

# vitamin

DAS MAGAZIN DER POSTBEAMTENKRANKENKASSE

Ausgabe 100 | Oktober 2023

## *Die Welt in unserem Kopf*

Hochkomplex: Unser Gehirn

*Zusatzversicherung*

Weniger Eigen- und Selbstbehalte

*Pflegereform*

Mehr Leistungen in den nächsten Jahren





## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

wir feiern Jubiläum, denn Sie halten heute die 100. Ausgabe von vitamin in Ihren Händen! Seit 25 Jahren informieren wir Sie in vitamin zu allen Neuigkeiten und Änderungen rund um Ihre Krankenversicherung bei der PBeaKK. Auf der Rückseite haben wir die Titelseiten früherer Ausgaben abgebildet. So können Sie eintauchen in ein interessantes Stück PBeaKK-Geschichte.

Natürlich informiert Sie vitamin auch in dieser Ausgabe zuverlässig zu allem, was rund um Ihre Krankenversicherung wichtig ist – diesmal ausführlich

zum Thema Zusatzversicherung. Lesen Sie, wie Sie Ihren Versicherungsschutz optimieren können, immer bedarfsgerecht und zu einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis.

Unsere Kurznachrichten, zusammengefasst in „Auf einen Blick“, verdienen diesmal ein besonderes Augenmerk. Hier finden Sie interessante Hinweise, die wir kurz und knapp für Sie aufbereitet haben – in dieser Ausgabe u. a. zu den Themen AU-Bescheinigungen, Reha-Beantragung und Krankenhausbelegen. Reinschauen lohnt sich!

Bleiben Sie gesund! Genießen Sie die schönen Seiten des nahenden Herbstes und die wunderschöne Natur.

---

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.



## Hochkomplex: Unser Gehirn

Kosmos im Kopf

Das Gehirn eines Menschen steuert seine Wahrnehmung, verschiedenste Körperprozesse, sein Denken und Handeln. Wir geben einen Einblick, wie das wohl komplexeste Organ des Menschen aufgebaut ist und wie es arbeitet.

# 14

### Zusatzversicherung

Leistungsstarken Schutz bietet die Zusatzversicherung, z. B. in der Grundstufe oder der AKV-Stufe. Ihr Vorteil: geringere Eigen- und Selbstbehalte.



## Ihre Gesundheit **04**

### Hochkomplex: Unser Gehirn

Die Welt in unserem Kopf 04

## Ihre Versicherung **10**

### Pflegereform

Mehr Leistungen 10

### Zusatzversicherung

Geringere Eigen- und Selbstbehalte 14

### Auf einen Blick

Informationen rund um Ihre PBeaKK 20

## Unser Service **24**

### Gesundheitstelefon

Expertin im Gespräch 24

### Internetseite [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de)

Immer für Sie da 26

### Kontakt zur PBeaKK

Adressen und Impressum 28

# 24

### Gesundheitstelefon

Was hinter den Betreuungsangeboten des Gesundheitstelefon steht, erläutert die almeda-Expertin Frau Possin. Einblick in ein spannendes Aufgabengebiet.



# 26

### Internet

Immer für Sie da: Das ist unsere Internetseite [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de). Fragen & Antworten, Neuigkeiten, ServiceCenter – es lohnt sich vorbeizuschauen!



## Unser Plus für Sie **30**

### Rezept

Erntedank Bowl mit Kürbis-Quinoa 30

### Preisrätsel

Mitmachen und gewinnen 31

### Beilagenhinweis:

Teilen dieser Ausgabe ist die Beilage der Firmen Personalshop und WITT Weiden beigefügt.

## Das Gehirn: ein hochkomplexes Organ

# Die Welt in unserem Kopf

Der Kopf eines Menschen birgt und schützt eine komplexe Welt: die „Schaltzentrale“ unseres Fühlens, Erlebens und Denkens, das Gehirn. Ein Leben lang ist es im Dauerbetrieb, kennt keinen Zustand völliger Ruhe. Reize aus der Umwelt und aus allen Körperregionen wahrzunehmen und zu verarbeiten, verschiedenste körperliche Prozesse zu steuern – das sind rund um die Uhr Aufgaben des Gehirns.

Im wachen Zustand sorgt es für unsere Vorstellungen und Begriffe von der Welt, speichert Erinnerungen und steuert unser bewusstes und unbewusstes Verhalten. Zehntausende von Gedanken, Fachleute sprechen von bis zu 60.000, gehen täglich durch unser Gehirn. Nachts verarbeitet es

Eindrücke tiefer, die am Tage aufgenommen wurden. Unsere Träume sind ein Ausdruck davon. Das menschliche Gehirn hat ein Volumen von etwas über einem Liter, die Größe von zwei aneinandergelegten Fäusten – und doch gewaltige Ausmaße.



Würde man alle Nervenbahnen des Gehirns aneinanderlegen, käme man auf rund sechs Millionen Kilometer „Datenleitung“. Schätzungsweise über 80 Milliarden Nervenzellen, die auch Neuronen genannt werden, sind hier miteinander verbunden. Dazu kommt rund eine Billion Stützzellen, die dem Gewebe Stabilität geben.

Wo also anfangen bei der Beschreibung dieses komplexen Organs? Am besten bei dem, was über Evolution, Aufbau und Funktionen des menschlichen Gehirns gut bekannt ist. Bislang ist das nur ein Bruchteil dessen, was Wissenschaftler über das Hirn und seine Arbeit erfahren wollen: Die Hirnforschung ist längst kein abgeschlossenes Feld.



## *Der Hirnstamm*

Ein gesicherter Fakt ist, dass Menschen unter allen Säugetieren im Vergleich zur Gesamtmasse des Körpers das größte Gehirn haben. Sein evolutionär ältester Teil ist der sogenannte Hirnstamm. Er befindet sich dort, wo die Nervenstränge aus dem Rückenmark in den Schädel übergehen.

Der Hirnstamm steuert viele unbewusste Prozesse des Organismus: Herzschlag, Atmung, Stoffwechsel und Reflexe gehören dazu. Er ist aber auch der Teil des Gehirns, in dem von außen eingehende Sinneseindrücke zuerst verarbeitet und motorische „Befehle“ an die Gliedmaßen gegeben werden.

## *Das Kleinhirn*

Eine wichtige Rolle bei der Steuerung von Körperbewegungen übernimmt auch das sogenannte Kleinhirn, das sich im Bereich des Hinterkopfes befindet. So werden etwa der Gleichgewichtssinn und die koordinierte Abfolge von Bewegungen in dieser Hirnregion organisiert.

## *Das Zwischenhirn*

Das sogenannte Zwischenhirn, das zentral in der Mitte der Hirnmasse sitzt, ist eine in sich vielfach gegliederte Struktur. Der zugehörige Thalamus lenkt von den Sinnesorganen kommende sensorische und motorische Informationen an die richtigen Verarbeitungsstellen im Großhirn. Der Hypothalamus steuert wichtige vegetative, also nicht willentlich beeinflussbare, Prozesse im Körper. Dazu dienen auch die Hormone, die die anhängende Hypophyse (oder Hirnanhangdrüse) produziert. Im Zwischenhirn werden unter anderem die Körpertemperatur, der Rhythmus von Schlafen und Wachsein und die Schmerzempfindung reguliert.

## Das Großhirn

Das sogenannte Großhirn überwölbt das Zwischenhirn und lässt sich wiederum in verschiedene Bereiche unterteilen. Zum evolutionär älteren Teil gehören die Strukturen des limbischen Systems. Ihnen wird eine zentrale Rolle bei der Verarbeitung und Steuerung von Emotionen zugesprochen. Auch an Lernprozessen sollen sie beteiligt sein.

## Der Neokortex

Über diesen Hirnarealen liegt schließlich der sogenannte Neokortex, auch als Großhirnrinde bekannt. In seiner Ausformung und Größe ist er eine spezifisch menschliche Entwicklung. Mit seiner vielfach gefalteten und gewundenen Struktur gibt er dem Gehirn seine charakteristische Gestalt.

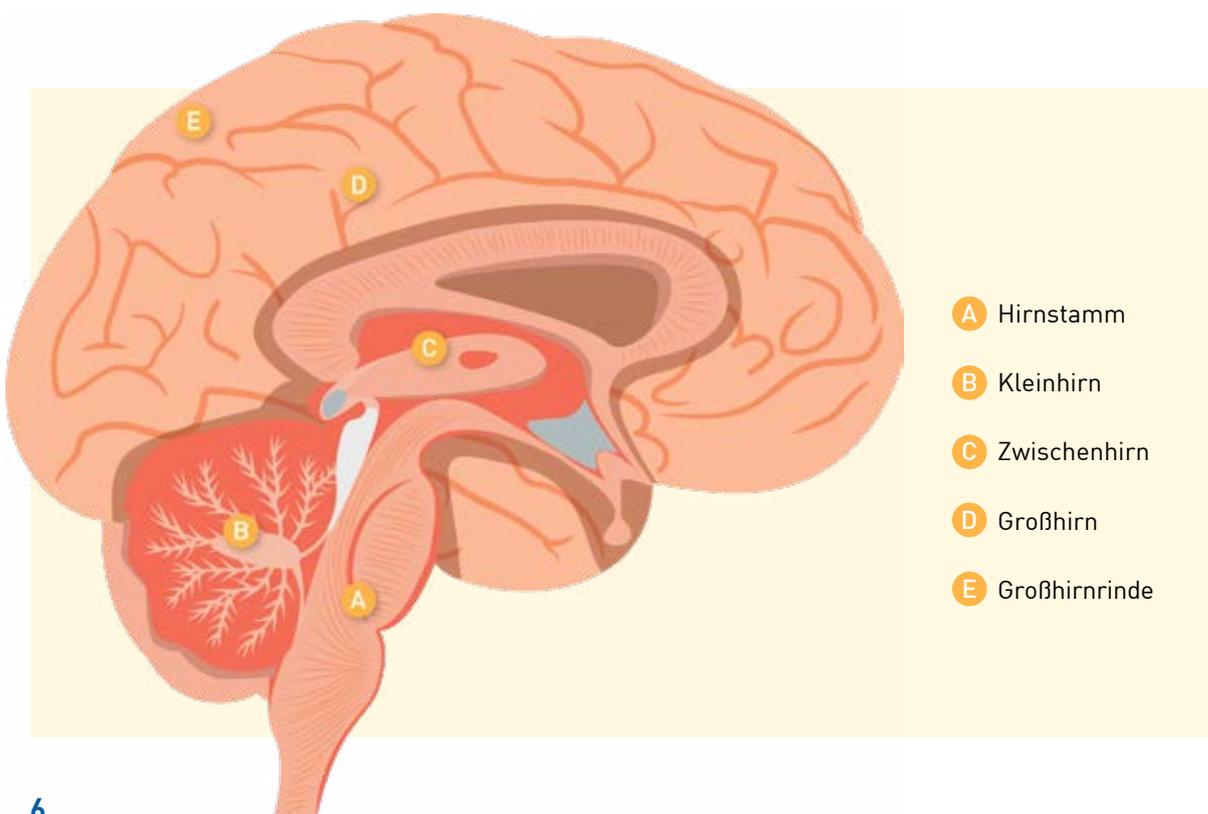
Die Großhirnrinde kennt verschiedene auf bestimmte Funktionen spezialisierte Areale. So werden in einigen Bereichen die sensorischen

