

# vitamin

DAS MAGAZIN DER POSTBEAMTENKRANKENKASSE

Ausgabe 109 | Januar 2026

## *Stress und seine Folgen*

Warnsignale ernst nehmen

*Beiträge 2026*

Was ändert sich?

*ELStAM*

Beiträge digital übermittelt





## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

zum Jahreswechsel informieren wir Sie wie gewohnt über die Beiträge in Grundversicherung, Zusatzversicherung und Pflegepflichtversicherung. Im Vordergrund steht dabei für uns immer, einen nachhaltigen Versicherungsschutz für Sie zu gewährleisten. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um sich einen Überblick zu verschaffen.

Mit der 11. Änderungsverordnung der Bundesbeihilfeverordnung (BBhV) ergeben sich eine Reihe von Änderungen, die Sie unbedingt kennen sollten.

Vor allem bei den implantologischen Leistungen bei Zahnersatz und bei den Sehhilfen profitieren Sie, wie auch bei weiteren gesundheitlichen Themen.

Das Verfahren ELStAM, das für „Elektronische Lohnsteuerabzugsmerkmale“ steht, erlaubt es, dass Steuerdaten von der Finanzverwaltung abgerufen werden können. Was sich genau dahinter verbirgt und welche Vorteile das für Sie bringt, erläutern wir Schritt für Schritt in dieser Ausgabe.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Start ins neue Jahr.  
Genießen Sie die Wintersonne und lassen Sie es sich gutgehen!

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.





## Stress und seine Folgen

Warnsignale ernst nehmen

In kleinen Dosen kann Stress motivieren und die Leistungsfähigkeit steigern, bei chronischem oder starkem Stress können jedoch Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schlafprobleme auftreten. Wichtig ist, auf eigene Signale zu hören und bei anhaltendem Stress Unterstützung zu suchen.

# 10

### Grundversicherung

Auch im neuen Jahr steht der langfristig sichere Versicherungsschutz für alle Mitglieder im Vordergrund.



# 18

### Pflegepflichtversicherung

Durch wichtige Reformen im Rahmen des PUEG wurden nun für das neue Jahr Anpassungen notwendig.



# 23

### BBhV und Grundversicherung

Die wichtigsten Änderungen betreffen Zahnersatz und Sehhilfen, doch auch die weiteren Änderungen erhalten Sie auf einen Blick.



## Ihre Gesundheit 04

### Stress und seine Folgen

Auch unter Druck flexibel bleiben 04

## Ihre Versicherung 10

### Grundversicherung

Nachhaltig und sicher 10

### Zusatzversicherung

(Fast) stabile Beiträge 14

### Pflegepflichtversicherung

Beitragsänderungen 2026 18

### Auf einen Blick

Informationen rund um Ihre PBeaKK 20

### BBhV und Grundversicherung

Alle Änderungen auf einen Blick 23

## Unser Service 26

### ELStAM

Digitale Übermittlung der Beiträge 26

### BEEP

Erleichterungen im Pflegealltag 27

### Kontakt zur PBeaKK

Adressen und Impressum 28

## Unser Plus für Sie 30

### Rezept

Rote-Bete-Risotto mit Walnüssen 30

### Preisrätsel

Mitmachen und gewinnen 31

### Beilagenhinweis:

Teilen dieser Ausgabe ist die Beilage der Firmen Personalshop und Witt Weiden beigelegt.

# *Auch unter Druck flexibel bleiben*

Stress begleitet uns in unserem Alltag. Wann wird die eigentlich sinnvolle Stress-Reaktion zu einer Belastung und wie kann man schädlichen Auswirkungen von Stress vorbeugen?

**F**alk geht es schlecht. So viele Termine bei der Arbeit! Dazu noch der Konflikt mit seiner Ehefrau, der schon seit Wochen immer wieder aufflammt: Der fünfjährige Sohn möchte abends immer wieder mit ins

Ehebett. Wie bringt man ihm bei, allein zu schlafen? Falk teilt seinem Chef mit, dass er die begonnene Entwicklung der neuen Software im Moment nicht abschließen könne. Er geht zu seinem Arzt und lässt sich krankschreiben.



## Unterschiedliche Stressoren

Termindruck am Arbeitsplatz, Konflikte in der Familie oder im Freundeskreis, noch unerledigte, nun dringliche Entscheidungen: Das bedeutet für uns Stress. Er stört unser inneres Gleichgewicht und beeinflusst nicht nur unsere Psyche, sondern auch den



Körper. Eigentlich ist dieser seit Urzeiten darauf trainiert, uns mithilfe einer Stressreaktion auf Gefahren einzustellen. Erblicken wir etwas potenziell Gefährliches, werden in unserem Körper eine Reihe sogenannter „Stresshormone“ – etwa Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol – ausgeschüttet und bereiten ihn auf eine angemessene Reaktion auf diese Gefahr vor: den Blick auf die Bedrohungsquelle fokussieren, die Muskeln anspannen, um kämpfen oder fliehen zu können. Doch heute bedroht uns nicht mehr ein Säbelzahn tiger, sondern ein Alltag mit vielen „kleinen“ Stressoren.

## Positiver vs. negativer Stress

Wie die in der Evolution sinnvolle Stressreaktion und unser heutiges Stress-Empfinden zusammenhängen, ist bereits seit über 100 Jahren Gegenstand der Forschung. Ein kleiner Exkurs in die Geschichte: Im Jahr

1914 beschrieb der Engländer Sir Walter Cannon in einer Publikation die tierische und menschliche „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion auf Gefahren und verwendete dabei den Begriff „Stress“. In dieser frühen Forschungsphase stand im Fokus, wie sich ein Tier oder ein Mensch körperlich und psychisch an Gefahrensituationen anpassen. Die Forschung zum Thema wurde weitergeführt: In den 1930er Jahren übertrug der Mediziner Hans Selye den Begriff „Stress“ in die Disziplinen von Medizin und Psychologie. Selye lenkte das Augenmerk darauf, welche äußeren und inneren Reize – die sogenannten „Stressoren“ – die Stressreaktion auslösen. Heute unterscheiden Forscher „positiven Stress“ (oder Eustress), der sich mit Motivation, Engagement und Erfolg verbindet, vom „negativen Stress“ (oder Distress), der weitreichende, mitunter dramatische körperliche wie psychische Folgen haben kann.



## Stress: mal positiv, mal negativ

Stress ist nicht nur negativ zu sehen. Tatsächlich ist seine den Körper aktivierende Wirkung in manchen Situationen auch positiv zu bewerten. Fachleute unterscheiden zwischen positiv wirkendem „Eustress“ und belastendem „Disstress“.

### Stress als Energieboost

„Eustress“ ist der gewollte, weil inspirierende und damit leistungsfördernde Begleiter sportlicher Wettkämpfe und Spiele, von Prüfungen nach präziser Vorbereitung, einer Hochzeit, der Begeisterung für kreative Projekte und nicht zuletzt ein guter Partner am Arbeitsplatz. Mit Eustress verbindet sich das Gefühl der Zufriedenheit, oftmals sogar des Glücks.

Es lohnt sich, diesen Teil des Alltags zu fördern. Das funktioniert zum Beispiel beim Sport im Team, schönen Urlauben auch vor der Haustür, spannenden Freizeitaktivitäten und einem guten Arbeitsklima mit neuen, herausfordernden Aufgaben.

Der positive Stress wirkt ebenfalls wie ein Energiebooster: Er beschleunigt den Herzschlag, erhöht den Adrenalin Spiegel und den Blutdruck. Der Energieschub ermöglicht hier jedoch mehr Leistung und Produktivität, es wird mehr Blut in die Muskeln geleitet, die Konzentration steigt, die Pupillen weiten sich, die Verdauung wird gedrosselt. Danach beruhigt sich der Körper, die Hormonspiegel normalisieren sich und das Gefühl der Zufriedenheit, des Glücks über den Erfolg, sorgt zusätzlich für Wohlbefinden.

### Digitaler Stress

Belastender Alltagsstress, sogenannter „Disstress“, kann uns indes überall und jederzeit begegnen. Ob jedoch – wie oft behauptet – die digitale Revolution der negative Stressfaktor Nr. 1 im Alltag ist, lässt sich wissenschaftlich noch nicht abschließend belegen. Sicher ist, dass die ständige Erreichbarkeit unseren Arbeits- wie Lebensrhythmus in rasantem Tempo verändert hat.

