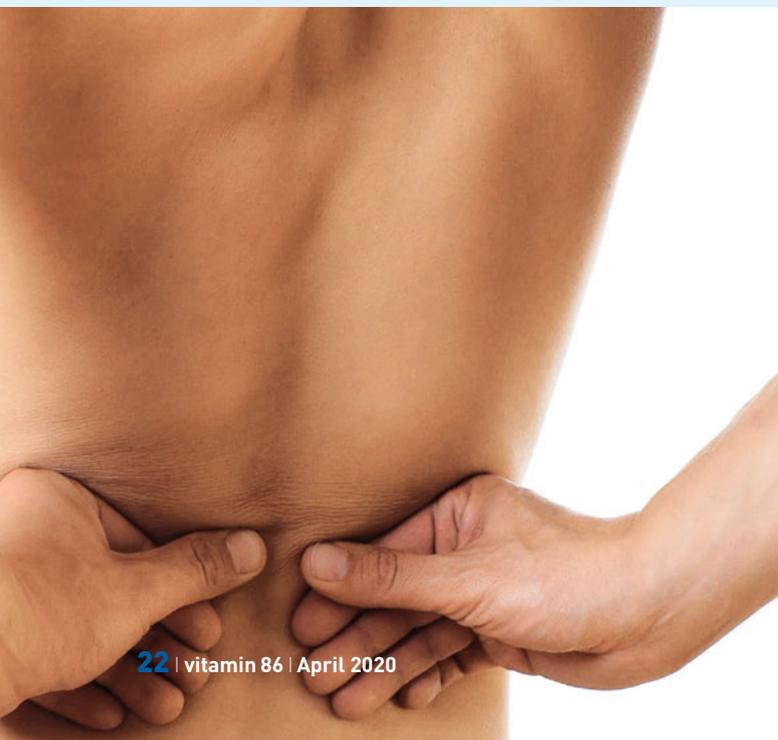


kaia

Starker Rücken ohne Schmerzen

mit dem Serviceangebot RückenApp Kaia

Rückenschmerzen schränken unser Wohlbefinden stark ein. Und es sind immer mehr Menschen davon betroffen. Ihre Ursache sind meistens Muskelverspannungen. Mit der passenden Methode lassen sie sich meist gut auflösen – zum Beispiel mit der RückenApp Kaia.



Tatsächlich lassen sich mehr als 80 Prozent der Rückenbeschwerden auf Muskelverspannungen zurückführen. Betroffen sind häufig Personen, die eine sitzende Tätigkeit ausüben, einseitige Bewegungsabläufe ausführen oder dauerhaft eine falsche Körperhaltung einnehmen. Aber auch Magnesiummangel und Übergewicht sind Ursachen für muskuläre Verspannungen.

Was ist eine Muskelverspannung?

Wenn Muskeln oder Muskelgruppen unter Spannung bleiben, obwohl sie eigentlich in Ruhe sind, spricht man von einer Verspannung. Dauern diese an, führen sie zu Verhärtungen und die Muskeln verlieren ihre Elastizität. Dann treten dumpfe, ziehende und ausstrahlende Schmerzen als typische Symptome auf.

Am häufigsten treten Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich sowie im unteren Rücken auf. Sie können so schmerzhaft sein, dass körperliche Aktivitäten schwerfallen – oder sogar unmöglich sind. Auch Schonhaltung und Ausweichbewegungen treten häufig auf. Deshalb ist es wichtig, mit der richtigen Therapie schnell gegenzusteuern.

Aufgrund der Schmerzen verschlechtert sich die psychische Befind-

lichkeit. Schmerz ist ein erheblicher Stressfaktor, der die Verspannungen verstärken kann – und im schlimmsten Fall chronisch wird. Sie und Ihr Arzt sollten deswegen Stressfaktoren und Ihre allgemeine psychisch-emotionale Situation bei Diagnose und Therapie beachten.

