

vitamin

DAS MAGAZIN DER POSTBEAMTENKRANKENKASSE

Ausgabe 101 | Januar 2024

Die Schilddrüse

Kleines Organ, große Wirkung

Grundversicherung

Stabil und bedarfsgerecht

Übergangspflege

Versorgung sichern





Liebe Leserin, lieber Leser,

zum neuen Jahr informieren wir Sie wie gewohnt über die Beiträge in der Grund-, Zusatz- und Pflegeversicherung. Auch 2024 gilt: Sie erhalten in allen Bereichen nachhaltigen und bedarfsgerechten Versicherungsschutz inklusive der Beihilfearbeitung durch Ihre PBeaKK. Neben Ihrem Versicherungsschutz steht der Kundenservice für uns an oberster Stelle. Über *vitamin* und unsere Internetseite www.pbeakk.de erhalten Sie einen guten Überblick zu aktuellen Themen. Darüber hinaus entscheiden Sie, wie Sie schnell und einfach mit

uns in Kontakt treten möchten – online, telefonisch, postalisch oder auch über unsere App. Uns ist es wichtig, dass Sie sich auf uns verlassen können und alle Leistungen aus einer Hand erhalten.

Darüber hinaus informieren wir Sie in dieser Ausgabe, was Sie tun können, wenn nach einem Krankenhausaufenthalt die Anschlussversorgung nicht gesichert ist. Lesen Sie, welche Voraussetzungen für die Übergangspflege gelten, die im Krankenhaus stattfinden kann.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Liebsten einen glücklichen und gesunden Start ins neue Jahr.

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.



Was die Schilddrüse leistet

Ein wahres Kraftpaket

Die Schilddrüse ist nur etwa daumengroß, doch für den menschlichen Organismus kaum verzichtbar. Wir erklären, welche Rolle die von ihr produzierten Hormone im Körper spielen und was die Schilddrüse braucht, um gut arbeiten zu können.

10

Grundversicherung

Die Beiträge werden 2024 maßvoll angepasst. Im Vordergrund steht dabei der nachhaltige, bedarfsgerechte Versicherungsschutz.



16

Pflegereform

Die Pflegereform verbessert in den kommenden Jahren viele Leistungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Unser Überblick zeigt Ihnen welche.



22

Unterlagencheck

Manchmal benötigen Sie neben dem Leistungsantrag weitere Unterlagen. Machen Sie den Unterlagencheck – für eine zeitnahe Erstattung!



Ihre Gesundheit 04

Kleine Drüse mit großer Wirkung
Was die Schilddrüse leistet 04

Ihre Versicherung 10

Grundversicherung
Nachhaltig und sicher 10

Pflegepflichtversicherung
Beitragsänderungen 2024 14

Pflegereform
Mehr Leistungen 16

Auf einen Blick
Informationen rund um Ihre PBeaKK 18

Unser Service 22

Unterlagencheck
Für eine zeitnahe Erstattung 22

Übergangspflege
Versorgung sichergestellt 24

Internet
Neu: Erklär-Videos 26

Kontakt zur PBeaKK
Adressen und Impressum 28

Unser Plus für Sie 30

Rezept
Chorizo-Grünkohl-Eintopf 30

Preisrätsel
Mitmachen und gewinnen 31

Beilagenhinweis:

Teilen dieser Ausgabe sind die Beilagen der Firma Personalshop und WITT Weiden beigelegt.



Was die Schilddrüse leistet

Kleine Drüse mit großer Wirkung

Die Schilddrüse ist ein wahres Kraftpaket: Die von ihr produzierten Hormone steuern wichtige körperliche Prozesse. Verschiedene Einflüsse, die wir zum Teil selber steuern können, entscheiden darüber, wie die Schilddrüse ihre Aufgaben erfüllen kann.

produzierten Hormone wichtige Prozesse der körperlichen Entwicklung.

Bei Fröschen sind Triiodthyronin und Thyroxin (auch als T3 und T4 bekannt) etwa daran beteiligt, den entscheidenden Entwicklungsschritt von der Kaulquappe zum Frosch auszulösen.

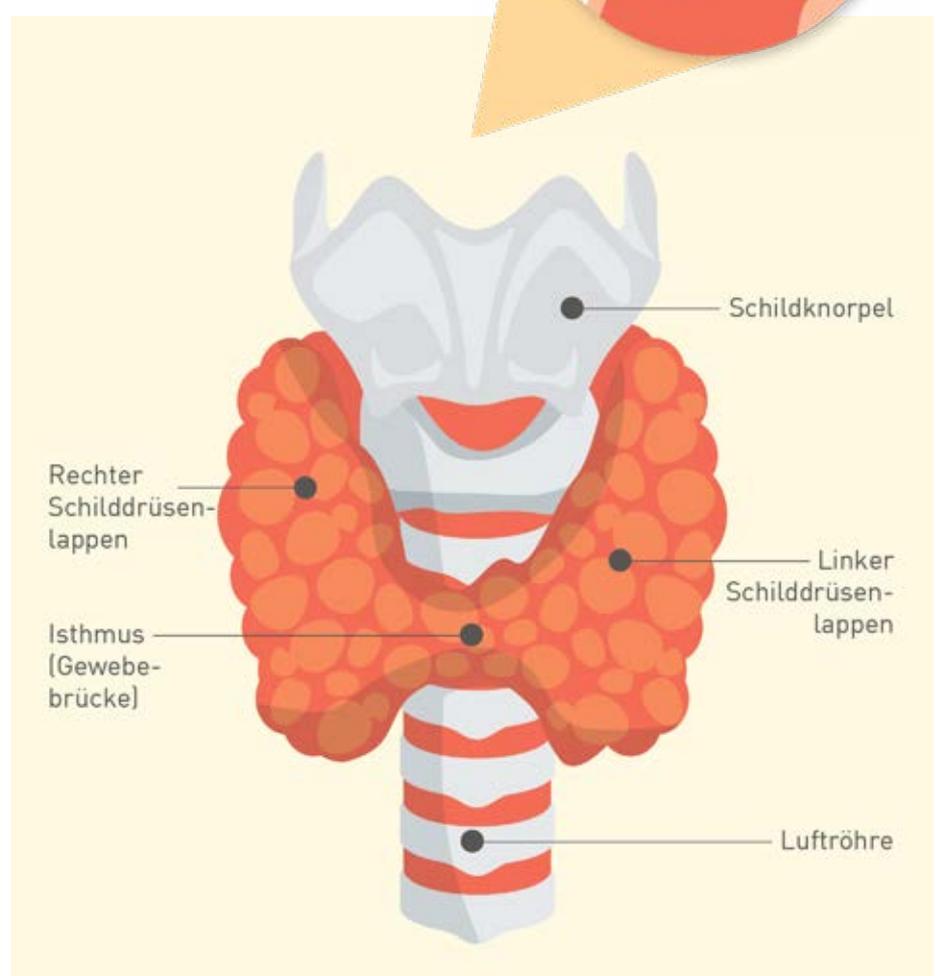
Bei Menschen, die zu wenig Iod zu sich nehmen, kann sich die Schilddrüse vergrößern. Mangelt es an Iod, vermehren sich die Schilddrüsen-Zellen. Bekannt ist dieses Phänomen als Struma oder Kropf.