Informationen für einzelne Körperregionen und Gliedmaßen verarbeitet. Andere Bereiche sind für das Sehen, das Hören, das Verstehen von Sprache und das Sprechen zuständig. Die komplexe „Verrechnung“ von Informationen, der Abgleich mit Erinnerungen,

Erfahrungen und bereits vorhandenen Vorstellungen von der Welt ist eine der Leistungen des Neokortex. Eine andere ist es, auf Grundlage der erhaltenen und abgeglichenen Informationen Handlungen zu planen und zu steuern.



### Aufbau des menschlichen Gehirns



## Ein komplexes System

Dabei steuert kaum ein einzelner Teil des Gehirns bestimmte Funktionen allein. Sobald es um komplexere Vorgänge wie Gefühlserleben, Gedächtnis oder das Planen von Handlungen geht, sind stets verschiedene Hirnareale beteiligt. Wissenschaftler konnten dies nachweisen, indem sie im Rahmen von Studien menschlichen Gehirnen bei der Arbeit zusahen. Möglich wurde das, indem bei Probanden bestimmte Gefühle, Gedanken oder Erinnerungen ausgelöst und währenddessen mittels Magnetresonanztomografie Bilder der jeweiligen Aktivitäten in ihren Gehirnen aufgezeichnet wurden. Nur ein Beispiel für die komplexe Zusammenarbeit verschiedener Hirnareale: Werden Erinnerungen aus dem Gedächtnis abgerufen, sind Nervenzellen im Neokortex, dem limbischen System und den sogenannten Basalganglien aktiv und durch die Weiterleitung von Reizen miteinander verbunden. Dazu passt, dass Erinnerungen detailreich mit bestimmten Bildern, aber auch mit Gerüchen, Geräuschen und Gefühlen verbunden sind. Fachleute

## Was das Gehirn fit hält

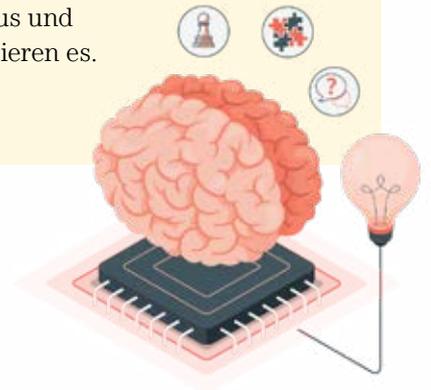
Erkennen, Erinnern, Planen: All das ist Tag für Tag Aufgabe unseres Gehirns. Es zu „trainieren“, also regelmäßig zu fordern, ist sinnvoll, damit es in Form bleibt. Doch welche Trainingsaufgaben halten unser Gehirn fit?

Es sind Aufgaben, bei denen Erkennen, Erinnern und Planen gefragt sind – also jene Kompetenzen, die unser Hirn täglich benötigt. Vom Memory-Spiel bis zur eigens programmierten Gehirnjogging-App reicht die Bandbreite der Möglichkeiten, mit denen Hirnaktivität ganz bewusst gefördert werden kann.

Daneben lässt sich aber auch der Alltag „gehirnaktivierend“ gestalten. Anregung für unser

Denkorgan ist es, mit neuen, bislang unbekanntem Dingen konfrontiert zu werden, sich auf neue Situationen einstellen zu müssen. Wer zu anderen Menschen regelmäßig Kontakt sucht, neue Bekanntschaften schließt oder sich ein neues Wissensgebiet erobert, fordert damit sein Gehirn.

Doch auch kleine Abwechslungen bei der Gestaltung des Alltags sind hilfreich. Einen neuen, noch nie gegangenen Arbeitsweg nutzen, sich die Zähne mit der anderen Hand putzen, versuchen mit der anderen Hand zu schreiben: Auch solche „Neuigkeiten“ fordern unser Gehirn heraus und trainieren es.



beschreiben diese „arbeitsteilige“ Funktionsweise des Gehirns mit dem Begriff „neuronales Netzwerk“.



## Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Gehirn“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner, die almeda GmbH, telefonisch zur Seite.

Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ **0800 7232 553**

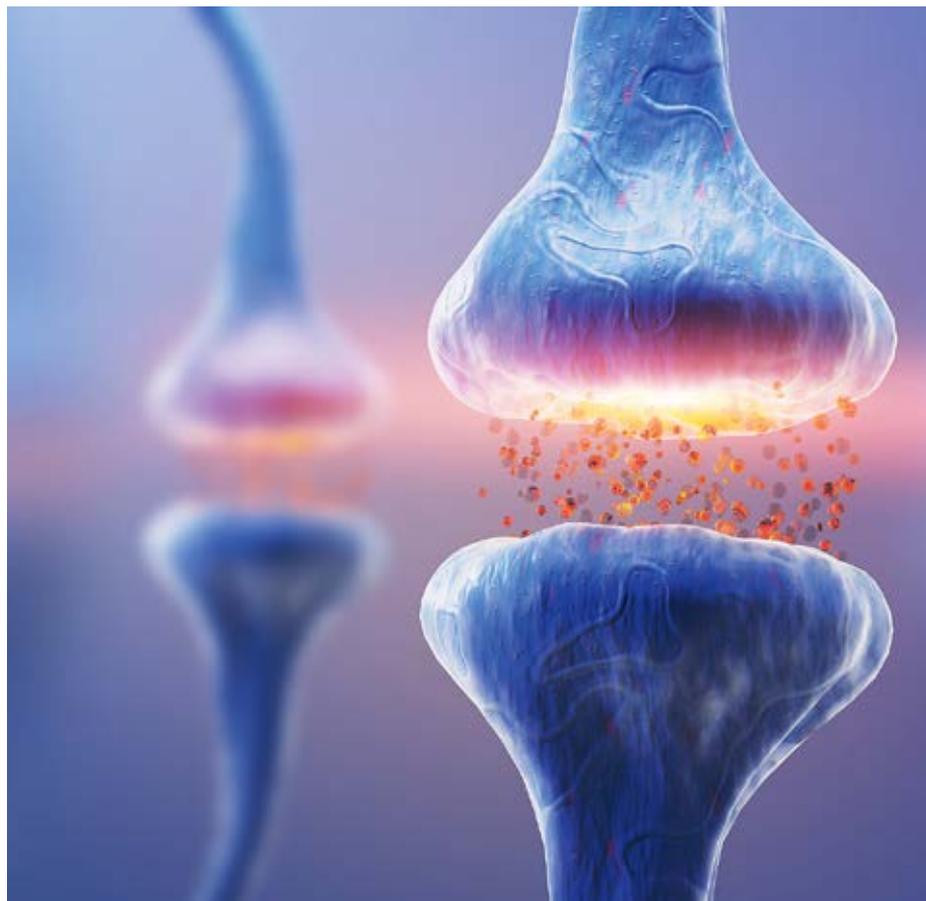
### SERVICEZEITEN:

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

## Botenstoffe zur Kommunikation

Die Kommunikation der verschiedenen Nervenzellen im Gehirn funktioniert dabei über sogenannte Neurotransmitter: Botenstoffe, die die Erregung von der einen auf die andere Zelle übertragen. Dabei schüttet das signalübertragende Neuron an der „Synapse“ genannten Kontaktstelle zum nächsten Neuron einen bestimmten Botenstoff aus, der an genau passenden Rezeptoren der signalaufnehmenden Zelle andockt.

Unter den vielen Neurotransmitterstoffen im Gehirn sind Dopamin, Serotonin und Glutamat die wohl bekanntesten. Die Prozesse der Weiterleitung von Reizen laufen in Mikrosekunden-Schnelle ab.



## Wie Ernährung den Geist stärken kann

Natürlich hat auch die Ernährung Einfluss auf die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns – schließlich ist das Hirn der größte Energieverbraucher im Körper. Als ständig geforderte „Zentrale“ für Informationsverarbeitung und Planung benötigt es eine stabile Versorgung. In Situationen, in denen die körpereigene Energiebereitstellung bedrohlich gestört ist, wird dann auch zunächst die Zufuhr in den peripheren Körperregionen heruntergefahren, damit wichtige Organe und besonders das Gehirn so lange wie möglich in Betrieb bleiben können.

Doch abgesehen von akuten Notlagen: Welche Ernährung fördert Tag für Tag die Gesundheit unseres Gehirns? Experten empfehlen komplexe, also langkettige Kohlenhydrate als Grundlage für die stabile Energieversorgung des Hirns. Vollkornprodukte, aber auch Kartoffeln, Reis und Nudeln enthalten diese komplexen Kohlenhydrate. Obst, zum Beispiel Bananen, Äpfel oder Birnen, und Gemüse wie Brokkoli und Paprika, sind ebenfalls wertvolle Energielieferanten für das Gehirn. Gleiches gilt für Hülsenfrüchte und Nüsse.