Kaia: Schmerztherapie per Medizin-App

Mit dem Serviceangebot RückenApp Kaia haben Sie die Möglichkeit, Rückenschmerzen, die auf Verspannungen basieren, in Eigenregie entgegenzutreten. Dabei handelt es sich um eine Medizin-App, die Ihnen hilft, Ihre Rückenschmerzen durch eine multimodale Schmerztherapie zu bewältigen. Der Therapieansatz ist, Rückenschmerzen durch eine Kombination von Entspannungsübungen zu lindern.

Dabei erhalten Sie einen auf Sie zugeschnittenen Trainingsplan, mit effektiven Übungen und interessantem Wissen zum Thema Rücken. Hochwertige Erklärvideos erläutern, wie Sie die Übungen korrekt ausführen – und was zu beachten ist.

Ihren individuellen Trainingsplan können Sie überall und zu jeder Zeit absolvieren – ob zu Hause oder unterwegs. 15 bis 30 Minuten täglich reichen bereits aus. Die Trainingsfort-

schritte werden ebenso dokumentiert wie der Verlauf Ihrer Beschwerden und die Auswirkungen auf Ihr Schlafverhalten. Darüber hinaus erhalten Sie wissenswerte Informationen rund um das Thema Rücken. Seit seiner Einführung 2018 haben mehrere Hundert Mitglieder der PBeaKK die RückenApp Kaia genutzt, die meisten davon regelmäßig!

Für wen ist Kaia geeignet?

Wenn Sie unter chronischen und wiederkehrenden Rückenschmerzen leiden, die auf Muskelverspannungen zurückzuführen sind, ist die RückenApp Kaia generell für Sie geeignet. Bitte beachten Sie, dass Sie bei folgenden Erkrankungen die RückenApp Kaia nicht verwenden dürfen: Bruch eines Wirbelkörpers, Tumorerkrankungen oder Infektion der Wirbelsäule sowie Zeichen einer Nervenkompression. Falls Sie unsicher sind, ob Kaia für Sie geeignet ist, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Beugen Sie vor

Wenn Sie sich regelmäßig bewegen, eine gesunde Lebensweise pflegen, unnötigen Stress und einseitige Belastungen vermeiden, tun Sie sich langfristig den größten Gefallen. Denn so sorgen Sie dauerhaft für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken. ▶

Behandlung von Muskelverspannungen

Es gibt natürlich viele Möglichkeiten, um Muskelverspannungen zu behandeln. Generell gilt: Wenn Sie die Ursache der Schmerzen nicht kennen oder diese länger andauern, sollten Sie unbedingt einen Arzt oder Facharzt, wie beispielsweise einen Orthopäden, zurate ziehen. Zunächst kann eine Selbstbehandlung mit Wärme Abhilfe verschaffen.

Bei entzündlichen Prozessen bietet sich die Anwendung von Kälte an. Auch Massagen, wie die manuelle Therapie,

können zur Lockerung der Muskeln beitragen. Diese kann Ihr Arzt verschreiben. Die Einnahme von Arznei- und Schmerzmitteln ist ebenfalls möglich, um Besserung zu erzielen. Bitte sprechen Sie diese aber unbedingt vorher mit Ihrem Arzt ab! Manchmal sind aber auch Entspannungsmethoden, wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, die richtige Wahl. Wenn Sie unsicher sind, was am besten für Sie ist, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.