Da die Digitalisierung selbst mit ihren positiven Momenten auch Stressoren beinhaltet, sprechen Mediziner wie



Psychologen von digitalem Stress, den übrigens auch Kinder wie Jugendliche erfahren: Bildschirm statt Blickkontakt. Das Handy als ständiger Begleiter weckt in den jungen Altersgruppen nicht nur Neugier und Freude, sondern ist ein erheblicher Stressfaktor mit negativen Folgen: weniger Bewegung, weniger direkte soziale Kontakte plus weniger direkte Kommunikation. Es ist wichtig, in der Familie über das Thema Stress zu sprechen. Das hilft auch Kindern und Jugendlichen, Verhaltensweisen zu ändern.

### Alltagssorgen

Auch Alltagssorgen fernab der Berufswelt können uns sehr belasten, also zu einem permanenten Gefühl der Überforderung beitragen. Dazu gehören finanzielle Probleme, eine neue Alltagsstruktur etwa beim Eintritt in die Rente, die häusliche Pflege von Angehörigen, natürlich auch Krankheit und der Verlust eines geliebten Menschen. Die eigene Belastungsgrenze zu kennen, ist ein erster wesentlicher Schritt, der Falle Dauerstress erfolgreich zu begegnen.



## Gesunde Stressreaktion

Was Stress auslöst, wird individuell sehr unterschiedlich wahrgenommen. Vereinfacht gesagt: Was den einen belastet, kümmert andere kaum. Nehmen wir aber einen Reiz als Stressor wahr, läuft die darauffolgende Stressreaktion immer recht ähnlich und noch immer so wie schon bei den Menschen vor Jahrtausenden ab. Im Körper werden die Stresshormone Cortisol, Noradrenalin und Adrenalin ausgeschüttet. Sie geben Organsystemen Signale: Blutdruck, Herzfrequenz und Blutzuckerspiegel steigen an, Lunge und Bronchien weiten sich. Damit wird den Muskeln mehr Energie und dem Gehirn mehr Sauerstoff zugeführt. Andere Körperfunktionen, wie Verdauung oder sexuelles Verlangen, werden reduziert, da sie in einer potenziell bedrohlichen Situation nicht erforderlich sind. Nach einer bestimmten Zeit werden die Stresshormone wieder abgebaut, Blutdruck und Herzfrequenz können absinken und die Muskeln sich entspannen. Der Körper kehrt vom Stress- in den Normal-Modus zurück.



## Klare Struktur und kluges Zeitmanagement

Es gibt einige Möglichkeiten, für seine mentale Gesundheit zu sorgen und schädlichem Stress vorzubeugen. Wichtig ist es zunächst, auch in Phasen, in denen viele Aufgaben zu erledigen sind, ganz bewusst Zeiten für die Erholung einzuplanen. In den „Pausenzeiten“ helfen zum Beispiel Spaziergänge und Sport dabei, Anspannung abzubauen. Viele Menschen nutzen auch Gartenarbeit, um sich zu entspannen. Soziale Kontakte und Freundschaften zu pflegen, ist ebenfalls wichtig, um Abstand von Aufgaben und damit verbundenen Belastungen finden zu können.

Sport und Entspannungstechniken erhalten eine wichtige Rolle bei der Stressbewältigung: Sie lässt sich also trainieren. Techniken wie die Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Meditation und Achtsamkeit werden vielerorts in Kursen vermittelt. Nicht zu unterschätzen ist dabei auch der soziale Aspekt: Die

Trainingsgruppe kann zu einer Gemeinschaft werden, der regelmäßige Kontakt zu den anderen Teilnehmern trägt dann ebenfalls zur Entspannung bei.

Ein gutes Zeitmanagement für Arbeiten und Aufgaben ist das A und O, um gar nicht erst in schädlichen Stress zu geraten. Es ist sinnvoll, zuerst jene Aufgaben zu erledigen, die keinen Zeitaufschub dulden. Denkbar ist aber auch eine entgegengesetzte Strategie: Zuerst werden jene Dinge erledigt, die leicht zu bewältigen sind, um sich Motivation für die dann schwierigeren Aufgaben zu geben.

Wichtig ist es auch, in Stress-Situationen Grenzen zu setzen. Weitere Anfragen sollten dann abgelehnt werden, wenn man mit der Erledigung einer Aufgabe bereits ausgelastet ist. „Nein“ sagen, die Absage begründen: Zumeist hat die Gegenseite Verständnis für eine solche Entscheidung.

### Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Stress“ 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



## Ernsthafte Warnsignale

Soweit das an sich gesunde Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung. Wirken Stressoren aber über längere Zeit oder sind gleich mehrere Herausforderungen gleichzeitig zu bewältigen, wird das Gleichgewicht



gestört. Die Aufgaben werden zur Last und der andauernde Stress zu einer Belastung für den Körper. Bei einer andauernden Ausschüttung von Stresshormonen übersäuert das Blut, es kommt zu einer sogenannten Azidose. Dabei liegt der pH-Wert des Blutes unter 7,35.

Eine Azidose macht sich unter anderem mit Müdigkeit und Kopfschmerzen bemerkbar. Ist das Blut chronisch übersäuert, kann es auch zu Gelenk- und Muskelschmerzen, Hautproblemen und Konzentrationsstörungen kommen.

## Wann brauche ich Hilfe?

Hausärzte, Fachärzte für Psychosomatische Medizin oder Psychotherapeuten können Ihnen helfen, wenn Sie in Ihrem Alltag dauerhaft Stress verspüren und selbst keinen Ausweg aus dem Kreislauf zwischen dauernden Anforderungen und ständiger Anspannung finden. Wann ist es sinnvoll, sich solche Hilfe zu suchen?

Wenn Stressempfinden chronisch wird: Hält Stress über eine längere Zeit an und verschaffen Entspannungsübungen, moderater Sport wie Nordic Walking oder Wandern, Beruhigungstees oder Ähnliches keine Entlastung mehr, ist es an der Zeit, sich Hilfe zu suchen.

Wenn Sie körperliche Symptome verspüren: Leiden Sie unter Schlafstörungen, chronischer

Müdigkeit bzw. Erschöpfung, Kopf-, Rücken- oder Nackenschmerzen, Herz-Kreislauf-Problemen, Magen- und Darmbeschwerden, Zittern, Schweißausbrüchen, Verspannungen oder Beklemmungsgefühlen in Hals und Brust, ist es sinnvoll, sich Unterstützung von Fachleuten einzuholen.

Wenn Ihre Psyche leidet: Innere Unruhe, Gereiztheit, starke Stimmungsschwankungen, Konzentrationsprobleme, Antriebslosigkeit und Angstgefühl können ihre Ursache in dauerhaftem Stress haben. Greifen Sie ein und suchen Sie sich Hilfe!





## Leide ich unter Stress?

Um ein sicheres und wirksames Stressmanagement aufzubauen, helfen zunächst Antworten auf eine Reihe von Fragen. Nicht alle Stressoren deuten sofort auf eine individuelle Überlastung hin. Doch wenn Sie die Mehrzahl der Fragen mit Ja beantworten, ist es höchste Zeit zum Handeln.

*Ja, trifft zu*

Fällt es Ihnen schwer, sich zu entspannen?

☐

Sind Sie oft müde, auch wenn Sie ausreichend geschlafen haben?

☐

Nerven Sie Kleinigkeiten, wie z. B. Geräusche oder auch Gerüche?

☐

Leiden Sie unter Kopfschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Bauchschmerzen...?

☐

Leiden Sie unter Schlafstörungen?

☐

Fühlen Sie sich in Situationen überfordert, die Sie früher spielend bewältigt haben?

☐

Können Sie sich gut konzentrieren?

☐

Sind Sie oft gereizt, wenn es nicht nach Plan läuft?

☐

Fühlen Sie sich schnell gekränkt?

☐

Nehmen Sie Beruhigungsmittel?

☐

## Gesundheitliche Folgen

Eine dauerhaft starke Ausschüttung von Stresshormonen schwächt zudem das Immunsystem des Körpers. Wachstums- und Zellerneuerungsprozesse werden gedrosselt und damit weitere Körperfunktionen beeinträchtigt. Anhaltender Stress schädigt also auf mehrfache Art Körper und Psyche, er ist ein Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Tinnitus und Depressionen.