## Von „Kreuz-Schaltung“ und Schmerzempfinden: Was das Gehirn besonders macht

Zu den Besonderheiten des Gehirns gehört seine „Über-Kreuz-Schaltung“: Die rechte Gehirnhälfte steuert die linke Körperseite, die linke Gehirnhälfte die rechte Körperhälfte. Ist bei einem Schlaganfall also zum Beispiel ein Areal der linken Gehirnhälfte betroffen, zeigen sich motorische Ausfälle auf der rechten Körperseite und umgekehrt.

Hirnforscher sprechen der rechten und der linken Gehirnhälfte aber

auch unterschiedliche funktionelle Zuständigkeiten zu. Die rechte Hälfte steuert demnach Prozesse, die mit räumlichem und bildhaftem Denken verbunden sind. Die linke Hälfte des Hirns ist aktiv, wenn abstraktes Denken und Sprache gefordert sind.

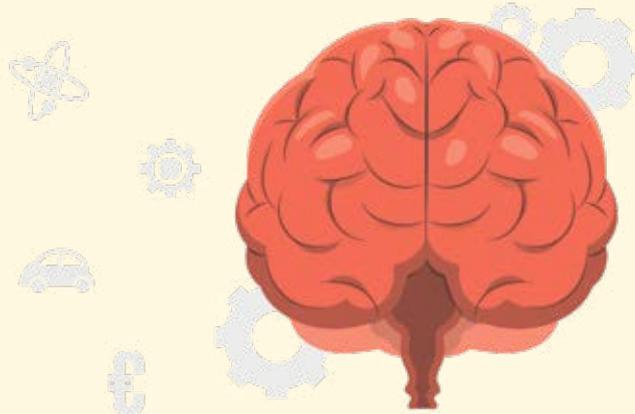
Ein weiterer interessanter Fakt: Das Gehirn selbst ist schmerzunempfindlich. Der Grund dafür ist, dass es in der Hirnsubstanz keine Schmerzrezeptoren gibt. Das bedeutet: Die Nervenzellen des Hirns verarbeiten zwar

Schmerzreize, die aus anderen Körperregionen und -geweben herangeleitet werden. Sie nehmen aber keine auf, wenn die Hirnsubstanz selbst verletzt wird.

Dass die individuell unterschiedliche Größe des Gehirns etwas über die Intelligenz eines Menschen aussagt, ist ein Mythos, den die Hirnforschung klar widerlegt. Hirnmasse und Intelligenz stehen in keinem Zusammenhang.

### Zuständigkeiten der linken und rechten Gehirnhälfte

Verstand  
Vernunft  
Logik  
Sprache  
Mathematik  
Wissenschaft  
Zeitempfinden  
Regeln/Gesetze  
analytisches Denken  
erfasst Einzelheiten  
lineares Denken



Gefühle  
Instinkt  
Intuition  
bildhaftes Denken  
Musik  
Kunst  
Raumempfinden  
Kreativität  
synthetisches Denken  
erfasst Zusammenhänge  
ganzheitliches Denken

## Neue Verbindungen schaffen

Die Struktur der neuronalen Netze im menschlichen Gehirn liefert eine Erklärung, warum bis ins Alter Neu- und Um-Lernen möglich sind. Wenn wir lernen, werden im Gehirn neue Verbindungen zwischen Nervenzellen geknüpft. Andere, schon länger bestehende Verbindungen können

schwächer werden und sich auflösen, wenn sie über längere Zeit nicht mehr aktiviert werden – dann werden Abläufe verlernt und Informationen vergessen.

Auf diese Weise bleibt unser Gehirn ein ganzes Leben lang ein arbeitendes und sich ständig wandelndes System – eben eine komplexe und erstaunliche Welt. ■

### Mehr erfahren

Über die Funktionen und Arbeitsweisen des menschlichen Gehirns wird weltweit viel geforscht. Die Max-Planck-Gesellschaft gibt im Internet unter der Adresse [www.mpg.de/gehirn](http://www.mpg.de/gehirn) Einblicke in verschiedenste aktuelle Forschungsergebnisse auf diesem Feld. Es werden aber auch grundlegende Kenntnisse zu Aufbau und Funktion des Gehirns anschaulich vermittelt.

# Mehr Leistungen in den nächsten Jahren

Noch vor der Sommerpause hat der Gesetzgeber das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) beschlossen und verkündet. Der Umsetzung steht damit nichts mehr im Wege. Im Folgenden geben wir Ihnen einen Überblick, was die Reform für Sie als PBeaKK-Versicherte bedeutet.

**M**it dem PUEG wurden langfristige Anpassungen und Änderungen beschlossen, wie unser Überblick zeigt. Sie erhalten ausführliche Details zum jeweiligen Umsetzungszeitpunkt – wie zum Beispiel zum nächsten Zeitpunkt am 1. Januar 2024.

Umsetzungszeitpunkt	Anpassung/Änderung
1. Juli 2023	Klarstellung des Leistungsanspruchs beim Einsatz digitaler Pflegeanwendungen
1. Januar 2024	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Erhöhung der Leistungsbeträge für häusliche Pflegehilfe und des Pflegegeldes</li><li>■ Erhöhung der Prozentsätze für den Leistungszuschlag vollstationäre Pflege</li><li>■ Pflegeunterstützungsgeld für zehn Arbeitstage je Kalenderjahr</li><li>■ Erhöhter Anspruch der Verhinderungspflege (VHP) für Pflegebedürftige der Pflegegrade 4 und 5 bis zum 25. Lebensjahr</li></ul>
1. Juli 2024	Kostenerstattung für die Versorgung Pflegebedürftiger bei Inanspruchnahme von Vorsorge- oder Rehabilitationsleistungen durch die Pflegeperson
1. Januar 2025	Dynamisierung aller Leistungsbeträge
1. Juli 2025	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Einführung des gemeinsamen Jahresbetrags für VHP/KZP (Kurzzeitpflege)</li><li>■ Anspruch auf hälftiges (anteiliges) Pflegegeld für bis zu acht Wochen (56 Tage) je Kalenderjahr während einer KZP und für bis zu acht Wochen (56 Tage) je Kalenderjahr während einer VHP</li></ul>
1. Januar 2028	Dynamisierung aller Leistungsbeträge



## Digitale Pflegeanwendungen

Digitale Pflegeanwendungen können Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen dabei helfen, ihren pflegerischen Alltag besser zu bewältigen und zu organisieren. Der Gesetzgeber hat zum 1. Juli 2023 klargestellt, dass die zwischen dem Spitzenverband Bund der Pflegekassen und den Herstellern vereinbarten Vergütungsvereinbarungen bindend sind.

Darüber hinaus hat er die Pflegekassen verpflichtet, die Pflegebedürftigen darauf hinzuweisen, dass sie die Kosten, die durch die Anwendung der digitalen Pflegeanwendung entstehen und die über der Pauschale von aktuell 50 Euro monatlich liegen, selbst

zu tragen haben. Dies gilt auch für ergänzende Unterstützungsleistungen und Kosten, die im Zusammenhang mit einer digitalen Pflegeanwendung entstehen.

Seit Anfang des Jahres läuft das Zulassungsverfahren beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). Bisher wurde deutschlandweit jedoch noch keine Anwendung zugelassen. Deshalb können bisher keine Kosten für digitale Pflegeanwendungen geltend gemacht werden. Aktuelle Informationen finden Sie auf der Internetseite des [www.bfarm.de](http://www.bfarm.de).



### Das PUEG ...

... wurde am 23. Juni 2023 verkündet und ist am 1. Juli 2023 nach langem Tauziehen rechtsgültig in Kraft getreten. Mit dem PUEG wurden auch Leistungsverbesserungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen auf den Weg gebracht.

Zur Finanzierung dieser und zur Stabilisierung der finanziellen Lage der Pflegeversicherung insgesamt war es außerdem notwendig, den Beitragssatz zur sozialen Pflegeversicherung (SPV) anzuheben und den Beitrag in der privaten Pflegeversicherung (PPV) neu zu kalkulieren.

Zudem war es, infolge der Umsetzung eines Urteils des Bundesverfassungsgerichts, notwendig, den Beitragssatz der SPV nach der Kinderzahl zu differenzieren. Des Weiteren sollen die Arbeitsbedingungen für beruflich Pflegenden verbessert und die Digitalisierung in der Langzeitpflege gestärkt werden.



## Anpassungen zum 1. Januar 2024

### Höchstsätze häusliche Pflegehilfe und Pflegegeld

Zum 1. Januar 2024 werden die Leistungsbeträge für die häusliche Pflegehilfe und des Pflegegeldes um 5 Prozent angehoben.

Häusliche Pflegehilfe	Seit 01.01.2022	Ab 01.01.2024
Pflegegrad 2	724 €	761 €
Pflegegrad 3	1.363 €	1.432 €
Pflegegrad 4	1.693 €	1.778 €
Pflegegrad 5	2.095 €	2.200 €

Pflegegeld	Seit 01.01.2022	Ab 01.01.2024
Pflegegrad 2	316 €	332 €
Pflegegrad 3	545 €	573 €
Pflegegrad 4	728 €	765 €
Pflegegrad 5	901 €	947 €

### Leistungszuschlag

Ebenfalls zum 1. Januar 2024 wird der Leistungszuschlag zu den pflegebedingten Eigenanteilen bei vollstationärer Pflege für die Pflegegrade 2 bis 5 angehoben.

Verweildauer	Seit 01.01.2022	Ab 01.01.2024
im ersten Jahr	5 %	15 %
im zweiten Jahr	25 %	30 %
im dritten Jahr	45 %	50 %
ab dem vierten Jahr	70 %	75 %



### *Schnell und bequem: App Pflegecompass*

Mit der kosten- und werbefreien App pflegecompass haben Sie die Möglichkeit, sich rund um das Thema Pflege zu orientieren und sich zu den Leistungen der Pflegeversicherung zu informieren. Gut zu wissen: In der App Pflegecompass sind bereits die neuen, zum 1. Januar 2024 wirksamen Regelungen und Leistungsveränderungen des Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetzes (PUEG) aufgenommen.