Iodaufnahme

Die Hormone T3 und T4 sind auf Iod basierende chemische Verbindungen. Voraussetzung für ihre Produktion ist die Aufnahme von Iod im Schilddrüsengewebe. Dabei gelangt Iod ausschließlich über die Nahrung in den Körper. Eine regelmäßige Zufuhr ist also notwendig.



Aufbau der Schilddrüse



An einen Schmetterling erinnert ihre Form – zwei Flügel verbunden durch eine schmale Brücke: So liegt die Schilddrüse in unserem Halsbereich, unmittelbar über der Luftröhre, unterhalb des Kehlkopfs. Die Drüse, die in gesundem Zustand etwa so groß ist wie ein Daumen, ist die größte Hormone produzierende Drüse des menschlichen Körpers. Unverzichtbar sind die von der Schilddrüse gebildeten Hormone Thyroxin und Triiodthyronin für den Energiestoffwechsel des Körpers.

Das gilt für alle Wirbeltiere von den Fischen über die Reptilien und Vögel bis hin zu den Säugetieren: Bei allen findet sich Schilddrüsengewebe. Und bei allen steuern die von der Schilddrüse

Kreislauf der Hormone

Die Entstehung von T3 und T4 ist ein komplexes Zusammenspiel von Hirn und Schilddrüse. In der Hirnanhangdrüse wird das Hormon Thyreotropin – oder Thyreoidea-stimulierendes Hormon, kurz TSH – produziert und in die Blutbahn ausgeschüttet. Es regt die Schilddrüse zur Herstellung von T3 und T4 an. T3 und T4 unterdrücken ihrerseits die Ausschüttung von TSH durch die Hirnanhangdrüse. Dieser Kreislauf sorgt dafür, dass die Produktion von T3 und T4 im Gleichgewicht bleibt.

Ist dieses Gleichgewicht gestört, sind die Auswirkungen im Körper deutlich spürbar. Bei einer sogenannten Hypothyreose, einem Mangel an den Schilddrüsenhormonen T3 und T4, laufen viele Stoffwechselfunktionen langsamer ab als normalerweise. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit können dadurch beeinträchtigt werden, der Körper nimmt an Gewicht zu. Antriebslosigkeit und



Fein austariertes Wechselspiel im thyreotropen Regelkreis: Die Hormonausschüttungen von Hirnanhangdrüse und Schilddrüse beeinflussen sich gegenseitig

Stimmungsverschlechterung sind weitere mögliche Folgen.

Bei einer Hyperthyreose werden dagegen zu viel T3 und T4 produziert.

Mögliche Symptome sind ein beschleunigter Herzschlag und Herzrhythmusstörungen, Zittern, Nervosität, Gewichtsabnahme, Hungergefühl und starke Schweißproduktion.

Schilddrüsen-Funktionsstörungen mit ihren Nebenwirkungen

Schilddrüsenunterfunktion

anhaltende Erschöpfung

niedrige Herzfrequenz

Haarausfall

Kälteempfindlichkeit

Gewichtszunahme

trockene Haut

Zyklusstörungen/
Erektionsstörungen



Schilddrüsenüberfunktion

Nervosität/Schlaflosigkeit

erhöhte Herzfrequenz

Haarausfall

Gewichtsabnahme trotz
Heißhunger

warme, feuchte Haut

zitternde Hände

Muskelschmerzen

Wir informieren Sie

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

Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ 0800 72 32 553

SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag

7:30 bis 18:00 Uhr

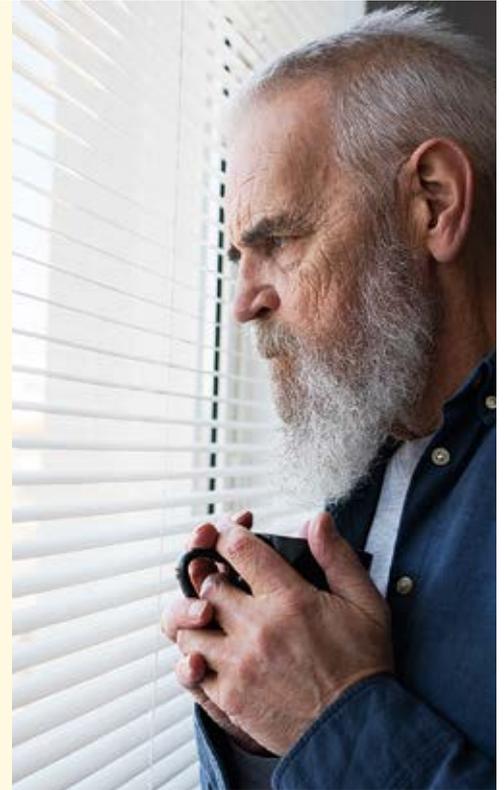
Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

Was die Schilddrüse mit der Psyche zu tun hat

Antriebslosigkeit, gedrückte Stimmung: Diese psychischen Probleme können durchaus mit der Schilddrüse zu tun haben. Ärzten und Psychologen ist dieser Zusammenhang gut bekannt. Produziert die Drüse zu wenig von den Hormonen T3 und T4, vermindern sich die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Nicht nur diverse Stoffwechselprozesse werden verlangsamt. Auch der Antrieb für Aktivitäten wird geringer, die Stimmung rutscht ins Negative. Auf der anderen Seite kann ein