Serviceangebote auf

einen Blick



Kaia

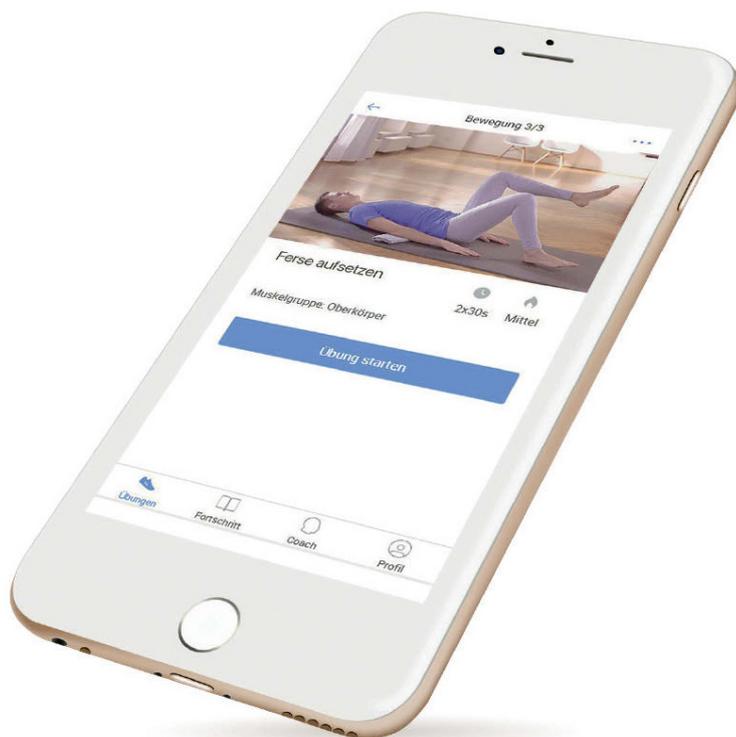
Möchten Sie die RückenApp Kaia ausprobieren? Dann kontaktieren Sie unsere Kundenberatung unter Telefon

➔ 0711 346 529 96 oder

➔ 0180 2 346 529 96*

* 6 Cent je Anruf aus dem dt. Festnetz

Sie erhalten daraufhin Ihren individuellen Zugangscodes zeitnah per Post. Mit diesem Code können Sie die RückenApp Kaia für drei Monate kostenlos nutzen.



Zweitmeinung Krebs

Wenn Sie zu einer Krebserkrankung Fragen haben oder Infos benötigen (z. B. zu einer aktuellen Therapie), hilft Ihnen ein Expertenteam mit einer Zweitmeinung weiter. Sie erreichen die Experten von HMO unter

➔ 089 231 414 747

Die Servicezeiten sind:

Montag bis Donnerstag
von 9:30 bis 17:30 Uhr und

Freitag von 8:00 bis 16:00 Uhr.

Oder Sie geben Ihre Daten online ein unter ➔ www.krebszweitmeinung.de

Bitte nennen Sie dabei Ihre Versicherungsnummer.



Seelische Gesundheit – novego

Bei depressiven Symptomen bieten wir Ihnen die novego Online-Selbsthilfe an – in Zusammenarbeit mit IVPNetworks GmbH Hamburg. Wenn Sie Interesse an novego haben, kontaktieren Sie bitte unser Gesundheitstelefon unter

➔ 0800 72 32 553

Montag bis Donnerstag
von 7:30 bis 18:00 Uhr und

Freitag von 7:30 bis 16:00 Uhr

(nur innerhalb Deutschlands erreichbar).

Ihr Anliegen wird dann zeitnah bearbeitet und selbstverständlich streng vertraulich behandelt.

Unser Service



Zweitmeinung Herz

Bei einer Herzerkrankung hilft Ihnen ein Expertenteam mit einer Zweitmeinung weiter, z. B. wenn Sie Fragen zu einer aktuellen Therapie haben. Sie erreichen die Experten von HMO unter

➔ **089 231 414 745**

Die Servicezeiten sind:

Montag bis Donnerstag
von 9:30 bis 17:30 Uhr und

Freitag von 8:00 bis 16:00 Uhr.

Oder Sie geben Ihre Daten online ein unter ➔ www.herzzweitmeinung.de

Bitte nennen Sie dabei

Ihre Versicherungsnummer.