Mehr als zwei Drittel der Erwachsenen in Deutschland geben an, dass ihr persönliches Stressempfinden in den letzten Jahren deutlich gestiegen sei. Es gibt dafür mehrere Erklärungsansätze. Zum einen ist es heute zum Glück kein Tabu mehr, über psychische Belastungen zu sprechen. Haus- und Fachärzte reagieren sensibler, wenn Patienten über ihre Ängste sprechen, die zum Beispiel durch die multiplen Krisen in unserer Welt verursacht werden. Doch auch die Arbeitswelt hat sich verändert: Viele Arbeitnehmer empfinden, dass an ihrem Arbeitsplatz Aufgabenfülle, Zeit- und Leistungsdruck zugenommen haben. Die Digitalisierung hat Arbeitsprozesse beschleunigt, die Angst vor Arbeitslosigkeit treibt Angehörige der jüngeren Generationen um. Ein Arzt sollte unbedingt dann konsultiert werden, wenn bei Stress körperliche und psychische Beschwerden nicht mehr selbst bewältigt werden können. ■

## Mehr erfahren

Der Bundesverband Burnout und Depression e. V. ➔ <https://bbud.info> bietet Betroffenen von stressinduzierten Erkrankungen – zum Beispiel mit dem Suchbegriff „Stress“ – viele Infos und eine anonyme Telefonberatung „Sorgen teilen“ unter 0800 1110 111 täglich, rund um die Uhr sowie speziell für Kinder und Jugendliche montags bis samstags, von 14 bis 20 Uhr unter 116 111.

# Nachhaltig und sicher

Zum 1. Januar 2026 wird in der Grundversicherung eine Beitragsanpassung notwendig. Sie beträgt 4,64 Prozent. In der Zusatzversicherung bleiben hingegen fast alle Beiträge stabil.

**M**it der Beitragsmitteilung im Dezember 2025 haben Sie bereits nähere Informationen erhalten, warum die Anpassung erforderlich geworden ist, um den langfristig sicheren Versicherungsschutz für alle Mitglieder zu gewährleisten.

Die Gründe liegen vor allem in Faktoren, auf die wir als Krankenkasse kaum Einfluss haben:

- Steigende Behandlungskosten im gesamten Gesundheitssystem – etwa durch höhere Preise für Arzneimittel, medizinische Geräte und Krankenhausleistungen
- Zunehmende Lohn- und Energiekosten im Gesundheitswesen, die sich in den Vergütungen für Kliniken, Praxen und Pflegeeinrichtungen widerspiegeln
- Fortschritte in der Medizin mit neuen Diagnose- und Therapiemöglichkeiten, die mehr Menschen zugutekommen, aber auch höhere Ausgaben verursachen
- Eine wachsende Lebenserwartung und damit längere Versorgungszeiträume

Trotz dieser Entwicklung fällt die Beitragsanpassung moderat aus und liegt deutlich unter dem Branchendurchschnitt sowie unter der allgemeinen Kostensteigerung im Gesundheitswesen. Weitere Informationen zur Beitragsanpassung finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de), Mitgliedschaft, dann Beiträge.

Um Ihren bedarfsgerechten und nachhaltig finanzierten Versicherungsschutz sicherzustellen, lassen wir die Beiträge jährlich durch einen weisungsfreien und unabhängigen Aktuar überprüfen. So stellen wir sicher, dass Ihre Beiträge stets im richtigen Verhältnis zu den tatsächlichen Ausgaben stehen.

## Grund- und Zusatzversicherung: zwei getrennte Finanzierungssysteme

Die Grundversicherung und die verschiedenen Stufen der Zusatzversicherung werden unabhängig voneinander finanziert. In beiden Systemen ist Ihr Versicherungsschutz nachhaltig gesichert – auch bei einem geschlossenen Mitgliederbestand.

Für die Grundversicherung gilt das Umlageverfahren. Das bedeutet: Die Beiträge eines Jahres decken die Leistungen desselben Jahres. Damit Ihr Versicherungsschutz dauerhaft gewährleistet bleibt, ist im Regelfall eine jährliche Anpassung erforderlich.

Die Zusatzversicherung hingegen basiert auf dem Kapitaldeckungsverfahren. Ihre Beiträge fließen in einen Kapitalstock, aus dem künftige Leistungen finanziert werden. Neben den laufenden Beiträgen tragen auch Kapitalerträge und die schrittweise Entnahme aus diesem Kapitalstock zur Finanzierung bei. ■





## 1.1 Beitragstabelle für die Grundversicherung zum 1. Januar 2026\*

Mitglieder der Gruppe	A	B1	B2	B3	C	E mit Leistungen nach der Leistungsordnung	
						A	B
<b>ohne mitversicherte Angehörige</b>					599,64	522,74	599,64
bis zur Vollendung des <b>25. Lebensjahres</b>	120,62	126,52	284,71	313,88			
bis zur Vollendung des <b>30. Lebensjahres</b>	157,85	177,15	398,62	439,43			
bis zur Vollendung des <b>40. Lebensjahres</b>	208,48	223,32	502,51	553,73			
bis zur Vollendung des <b>50. Lebensjahres</b>	220,36	245,61	552,69	609,15			
nach Vollendung des <b>50. Lebensjahres</b>	232,29	266,47	599,64	660,95			
bei Elternzeit	31,00	31,00					
<b>mit mitversicherten Angehörigen</b>					823,04		
<b>bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres</b>	262,07	288,52					
mit <b>1</b> mitversicherten Angehörigen			701,18	770,47			
mit <b>2</b> mitversicherten Angehörigen			805,02	885,86			
mit <b>3</b> mitversicherten Angehörigen			949,22	1.044,47			
mit <b>4</b> und mehr mitvers. Angehörigen			1.162,81	1.278,22			
<b>bis zur Vollendung des 40. Lebensjahres</b>	293,35	307,46					
mit <b>1</b> mitversicherten Angehörigen			747,19	821,05			
mit <b>2</b> mitversicherten Angehörigen			857,90	943,99			
mit <b>3</b> mitversicherten Angehörigen			1.011,63	1.113,07			
mit <b>4</b> und mehr mitvers. Angehörigen			1.239,09	1.362,16			
<b>bis zur Vollendung des 50. Lebensjahres</b>	315,69	343,88					
mit <b>1</b> mitversicherten Angehörigen			835,58	918,30			
mit <b>2</b> mitversicherten Angehörigen			959,41	1.055,75			
mit <b>3</b> mitversicherten Angehörigen			1.131,48	1.245,03			
mit <b>4</b> und mehr mitvers. Angehörigen			1.385,95	1.523,44			
<b>nach Vollendung des 50. Lebensjahres</b>	326,07	365,76					
mit <b>1</b> mitversicherten Angehörigen			888,82	976,68			
mit <b>2</b> mitversicherten Angehörigen			1.020,50	1.122,88			
mit <b>3</b> mitversicherten Angehörigen			1.203,29	1.324,09			
mit <b>4</b> und mehr mitvers. Angehörigen			1.474,08	1.620,29			
bei Elternzeit	31,00	31,00					

## 1.2 Ermäßigter Beitrag nach § 26 Absatz 4\*

Mitglieder der Gruppe A und Gruppe B1 mit Gesamteinkünften in Höhe von	
75 vom Hundert bis 99,99 vom Hundert der Bezugsgröße	238,25
50 vom Hundert bis 74,99 vom Hundert der Bezugsgröße	159,32
unter 50 vom Hundert der Bezugsgröße	74,44

## 1.3 Beitragszuschlag nach § 27 Absatz 1\*

Monatlicher Beitragszuschlag für jedes angefangene Jahr des verspäteten Beginns bzw. der Unterbrechung der Mitgliedschaft

beim Beginn der Mitgliedschaft bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres	1,07
beim Beginn der Mitgliedschaft nach Vollendung des 30. Lebensjahres	1,77

## 1.4 Beitragszuschlag nach § 27 Absatz 2\*

Monatlicher Beitragszuschlag für jedes angefangene Jahr des verspäteten Beginns bzw. der Unterbrechung der Mitversicherung der Ehegattin, des Ehegatten, der Partnerin oder des Partners einer eingetragenen Lebenspartnerschaft

beim Beginn der Mitversicherung bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres	1,07
beim Beginn der Mitversicherung nach Vollendung des 30. Lebensjahres	1,77

## 1.5 Beitragszuschlag nach § 27 Absatz 4\*

Zuschlag für selbst beihilfeberechtigte mitversicherte Ehegattinnen, Ehegatten, Partnerinnen oder Partner einer eingetragenen Lebenspartnerschaft

Mitglieder der Gruppe	A	B1
nach Vollendung des 30. Lebensjahres bis zur Vollendung des 40. Lebensjahres	27,47	34,42
nach Vollendung des 40. Lebensjahres	48,10	55,07