Weitere Informationen zur App  
Pflegecompass finden Sie unter  
➔ [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de).



## Pflegeunterstützungsgeld

Grundsätzlich haben Beschäftigte ab 1. Januar 2024 das Recht, bis zu zehn Arbeitstage der Arbeit fernzubleiben, wenn dies durch eine akut auftretende Pflegesituation erforderlich ist, um für einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen, der bei der PBeaKK versichert ist, eine bedarfsgerechte Pflege zu organisieren oder eine pflegerische Versorgung in dieser Zeit sicherzustellen.

Liegen die Voraussetzungen der kurzzeitigen Arbeitsverhinderung vor und hat der Beschäftigte für diesen Zeitraum beispielsweise keinen Anspruch auf Entgeltfortzahlung vom Arbeitgeber, kann der Anspruch auf Pflegeunterstützungsgeld geltend gemacht werden. Das Pflegeunterstützungsgeld wird auf Antrag gewährt. Das Pflegeunterstützungsgeld kann von Angehörigen künftig pro Kalenderjahr für bis zu zehn Arbeitstage je pflegebedürftiger Person in Anspruch genommen werden.

## Verhinderungspflege

Mit dem PUEG werden zum 1. Juli 2025 die Leistungsbeträge der Verhinderungspflege und der Kurzzeitpflege zu einem gemeinsamen Jahresbetrag zusammengefasst. Damit steht für Verhinderungspflege und



Kurzzeitpflege künftig ein kalenderjähriger Gesamtleistungsbetrag von bis zu 3.539 Euro zur Verfügung, den die Anspruchsberechtigten nach ihrer Wahl flexibel für beide Leistungsarten einsetzen können.

Für pflegebedürftige Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene der Pflegegrade 4 oder 5, die das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, gilt bereits vom 1. Januar 2024 bis 30. Juni 2025 folgende Sonderregelung:

- Der Anspruch auf Verhinderungspflege erhöht sich auf bis zu acht Wochen (56 Tage).
- Die Vorpflegezeit von sechs Monaten entfällt.
- Der Leistungsbetrag von 1.612 Euro kann um bis zu 1.774 Euro (anstatt 806 Euro) aus den Mitteln der Kurzzeitpflege erhöht werden. Damit steht im Kalenderjahr ein Gesamtbudget von 3.386 Euro zur Verfügung.
- Bei Verhinderungspflege durch nahe Angehörige wird das Ersatzpflegegeld in Höhe des doppelten Betrages des jeweiligen Pflegegeldes gezahlt.
- Der Anspruch auf häftiges Pflegegeld besteht jeweils für bis zu acht Wochen je Kalenderjahr während einer Kurzzeitpflege und einer Verhinderungspflege.

Die Regelungen des PUEG treten in den kommenden zwei Jahren schrittweise in Kraft. Wir werden Sie selbstverständlich jeweils in vitamin dazu informieren. ■





Foto: © freepik.com

Rundum gut versorgt

# *Angebote unserer Zusatzversicherung*

Mit Ihrer Grundversicherung bei der PBeaKK besitzen Sie eine sehr gute Absicherung im Krankheitsfall. Um Ihren Bedarf bestmöglich zu decken, bieten wir Ihnen zusätzliche Angebote mit unserer Zusatzversicherung – leistungsstark und umfassend.

**D**urch den Abschluss unserer Zusatzversicherung profitieren Sie im Krankheitsfall von geringeren Eigen- und Selbstbehalten. Dies gilt vor allem für Leistungen, die wir aufgrund gesetzlicher Begrenzungen nicht vollständig aus unserer Grundversicherung und Beihilfe erstatten.

Ihr Ehepartner kann grundsätzlich auch dann in unsere Zusatzversicherung aufgenommen werden, wenn er nicht in unserer Grundversicherung

versichert ist. Haben Sie Kinder? Falls diese im Familienzuschlag berücksichtigungsfähig sind, für sie Anspruch auf Kindergeld besteht oder sie in unserer Grundversicherung versichert sind, dann können wir sie auch in unsere Zusatzversicherung aufnehmen.

Zu allen unseren Angeboten in der Zusatzversicherung finden Sie weitere Informationen sowie einen Aufnahmeantrag auf unserer Internetseite [➔ www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de).

Dort steht Ihnen auch ein Beitragsrechner für die Zusatzversicherung zur Verfügung – denn die Beiträge sind in der Regel altersabhängig.

## Grundstufe: Leistungen, Voraussetzungen, Abschluss

Bei einem vollstationären Krankenhausaufenthalt oder einer Rehabilitationsmaßnahme zahlen wir Ihnen ein Tagegeld. Zu Rehabilitationsmaßnahmen zählen auch Anschlussheilbehandlungen und Ent-

wöhnungsbehandlungen von Abhängigkeitskrankheiten. Außerdem übernehmen wir ein Tagegeld für Mutter-/Vater-Kind-Kuren und für eine familienorientierte Rehabilitation.

Sie können in unsere Grundstufe aufgenommen werden, wenn Sie in den letzten sechs Monaten nicht mehr als einen Tag vollstationär im Krankenhaus verbracht haben.

	Vollstationärer Krankenhausaufenthalt	Vollstationäre Rehabilitationsmaßnahme
Leistungen pro Tag	8,20 €	8,00 €
1. Versicherungsjahr	50 Tage	42 Tage je Aufenthalt (42 Tage x 8 € = 336 €)
2. Versicherungsjahr	100 Tage	42 Tage je Aufenthalt (42 Tage x 8 € = 336 €)
3. Versicherungsjahr	100 Tage	42 Tage je Aufenthalt (42 Tage x 8 € = 336 €)
ab dem 4. Versicherungsjahr	unbegrenzt	42 Tage je Aufenthalt (42 Tage x 8 € = 336 €)
Wartezeit	3 Monate	8 Monate

## Krankenhaustagegeldstufe: Leistungen, Voraussetzungen, Abschluss

Wenn Sie für eine vollstationäre Behandlung ins Krankenhaus kommen, bietet Ihnen unsere Krankenhaustagegeldstufe finanzielle Sicherheit. Besonders praktisch: Sie entscheiden selbst darüber, wie Sie das Tagegeld

einsetzen. Die Höhe Ihres Versicherungsschutzes legen Sie ebenfalls selbst fest. Dabei ist es möglich, bis zu zehn Schritte abzuschließen, à 5,20 Euro pro Schritt.

Sie können in unsere Krankenhaustagegeldstufe aufgenommen werden, wenn Sie in den letzten sechs Monaten nicht mehr als einen Tag vollstationär im Krankenhaus verbracht haben.

Leistungen	Tagegeld/Dauer
maximal 52 € pro Tag	
1. Versicherungsjahr	50 Tage
2. Versicherungsjahr	100 Tage
3. Versicherungsjahr	100 Tage
ab dem 4. Versicherungsjahr	unbegrenzt
Psychiatrische Krankenhausbehandlung oder Suchtbehandlung	42 Tage pro Kalenderjahr
Wartezeit	3 Monate

### Aufbaustufe

Aus der Aufbaustufe erhalten Sie bei einem vollstationären Krankenhausaufenthalt ein Tagegeld in Höhe von 9,50 Euro. Die Aufbaustufe kann nicht mehr neu abgeschlossen werden. Dafür haben Sie jedoch die Möglichkeit, sich in der Krankenhaustagegeldstufe abzusichern.

# Ergänzungsstufe: Leistungen, Voraussetzungen, Abschluss

Die Ergänzungsstufe unterstützt Sie bei Zahnersatz, Sehhilfen, Rehabilitationsmaßnahmen und Fahrtkosten. Um in unsere Ergänzungsstufe aufgenommen zu werden, brauchen Sie

keine besonderen Voraussetzungen zu erfüllen. Es gibt keine Altersbeschränkung oder Gesundheitsprüfung. Ihnen stehen zwei Schritte zur Verfügung, für die Sie jeweils einen maximalen

Höchstbetrag erhalten. Das heißt: Sie bekommen die doppelten Leistungen, wenn Sie die Ergänzungsstufe Schritt 1 und 2 abschließen.

## 1. Zahnersatz

Bei Zahnersatz erstatten wir Ihnen je Schritt bis zu 20 Prozent der gesondert berechnungsfähigen Kosten für Auslagen sowie Material- und Laborleistungen. Unsere Leistungshöhe hängt von Ihrem Versicherungsjahr und den zugehörigen Jahreshöchstsätzen ab.

### Leistungen bei Zahnersatz in der Ergänzungsstufe

	Schritt 1	Schritt 1 + 2
<b>1. + 2. Versicherungsjahr</b>	310 €	620 €
<b>3. + 4. Versicherungsjahr</b>	2.180 €	4.360 €
<b>5. + 6. Versicherungsjahr<sup>1</sup></b>	2.820 €	5.640 €
Wartezeit 8 Monate		

<sup>1</sup> Für alle zwei Jahre gilt erneut der maximale Höchstsatz von 2.820 € bzw. 5.640 €.

## 2. Sehhilfen

Ganz gleich ob Brillen oder Kontaktlinsen: Für jeden Schritt erhalten Sie einen Höchstsatz je Versicherungsjahr.

### Leistungen für Sehhilfen in der Ergänzungsstufe

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

## 3. Rehabilitationsmaßnahmen

Bei einer vollstationären Rehabilitation zahlen wir Ihnen ein Tagegeld. Anschlussheilbehandlungen und Entwöhnungsbehandlungen von Abhängigkeitskrankheiten zählen übrigens ebenfalls zu Rehabilitationsmaßnahmen. Ein Tagegeld für Mutter-/Vater-Kind-Kuren und für eine familienorientierte Rehabilitation übernehmen wir in diesem Zusammenhang auch.

### Leistungen bei Rehabilitationsmaßnahmen in der Ergänzungsstufe

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

## 4. Fahrtkosten zu einer ambulanten Rehabilitationsmaßnahme

Bei einer genehmigten ambulanten Rehabilitationsmaßnahme übernehmen wir für Sie die Fahrtkosten.