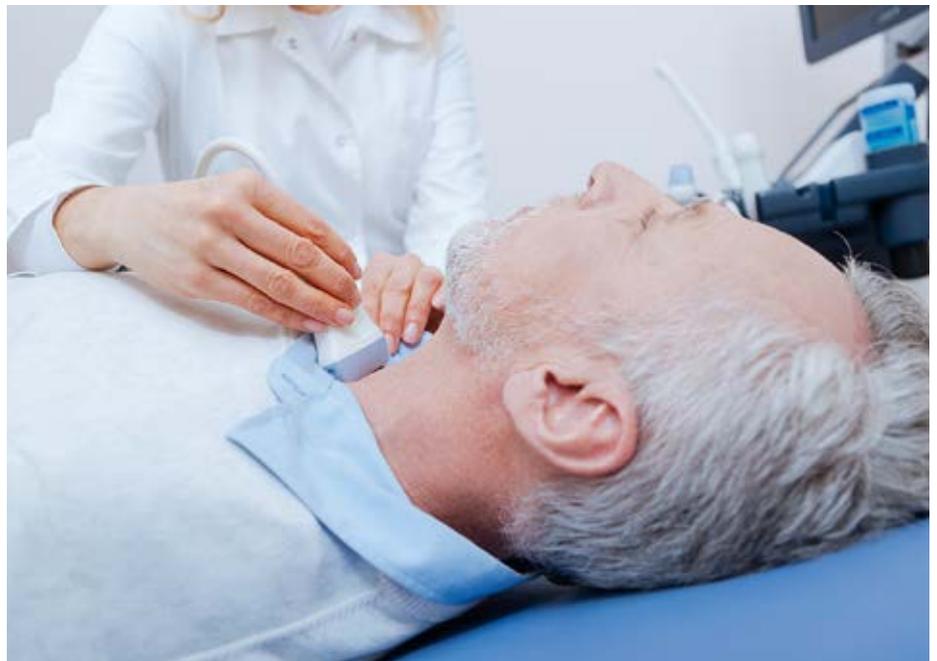
Zuviel an T3 und T4 neben körperlichen Symptomen auch Gefühle von Unruhe und Nervosität auslösen.

Genauere Diagnostik ist also wichtig. Bei den beschriebenen Stimmungsveränderungen kann auch ein Blick auf den allgemeinen Hormonspiegel aufschlussreich sein.



Notwendige Untersuchungen

Werden diese Warnzeichen bemerkt, sind die Ärzte gefragt. Diese nutzen verschiedene Möglichkeiten, die Schilddrüse zu untersuchen. Das Abtasten der Halsregion mit den Händen kann den Medizinern bereits Hinweise auf eine Vergrößerung oder Knoten geben. Häufig genutzt wird die Untersuchung per Ultraschallgerät. Sie gibt ein noch genaueres Bild, ob Gewebeveränderungen vorliegen. Des Weiteren kommen Untersuchungen des Blutes in Betracht. Sie können Aufschluss darüber geben, ob die Schilddrüse genügend Hormone produziert.



Besonders bei älteren Menschen spielt die Gesundheit der Schilddrüse eine nicht zu unterschätzende Rolle. Denn hier ist die Frage, ob nachlassende körperliche und geistige Leistungen eine Alterserscheinung oder tatsächlich die Folge bislang unentdeckter

Schilddrüsenprobleme sind. Ähnliches gilt bei depressiver Symptomatik, wie Antriebslosigkeit und schlechter Stimmung: Auch sie kann in manchen Fällen auf einer Unterfunktion der Schilddrüse beruhen.

Ernährung ist die beste Vorsorge

Was schützt die Gesundheit der Schilddrüse, bevor es zu Beeinträchtigungen kommt? Die richtige Ernährung ist das A und O der Vorsorge. Dabei kommt es auf die Menge an aufgenommenem Iod an.

Noch immer nehmen geschätzt bis zu 30 Prozent der Bevölkerung in Deutschland potenziell zu wenig Iod ein: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen und Jugendlichen ab 13 Jahren die tägliche Aufnahme von 200 Mikrogramm Iod mit der Nahrung. Bei Kindern sollten es je nach Lebensalter zwischen 100 bis 180 Mikrogramm sein. Iodiertes Speisesalz sowohl in der heimischen Küche als auch in zubereiteten Nahrungsmitteln ist dabei eine der empfohlenen Iod-Quellen. Eine weitere sind Meeresfische. Wer diese nicht mag, kann auch mit Milch, Eiern, Spinat oder

Rindfleisch seine persönliche Iod-Versorgung unterstützen.

Besonders viel Iod benötigen schwangere und stillende Frauen. Sie sollten täglich bis zu 230 Mikrogramm mit der Nahrung aufnehmen. Vereinfacht gesagt, versorgen sie während der Schwangerschaft ihr ungeborenes Kind mit. Während Schwangerschaft und Stillzeit kann es deshalb nach ärztlicher Absprache sinnvoll sein, die Iod-Versorgung mit entsprechenden Tabletten zu unterstützen.

Weitere für die Schilddrüse wichtige Stoffe, die mit der Nahrung aufgenommen werden, sind Selen, Vitamin A und D. Gute Lieferanten dafür sind beispielsweise Eier, Fleisch, Fisch und Fette, aber auch grünes Gemüse, Karotten und Tomaten.

Verschiedene Behandlungsmethoden

Stellen Mediziner fest, dass die Schilddrüse zu viel oder zu wenig T3 und T4 ausschüttet, ist die medizinisch notwendige Therapie gefragt. Zur Verfügung stehen medikamentöse und operative Behandlungsmöglichkeiten.

Sowohl bei einer Schilddrüsenunterfunktion als auch bei einer Überfunktion können Medikamente zum Einsatz kommen. Schüttet die Schilddrüse zu wenige Hormone aus, müssen diese medikamentös ersetzt werden. Bei einer Überfunktion der Schilddrüse können Medikamente die Produktion bremsen.

Schilddrüsenoperationen sind eine weitere therapeutische Möglichkeit. Eine Operation kann notwendig werden, wenn zum Beispiel das Schilddrüsengewebe krankhafte Veränderungen wie Knoten oder eine Vergrößerung zeigt. Wird die Schilddrüse entfernt,



Mehr erfahren

Wer mehr über den Aufbau und die Funktionen der Schilddrüse erfahren möchte, findet weiterführende Informationen zum Beispiel auf der Internetseite des Deutschen Schilddrüsenzentrums.