## 1.6 Ruhensbeiträge nach § 27b Absatz 1\*

Ruhensbeitrag für die ruhende Mitgliedschaft oder für die ruhende Mitversicherung der Ehegattin, des Ehegatten, der Partnerin oder des Partners einer eingetragenen Lebenspartnerschaft

Mitglieder der Gruppe	A	B1	B2	B3	C
bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres	16,71	17,52	39,43	43,47	83,05
bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres	21,86	24,54	55,21	60,86	
bis zur Vollendung des 40. Lebensjahres	28,87	30,93	69,60	76,69	
bis zur Vollendung des 50. Lebensjahres	30,52	34,02	76,55	84,37	
nach Vollendung des 50. Lebensjahres	32,17	36,91	83,05	91,54	





## 1.7 Ausgleichszuschläge nach § 28\*

Mitglieder ohne mitversicherte Angehörige	20,27
Mitglieder mit mitversicherten Angehörigen	40,54

## 1.8 Beitrag für studierende Kinder nach § 19 Absatz 4\*

Fortsetzung der Mitversicherung nach Wegfall der Berücksichtigungsfähigkeit im Familienzuschlag, längstens bis zur Vollendung des 34. Lebensjahres	278,46
--	--------

\*Alle Angaben in Euro. Maßgeblich sind die nach Anhang 1 der Satzung geltenden Beiträge. Für Übertragungsfehler übernehmen wir keine Gewähr.

Anzeige



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 (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 € 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*

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

Prinzregentenstr. 15  
97688 Bad Kissingen

Fax 0971 - 918-100  
[www.uibelesen.com](http://www.uibelesen.com)



## Zusatzversicherung

# *(Fast) stabile Beiträge*

Gute Nachrichten für unsere Versicherten: Die Beiträge in der Zusatzversicherung (ZV) bleiben auch im kommenden Jahr weitgehend stabil. In den meisten Stufen – etwa in der Krankentagegeldstufe und der ISH-Stufe – ändert sich nichts.

Nur in der Pflegetagegeldstufe ist zum 1. Januar 2026 eine Anpassung notwendig geworden. Die letzte Veränderung in diesem Bereich gab es zum 1. Januar 2017. Damals wurden die Pflegestufen auf Pflegegrade umgestellt. Seitdem sind die Leistungsausgaben spürbar gestiegen: Immer mehr Mitglieder erhalten eine Einstufung in einen Pflegegrad, zudem nehmen Höherstufungen in höhere Pflegegrade zu. Diese Entwicklung machte nun eine Neukalkulation der Pflegetagegeldstufe erforderlich.

Von der Beitragserhöhung in der Pflegetagegeldstufe sind auch bereits bestehende Pflegefälle betroffen. Die konkrete Höhe Ihres neuen Beitrags hängt von Ihrem Alter und dem

Versicherungsbeginn bzw. der Versicherungsdauer ab. Ihren individuellen Beitrag ab dem 1. Januar 2026 haben wir Ihnen bereits in der Beitragsmitteilung mitgeteilt.

Für Neuaufnahmen bzw. bei Neuabschlüssen weiterer Schritte gelten ab dem 1. Januar 2026 die in der folgenden Übersicht aufgeführten Beiträge.

### So berechnen Sie Ihr Aufnahmealter:

Bei Neuaufnahmen oder Neuabschlüssen können Sie die monatliche Beitragshöhe selber berechnen. Die Beitragshöhe richtet sich nach dem Aufnahmealter und der Anzahl der gewählten Schritte.

Aufnahmejahr – Geburtsjahr = Aufnahmealter

Beispiel: 2026 – 1966 = 60 Jahre

Beispiel: Aufnahmealter 60 Jahre, gewählt wurden 2 Schritte

➔ 36,58 Euro × 2 = 73,16 Euro monatlich





## Tipp

Nutzen Sie bei Neuaufnahmen bzw. Neuabschlüssen weiterer Schritte den Beitragsrechner auf [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de), um Ihren individuellen Beitrag einfach und bequem zu berechnen. Ausführliche Informationen zur Pflegetagegeldstufe und einen Aufnahmeantrag finden Sie ebenfalls unter [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) oder erhalten Sie direkt bei unserer Kundenberatung.

## Beitragstabellen für Neuaufnahmen in Stufen und Neuabschlüssen weiterer Schritte in der Zusatzversicherung ab 1. Januar 2026

Aufnahmealter (in Jahren) Frauen und Männer	Grundstufe (Euro)	Krankenhaus- tagegeldstufe (Euro je Schritt)	Ergänzungs- stufe (Euro je Schritt)	ISH-Stufe (Euro)	Pflege- tagegeldstufe* (Euro je Schritt)
bis 16	1,52	0,95	4,84	4,61	28,34
17	1,55	0,96	4,98	4,66	29,28
18	1,58	0,97	5,12	4,72	30,26
19	1,60	0,99	5,27	4,78	31,29
20	1,63	1,00	5,42	4,84	32,37
21	1,66	1,01	5,57	4,90	33,47
22	1,69	1,03	5,70	4,96	34,64
23	1,73	1,04	5,83	5,03	35,86
24	1,76	1,06	5,96	5,10	37,12
25	1,79	1,07	6,09	5,18	38,43
26	1,83	1,09	6,21	5,25	39,62
27	1,87	1,11	6,30	5,33	40,62
28	1,91	1,13	6,38	5,42	41,15
29	1,95	1,15	6,45	5,50	40,96
30	2,00	1,17	6,52	5,59	39,96
31	2,04	1,19	6,59	5,66	38,17
32	2,09	1,21	6,65	5,74	35,45
33	2,14	1,23	6,72	5,82	31,65
34	2,19	1,26	6,78	5,89	28,69

Aufnahmealter (in Jahren) Frauen und Männer	Grundstufe (Euro)	Krankenhaus- tagegeldstufe (Euro je Schritt)	Ergänzungs- stufe (Euro je Schritt)	ISH-Stufe (Euro)	Pflege- tagegeldstufe* (Euro je Schritt)
35	2,24	1,28	6,85	5,97	25,45
36	2,29	1,30	6,92	6,06	23,25
37	2,34	1,32	7,00	6,14	21,70
38	2,39	1,35	7,07	6,23	20,35
39	2,44	1,37	7,15	6,33	19,10
40	2,49	1,39	7,23	6,42	18,40
41	2,54	1,42	7,31	6,52	18,02
42	2,59	1,45	7,39	6,62	17,86
43	2,63	1,47	7,47	6,72	18,01
44	2,68	1,50	7,55	6,82	18,48
45	2,73	1,53	7,62	6,92	19,08
46	2,78	1,56	7,69	7,03	19,77
47	2,83	1,59	7,75	7,13	20,54
48	2,88	1,63	7,81	7,23	21,37
49	2,93	1,66	7,87	7,34	22,26
50	2,98	1,70	7,92	7,44	23,21
51	3,04	1,74	7,96	7,54	24,22
52	3,09	1,78	8,00	7,64	25,29
53	3,15	1,82	8,03	7,73	26,43
54	3,21	1,86	8,05	7,83	27,64
55	3,27	1,90	8,07	7,92	28,91
56	3,34	1,95	8,08	8,01	30,26
57	3,41	2,00	8,09	8,10	31,69
58	3,48	2,04	8,09	8,18	33,22
59	3,56	2,10	8,09	8,26	34,84
60	3,64	2,15	8,10	8,34	36,58
61	3,73	2,21	8,10	8,41	38,44
62	3,82	2,26	8,11	8,48	40,42
63	3,91	2,32	8,11	8,54	42,56
64	4,02	2,39	8,12	8,60	44,86
65	4,12	2,45	8,12	8,66	47,35
66	4,23	2,52	8,13	8,71	50,04
67	4,35	2,59	8,14	8,75	52,88
68	4,47	2,66	8,15	8,78	56,03
69	4,60	2,74	8,15	8,81	59,50
70	4,73	2,81	8,16	8,84	63,32

Aufnahmealter (in Jahren) Frauen und Männer	Grundstufe (Euro)	Krankenhaus- tagegeldstufe (Euro je Schritt)	Ergänzungs- stufe (Euro je Schritt)	ISH-Stufe (Euro)	Pflege- tagegeldstufe* (Euro je Schritt)
71	4,86	2,89	8,17	8,85	
72	5,00	2,98	8,18	8,86	
73	5,14	3,06	8,19	8,88	
74	5,28	3,15	8,21	8,89	
75	5,43	3,24	8,22	8,91	
76	5,57	3,34	8,24	8,92	
77	5,72	3,43	8,25	8,94	
78	5,87	3,53	8,27	8,96	
79	6,01	3,64	8,29	8,98	
80	6,16	3,74	8,31	9,01	
81	6,30	3,85	8,34	9,03	
82	6,43	3,95	8,36	9,06	
83	6,56	4,06	8,39	9,09	
84	6,68	4,17	8,43	9,13	
85	6,78	4,27	8,46	9,16	
86	6,87	4,37	8,50	9,20	
87	6,95	4,47	8,54	9,25	
88	7,00	4,56	8,58	9,29	
89	7,04	4,64	8,62	9,34	
90	7,08	4,71	8,67	9,39	
91	7,13	4,77	8,73	9,45	
92	7,18	4,80	8,78	9,51	
93	7,22	4,83	8,84	9,57	
94	7,27	4,86	8,89	9,63	
95**	7,31	4,89	8,94	9,69	
Kinder, Voll- und Halbwaisen	0,48	0,29	1,75	2,30	

\* Die Aufnahme in die Pflegetagegeldstufe ist nur bis zur Vollendung des 70. Lebensjahres möglich.