### Leistungen für Fahrtkosten in der Ergänzungsstufe

Schritt 1	Schritt 2
100 € je Versicherungsjahr	200 € je Versicherungsjahr
Wartezeit 8 Monate	

## Pflegetagegeldstufe: Leistungen, Voraussetzungen, Abschluss

Egal in welchem Alter – ein Pflegefall kann ganz überraschend eintreten. Mit der Pflegetagegeldstufe können Sie die Leistungen Ihrer Pflegepflichtversicherung und Ihrer Beihilfe ergänzen und folgende Vorteile nutzen:

- Sie verfügen frei über Ihren Geldbetrag ohne die Vorlage entsprechender Kostennachweise.
- Sie können Ihre Leistungshöhe individuell auswählen (Schritt 1, 2 oder 3).
- Sie erhalten unsere Leistungen sowohl bei der Pflege im Heim als auch bei der Pflege zu Hause.
- Sie haben die Wahl, ob Angehörige oder ein Pflegedienst Ihre häusliche Pflege übernehmen.
- Wartezeiten entfallen für Sie, sofern eine Pflegebedürftigkeit durch einen Unfall entsteht.
- Ihre Leistungen können Sie wahlweise an die Entwicklung der allgemeinen Lebenshaltungskosten anpassen.
- Es fallen keine Provisions- und Vermittlungskosten an.

Bei unserer Pflegetagegeldstufe haben Sie die Wahl zwischen maximal drei Schritten. Sie können weitere Schritte aufstocken, indem Sie einen erneuten Antrag stellen. Beachten Sie dabei bitte, dass bei einer Aufstockung dieselben Voraussetzungen wie bei einer Neuaufnahme gelten.

Wir berechnen den Tagessatz anteilig in Abhängigkeit zu Ihrem Pflegegrad und nach der Anzahl Ihrer abgeschlossenen Schritte.



	Schritt 1*	Schritt 2*	Schritt 3*
<b>Pflegegrad 2</b>	120 €	240 €	360 €
<b>Pflegegrad 3</b>	240 €	480 €	720 €
<b>Pflegegrad 4</b>	420 €	840 €	1.260 €
<b>Pflegegrad 5</b>	600 €	1.200 €	1.800 €
Wartezeit 3 Jahre (Ausnahme bei Unfall)			

\*Die monatlichen Leistungen aus unserer Pflegetagegeldstufe bei einem Tagegeld von 20 Euro je Schritt (Beispiel bei 30 Tagen je Monat. Für den niederschweligen Pflegegrad 1 sind keine Leistungen vorgesehen.)



Ein weiterer Vorteil für Sie, wenn Ihre Pflegepflichtversicherung von uns abgewickelt wird: Wir werden automatisch informiert, wenn bei Ihnen eine Pflegebedürftigkeit vorliegt. Sie erhalten dann – ohne Antrag – Ihre Leistungen automatisch von uns monatlich ausbezahlt.

Unsere Pflegetagegeldstufe richtet sich an alle Mitglieder unserer Grundversicherung und ihre ebenfalls in der Grundversicherung mitversicherten Ehepartner oder eingetragenen Lebenspartner.

Voraussetzungen für eine Aufnahme sind:

- Sie haben Ihr 70. Lebensjahr noch nicht vollendet.
- Sie sind aktuell noch nicht pflegebedürftig und haben noch keine Leistungen aus der Pflegeversicherung beantragt.
- In den letzten fünf Jahren lagen bei Ihnen keine schwerwiegenden Krankheitsbilder vor – wie Parkinson, Herzinsuffizienz, Schlaganfall, Alzheimer oder eine Tumorerkrankung.

# ISH-Stufe: Leistungen, Voraussetzungen, Abschluss

Die ISH-Stufe umfasst Leistungen für Implantate bei Zahnersatz, Sehhilfen und Hörgeräte. Um in unsere ISH-Stufe aufgenommen zu werden, gibt es keine Voraussetzungen.

## 1. Zahnersatz (Implantate)

Bei implantologischen Behandlungen stehen Ihnen zunächst Leistungen aus unserer Grundversicherung, Ihrer Beihilfe oder eines anderen Kostenträgers zu. Weitere Kosten können Sie mit unserer ISH-Stufe abdecken: Dies sind 100 Prozent Ihres Selbstbehalts für das zahnärztliche Honorar, im Rahmen der anererkennungsfähigen Höchstsätze. Für Auslagen, Material- und Laborkosten übernehmen wir 60 Prozent Ihres Selbstbehalts. Tipp: Die verbleibenden 40 Prozent können Sie durch Abschluss der Ergänzungsstufe Schritt 1 und 2 erhalten!

Aus unserer Grundversicherung sind in der Regel zwei Implantate je Kiefer – bei einem zahnlosen Kiefer vier Implantate – erstattungsfähig. Das heißt, dass unsere ISH-Stufe ab Ihrem dritten Implantat je Kiefer – beziehungsweise Ihrem fünften Implantat bei einem zahnlosen Kiefer – greift.



Leistungen für Implantate bei Zahnersatz in der ISH-Stufe

<b>Leistungen</b>	100 % des Selbstbehalts für zahnärztliches Honorar 60 % des Selbstbehalts für Auslagen, Material- und Laborkosten
<b>Höchstsätze</b>	1. + 2. Versicherungsjahr: 900 € 3. + 4. Versicherungsjahr: 3.000 € 5. + 6. Versicherungsjahr <sup>1</sup> : 3.600 € <sup>1</sup> für jeden weiteren Zweijahreshöchstsatz gilt der maximale Höchstsatz
<b>Wartezeit</b>	8 Monate



### Tipp

Die Kombination der ISH-Stufe mit den beiden Schritten der Ergänzungsstufe bietet Ihnen den bestmöglichen Versicherungsschutz bei Zahnersatz (Implantaten) und Sehhilfen.

## 2. Sehhilfen

Die Kosten für Ihre Brille oder Kontaktlinsen übernehmen wir bis zur Höhe Ihres Selbstbehalts – also bis zu dem Betrag, der Ihnen nach Anrechnung der Leistungen aus unserer Grundversicherung, Ihrer Beihilfe oder eines anderen Kostenträgers verbleibt.

### Leistungen für Sehhilfen in der ISH-Stufe

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

## 3. Hörgeräte

Sie benötigen ein Hörgerät? Bei Hörgeräten werden Ihnen 80 Prozent des Selbstbehalts, der nach Anrechnung der zustehenden Leistungen aus Grundversicherung der PBeaKK, Beihilfe oder eines anderen Kostenträgers verbleibt, erstattet.

### Leistungen für Hörgeräte in der ISH-Stufe

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

## Auslandsreisekrankenversicherung

Wenn Sie während Ihres Urlaubs im Ausland erkranken oder dort einen Unfall haben, können beträchtliche Kosten auf Sie zukommen. Die Aufwendungen sind besonders hoch, wenn aufgrund der Erkrankung für den Rücktransport ein Krankenwagen oder sogar ein Ambulanzflugzeug erforderlich werden. Schließen Sie daher am besten die Auslandsreisekrankenversicherung (AKV-Stufe) als Schutz ab, und ganz wichtig: immer vor Antritt der Reise. Mit diesem zuverlässigen Begleiter im Gepäck können Sie rundum sorglos, bis zu einem Jahr, auf Reisen gehen – weltweit.

Für Sie und Ihr mitversicherter Ehepartner beträgt die AKV-Stufe 0,31 Cent pro Monat. Kinder, Voll- und Halbwaisen sind beitragsfrei.

Weitere Informationen zum Thema Zusatzversicherung finden Sie unter [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de). ■

### Leistungen der AKV-Stufe

<b>Leistungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Leistungen werden für die Behandlung von akuten Erkrankungen oder Unfallfolgen sowie für vor Ort ärztlich verordnete Hilfsmittel gezahlt.</li> <li>■ Die Mehraufwendungen für einen Rücktransport an den ständigen Wohnsitz oder in das von dort nächst erreichbare und geeignete Krankenhaus – wenn dies medizinisch sinnvoll und vertretbar ist.</li> <li>■ Im Todesfall werden die Bestattungskosten am Sterbeort oder die Überführung an den ständigen Wohnsitz innerhalb Europas bis zu 15.000 Euro und außerhalb Europas bis zu 25.000 Euro übernommen.</li> </ul>
<b>Höchstsätze</b>	Keine
<b>Wartezeit</b>	Keine

# Auf einen Blick

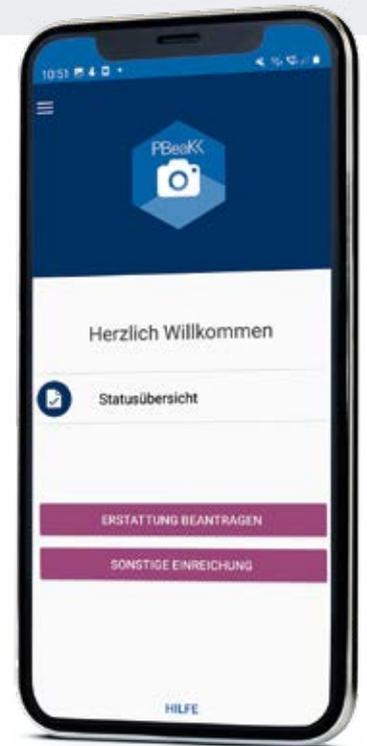
## Zeitnah einreichen ... ... erledigt!

Wir bitten Sie, Ihre Vorgänge rund um Leistungen und Erstattungen immer zeitnah und als Gesamtvorgang bei uns einzureichen – am besten per EinreichungsApp. So erhalten Sie zügige und korrekte Bescheide von uns. Ihr Vorteil: Alles ist umgehend erledigt und Sie können bei Nachfragen noch gut Auskunft geben zum Sachverhalt.

Der Hintergrund ist, dass sehr späte oder „zerstückelte“ Einreichungen häufig Komplikationen in Form

von Parallelverarbeitungen oder Verjährungsthematiken verursachen. Diese behindern eine Weiterbearbeitung, erfordern Einzelbearbeitungen und verlangsamen den gesamten Prozess. Häufig müssen dann in intensiven Telefonaten Details geklärt werden. Manchmal müssen Sie in einem solchen Fall sogar neu einreichen.