Die Website dieser in Köln ansässigen Organisation kann unter der Adresse www.deutsches-schilddruesenzentrum.de aufgerufen werden.



müssen nach der Operation ebenfalls die lebenswichtigen Hormone als Medikament zugeführt werden.

Doch damit es dazu gar nicht erst kommen muss, empfiehlt es sich, auf die Schilddrüse zu achten. Eine gesunde Ernährung und ein ausgewogener

Lebensstil können Erkrankungen der Schilddrüse wirksam vorbeugen. Und das ist für Ihre Gesundheit sehr wichtig. Denn das schmetterlingszarte Gewebe spielt für den gesamten Körper eine große Rolle. ■

Richtigstellung

In der vergangenen Ausgabe der „vitamin“ haben wir Aufbau und Funktionsweise des Gehirns näher erklärt. Dabei ist uns leider ein bedauerlicher Fehler unterlaufen: Würde man alle Nervenbahnen des menschlichen Gehirns aneinanderlegen, betrüge deren Länge nicht nur rund sechs, sondern rund sechs Millionen Kilometer. Wir bitten, den Fehler zu entschuldigen.

Welchen Einfluss hat der Lebensstil?

Gesundheit schützen, Erkrankungen vorbeugen: Das wollen die meisten Menschen. Was ist neben der bereits beschriebenen iodhaltigen Ernährung für die Vorsorge bezüglich Schilddrüsen-Erkrankungen sinnvoll?

Dass ein ausgewogener Lebensstil mit Bewegung, Ruhepausen und vollwertiger Ernährung auch der Gesundheit der Schilddrüse zugutekommt, steht außer Frage. Direkte Empfehlungen etwa für bestimmte Sportarten oder Schlafrythmen lassen sich daraus allerdings nicht ableiten.

Mediziner empfehlen stattdessen, dem allgemeinen körperlichen Befinden und dessen etwaigen Veränderungen Aufmerksamkeit zu schenken. Neu auftretende und

anhaltende Ermüdbarkeit, Gewichtszunahme und Stimmungsverschlechterung könnten ebenso Hinweise auf Schilddrüsenprobleme sein wie beschleunigter Herzschlag, Nervosität und Gewichtsabnahme.

Besonders Menschen, in deren Familie bereits Schilddrüsen-Erkrankungen bekannt sind, sollten solche Veränderungen medizinisch abklären lassen. Sie haben ein erhöhtes Risiko, im Laufe ihres Lebens ebenfalls Schilddrüsen-Probleme zu entwickeln.



Nachhaltig und sicher

In der Grundversicherung gibt es zum 1. Januar 2024 eine Beitragsanpassung. Sie beträgt 3,78 Prozent. In der Zusatzversicherung bleiben die Beiträge hingegen weiterhin stabil.

Über diese Anpassungen in der Grundversicherung haben wir Sie mit der Beitragsmitteilung Ende November 2023 bereits näher informiert. Die maßgeblichen Gründe für die notwendige Anhebung sind u. a. der medizinisch-technische Fortschritt und damit verbunden neue, kostenaufwendige Diagnose- oder Behandlungsmöglichkeiten, eine höhere Inanspruchnahme von medizinischen Leistungen sowie eine steigende Lebenserwartung.

Ihre Beiträge lassen wir jährlich durch einen weisungsfreien und objektiven Aktuar überprüfen. So stellen wir die Finanzierung Ihrer Leistungen aus Grundversicherung und Zusatzversicherung und damit Ihren bedarfsgerechten und nachhaltig finanzierten Versicherungsschutz dauerhaft sicher.



Grund- und Zusatzversicherung: zwei getrennte Finanzierungssysteme

Unsere Grundversicherung und die verschiedenen Stufen der Zusatzversicherung werden getrennt voneinander finanziert. Wichtig: In beiden Systemen ist Ihr Versicherungsschutz trotz des geschlossenen Mitgliederbestandes nachhaltig finanziert.

Die Grundversicherung ist im Umlageverfahren angelegt. Das bedeutet, dass die Beiträge eines Jahres grundsätzlich ausreichen müssen, um die Leistungen desselben Jahres zu decken. In der Grundversicherung führt dieses Umlageverfahren dazu, dass die Beiträge im Regelfall jährlich angepasst

werden, um Ihren Versicherungsschutz dauerhaft zu garantieren.

Die Finanzierung der Zusatzversicherung basiert hingegen auf dem Kapitaldeckungsverfahren. Das bedeutet, dass Ihre Beiträge in einen Kapitalstock für künftige Versicherungsleistungen fließen. Aus diesem Kapitalstock werden später die Ansprüche der Versicherten bedient. Statt aus laufenden Beiträgen finanzieren sich so die Leistungen aus den Kapitalerträgen sowie durch Aufzehren des Kapitalstocks. ■

Mehr erfahren

Weitere ausführlichere Informationen zur Beitragsanpassung finden Sie auch auf unserer Internetseite unter www.pbeakk.de.