Gesundheits-telefon

Persönliche Beratung durch Experten:
Am Gesundheitstelefon erhalten Sie professionelle Beratung zu gesundheitsbezogenen und medizinischen Themen. Sie erreichen das Gesundheitstelefon kostenfrei unter

➔ **0800 72 32 553**

zu unseren gewohnten Servicezeiten:

Montag bis Donnerstag

von 7:30 bis 18:00 Uhr und

Freitag von 7:30 bis 16:00 Uhr

(nur innerhalb Deutschlands erreichbar).

Anzeige



SANATORIUM & GESUNDHEITZENTRUM

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

Medizinische Behandlungen für Ihre Gesundheit

- Original Bad Kissinger Natursolebad
- Krankengymnastik (Einzeln 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 € 75,- p. P. / Tag inkl. Vollpension zzgl. Arzt- und Anwendungskosten.

Informationen & Beratung unter:

☎ **0971 918-0**

Nutzen Sie unseren
FAHRDIENST
ab Ihrer Haustür!

Unser Zusatzangebot:

KRAMPFADER-BEHANDLUNG

ohne OP und Narkose!*

Fordern Sie Informationsmaterial an!

*Bei entsprechender Diagnose.
Aufschlüsselung nach GOÄ möglich.

Bewegung ist Leben

Die neue vitamin-Matrix: das letzte Jahr *im Überblick*



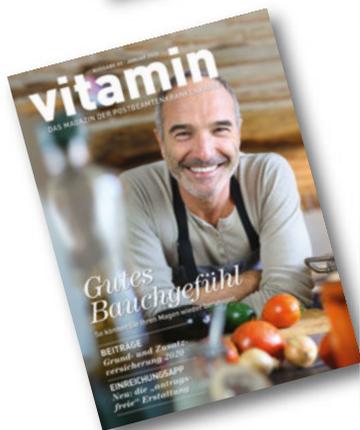
VITAMIN-
AUSGABE 82



VITAMIN-
AUSGABE 83



VITAMIN-
AUSGABE 84



VITAMIN-
AUSGABE 85

Ausgabe

- Engpass: Sauerstoffmangel im Körper bei koronarer Herzkrankheit

- Fester Halt: Gesunde Knochen ohne Osteoporose

- Schmerzpunkte: Wenn rheumatische Erkrankungen den Alltag einschränken

- Aufruhr im Bauch: Was hilft, wenn der Magen schmerzt

Ihre Versicherung

- Belastungsgrenze – Zuzahlungen und Eigenbehalte
- Zusatzversicherung: leistungsstark und umfassend

- Mitversicherung von Kindern: Wichtiges bei Ausbildung und Studium
- Gut versichert im Ausland mit der AKV-Stufe
- Pflegeversicherung: So läuft die Begutachtung ab

- Hilfsmittel und Pflegehilfsmittel: Alles, was Sie dazu wissen müssen

- Beiträge 2020 – nachhaltig finanzierter Versicherungsschutz
- Beiträge 2020 – Pflegepflichtversicherung: Anpassung Ihrer Beiträge

Welche Themen wurden in den vergangenen 12 Monaten in vitamin behandelt? Suchen Sie vielleicht einen bestimmten Artikel? Unsere neue vitamin-Matrix verrät Ihnen, wo Sie was finden – schneller und übersichtlicher als bisher. So können Sie in Ruhe die Artikel nachlesen, die Sie interessieren.