Lassen Sie uns diesen Mehraufwand gemeinsam und ganz einfach vermeiden! Vielen Dank für Ihre Mithilfe. ■



## Direktabrechnungsverfahren

### Benötigen Sie Belege?

Wir haben mit zahlreichen Kliniken in Deutschland Direktabrechnungsverträge geschlossen. Wenn Sie einer Direktabrechnung zugestimmt haben,

übermitteln die teilnehmenden Krankenhäuser ihre Rechnungen mit allen erforderlichen Patientendaten direkt an uns.



Wichtige Info für Sie: Werden uns Rechnungsdaten zu einem Krankenhausaufenthalt in einem elektronischen Datenaustauschverfahren übermittelt, können wir hieraus keine Papierrechnung mit Angaben über Name des Krankenhauses und des Patienten, Behandlungsdauer und -kosten oder Ähnliches generieren.

Deshalb: Falls Sie eine Krankenhausrechnung für Ihre Unterlagen oder zur eigenen Prüfung benötigen, wenden Sie sich bitte direkt an das behandelnde Krankenhaus. ■

Nicht an uns senden:

## AU-Bescheinigung

Eine Arbeitsunfähigkeit (AU) müssen Sie als aktiver Beamter nur Ihrem Dienstherrn melden, nicht aber Ihrer Krankenkasse. Deshalb brauchen Sie der PBeaKK keine AU-Bescheinigung vorzulegen. Wichtig ist jedoch, Ihrer Arztpraxis mitzuteilen, dass Sie aktiver Beamter sind und Ihre AU-Bescheinigung weiterhin in Papierform benötigen, um sie Ihrem Dienstherrn vorzulegen. Beamte im Ruhestand benötigen für die PBeaKK ebenfalls keine AU-Bescheinigung.

Dies gilt ebenso für Wiedereingliederungspläne, die Sie lediglich Ihrem Dienstherrn bzw. Ihrer Personalstelle zur Genehmigung vorlegen müssen.

Außerdem bitten wir Sie, uns keine Schreiben für die Bundesanstalt für Post und Telekommunikation zu senden. Richten Sie Ihre Post ausschließlich direkt dorthin. ■



Anzeige



# UIBELEISEN

SANATORIUM & GESUNDHEITZENTRUM

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

### Medizinische Behandlungen für Ihre Gesundheit

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

### Salzgrotte direkt im Haus

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

Unser Angebot für Sie:

### PRIVATE PAUSCHALKUR

Ihr „alles inklusive“ Gesundheitsurlaub

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

Für genehmigte Rehabilitationsmaßnahmen pauschalierte Direktabrechnung mit der PBeaKK möglich.

Für beihilfeberechtigte Selbstzahler niedrigster Tagessatz EZ oder DZ € 90,- p. P. / Tag inkl. Vollpension zzgl. Arzt- und Anwendungskosten.

Informationen & Beratung unter:

 0971 918-0

Unser Zusatzangebot:

### KRAMPFADER-BEHANDLUNG

ohne OP und Narkose!\*

Fordern Sie Informationsmaterial an!

\*Bei entsprechender Diagnose. Aufschlüsselung nach GOÄ möglich.

*Bewegung ist Leben*

Prinzregentenstr. 15  
97688 Bad Kissingen

Fax 0971 - 918-100  
www.uibeisen.com

Nutzen Sie unseren  
FAHRDIENST  
ab Ihrer Haustür!

# Auf einen Blick



## Neuer Vorstand bei der PBeaKK

### *Herzlich willkommen*

Die PBeaKK hat einen neuen Vorstand. Zum 1. September 2023 wurde durch den Verwaltungsrat Frau Ilka Dekan als Vorsitzende des Vorstands bestellt. Mit ihrer langjährigen Erfahrung im Krankenkassenwesen ist Frau Dekan bestens vorbereitet auf ihre neue Aufgabe.

Bereits am 15. August 2023 hat Klaus Victor sein Amt als Mitglied des Vorstands der PBeaKK angetreten. Er war zuvor über 20 Jah-

ren in der Bundesanstalt für Post und Telekommunikation tätig, unter anderem als kommissarischer Behördenleiter, und kennt die PBeaKK damit bereits sehr gut.

Gemeinsam mit dem gesamten Team der Postbeamtenkrankenkasse werden sich Frau Dekan und Herr Victor für eine stabile und zukunftsfähige Ausrichtung der PBeaKK einsetzen. ■

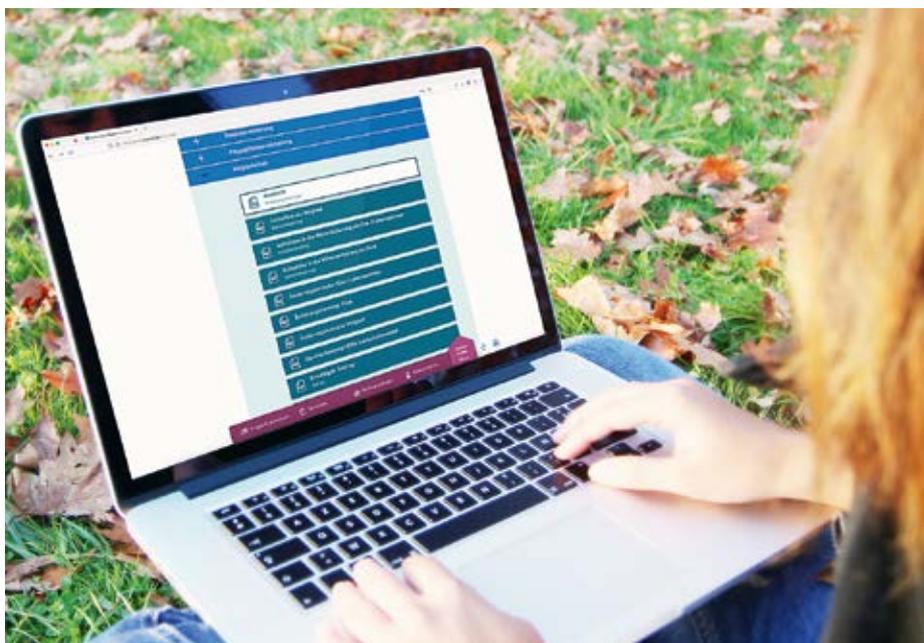
## Möglichst schnell mitteilen

### *Anschriftenänderung*

Sie sind umgezogen? Dann ist es sehr wichtig, dass Sie uns Ihre neue Anschrift möglichst schnell mitteilen, um eine weiterhin reibungslose Kommunikation zwischen Ihnen und uns sicherzustellen.

Teilen Sie uns Ihre Anschriftenänderung einfach formlos per Post, E-Mail, Fax oder über unsere EinreichungsApp mit. Alle Infos dazu finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de).

Gerne können Sie auch unser Anschriftenänderungsformular verwenden. Das Formular finden Sie ebenfalls unter [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) im Bereich ServiceCenter unter „Formulare“. ■



## Ermäßigter Beitrag und Mitgliedergruppenwechsel

### *Neue Bezugsgrößen*

Seit dem 1. Juli 2023 gelten wegen der Änderung des Beamtenversorgungsgesetzes neue Bezugsgrößen beim ermäßigten Beitrag.

Ein ermäßigter Monatsbeitrag wird auf Antrag gewährt, wenn die monatlichen Gesamteinkünfte eines Mitglieds der Gruppe A oder der Gruppe B1 die Bezugsgröße unterschreiten.

Für den Wechsel der Mitgliedergruppe B1 in die Mitgliedergruppe A bleibt die Bezugsgröße hingegen unverändert und beträgt 2.614,79 Euro. ■

#### Bezugsgrößen beim ermäßigten Beitrag

Diese betragen seit dem 1. Juli 2023	
bei vollem Familienzuschlag	1.898,11 €
bei halbem Familienzuschlag	1.849,44 €
ohne Familienzuschlag	1.800,76 €



## Wie beantrage ich ...

### *... eine Reha-Behandlung?*

Wenn alle ambulanten Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind und Ihr Arzt es für erforderlich hält, können Sie eine stationäre Rehabilitationsbehandlung beantragen. Hierfür benötigen wir einen Antrag und eine ärztliche Verordnung, aus der sich die medizinische Notwendigkeit für die Behandlung ergibt. Bei neurologischen oder psychosomatischen Rehabilitationsbehandlungen muss die Verordnung von einem entsprechenden Facharzt ausgestellt sein.

Zusätzlich benötigen wir für alle Rehabilitationsbehandlungen Ihre Zustimmung zur Übermittlung personenbezogener Daten an unseren Gutachter sowie eine Entbindung von

der ärztlichen Schweigepflicht. Die erforderlichen Formulare erhalten Sie auf [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) im Bereich ServiceCenter bei den Formularen oder von unserer Kundenberatung.

Sobald uns alle Dokumente vorliegen, geben wir ein Gutachten in Auftrag, um die medizinische Notwendigkeit zu überprüfen. Aufgrund der Stellungnahme des Gutachters können wir dann über Ihren Antrag entscheiden. ■



# Im Dienste der Gesundheit

Hinter den Serviceangeboten der PBeaKK stehen immer auch Menschen, die sich mit all ihrem Wissen und ihren Erfahrungen für andere einsetzen. Frau Possin von unserem Partner almeda ist eine Expertin, die mit ihrem Engagement unseren Mitgliedern hilft. In dieser vitamin-Ausgabe gibt sie Einblick in einen spannenden Arbeitsalltag.

### Frau Possin, wie sind Sie zur Beratung bei almeda gekommen?

Vor 13 Jahren stand für mich nach privaten Veränderungen an, mir eine neue Stelle zu suchen und so habe ich mich auf eine Stellenanzeige der Firma almeda beworben – mit Erfolg!

### Können Sie Ihren persönlichen Werdegang kurz beschreiben?

Zunächst studierte ich Ökotrophologie (= Ernährungswissenschaften, Anm. d. Red.). Ich war dann einige Jahre in der Ernährungsberatung tätig, habe Einzelberatungen und Kurse gegeben sowie Vorträge gehalten.