\*\* Die Beiträge ab dem 95. Lebensjahr sind bei der Postbeamtenkrankenkasse hinterlegt.

## Beitragstabelle für die Auslandsreisekrankenversicherung

Monatsbeitrag für	Euro
Mitglieder der Grundversicherung sowie andere Versicherte	0,31
Ehegattinnen und Ehegatten oder Partnerinnen und Partner einer eingetragenen Lebenspartnerschaft	0,31
Kinder, Voll- und Halbwaisen	0,00

Alle Angaben in Euro. Maßgeblich sind die nach Anhang 3 der Satzung geltenden Beiträge. Für Übertragungsfehler übernehmen wir keine Gewähr.



# Beitragsänderungen 2026

In der privaten Pflegepflichtversicherung werden zum 1. Januar 2026 die Beiträge im Tarif PVB (Versicherte mit Beihilfeanspruch) und im Tarif PVN (Versicherte ohne Beihilfeanspruch) angepasst.

Mit dem Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) wurden wichtige Reformen umgesetzt, die Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen spürbare Verbesserungen bringen. So stehen im Pflegefall nun erweiterte Leistungen zur Verfügung – und auch die Zahl der Anspruchsberechtigten wächst stetig.

Diese positiven Entwicklungen bedeuten allerdings auch höhere Ausgaben, was nun zu einer Anpassung geführt hat. Die zusätzlichen Leistungen

werden solidarisch von der Versicherungsgemeinschaft getragen – ein Prinzip, das unser Gesundheitssystem stärkt und zusammenhält.

Die PBeaKK führt die private Pflegepflichtversicherung im Auftrag der „Gemeinschaft privater Versicherungsunternehmen zur Durchführung der Pflegeversicherung“ (GPV) durch. Bei jeder Änderung Ihres Versicherungsvertrags erhalten Sie von der GPV automatisch einen neuen Versicherungsschein. Bereits Ende

November 2025 hat die GPV Ihnen ein Schreiben mit Ihrem persönlichen Beitrag sowie detaillierte Informationen zur Beitragsanpassung zugesandt.

## **GPV** Gemeinschaft privater Versicherungsunternehmen

zur Durchführung der privaten Pflegepflichtversicherung nach dem Pflege-Versicherungsgesetz vom 26.05.1994 für die Mitglieder der Postbeamtenkrankenkasse (PBeaKK) und der Krankenversorgung der Bundesbahnbeamten (KVB)



Foto: © estradaanton - stock.adobe.com

## Monatliche Beiträge für Studierende und Anwartschaften

Beiträge für Studierende ab dem 01.01.2026	
Beitrag für Studierende ab dem Wegfall der Beihilfeberechtigung	31,92 €

Beiträge zur kleinen Anwartschaftsversicherung* ab dem 01.01.2026	
Beitrag für Versicherte mit Beihilfeanspruch	10,66 €
Beitrag für Versicherte ohne Beihilfeanspruch	12,87 €

\*Die Beiträge für die große Anwartschaftsversicherung werden hier nicht aufgeführt, da sie individuell berechnet werden.

## Beitragsbemessungsgrenze

Die Beitragsbemessungsgrenze gibt an, ab welchem Betrag das Einkommen eines Versicherten sozialversicherungsfrei bleibt. Der Betrag wird jedes Jahr vom Gesetzgeber

an die Entwicklung der Löhne und Gehälter angepasst. Zum 1. Januar 2026 erhöht sich die Beitragsbemessungsgrenze in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung

auf monatlich 5.812,50 Euro. Der daraus resultierende Höchstbeitrag gilt auch für Versicherte in der privaten Pflegepflichtversicherung.

Höchstbeiträge ab dem 01.01.2026	
Beitrag für Versicherte mit Beihilfeanspruch	83,70 €
Beitrag für Versicherte ohne Beihilfeanspruch	209,26 €

## Beitragsbegrenzung

Gemeinsam versicherte Ehepartner in der privaten Pflegepflichtversicherung (PPV) können unter bestimmten Voraussetzungen von einer Beitragsbegrenzung profitieren. Der Gesamtbeitrag beträgt dann maximal 150 Prozent der oben genannten Höchstbeiträge. Dies ist der Fall, wenn mindestens ein Ehe- bzw. Lebenspartner seit dem 1. Januar 1995 ununterbrochen in der PPV versichert ist und das Gesamteinkommen eines Ehe-/Lebenspartners 565 Euro im Monat nicht übersteigt (603 Euro im Monat bei Ausübung einer geringfügigen Beschäftigung, sogenannter Minijob). Wenn Sie bereits von dieser Beitragsbegrenzung profitieren, dann brauchen Sie nichts

zu veranlassen. Sollten Ihre Beiträge höher liegen, obwohl Sie die Voraussetzungen für die Beitragsbegrenzung erfüllen, wenden Sie sich bitte an uns. Weitere Informationen zu diesem Thema inklusive der Allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB) finden Sie auch unter [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de). ■



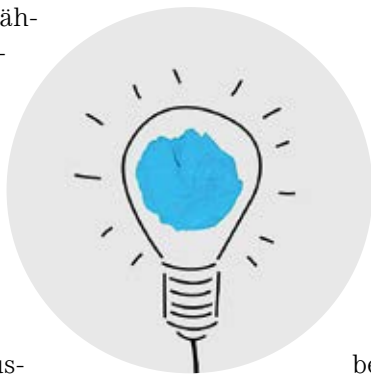
# Auf einen Blick

## Genehmigungspflichtige Pflegeleistungen

### Wichtige Tipps für die Erstattung

Einige Leistungen aus dem Bereich Pflege erfordern vor ihrer Inanspruchnahme eine Begutachtung und Genehmigung. Dazu zählen zum Beispiel Maßnahmen zur individuellen Verbesserung Ihres Wohnumfelds oder auch Pflegehilfsmittel wie ein Hausnotrufsystem oder zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel. Wenn die Voraus-

setzungen erfüllt sind, erhalten Sie von uns eine schriftliche Leistungszusage.



Um die Bearbeitung Ihrer Anträge möglichst effizient und zügig zu gestalten, bitten wir Sie, das Genehmigungsschreiben nicht mit der Einreichung einzusenden, denn Ihr Anspruch ist bereits bei uns hinterlegt.

Bitte beachten Sie außerdem, dass keine Direktabrechnung mit den Leistungserbringern möglich ist. Reichen Sie daher die auf Sie ausgestellten Rechnungen gemeinsam mit dem Leistungsantrag ein. Oder nutzen Sie bequem unsere App PBeaKKDirekt (mehr Infos S. 28), um Ihre Unterlagen digital zu übermitteln. Sollten Sie Fragen haben, steht Ihnen unsere speziell für Themen rund um die Pflege eingerichtete Kundenberatung unter der Telefonnummer 0711 9744 97222 gerne zur Verfügung. ■

## App PBeaKKDirekt

### Verzögerungen durch schlecht lesbare Belege

Viele von Ihnen nutzen inzwischen den schnellen Weg der Einreichung über die App PBeaKKDirekt. Durch

die in die App eingebauten Funktionen können Sie kontrollieren, ob der fotografierte Beleg lesbar ist oder nicht.