Auf einen Blick

- Kundenbefragung 2018
 - Mitgliedergruppenwechsel und ermäßigter Beitrag
 - Vorsorge-Check-up und Gesundheitsuntersuchung
 - Empfohlene Schutzimpfungen
-
- Schlafen Sie gut – Untersuchungen im Schlaflabor
 - „Bessere Unterbringung“: eine Wahlleistung im Krankenhaus
 - Ihr Beihilfeanspruch bei nicht mitversicherten Kindern
 - Unsere Leistungen für podologische Behandlungen
-
- Grundversicherung und „engagierter Vorruhestand“
 - AU-Bescheinigungen: nicht einreichen
 - Immatrikulationsbescheinigung bei mitversicherten Kindern
 - Impfung gegen Herpes zoster (Gürtelrose)
 - Patientenrechte und Behandlungsvertrag
 - Zehn Jahre Tanz für Frauen nach Krebs
 - Gültigkeit der Versichertenkarte (A-Mitglieder)
-
- Bescheinigung der Vorsorgeaufwendungen
 - Kundenbefragung 2019: danke für Ihre Teilnahme!
 - Ermäßigter Beitrag und Mitgliedergruppenwechsel
 - Einkommensabfrage bei Mitversicherung von Ehepartnern
 - Ihre Beitragsinformation 2019
 - Hilfsmittel: Eigenanteile und Selbstbehalte vorab klären

Unser Service

- Neues Serviceangebot: Zweitmeinung Herz
 - PBeaKK EinreichungsApp – Was bei der Nutzung wichtig ist
 - Erfolgreiche Zusammenarbeit mit der Pflegeberatung compass
 - Jahresüberblick – Das waren die vitamin-Themen 2018
-
- Sonderseiten zur Sturzprävention – Ihr Ratgeber zum Herausnehmen
 - Organspende: Haben Sie sich entschieden?
 - EinreichungsApp: Anträge digital einreichen
 - Unsere Internetseite: alle Informationen online abrufbar
-
- Schmerzen und Depression: Wir erklären den Zusammenhang
 - EinreichungsApp: Antworten auf Ihre Fragen
 - Zweitmeinung Herz und Zweitmeinung Krebs: die PBeaKK-Serviceangebote
-
- Neu bei der EinreichungsApp: die „antragsfreie“ Erstattung
 - Gesundheitstelefon – schnelle Beratung durch Experten
 - Direktabrechnung: Entlastung bei teuren Arzneimitteln

Ihr *Kontakt* zu uns

Telefonisch

Die Servicezeiten unserer telefonischen Kundenberatung:

Montag bis Donnerstag 7:30 bis 18:00 Uhr und Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

➔ 0711 346 529 96 oder ➔ 0180 2 346 529 96*

*Je Anruf 6 Cent aus dem deutschen Festnetz

Per Fax

➔ 0711 346 529 98

Per E-Mail oder per Internet

➔ service@pbeakk.de oder ➔ www.pbeakk.de

Per Post

Postbeamtenkrankenkasse, 70467 Stuttgart

Technische Fragen zur EinreichungsApp

Wenn Sie technische Fragen zur Nutzung unserer EinreichungsApp (siehe Seiten 20 bis 21) haben, wenden Sie sich gerne unter folgender Telefonnummer (Ortstarif) an uns: ➔ 0711 135 638 90

Wir sind für Sie erreichbar: Montag bis Donnerstag 7:30 bis 18:00 Uhr und Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

Sie können uns auch eine E-Mail mit Ihrer technischen Frage schreiben, bitte geben Sie Ihre Versicherungsnummer und möglichst eine Rückrufnummer an: ➔ app-technik@pbeakk.de

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

Persönlich

Die Servicezeiten unserer persönlichen Kundenberatung:
Montag bis Donnerstag 8:00 bis 16:00 Uhr und Freitag 8:00 bis 15:00 Uhr