1.1 Beiträge Grundversicherung zum 1. Januar 2024*

Mitglieder der Gruppe	A	B1	B2	B3	C	E mit Leistungen nach der Leistungsordnung	
						A	B
ohne mitversicherte Angehörige					550,48	479,88	550,48
bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres	110,73	116,15	261,37	288,15			
bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres	144,91	162,62	365,94	403,40			
bis zur Vollendung des 40. Lebensjahres	191,39	205,01	461,32	508,34			
bis zur Vollendung des 50. Lebensjahres	202,30	225,48	507,38	559,21			
nach Vollendung des 50. Lebensjahres	213,25	244,62	550,48	606,76			
bei Elternzeit	31,00	31,00					
mit mitversicherten Angehörigen					755,56		
bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres	240,59	264,87					
mit 1 mitversicherten Angehörigen			643,70	707,31			
mit 2 mitversicherten Angehörigen			739,02	813,24			
mit 3 mitversicherten Angehörigen			871,40	958,85			
mit 4 und mehr mitvers. Angehörigen			1.067,48	1.173,43			
bis zur Vollendung des 40. Lebensjahres	269,30	282,26					
mit 1 mitversicherten Angehörigen			685,94	753,74			
mit 2 mitversicherten Angehörigen			787,57	866,60			
mit 3 mitversicherten Angehörigen			928,69	1.021,82			
mit 4 und mehr mitvers. Angehörigen			1.137,51	1.250,49			
bis zur Vollendung des 50. Lebensjahres	289,81	315,69					
mit 1 mitversicherten Angehörigen			767,08	843,02			
mit 2 mitversicherten Angehörigen			880,76	969,20			
mit 3 mitversicherten Angehörigen			1.038,72	1.142,96			
mit 4 und mehr mitvers. Angehörigen			1.272,32	1.398,55			
nach Vollendung des 50. Lebensjahres	299,34	335,77					
mit 1 mitversicherten Angehörigen			815,96	896,61			
mit 2 mitversicherten Angehörigen			936,84	1.030,83			
mit 3 mitversicherten Angehörigen			1.104,64	1.215,54			
mit 4 und mehr mitvers. Angehörigen			1.353,24	1.487,45			
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	218,72
50 vom Hundert bis 74,99 vom Hundert der Bezugsgröße	146,26
unter 50 vom Hundert der Bezugsgröße	68,34

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	0,98
beim Beginn der Mitgliedschaft nach Vollendung des 30. Lebensjahres	1,62

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	0,98
beim Beginn der Mitversicherung nach Vollendung des 30. Lebensjahres	1,62

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	25,22	31,59
nach Vollendung des 40. Lebensjahres	44,16	50,56

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	15,34	16,09	36,20	39,91	76,24
bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres	20,07	22,52	50,68	55,87	
bis zur Vollendung des 40. Lebensjahres	26,51	28,39	63,89	70,41	

Mitglieder der Gruppe	A	B1	B2	B3	C
bis zur Vollendung des 50. Lebensjahres	28,02	31,23	70,27	77,45	76,24
nach Vollendung des 50. Lebensjahres	29,54	33,88	76,24	84,04	

1.7 Ausgleichszuschläge nach § 28*

Mitglieder ohne mitversicherte Angehörige	8,24
Mitglieder mit mitversicherten Angehörigen	16,48

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	255,63
--	--------

*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 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.



Nutzen Sie unseren
FAHRDIENST
ab Ihrer Haustür!

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.

Unser Zusatzangebot:

KRAMPFADER-BEHANDLUNG

ohne OP und Narkose!*

Fordern Sie Informationsmaterial an!

*Bei entsprechender Diagnose. Aufschlüsselung nach GOÄ möglich.

Bewegung ist Leben

Informationen & Beratung unter:

☎ 0971 918-0

Prinzregentenstr. 15
97688 Bad Kissingen

Fax 0971 - 918-100
www.uibeisen.com



Pflegepflichtversicherung

Beitragsänderungen 2024

In der privaten Pflegepflichtversicherung werden zum 1. Januar 2024 die Beiträge im Tarif PVB (Versicherte mit Beihilfeanspruch) angepasst. Versicherte im Tarif PVN (Versicherte ohne Beihilfeanspruch) erhalten eine Beitragsangleichung, sofern der Höchstbeitrag entrichtet wird.

Ein wesentlicher Grund für die angepassten Beiträge ist das neue Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG). Durch das Gesetz gibt es im Pflegefall mehr Leistungen. Zudem steigt auch die Zahl der Empfangsberechtigten kontinuierlich. Diese Verbesserungen zugunsten der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen beinhalten deutlich

höhere Leistungsaufwendungen, die von der Versichertengemeinschaft getragen werden müssen.

Die PBeaKK führt die private Pflegepflichtversicherung im Auftrag der „Gemeinschaft privater Versicherungsunternehmen zur Durchführung der Pflegeversicherung“ (GPV) durch. Die GPV versendet bei jeder Veränderung

im Versicherungsvertrag einen neuen Versicherungsschein. Deshalb haben Sie bereits Ende November 2023 von der GPV ein Anschreiben erhalten. Aus dem Anschreiben können Sie Ihren persönlichen Beitrag entnehmen. Zudem werden dort weitere Erläuterungen zur Beitragsanpassung aufgeführt.

Foto: © stefamerpik - freepik.com

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)

Monatliche Beiträge für Studierende und Anwartschaften

Beiträge für Studierende ab 01.01.2024	
Beitrag für Studierende ab dem Wegfall der Beihilfeberechtigung (keine Anpassung)	25,97 €

Beiträge zur kleinen Anwartschaftsversicherung* ab 01.01.2024	
Beitrag für Versicherte mit Beihilfeanspruch	9,96 €
Beitrag für Versicherte ohne Beihilfeanspruch (keine Anpassung)	11,81 €

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

Die 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 2024 erhöht sich die Beitragsbemessungsgrenze in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung auf monatlich 5.175 Euro.

Der daraus resultierende Höchstbeitrag gilt auch für Versicherte in der privaten Pflegepflichtversicherung.

Die Höchstbeiträge ab 01.01.2024	
Beitrag für Versicherte mit Beihilfeanspruch	70,38 €
Beitrag für Versicherte ohne Beihilfeanspruch	175,96 €

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 505 Euro im Monat nicht übersteigt (520 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 auf unserer Internetseite unter www.pbeakk.de. ■

Mehr Leistungen ab 1. Januar

Mit dem Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) wurden Leistungsverbesserungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen beschlossen. Wie sich das PUEG in den kommenden Jahren auswirkt, bringen wir Ihnen in einer losen Artikelreihe in vitamin näher.