Wenn Sie auf gute Beleuchtung beim Fotografieren achten, sollte ein eingeleiteter Beleg idealerweise so auf Ihrem Handybildschirm sichtbar sein (A).

Einen nicht lesbaren Beleg fotografieren Sie neu, weil Sie so Verzögerungen bei der Bearbeitung vermeiden (B).



Ist der Beleg nicht zentriert abgebildet oder zu klein geworden, können Sie die Zuschneidefunktion der App nutzen (C).

Bitte überprüfen Sie Ihre Fotos aufmerksam. Im Zweifelsfall wiederholen Sie die Aufnahme.

Wichtig: Bitte denken Sie daran, Rechnungsanhänge, wie beispielsweise Folgeseiten oder Auslagenbelege der Praxis, Ihrer Rechnung beizufügen. ■



## Wichtig für die Steuererklärung

### Beitragsinformation 2025

Bald ist sie wieder in Ihrem Briefkasten: Ende Februar erhalten Sie Ihre Beitragsinformation für das Jahr 2025.



Sie enthält Ihre tatsächlich gezahlten Beiträge für das Jahr 2025, die Sie in Ihrer Einkommensteuererklärung geltend machen können. Die Beitragsinformation ist inhaltlich aufgeteilt: Zum einen werden die Beitragsanteile für die Basisabsicherung und die Beitragsanteile für die darüber hinaus bestehenden Leistungsbestandteile aus der Grundversicherung aufgeführt, zum anderen die Beiträge aus der Zusatzversicherung.

Die PBeaKK meldet routinemäßig die Beitragsanteile für die Basisabsicherung elektronisch an die Zentrale Zulagenstelle für Altersvermögen. Wenn Sie in Ihrer Einkommensteuererklärung die weiteren Beitragsanteile steuerlich ansetzen wollen, können Sie die Angabe aus unserer Beitragsinformation nutzen.

Weitere Informationen zum Bürgerentlastungsgesetz finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de), Mitgliedschaft, dann Beiträge. ■

## Seminare für krebsbetroffene Frauen

### Loslassen und Kraft tanken

Sie hatten eine Krebsdiagnose und wünschen sich, neue Perspektiven zu finden und mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen? Das Betreuungswerk Post Postbank Telekom bietet für Frauen nach einer Krebserkrankung mit tanztherapeutischen Seminaren eine Auszeit vom Alltag an.

Im Seminar finden Frauen, die mit einer Krebsdiagnose konfrontiert waren, Anregungen für ein Leben mit oder nach Krebs und Gelegenheit zum Austausch. Das hilft, die täglichen Herausforderungen besser zu meistern.

Die sechstägigen Seminare mit täglich drei Stunden Tanztherapie finden

in den Ferienanlagen des Erholungswerks statt. Geleitet werden die Kurse von Tanztherapeutinnen mit langjähriger psychoonkologischer Erfahrung.

Die Kosten für die Seminarteilnahme werden vom Betreuungswerk getragen. Die Aufwendungen für Unterkunft und Verpflegung in den Ferienanlagen des Erholungswerks (zwischen 469 und 659 Euro) sowie für die Anreise sind von den Teilnehmerinnen zu übernehmen.



#### Mehr erfahren

Weitere Informationen zum Angebot erhalten Sie unter [www.betreuungswerk.de/tanztherapie](http://www.betreuungswerk.de/tanztherapie), telefonisch unter 0228 9744-13601 und -13605 oder per E-Mail an [mail@betreuungswerk.de](mailto:mail@betreuungswerk.de).

Die Termine für 2026:

- Lindau:  
08.05. bis 14.05.2026 oder  
12.06. bis 18.06.2026
- Inzell:  
20.06. bis 26.06.2026
- Büsum:  
09.09. bis 15.9.2026 oder  
16.09. bis 22.09.2026 ■

# Auf einen Blick

## Bundesbeihilfe und Grundversicherung

### *Erhöhung der Einkommensgrenze*

Die Einkommensgrenze zur Beihilfefähigkeit von Aufwendungen für Ehegatten und Partner in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft erhöht sich zum 1. Januar 2026 von 21.832 Euro auf 22.648 Euro (§ 6 Abs. 2 i. V.m. § 58 Abs. 1 Bundesbeihilfeverordnung).

Ehegatten und Partner in eingetragenen Lebenspartnerschaften können sich bei der PBeaKK günstig mitversichern. Voraussetzung dafür ist unter anderem,



dass keine gesetzliche Krankenversicherungspflicht besteht und das Einkommen des mitversicherten Partners bestimmte Grenzen nicht überschreitet. Diese Grenze erhöht sich ebenfalls ab dem 1. Januar 2026 von 21.832 Euro auf 22.648 Euro (§ 16 Satzung der PBeaKK). Gut zu wissen: Diese Einkommensgrenze gilt auch für das Aufleben einer ruhenden Mitversicherung. ■

## Amtliche Bekanntmachung

### *Satzung der PBeaKK geändert*

Im September 2025 wurde vom Verwaltungsrat die 111. Änderung der Satzung der PBeaKK beschlossen. Die Bekanntmachung fand am 17. November 2025 statt. Inhalt der Satzungsänderung, die zum 1. Januar 2026 in Kraft tritt, ist unter anderem die Anpassung der Beiträge in der Grundversicherung sowie eine Anpassung der Beitragstabelle in der Zusatzversicherung in Bezug auf die Pflegegeldstufe.

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 Rechtsauf-

sichtsbehörde. 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. ■



## BBhV und Grundversicherung

# Was sich 2026 ändert

Am 1. Januar 2026 tritt die 11. Änderungsverordnung zur Bundesbeihilfeverordnung (BBhV) in Kraft. Die Änderungen in der Beihilfe, aber auch in der Grundversicherung haben unmittelbare Auswirkungen auf die Zusatzversicherung in der ISH-Stufe und Ergänzungsstufe – und machen sich vor allem bei den Zahnleistungen und den Sehhilfen bemerkbar.

## Implantologische Leistungen bei Zahnersatz

Ab dem 1. Januar 2026 werden Leistungen ab dem ersten Implantat aus der Bundesbeihilfe und Grundversicherung in Höhe von 50 Prozent der Aufwendungen für das zahnärztliche Honorar gewährt. Die anderen 50 Prozent werden dann aus der ISH-Stufe ersetzt. Bei den Auslagen, Material- und Laborkosten hingegen werden 80 Prozent der Aufwendungen aus der Bundesbeihilfe und Grundversicherung erstattet. Die noch offenen 20 Prozent werden aus der Ergänzungsstufe (Schritt 1 mit 10 Prozent und Schritt 2 mit 10 Prozent) beglichen.

### Gut zu wissen

Die Kombination der ISH-Stufe mit beiden Schritten der Ergänzungsstufe bietet Ihnen den bestmöglichen Versicherungsschutz bei Implantaten.





## ISH-Stufe

Unsere Leistungshöhe hängt von Ihrem Versicherungsjahr und den zugehörigen Jahreshöchstsätzen ab.

## Ergänzungsstufe

Bei Zahnersatz erstatten wir Ihnen je Schritt bis zu 10 Prozent der gesondert berechnungsfähigen Kosten für Auslagen sowie Material- und Laborleistungen. Maximal sind zwei Schritte abschließbar.

Unsere Leistungshöhe hängt von Ihrem Versicherungsjahr und den zugehörigen Jahreshöchstsätzen ab.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) im Menüpunkt Zusatzversicherung.

### Implantate bei Zahnersatz in der ISH-Stufe

Leistungen	50 % des Selbstbehalts für zahnärztliches Honorar
Höchst-sätze	1. + 2. Versicherungsjahr: 900 Euro 3. + 4. Versicherungsjahr: 3.000 Euro 5. + 6. Versicherungsjahr <sup>1</sup> : 3.600 Euro
Wartezeit	8 Monate

### 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. <sup>1</sup> Versicherungsjahr	2.820 €	5.640 €
Wartezeit	8 Monate	

<sup>1</sup> für alle weiteren Zweijahreshöchstsätze gilt der maximale Höchstsatz

## Änderung der Erstattungsgrundlage von Sehhilfen in der Grundversicherung

Durch die Anpassung der Satzung infolge der 11. Änderung der Bundesbeihilfeverordnung (BBhV) gelten ab dem 1. Januar 2026 neue Erstattungsgrundlagen für Sehhilfen.