Da für mich die geistig-seelische Gesundheit ein wichtiger Aspekt für das Wohlbefinden meiner Klienten ist, habe ich weitere Ausbildungen, zum Beispiel in lösungsfokussierter Gesprächstherapie sowie die Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie, absolviert. Seit zwölf Jahren arbeite ich für almeda in der persönlichen Kundenberatung.

### Betreuen Sie ausschließlich das Betreuungsangebot „Seelische Gesundheit“?

Nein, ich betreue neben „Seelische Gesundheit“ noch die Betreuungsangebote „Migräne/Kopfschmerz“ und

„Chronischer Schmerz“. Doch auf der seelischen Gesundheit liegt mein Fokus!

### Wie läuft das Betreuungsangebot „Seelische Gesundheit“ ab?

Das Angebot läuft ein Jahr und besteht aus bis zu zwölf Gesprächen. Ich unterstütze dabei, die inneren Ressourcen zu mobilisieren, motiviere dazu, nachhaltig regelmäßig Sport und Bewegung umzusetzen oder/und Entspannungsübungen in den Alltag einzubauen. Manchmal geht es auch einfach darum, mal zuzuhören. Viele Teilnehmer bedanken sich, da sie oft von Angehörigen und Freunden Empfehlungen bekommen, die sie nicht umsetzen können und deshalb froh sind, mit einer „neutralen“ Person sprechen zu können.

Als hilfreich empfinden viele Teilnehmer das Besprechen eines Krisen- und Notfallplans. Dabei geht es darum, zu überlegen, wie die Frühsymptome aussehen, an denen man erkennen kann, dass sich die Stimmung verschlechtert. In diesem Stadium kann man am besten eine Abwärtsspirale unterbinden durch Maßnahmen, die einem guttun. Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe.



#### Zur Person:

Frau Possin von almeda ist zuständig für die Betreuungsangebote der PBeaKK. In ihrem Interview mit vitamin erzählt sie, wie sie Menschen in unzähligen Situationen helfen und unterstützen kann.



Ganz wichtig für mich ist, dass ich immer individuell auf die Teilnehmer eingehe. Das Programm ist kein Therapieersatz, sondern eine zusätzliche Unterstützung. Wo es wichtig ist, verweise ich auch auf einen Therapeuten oder eine Fachärztin.

### Welche Erfahrungen machen Sie mit unseren Kunden?

Überwiegend sind das sehr positive, schöne und bewegende Erfahrungen. Die meisten Teilnehmenden empfinden das Angebot als gute Unterstützung. Durch die Gespräche entwickelt sich sehr oft ein intensiver Kontakt. Viele Versicherte sagen am Ende, dass sie sich anfangs gar nicht vorstellen konnten, dass eine telefonische Begleitung so „nahe“ sein kann. Manchem Teilnehmer hilft die telefonische Distanz sogar, mehr von sich zu erzählen, da man sich nicht gegenüber sitzt.

### Können Sie uns ein positives und negatives Beispiel nennen?

Ein Teilnehmer meinte nach fünf Gesprächen: „Ich dachte, wenn ich ein paar Gespräche mit Ihnen geführt habe, bin ich geheilt.“ Dies ist natürlich nicht möglich. Oft gibt es einen Auslöser für die länger anhaltende depressive Stimmung bzw. es hat sich

bereits Jahre vorher schon angebahnt. Von daher braucht es in der Regel einige Zeit, bis sich die Stimmungsspirale wieder nach oben entwickelt. Wichtig ist auch, dass man sich darüber im Klaren ist, dass man etwas verändern darf, damit sich etwas verbessert.

Einer Dame im Programm wurde bewusst, dass sie sich um viele andere Menschen kümmert, jedoch zu wenig auf sich selbst achtet. Sie hatte die Tendenz, zu allen Forderungen von anderen immer ja zu sagen und damit ständig ihre eigenen Grenzen zu überschreiten. Nachdem sie im Laufe des Jahres immer mehr übte, ihre eigenen Bedürfnisse anderen gegenüber auszudrücken, sich ein Stück weit abzugrenzen, ging es ihr stimmungsmäßig viel, viel besser.

### Möchten Sie unseren Versicherten etwas mitgeben?

Wichtig ist, die Hoffnung nicht aufzugeben. Ich kann keine Patentrezepte liefern, jedoch Anregungen geben, etwas auszuprobieren oder eine Situation anders zu betrachten, um einen Weg zu finden, damit es einem besser geht. Meine Erfahrung zeigt mir, dass diese Sichtweise vielen Menschen auch in schwierigen Situationen weiterhilft! ■

## Gesundheitstelefon

Das Gesundheitstelefon ist ein Serviceangebot der PBeaKK. Die Experten von unserem Partner almeda beraten Sie persönlich zu gesundheitsbezogenen und medizinischen Themen. Neben der seelischen Gesundheit bietet das Gesundheitstelefon drei weitere Betreuungsangebote an – zu den Themen COPD, Migräne und Chronische Schmerzen.

Sie erreichen das Gesundheitstelefon kostenfrei unter:

➔ **0800 72 32 553**

### SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag

7:30 bis 18:00 Uhr

Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

Wichtig: Die Servicrufnummer des Gesundheitstelefon ist nur innerhalb Deutschlands erreichbar.

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

# Immer für Sie da

Als zentrales Kommunikationsmedium ist unsere Internetseite [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) immer für Sie da – rund um die Uhr und überall. Hier erhalten Sie alle Grundsatzinformationen, die für Sie wichtig sind. Auch Fragen & Antworten, Neuigkeiten und das ServiceCenter finden Sie auf der Startseite.

Übersichtlich und strukturiert: Gleich auf der Startseite ganz oben sind im Hauptmenü alle Infos gruppiert, die Sie für Ihre Mitgliedschaft bei der PBeaKK benötigen – mit Infos zur Grund-, Zusatz- und Pflegeversicherung sowie zur Mitgliedschaft und Bevollmächtigung.

Mit der Suchfunktion können Sie selbstständig gewünschte Inhalte finden. Nach den drei farblich getrennten Kästen mit übergeordneten Themen kommen die Infokästen. Hier finden Sie Wissenswertes zu allem, was neu ist bzw. sich ändert und deshalb von besonderem Interesse ist.

Was Sie am meisten beschäftigt, steht in den „Fragen & Antworten“: In enger Abstimmung mit unserer Kundenberatung präsentieren wir Ihnen hier immer die vier von Ihnen am häufigsten gestellten Fragen. Übrigens: Wenn Sie auf das Icon klicken oder in das ServiceCenter, kommen Sie zur Übersicht mit allen Fragen & Antworten!

Apropos: Unten finden Sie immer das ServiceCenter – charakteristisch durch den lila Balken –, das sich durch einen einfachen Klick öffnet. Hier haben Sie besonders schnellen Zugriff auf Infos und den Kontakt zu uns. Praktisch: Vier Themen können Sie sofort anklicken.

## Beispiel: Reha nach Knie-OP

Nehmen wir an, Sie möchten sich nach einer Knie-OP auf unserer Internetseite darüber informieren, welche Reha-Möglichkeiten Sie haben. Wie gehen Sie am besten vor?



Die Startseite von [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de)

- A Hauptmenüpunkte
- B Suchfunktion
- C Themenkästen
- D wechselnde Kurzinfos
- E Fragen & Antworten
- F ServiceCenter



## Wir informieren Sie

Wenn Sie eine individuelle Beratung zu einem persönlichen Thema benötigen, rufen Sie unsere telefonische Kundenberatung an.

**➔ 0711 346 529 96**

### SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag

7:30 bis 18:00 Uhr

Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

Alternativ können Sie auch unser Online-Kontaktformular auf [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) nutzen oder einen Rückrufwunsch einstellen.

## Möglichkeit A

Familien- und Haushaltshilfe	Häusliche Krankengflege
Heilmittel	Heilpraktiker
Hilfsmittel	Krankenhausbehandlung
Kurzzeitpflege bei fehlender Pflegebedürftigkeit	Integrierte Versorgung und Komplextherapie
Neuropsychologische Therapie	Organpende und Organtransplantation
Palliativversorgung und Hospiz	PBeaKK-Basiswissen
Psychotherapie	<b>Rehabilitation</b>
Rehabilitationsaport und Funktionstraining	Schwangerschaft und Geburt
Sekundären	Soziotherapie
Unterstützung im Todesfall	Unternehmenskosten
Versorgungsplanung letzte Lebensphase	Versorge
Zahnärztliche Leistungen	

In den Hauptmenüpunkten stehen alle Informationen zu Leistung und Erstattung. Im Menüpunkt „Grundversicherung“ finden Sie den Untermenüpunkt „Rehabilitation“. Einfach draufklicken und Sie erhalten alle Infos zum Thema Reha. Der Vorteil, wenn Sie so vorgehen: Sie erhalten einen Überblick über viele weitere Infos und Untermenüpunkte und über die Internetseite insgesamt.

## Möglichkeit B

Als zweite Möglichkeit bietet sich die Suchfunktion an. Auch mit ihr kommen Sie zum Ziel. Geben Sie einfach in das Suchfeld den Suchbegriff „Reha“ ein. So gelangen Sie ebenfalls in den Untermenüpunkt „Rehabilitation“.

## Möglichkeit E



Dritte Möglichkeit: die Fragen & Antworten. Hier finden Sie häufig ganz konkrete Infos, die Ihnen einen leichten Zugang zu einem Thema bieten.

## Untermenüpunkt „Rehabilitation“



Im Untermenüpunkt „Rehabilitation“ finden Sie nun alle Infos zum Thema Reha, auch tiefere Infos und Formulare, wie zum Beispiel einen Antrag auf stationäre Rehabilitationsmaßnahme, aber auch die Reha-Klinik-Suche.

## ServiceCenter mit Reha-Klinik-Suche



Auch der Blick ins ServiceCenter lohnt sich immer. Hier finden Sie beispielsweise ebenfalls die Reha-Klinik-Suche – nur schneller, ohne Umweg über den Menüpunkt. Möchten Sie telefonisch Kontakt mit uns aufnehmen oder den Rückruf-Service in Anspruch nehmen? Dann werden Sie im ServiceCenter fündig!