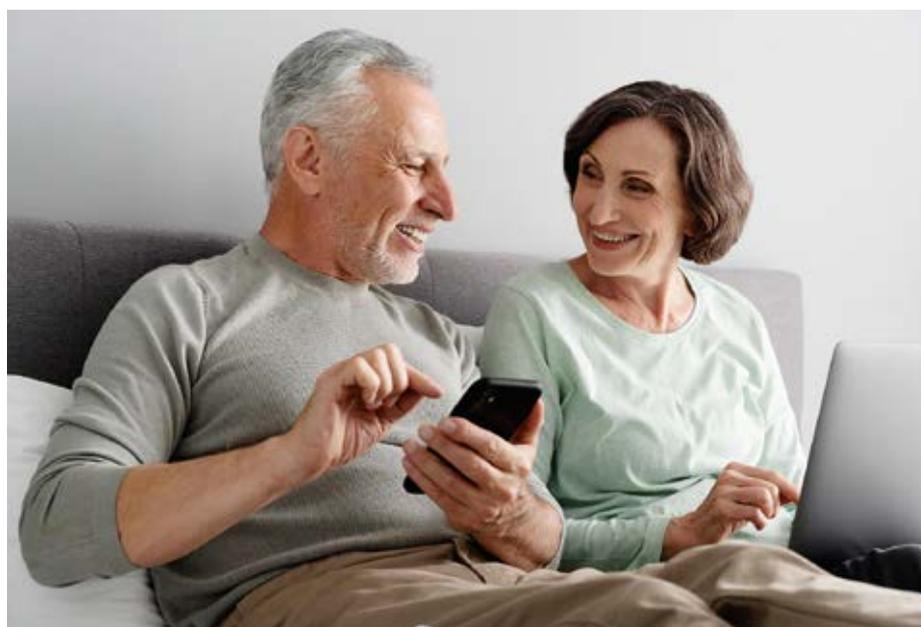
Das Wichtigste zuerst: Zum 1. Januar 2024 erhöhen sich die Leistungsbeträge für die häusliche Pflegehilfe und für das Pflegegeld um jeweils fünf Prozent. Die neuen Höchstbeträge berücksichtigen wir automatisch bei der Erstattung und Auszahlung.

Pflegebedürftigkeit	Häusliche Pflegehilfe ab 01.01.2024	Pflegegeld ab 01.01.2024
Pflegegrad 2	761 €	332 €
Pflegegrad 3	1.432 €	573 €
Pflegegrad 4	1.778 €	765 €
Pflegegrad 5	2.200 €	947 €

App pflegecompass

Bereits in der vitamin-Ausgabe 98 haben wir Ihnen die App pflegecompass vorgestellt. Die App richtet sich an alle Ratsuchenden, die sich in einer Pflegesituation befinden oder sich auf eine solche vorbereiten möchten. Als Wegweiser gibt sie wichtige Tipps rund um das Thema Pflege. Sie enthält detaillierte und aktuelle Informationen – so auch zur aktuellen Pflegereform. Neben einer Übersicht über die schrittweise eintretenden neuen Regelungen bietet Ihnen die App jetzt auch einen Pflegerechner.

Mit dem Pflegerechner können Sie Ihre individuellen Ansprüche kalkulieren. Gerade im Hinblick auf die erhöhten Beträge zum 1. Januar 2024 ermöglicht Ihnen der Pflegerechner einen



Überblick über die Kostenerstattung für den Pflegedienst und das gegebenenfalls noch zusätzlich zustehende Pflegegeld.

So funktioniert der Pflegerechner

Zunächst müssen Sie Ihren Pflegegrad einstellen. Im Anschluss können Sie mithilfe des Schiebereglers feststellen, welche Beträge Sie für die jeweiligen Leistungen erhalten.

Beispiel: Frau Müller hat im Pflegegrad 2 – bei einer monatlichen Rechnung des Pflegedienstes von 499,56 Euro – bisher ein Pflegegeld von 97,96 Euro von der PBeaKK erstattet bekommen. Ab 1. Januar 2024 erhält Frau Müller ein Pflegegeld in Höhe von 114,04 Euro.



Mehr Leistungen

Bereits ab dem 1. Januar 2024 können Pflegebedürftige der Pflegegrade 4 oder 5, die das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, bis zu 100 Prozent der nicht verbrauchten Mittel aus der Kurzzeitpflege in Leistungen der Verhinderungspflege umwandeln. Damit erhöht sich ihr Leistungsanspruch für die Verhinderungspflege, sie kann anstatt bis zu sechs nun bis zu acht Wochen in Anspruch genommen werden.

Auch im Pflegeheim sollen höhere Leistungsbeträge Pflegebedürftige und ihre Angehörigen entlasten. Der Leistungszuschlag zu den pflegebedingten Eigenanteilen wird zum 1. Januar 2024 ebenfalls angehoben. Die Höhe richtet sich weiterhin danach, wie lange sich ein Pflegebedürftiger bereits vollstationär in Pflege befindet.

Dauer des Leistungsbezugs	Höhe des Zuschlags bis 31.12.2023	Höhe des Zuschlags ab 01.01.2024
bis 12 Monate	5 %	15 %
13 bis 24 Monate	25 %	30 %
25 bis 36 Monate	45 %	50 %
ab dem 37. Monat	70 %	75 %

Demenz verstehen

Der neue kostenfreie Online-Pflegekurs der compass pflegeberatung mit dem Titel „Demenz: Alltagsgestaltung und Begleitung“ vermittelt Pflegenden hilfreiches Wissen über eine Demenzerkrankung.

Wenden Sie sich bei Interesse unter der kostenfreien Rufnummer 0800 101 88 00 an die Berater von compass oder nutzen Sie auch gerne das Kontaktformular unter www.compass-pflegeberatung.de für eine Rückrufbitte. Die compass-Berater erläutern Ihnen gerne, wie Sie den Kurs wahrnehmen können und händigen Ihnen einen Gutschein-Code zur kostenfreien Teilnahme an dem Kurs aus.

Auf einen Blick

Seminare für krebsbetroffene Frauen

Tanzen befreit

Wenn Frauen an Krebs erkrankt waren, fehlt es im Alltag häufig an Zeit und Raum für Fragen, Austausch mit Gleichbetroffenen und Anregungen für ein Leben mit Krebs. Die tanztherapeutischen Seminare des Betreuungswerks helfen, die Krankheitsverarbeitung zu unterstützen, Ängste zu mindern und neue Lebenskraft zu schöpfen.

Die sechstägigen Seminare mit täglich drei Stunden Tanztherapie finden in den Ferienanlagen des Erholungswerks statt. Geleitet werden die Kurse von einer Tanztherapeutin mit langjähriger psychoonkologischer

Erfahrung. Folgende Termine werden angeboten:

- Lindau: 31.05. bis 06.06.2024
- Inzell: 08.06. bis 14.06.2024
- Büsum: 05.09. bis 11.09.2024, 12.09. bis 18.09.2024

Die Kosten für die Seminarteilnahme werden vom Betreuungswerk getragen.