Neu ist unter anderem die pauschale Höchstbetragsregelung für Brillen. Statt vieler Einzelfall-Entscheidungen der Brillengläser (z. B. sphärische oder zylindrische Gläser,

Lichtschutz- oder Gleitsichtgläser) wird künftig nur noch zwischen Ein- und Mehrstärkenbrillen unterschieden. Auch die Kosten für die Refraktionsbestimmung durch Augenoptikerinnen und Augenoptiker sowie die Brillenfassung sind nun in den Pauschalen enthalten.

Die neuen Erstattungsbeträge:

- Einstärkenbrille: bis zu 110 Euro
- Mehrstärkenbrille: bis zu 260 Euro

Damit wird die Abrechnung deutlich einfacher und Sie erhalten mehr Transparenz über die zu erwartende Leistung für Ihre Brille.



## Alle Änderungen auf einen Blick

### Allgemeines

- Die Dienstunfähigkeitsbescheinigung für Beamte wird künftig nur noch bis zum BMS, nicht mehr zu 100 Prozent, von der Beihilfe anerkannt.
- Notfallkontrazeptiva sind ohne Altersbeschränkung beihilfefähig, sofern sie ärztlich verordnet wurden und Hinweise auf einen sexuellen Missbrauch vorliegen.
- Die Behandlung in Medizinischen Zentren für Erwachsene mit Behinderung wurde als neue beihilfefähige Leistung aufgenommen.
- Die Rimkus-Methode wurde als ausgeschlossene Behandlungsmethode in die Beihilfevorschriften aufgenommen.

### Psychotherapie

- Mit der psychotherapeutischen Sprechstunde wurde eine neue Leistung eingeführt.
- Die Systemische Therapie ist nun auch für Kinder beihilfefähig.

### Heilmittel

- Die Anlage 9 der BBhV wurde um Vorgriffregelungen ergänzt. Damit wurden die Höchstbeträge für Heilmittel an die Preise der gesetzlichen Krankenversicherung angepasst.

### Stoßwellentherapie

- Die Beihilfefähigkeit in Bezug auf die Stoßwellentherapie wurde um die Diagnose therapieresistente Bursitis trochanterica erweitert.

### Früherkennungsprogramme bei familiärem Krebsrisiko

- Bei Programmen zur Früherkennung eines erhöhten familiären Brust-, Eierstock- oder Darmkrebsrisikos wurde die Abrechnung von Pauschalen auf eine Analogberechnung nach GOÄ-Ziffern umgestellt.

### Vergleichsberechnung Privatklinik (PEPP)

- Der pauschale Basisentgeltwert wurde von 300 Euro auf 370 Euro erhöht.



### Brillen

- Änderung der Erstattungsgrundlage für Brillen durch Einführung von Höchstbetragspauschalen für Einstärkenbrillen bis max. 110 Euro und Mehrstärkenbrillen bis max. 260 Euro.



### Wahlleistung Unterkunft

- Ab dem 1. Januar 2026 steigt der beihilfefähige Höchstbetrag für die Wahlleistung Unterkunft auf 58,55 Euro.

### Eigenbehalte

- Bei vollstationären Krankenhausleistungen entfällt die Zuzahlung, sofern die Abrechnung im elektronischen Datenaustausch erfolgt.

### Antrittsfrist bei Rehabilitationsmaßnahmen

- Die Antrittsfrist wird von vier auf sechs Monate verlängert.



# Ihre Beiträge digital übermittelt

Ab Januar 2026 werden bestimmte Beitragsdaten zur Kranken- und Pflegeversicherung digital an die Finanzverwaltung übermittelt. Für Sie bedeutet das: weniger Papierkram und die automatische Berücksichtigung bei der Lohnsteuer.

## Was ist ELStAM?

ELStAM steht für „Elektronische Lohnsteuerabzugsmerkmale“. Steuerdaten wie Steuerklasse, Kinderfreibeträge oder Kirchensteuer werden dabei zentral von der Finanzverwaltung gespeichert. Dienstherr oder Arbeitgeber können sie direkt abrufen – Papierbescheinigungen entfallen.



## Welche Vorteile habe ich als PBeaKK-Mitglied?

Sie müssen nichts selbst übermitteln. Ihr Basisbeitrag (Vorsorgeaufwendung) wird automatisch erfasst und kann bei der Lohnsteuer berücksichtigt werden. Das spart Steuern, unabhängig davon, ob Sie Beamter, Pensionär oder Rentner sind.

## Welche Beiträge werden gemeldet?

Die PBeaKK meldet:

- Ihre Beiträge zur Grundversicherung
- den steuerlichen absetzbaren Anteil dieser Beiträge (Basisabsicherung)

Die Beiträge zu einer ruhenden Versicherung oder Zusatzversicherung bleiben unberücksichtigt.

Die Beiträge zur Pflegepflichtversicherung werden separat von der Gemeinschaft privater Versicherungsunternehmen (GPV) gemeldet.

## Warum werden zwei Beitragswerte gemeldet?

- Der Beitrag zur Basisabsicherung ist wichtig für den Sonderausgabenabzug bei der Lohnsteuer.
- Der volle Beitrag wird gemeldet, damit angestellte Mitglieder einen steuer- und sozialversicherungsfreien Arbeitgeberzuschuss erhalten.

## Muss ich meine Personalstelle informieren?

Nein. Ihr Dienstherr oder Arbeitgeber erhält alle relevanten Daten automatisch von uns.

## Kann ich der Übermittlung widersprechen?

Ja, per Post oder E-Mail an [elstam@pbeakk.de](mailto:elstam@pbeakk.de).

- Angaben: „Widerspruch“, Name, Versicherungsnummer
- Frist: bis 1. November für das Folgejahr 2027
- Hinweis: Steuerliche Nachteile können auftreten, da die automatische Berücksichtigung entfällt
- Wichtig: Rückwirkend ist ein Widerspruch für 2026 nicht mehr möglich, aber eine zukünftige Zustimmung ist ab 2027 wieder möglich ■

## Gut zu wissen

Nach jeder Meldung erhalten Sie Informationen über die übermittelten Werte, auch bei unterjährlichen beitragsrelevanten Änderungen. Möchten Sie mehr wissen? Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) unter dem Stichwort ELStAM.



## Was bringt das neue BEEP-Gesetz?

# Pflege wird einfacher

Immer mehr Menschen benötigen Pflege – derzeit rund 5,6 Millionen in Deutschland. Und die Zahl wächst weiter. Damit gute Pflege auch in Zukunft funktioniert, braucht es klare Strukturen, weniger Bürokratie und mehr Zeit für das Wesentliche – nämlich die Menschen.

**E**in Schritt in diese Richtung ist das neue Gesetz zur Befugnis-erweiterung und Entbürokratisierung in der Pflege (BEEP), das zum 1. Januar 2026 in Kraft tritt. Das BEEP soll Pflegekräfte stärken, Angehörige entlasten und viele Abläufe vereinfachen.



## Mehr Entscheidungsspielraum für Pflegekräfte

Dank des BEEP sollen Pflegekräfte künftig mehr selbst entscheiden können. Das stärkt ihr Berufsbild, beschleunigt Abläufe und gibt ihnen den nötigen Spielraum, flexibel auf die Bedürfnisse der Pflegebedürftigen einzugehen. Für die Betroffenen bedeutet das: eine persönlichere, bedarfsgerechte Versorgung und mehr Sicherheit im Alltag.

## Beratungsbesuche: weniger Aufwand

Pflegebedürftige mit Pflegegrad 2 bis 5, die Pflegegeld erhalten, müssen künftig nur noch halbjährlich einen Beratungsbesuch wahrnehmen. Wer möchte, kann – insbesondere mit Pflegegrad 4 oder 5 – weiterhin vierteljährlich Beratung in Anspruch nehmen.

## Pflegegeld: längere Weiterzahlung

Neu ist auch: Das Pflegegeld wird bis zu acht Wochen weitergezahlt, wenn Pflegebedürftige stationär im Krankenhaus, in einer Reha-Einrichtung oder vorübergehend im Ausland sind.

## Mehr Anerkennung für Pflegepersonen

Pflegende Angehörige leisten Enormes – oft rund um die Uhr. Künftig werden Leistungen zur sozialen Sicherung bis zu acht Wochen pro Jahr fortgeführt, etwa bei Erholungsurlaub oder einem Klinikaufenthalt des Pflegebedürftigen. Auch Zuschüsse zur Kranken- und Pflegeversicherung werden länger gezahlt, nämlich bis zum Ende der Pflegezeit.