BREMEN
Kurfürstenallee 130
28211 Bremen

FREIBURG
Jechtinger Str. 9
79111 Freiburg

KIEL
Eckernförder Str. 150
24116 Kiel

MÜNSTER
Roddestr. 12
48153 Münster

DORTMUND
Voßkuhle 38
44141 Dortmund

HAMBURG
Hammerbrookstr. 5
20097 Hamburg

KOBLENZ
Am Wöllershof 12
56068 Koblenz

NÜRNBERG
Willy-Brandt-Platz 16
90402 Nürnberg

DÜSSELDORF
Grafenberger Allee 297
40237 Düsseldorf

HANNOVER
Großer Kolonnenweg 23
30163 Hannover

KÖLN
Innere Kanalstr. 15
50823 Köln

REGENSBURG
Friedenstr. 28
93053 Regensburg

FRANKFURT
Trakehner Str. 5
60487 Frankfurt

KARLSRUHE
Rüppurrer Str. 1 A
76137 Karlsruhe

MÜNCHEN
Landsberger Str. 314
80687 München

STUTTGART
Maybachstr. 54
70469 Stuttgart

Preisrätsel auf Seite 31 – Informationen zum Datenschutz: Damit wir den verlostten Preis dem Gewinner zusenden können, ist die Speicherung Ihrer postalischen Anschrift beziehungsweise Ihrer E-Mail-Anschrift wichtig. Wir speichern diese jedoch nur zum Zwecke der Verlosung und löschen sie vollständig zum 05. Mai 2020. Sie können jederzeit dieser Speicherung widersprechen und die sofortige Löschung verlangen. Geschieht dies vor der Verlosung, so können Sie an dieser nicht mehr teilnehmen. Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich gerne an datenschutz@pbeakk.de.

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, Maybachstraße 54/56, 70469 Stuttgart, www.pbeakk.de, uk@pbeakk.de; VERANTWORTLICH: Kirsten Hufeland (Leitung), Christoph Heisig (stellv. Leitung); Mitarbeit: Ursula Haag; Melanie Zipperle; Andreas Single; Kirsten Hufeland; Günter Haag; Karin Fischer; Helmut Ponzer. VERLAG: wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg, Tel.: 06172 670-0. GESUNDHEITSTEXT „Reizende Zeiten für Allergien“ und KOORDINATION: Dr. rer. nat. Nadine Ogrissek; MEDIZINISCHES LEKTORAT: Dr. med. Detlef v. Meien-Vogeler; ART DIRECTION: Susanne Weser; BILDREDAKTION: Philipp Stiller; HERSTELLUNG: Bernd Steines; ANZEIGENLEITUNG: Claudia Mecky, Tel.: 06172 670-894; MEDIADATEN: www.wdv.de. DRUCK: Körner Druck GmbH, Gutenbergstr. 10, 71069 Sindelfingen.

C'est bon!

So leicht und lecker wie die traditionellen Gerichte Frankreichs sind auch die Rezepte der neuen französischen Küche. Mit vielen kulinarischen Einflüssen – auch aus dem Maghreb.



Svenja Mattner-Shahi & Britta Welzer:

Paris – Je t'aime. Das Frankreich-Kochbuch mit 100 beliebten Klassikern sowie modernen Neuinterpretationen von der Bistro- bis zur Maghreb-Küche.

EMF Edition Michael Fischer, ISBN: 978-3-96093-455-4, 36 Euro

Foto: EMF/Klara & Ida

Huhn mit grünen Oliven und Kartoffeln

Für 4 Personen ▶ Kochzeit: etwa 2 Stunden

Zutaten

- 1 Glas** grüne entkernte Oliven (180 g Abtropfgewicht)
- 4** Schalotten
- 2** große Knoblauchzehen
- 4** Hähnchenschenkel (ca. 800 g)
- 3 EL** Ghee (geklärte Butter)
- 4** Lorbeerblätter
- Safranfäden
- gemahlener Ingwer
- 350 ml** Gemüsebouillon
- 1 Bund** glatte Petersilie
- 1** Bio-Zitrone