Die Aufwendungen für Unterkunft und Verpflegung in den Ferienanlagen

des Erholungswerks (zwischen 359 und 579 Euro) sowie für die Anreise sind von den Teilnehmerinnen zu übernehmen. ■

Mehr erfahren

Weitere Informationen zum Angebot erhalten Sie auf der Internetseite www.betreuungswerk.de/tanztherapie, telefonisch unter 0711 9744 13601 und -13605 oder per E-Mail an mail@betreuungs-werk.de.

compass Pflegeberatung

Kostenfreie Servicenummer

Die compass Pflegeberatung ist für viele, die mit dem Thema Pflege in Kontakt kommen, ein erster wichtiger Anlaufpunkt, um wertvolle Informationen zu erhalten. Mit ihrer kostenfreien Servicenummer ist die compass Pflegeberatung für Sie da. Sie steht jedem offen, der Rat zum Thema Pflege benötigt.

Die Pflegeberater von compass beantworten Ihre Fragen rund um die Pflege, beraten Sie auch in herausfordernden Pflegesituationen und helfen Ihnen bei der Suche nach Versorgungsangeboten. Der Anruf und die Beratung sind kostenfrei sowie neutral und unabhängig.

Gut zu wissen: Wenn Sie mit Ihrem PBeaKK-Kundenberater sprechen – zum Beispiel, weil Sie Fragen rund um die Antragstellung haben –, können

wir Sie auch, wenn nötig, direkt zur compass Pflegeberatung weiterverbinden. So klärt sich Ihr Anliegen im Idealfall sofort! ■

Wir informieren Sie

Sie erreichen compass Pflegeberatung unter:

➔ **0800 101 88 00**

Montag bis Freitag 8:00 bis 19:00 Uhr
Samstag 10:00 bis 16:00 Uhr

Tipp: Nutzen Sie auch die pflegecompass-App!



Bundesbeihilfe und Mitversicherung

Änderung der Einkommensgrenze

Bei der Einkommensgrenze zur Beihilfefähigkeit von Aufwendungen für Ehegatten und Partner in einer

eingetragenen Lebenspartnerschaft in der Grundversicherung erhöht sich zum 1. Januar 2024 der Gesamtbetrag

der Einkünfte von 20.000 Euro auf 20.878 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 2024 von 20.000 Euro auf 20.878 Euro (§ 16 Satzung). ■

eRezept

Aktuelle Infos für Sie

Der Gesetzgeber hat zum 1. Januar 2024 das elektronische Rezept – kurz: eRezept – eingeführt. Nutzen können das eRezept diejenigen Versicherten, die von ihrer Krankenkasse eine elektronische Gesundheitskarte (eGK) bekommen haben.

Die PBeaKK hat die eGK bisher nicht eingeführt, sodass für PBeaKK-Mitglieder noch keine eRezepte ausgestellt werden können. Dies gilt für alle Mitgliedergruppen. A-Mitglieder nutzen derzeit noch die herkömmliche Krankenversichertenkarte und nicht die eGK.

Das bedeutet: Sie erhalten weiterhin einen Papierausdruck Ihrer Verordnung – für Sie bleibt alles beim Alten, Sie müssen sich aktuell nicht umstellen. Wir prüfen, wie und wann wir die eGK einführen. Sobald eine Umstellung auf die eGK erfolgt und Sie in der Folge eRezepte erhalten, informieren wir Sie selbstverständlich ausführlich. ■



Auf einen Blick

Bescheinigung der Vorsorgeaufwendungen

Weiterhin gültig

Ihre Bescheinigung über die Vorsorgeaufwendungen nach § 10 Absatz 1 Nr. 3 Einkommensteuergesetz aus dem Jahr 2010 bleibt auch für die Folgejahre gültig. Deshalb erhalten Sie von der

PBeaKK keine neue Bescheinigung über die Vorsorgeaufwendungen. Die Beiträge, die dem Dienstherrn bzw. Arbeitgeber zur Berücksichtigung im Lohnsteuerabzugsverfahren bereits

mitgeteilt wurden, werden weiterhin angesetzt.

Sollten sich Ihre Beiträge verändert haben, können Sie diese bei Ihrer Einkommensteuererklärung geltend machen. Verwenden Sie dazu einfach unsere bescheinigten Beiträge aus der Beitragsinformation, die Sie im Februar 2024 erhalten werden.

Wenn Sie mehr über die Beiträge in der privaten Pflegepflichtversicherung wissen möchten: Im Artikel auf Seite 14/15 erhalten Sie weiterführende Informationen. ■



Beitragsinformation 2023

Im Februar im Briefkasten

Im Februar erhalten Sie wieder Ihre Beitragsinformation für das Jahr 2023 direkt nach Hause zugeschickt. Sie enthält Ihre tatsächlich gezahlten Beiträge für das Jahr 2023, 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 sowie die Beiträge aus der Zusatzversicherung aufgeführt.

Routinemäßig meldet die PBeaKK die Beitragsanteile für die Basisabsicherung elektronisch an die Zentra-

le Zulagenstelle für Altersvermögen. Wenn Sie in Ihrer Einkommensteuererklärung die weiteren Beitragsanteile

steuerlich ansetzen wollen, können Sie die Angabe aus unserer Beitragsinformation nutzen. ■



Verwaltungsrat der Postbeamtenkrankenkasse *Neue Vorsitzende*

In der Novembersitzung des Verwaltungsrats wurde Frau Heike Wenkel zur neuen alternierenden Vorsitzenden für die Seite der Postnachfolgeunternehmen (PNU) gewählt. Sie übt dieses Amt mit sofortiger Wirkung aus. Frau Wenkel ist seit über 20 Jahren bei der Deutschen Telekom AG tätig. Seit 2017 leitet sie als CFO Headquarters & Central Services das Controlling der Konzernzentrale mit den zentralen Bereichen Personal, Recht, Finanzen und Kommunikation. Darüber hinaus ist sie bereits stellvertretende Vorsitzende im Kuratorium der Museumsstiftung für Post und Telekommunikation. Mit ihrem neuen Amt bringt sie ihre

langen und vielseitigen Erfahrungen nun bei der PBeaKK ein.