## Neue Wohnformen

Neu eingeführt wird ein Zuschuss von 450 Euro monatlich für gemeinschaftliche Wohnformen nach § 92c SGB XI – bereits ab Pflegegrad 1. Damit soll selbstbestimmtes Wohnen außerhalb klassischer Heime gestärkt werden.

## Besserer Überblick über Pflegehilfen

Das überarbeitete Pflege- und Hilfsmittelverzeichnis bietet künftig mehr Transparenz über verfügbare Leistungen. Sie finden es barrierefrei unter [www.gpv-pflege.de](http://www.gpv-pflege.de) und [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de).

Das BEEP-Gesetz bringt spürbare Verbesserungen: weniger Bürokratie, mehr Freiraum für Fachkräfte und stärkere Unterstützung für Angehörige. Wer Fragen hat, kann sich an die compass private pflegeberatung unter [www.compass-pflegeberatung.de](http://www.compass-pflegeberatung.de) wenden. ■

# 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: Andreas Single, Kathrin Pannozzo, Sandra Heidenreich, Sarah Geißbauer, Ralf Sattler, Lars Winter

**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:**

„Auch unter Druck flexibel bleiben“, Toralf Grau

**MEDIZINISCHES LEKTORAT:** Dr. Tommy Marschke

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

**DRUCK:** Stark Druck GmbH + Co. KG, Im Altgefäß 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.



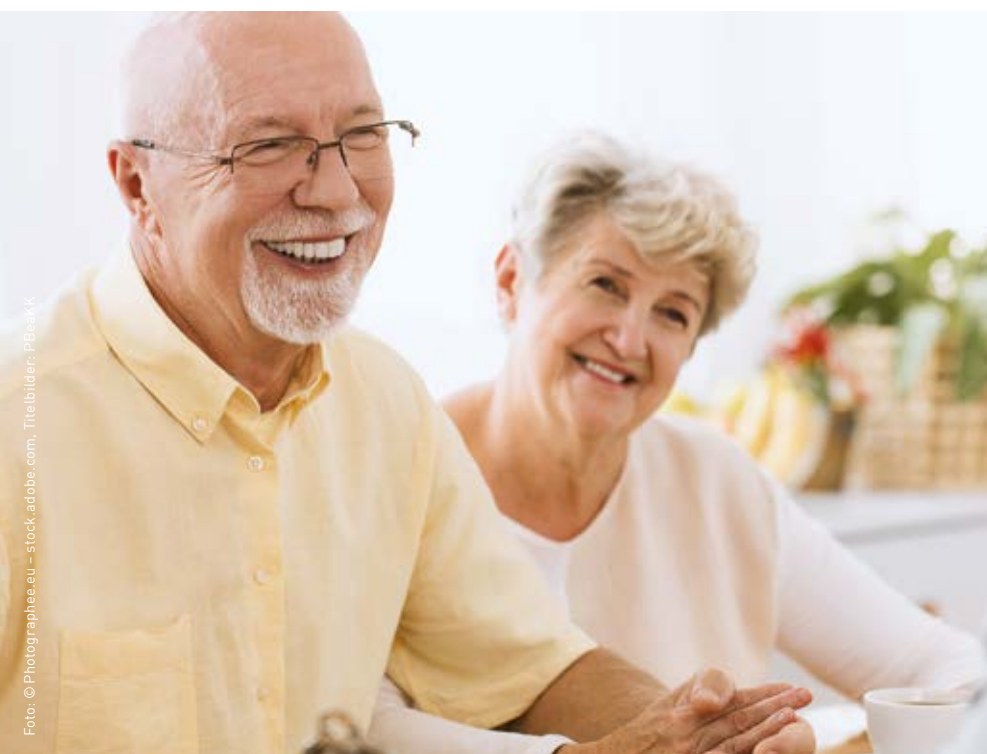
### Bescheinigung bestellen

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.

Mit Kraft durch die kalten Monate

# Rote-Bete-Risotto mit Walnüssen und Feta



Entdecken Sie die winterliche Farbenpracht auf Ihrem Teller! Unser Rote-Bete-Risotto mit knackigen Walnüssen und cremigem Feta ist nicht nur ein Augenschmaus, sondern auch ein Festmahl für Ihre Gesundheit. Cremig, salzig, nahrhaft und lecker! Hier kommt alles zusammen, was ein gutes Risotto ausmacht – der ideale Begleiter für kalte Wintertage.

## Zutaten

200 g	Risotto-Reis
1	große Rote Bete (roh)
1	Zwiebel, gehackt
1	Knoblauchzehe, gehackt
100 ml	Weißwein
300 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Rote-Bete-Saft
2 EL	Olivenöl
50 g	Parmesan
50 g	Butter
Salz und Pfeffer	

## Für das Topping:

100 g	Feta, zerbröseln
30 g	Walnüsse
Kresse	

## Zubereitung

1. Die Rote Bete würfeln, mit 1 EL Olivenöl und Salz 15 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen.
2. Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten. Reis anrösten, mit Weißwein ablöschen. Danach etwa 20 Minuten lang köcheln und dabei schrittweise Brühe und zuletzt Rote-Bete-Saft zugeben. Währenddessen regelmäßig rühren, bis der Reis gar ist.
3. Parmesan und Butter unterrühren, würzen und die gebackene Rote Bete untermischen.
4. Walnüsse kurz anrösten. Feta zerbröseln.
5. Das fertige Risotto anrichten, mit Walnüssen, Feta und Kresse garnieren und servieren.

Für 2 Personen

Zubereitung: etwa 30 Minuten





## Mitmachen und mit etwas Glück gewinnen

# Preisrätsel

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.

Wie ist der Versicherungsschutz in der Grundversicherung?

		8		9						
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--

In der Pflegeversicherung gibt es 2026 (fast) stabile ...?

			10				
--	--	--	----	--	--	--	--

Welche Information erhalten Sie Ende Februar?

					4						2						
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

Was wird einfacher durch das BEEP-Gesetz?

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

An wen werden im Rahmen von ELStAM Beitragsdaten übermittelt?

	7							5			3				
--	---	--	--	--	--	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--

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

Schicken Sie uns das Lösungswort  
und Ihre Adresse bis zum 8. Februar  
2026 (Einsendeschluss) an:

Postbeamtenkrankenkasse  
Postfach 500820, 70338 Stuttgart  
(diese Anschrift bitte nur für das  
Preisausschreiben verwenden)  
oder an [uk@pbeakk.de](mailto:uk@pbeakk.de).

Mitmachen können alle Mitglieder  
und mitversicherten Angehörigen der  
PBeaKK. Unter allen richtigen Ein-  
sendungen verlosen wir die Preise.

Beschäftigte der PBeaKK und deren  
Angehörige dürfen leider nicht teil-  
nehmen. Die Gewinne können nicht  
ausbezahlt werden. Der Rechtsweg  
ist ausgeschlossen.

Die Lösung des Preisrätsels aus  
vitamin 108 lautet: „Maronen“.

Das sind die Gewinner:

1. Platz, G. Witzke
2. Platz, S. Huonker
3. Platz, A. Kagerhuber

## Zu gewinnen

### 1. Preis

Amazon Kindle Paperwhite

### 2. Preis

Beurer TL 85 Tageslichtlampe

### 3. Preis

Renpho  
Nackenmassagegerät

**Informationen zum Datenschutz:** Damit wir den verlostten Preis dem Gewinner zusenden können, ist die Speicherung Ihres Vor- und Nachnamens, Ihrer postalischen Anschrift beziehungsweise Ihrer E-Mail-Adresse erforderlich. Wir speichern diese jedoch nur zum Zwecke der Verlosung und löschen sie vollständig nach der Verlosung. Sie können jederzeit dieser Speicherung widersprechen und die sofortige Löschung verlangen. Geschieht dies vor der Verlosung, können Sie an dieser nicht mehr teilnehmen. Mehr Informationen zum Datenschutz veröffentlichen wir auf unserer Internetseite.

Ausgabe 109 | Januar 2026

**PBeaKK**  
Gesund versichert.



## *Pflege wird einfacher – dank BEEP*

Ab 2026 soll das neue Gesetz zur Befugnisserweiterung und Entbürokratisierung in der Pflege (BEEP) Pflegekräfte entlasten, Angehörige stärken und Bürokratie abbauen. Ziel ist, durch mehr Entscheidungsspielraum, weniger Pflichttermine und längere Absicherung den Pflegealltag zu erleichtern. Auch neue Wohnformen werden gefördert. Was genau sich ändert – und wie die Pflege davon profitiert – lesen Sie auf Seite 27.