Fazit: Es lohnt sich, öfter auf die Internetseite [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) zu schauen. Denn hier finden Sie schnell und bequem die Informationen, nach denen Sie suchen! ■

# 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

## EinreichungsApp

Wenn Sie Fragen zur EinreichungsApp 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: Eileen Gnadt, Ursula Haag, Michaela Hahmeyer, Andreas Single  
**VERLAG:** Satztechnik Meißen GmbH, Geschäftsführung: Polo Palmen, Am Sand 1c, 01665 Nieschütz, [www.satztechnik-meissen.de](http://www.satztechnik-meissen.de), [zentrale@satztechnik-meissen.de](mailto:zentrale@satztechnik-meissen.de)  
**KOORDINATION UND GESUNDHEITSTEXT:**

Die Welt in unserem Kopf, Toralf Grau  
**MEDIZINISCHES LEKTORAT:** Dr. Tommy Marschke  
**ANZEIGENLEITUNG:** Satztechnik Meißen GmbH, Yvonne Joestel, Tel.: 03525 718-624  
**DRUCK:** Stark Druck GmbH + Co. KG, Im Altgefäll 9, 75181 Pforzheim, [www.stark-gruppe.de](http://www.stark-gruppe.de)



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



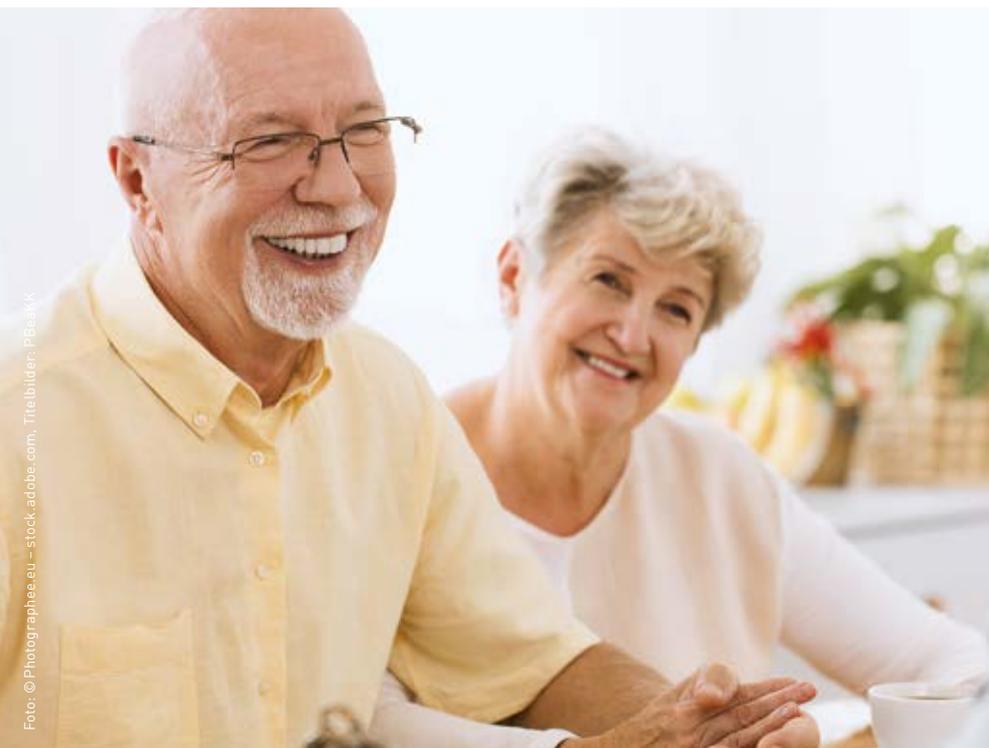
## Internet

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

Nutzen Sie das ServiceCenter:



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

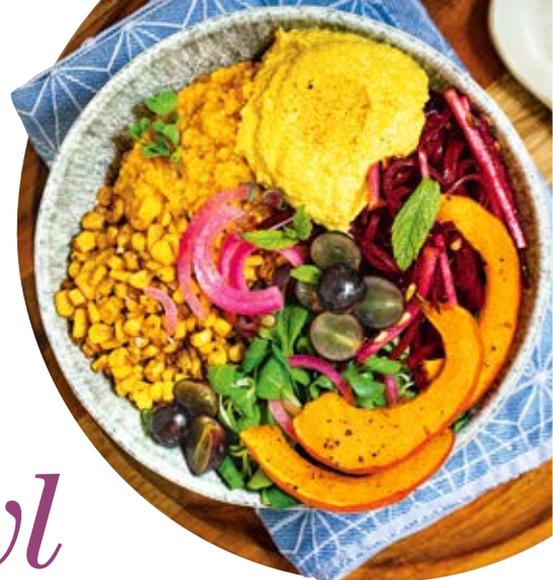


## Informationen zur Satzung der PBeaKK

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

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

# Prächtige Erntedank Bowl



Diese Erntedank Bowl mit cremigem Kürbis-Quinoa-Püree, knackigem Rote-Beete-Apfel-Salat und einem würzigen Hummus vereint die leckersten Herbstlieblinge in einer Schüssel – eine Aromenvielfalt, für die man doppelt dankbar sein kann. Einmal alles, bitte!

## Zutaten

### Kürbis-Quinoa-Püree

¼	Hokkaido-Kürbis
125 g	Quinoa
250 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Pflanzenöl
1	Schalotte

### Kürbisspalten

¼	Hokkaido-Kürbis
2 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
¼ – ½ TL	Chilipulver

### Hummus

1	Knoblauchzehe
1 Dose	Kichererbsen, abgetr.
3 EL	Tahin
2 EL	Olivenöl
je ½ TL	Ras el-Hanout + Salz
½ – 1	Zitrone, gepresst

### Rote-Beete-Apfel-Salat

30 g	Sonnenblumenkerne
2	Rote-Beete-Knollen
1	Apfel, z. B. Wellant
6 EL	Rapsöl
je 1 EL	Apfel- + Weißweinessig
2 EL	Honig
2 Zweige	Minze
½ TL	Koriander

### Pfeffer und Salz

2 Handvoll Trauben + Feldsalat  
Optional: Kresse, gepickelte Zwiebeln, gerösteter Mais

## Zubereitung

1. Den Kürbis waschen und davon ¼ in Würfel schneiden und ¼ in dünne Spalten. Die Kürbiswürfel in gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und in 15 Minuten bissfest garen. Danach Wasser abschütten und Kürbis pürieren.
2. Kürbisspalten mit Olivenöl und Honig bestreichen und mit Chilipulver, Pfeffer, Salz würzen. Bei 180°C für etwa 30 Minuten bei Ober-/Unterhitze backen.
3. Schalotte fein hacken und in einem Topf mit Öl glasig anbraten, den Quinoa dazugeben und anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen. Einmal aufkochen und dann auf mittlerer Stufe mit geschlossenem Deckel für 15 bis 20 Minuten bissfest garen. Nun das Kürbispüree dazugeben und kurz bei niedriger Stufe schonend miterhitzen.
4. Für den Hummus Knoblauch fein hacken und in ein hohes Gefäß überführen. Kichererbsen, Tahin, Olivenöl, Ras el-Hanout, Salz, Zitronensaft dazugeben und zu einer einheitlichen Creme mixen.
5. Für den Rote-Beete-Apfel-Salat Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dressing aus Olivenöl, Apfelessig, Weißweinessig, Honig, Koriander, Pfeffer und Salz anrühren. Rote Beeten und Apfel in dünne Stifte schneiden oder reiben und mit der Hälfte des Dressings anmachen. Mit Minzblättern und Sonnenblumenkernen bestreuen.
6. Feldsalat und Trauben waschen und mit Püree, Kürbisspalten, Hummus und Salat in einer Schale anrichten. Den Rest des Dressings über den Feldsalat gießen. Den Hummus mit einer Prise Ras el-Hanout und einem Schuss Olivenöl garnieren und den Rest des Dressings über den Feldsalat gießen. Optional mit Kresse, geröstetem Mais und gepickelten Zwiebeln garnieren.



Für 2 Personen  
Zubereitung: etwa 50 Minuten

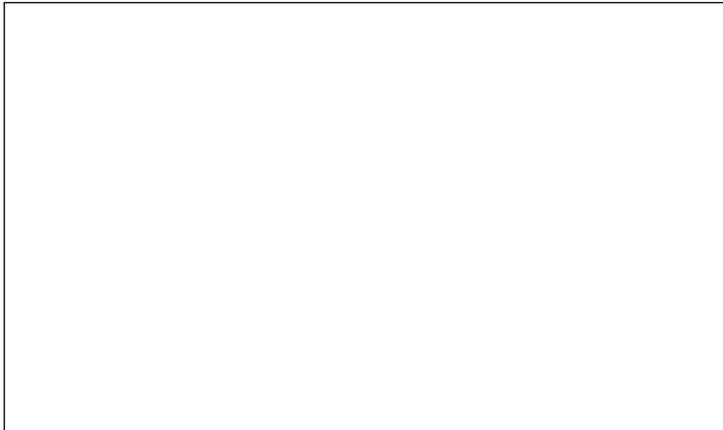


Ausgabe 100 | Oktober 2023

**PBeaKK**  
Gesund versichert.



Wir versenden klimafreundlich  
mit der Deutschen Post



# Herzlichen Glückwunsch, vitamin!

Unsere vitamin feiert Jubiläum – nämlich die 100. Ausgabe! Wir finden, ihr stolzes Alter sieht man ihr gar nicht an, vielmehr ist sie aufgrund ihrer Aktualität und ihres modernen Designs richtig junggeblieben! Auf dieser Seite können Sie auf eine kleine Reise in die vitamin-Geschichte gehen. Erinnern Sie sich noch an die ersten Ausgaben? Fest steht: Seit 25 Jahren begleitet Sie vitamin bei Ihren Fragen rund um Ihre Krankenkasse und ist immer für Sie da!