Für die Bratkartoffeln

- 400 g** vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Ghee zum Anbraten
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- 1** Oliven abtropfen lassen, in einem Topf mit Wasser bedeckt 15 Minuten köcheln. Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten in Ringe schneiden. Hähnchenschenkel mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.
- 2** Ghee in einem Bräter erhitzen, darin die Hähnchenschenkel bei mittlerer Hitze 4 Minuten anbraten. Das Fleisch wenden, Knoblauch pressen und mit Zwiebeln und Lorbeerblättern in den Bräter geben. Weitere 2 Minuten anbraten, dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht anbrennt.
- 3** Oliven abgießen. 2 Prisen Safran im Mörser zerstoßen und 1 Esslöffel heißes Wasser darübergießen. Safran samt Flüssigkeit, 2 Prisen Ingwerpulver und den Oliven zum Huhn geben. Fleisch mit der Gemüsebouillon und 150 Milliliter Wasser übergießen. Den Bräter mit dem Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze eine Stunde köcheln lassen.
- 4** Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne 1 Esslöffel Ghee erhitzen. Kartoffelscheiben portionsweise so lange auf beiden Seiten braten, bis sie kross sind. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.
- 5** Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Zitrone heiß abwaschen und der Länge nach vierteln. Das Huhn mit den Kartoffeln und der Soße auf Tellern anrichten. Mit Petersilie bestreuen und Zitronenviertel dazu reichen.



Preisrätsel

Mitmachen und mit etwas Glück gewinnen

Alle Antworten auf die gestellten Fragen finden Sie in den Artikeln dieser Ausgabe. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und gratulieren den Gewinnern schon jetzt recht herzlich.

Eines der typischen Anzeichen für eine Allergie?

				4			8
--	--	--	--	---	--	--	---

Was kann eine Allergie auslösen?

2		7			
---	--	---	--	--	--

Welcher Bereich der PBeaKK wurde bei der Kundenbefragung am besten bewertet?

				6		1						
--	--	--	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--

Der Antrag auf ... verhindert, dass Sie Ihre Belastungsgrenze überschreiten.

	9							5
--	---	--	--	--	--	--	--	---

Wie heißt die RückenApp der PBeaKK, die bei Muskelverspannungen hilft?

		10	
--	--	----	--

Wie heißt die Auslandsreisekrankenversicherung der PBeaKK?

3			-		11			
---	--	--	---	--	----	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Zu **gewinnen**
gibt es:

1. Preis

Amazfit GTR Smart Watch mit Aktivitätserfassung

2. Preis

Flexi-Bar Schwingstab mit Zubehör

3. Preis

Fochea Standmixer/ Smoothie Maker

Lösung senden an:

Postbeamtenkrankenkasse
Hauptverwaltung,
70460 Stuttgart (diese Anschrift
bitte nur für das Preisausschreiben verwenden) oder an
ruk@pbeakk.de

Schicken Sie uns das Lösungswort und Ihre Adresse bis zum 30.04.20 (Einsendeschluss).

Mitmachen können alle Mitglieder und mitversicherten Angehörigen der PBeaKK. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir die Preise. Beschäftigte der PBeaKK und deren Angehörige dürfen leider nicht teilnehmen.

Die Lösung des Preisrätsels aus vitamin 85 lautet: „WINTERSPORT“.

Das sind die Gewinner:

1. Preis: A. Adler
2. Preis: D. Zimmermann
3. Preis: G. Schmidt

Die Gewinne können nicht ausbezahlt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Informationen zum Datenschutz finden Sie auf Seite 29.

PBeaKK Hauptverwaltung Stuttgart: Postfach 30 08 66, 70448 Stuttgart
Deutsche Post AG Postvertriebsstück 51377 Entgelt bezahlt

April 2020 | vitamin 86

PBeaKK
Gesund versichert.



Der klimaneutrale Versand
mit der Deutschen Post

Reizendes *Ergebnis*

Die Kundenbefragung 2019 ist ausgewertet. Zu unserer großen Freude hat sich der Zufriedenheitsindex im letzten Jahr verbessert. Auch mit der Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft unserer Mitarbeiter waren Sie sehr zufrieden. Und bei der EinreichungsApp übertreffen Ihre Bewertungen unsere Erwartungen sogar. Wir bedanken uns ganz herzlich für Ihre Teilnahme. Sind Sie jetzt neugierig auf die Ergebnisse? Dann gleich auf Seite 18 nachschauen!

Bild: iStockphoto/T. Garkusha