Der Verwaltungsrat selbst ist paritätisch besetzt. Er besteht aus 16 Mitgliedern: acht Vertreterinnen oder Vertretern der Mitglieder der PBeaKK und acht Vertreterinnen oder Vertretern der PNU bzw. der Verwaltung. Er bestimmt die Grundsätze der Kassenpolitik und trifft Entscheidungen, die für die PBeaKK von grundsätzlicher Bedeutung sind – zum Beispiel die strategische Ausrichtung. ■



Organspendeausweis

Jetzt auch online

Ihren Organspendeausweis können Sie ab sofort auch online auf der Internetseite www.organspende-info.de, die von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) betrieben wird, erstellen. Den Organspendeausweis können Sie anschließend herunterladen, speichern oder direkt ausdrucken.

Unser Tipp: Speichern Sie den Ausweis auf Ihrem Mobiltelefon.

Ihre Daten und Ihre Entscheidung für oder gegen eine Organspende werden an keiner Stelle registriert. Die getroffene Entscheidung können Sie jederzeit korrigieren. Wichtig: Es gilt jeweils der Ausweis mit dem neuesten Datum! ■

Mehr erfahren

Sie möchten Ihren Organspendeausweis online erstellen? Scannen Sie hierzu einfach den folgenden QR-Code oder gehen Sie auf www.organspende-info.de/organspendeausweis-download-und-bestellen



ORGAN SPENDE
Die Entscheidung ist!

INFORMIEREN ORGANSPENDEAUSWEIS ÜBER UNS

Organspendeausweis online ausfüllen und herunterladen

Füllen Sie die Eingabefelder aus, um einen Organspendeausweis online zu erstellen. Sie können ihn anschließend als PDF-Datei herunterladen, speichern oder direkt ausdrucken. Ihre Daten und Ihre Entscheidung für oder gegen eine Organspende werden an keiner Stelle registriert.

Erstellen Sie jetzt Ihren Organspendeausweis.

Platzangaben sind mit einem * gekennzeichnet.

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich hiermit:

- JA**, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden. 🔗
- JA**, ich gestatte dies, mit **Ausnahme** folgender Organe/Gewebe: 🔗
- JA**, ich gestatte dies, jedoch **nie** für folgende Organe/Gewebe: 🔗
- NEIN**, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben. 🔗
- Über Ja oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:** 🔗

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

Anmerkungen Seite 10



Machen Sie den Unterlagencheck

Um eine Erstattung durchführen zu können, benötigen wir bei manchen Leistungen neben dem Leistungsantrag und der Rechnung zusätzliche Unterlagen oder Informationen, bevor wir eine Erstattung durchführen können. Bei anderen benötigen Sie vor Behandlungsbeginn eine Genehmigung durch uns.

Wir empfehlen Ihnen, bei jedem Antrag den Unterlagencheck zu machen. Denn mit den vollständigen Unterlagen können wir schnell und ohne weitere Nachfragen oder Korrekturen Ihre Leistungen

erstaten. Wichtig für Sie: Wenn wir Unterlagen von Ihnen nachfordern, machen wir das ausschließlich aus rechtlichen Gründen und um Ihnen die Möglichkeit zu geben, mehr Leistungen zu erhalten.

Gut zu wissen

Bitte reichen Sie Heil- und Kostenpläne für Zahnersatz einzeln und nicht mit einem Leistungsantrag ein.

Hier einige Beispiele:

Leistung	Notwendige (zusätzliche) Unterlagen	Hinweise
Zahnärztliche Behandlung	Rechnung mit allen Anlagen, also auch die Labor- und Materialkostenrechnungen	
Ärztliche Behandlung	Rechnung mit allen Anlagen, also auch von der Praxis bereitgestellte Beiblätter, z. B. Auslagenbelege. Ein Hinweis auf eine Kostendarstellung im Internet reicht uns nicht aus, wir benötigen einen konkreten Nachweis, beispielsweise eine Auslagenrechnung.	Einzelne Auslagen über 25,56 Euro müssen nach der GOÄ von der Praxis nachgewiesen werden
Beantragung Kurzzeitpflege	Ärztliche Bescheinigung	Pflegegrad 0 und 1: Leistungen aus der Grundversicherung
Stationäre Krankenhausbehandlung	Entlassungsanzeige	Reichen Sie die Entlassungsanzeige mit der Krankenhausrechnung ein
Berechnung der Belastungsgrenze	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bezügemitteilung vom Dezember des Vorkalenderjahres ■ Ggf. Rentenanpassungsmitteilung vom Juli des Vorkalenderjahres ■ Ggf. Mitteilung der Rentenkasse: beispielsweise Betriebsrenten des Vorkalenderjahres ■ Einkommensteuerbescheid des Vorkalenderjahres 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bei Renten aus der gesetzlichen Rentenversicherung ■ Bei Alters- und Hinterbliebenenversorgung ■ Bei sonstigen Einkünften

Wann sind Verordnungen oder vorherige Genehmigungen notwendig?

Leistung	Verordnung	Genehmigung	Notwendige (zusätzliche) Unterlagen	Hinweise
Arzneimittel	X	–	–	Zuzahlungsrechnungen nicht einreichen. Apotheke vor Ort: keine Apothekenrechnung einreichen. Online-Apotheke: Apothekenrechnung mit einreichen
Fahrtkosten	X	–	Quittung oder Rechnung	Ausnahmen (Verordnung nicht erforderlich): Rettungsfahrten; Fahrten zur ambulanten Dialyse, Strahlen- oder Chemotherapie. Sind Sie in einen Pflegegrad 3, 4 oder 5 eingestuft und/oder besitzen einen Schwerbehindertenausweis mit einem Merkzeichen aG, Bl oder H, ist der Anlass der Fahrt nachzuweisen, sofern dieser nicht aus den Belegen ersichtlich ist
Heilmittel	X	–	Verordnung mit Bezeichnung des Heilmittels nach Anlage 9 BBhV, Verordnungsmenge, Begründung der medizinischen Notwendigkeit	Podologie bzw. medizinische Fußpflege: Kostenübernahme bei Erbringung durch qualifizierte Fachkraft nach § 1 des Podologengesetzes
Rehabilitationssport und Funktionstraining	X	–	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vorabgenehmigung der ärztlichen Verordnung: Teilnahmebestätigung der einzelnen Termine sowie Rechnung ■ Keine Vorabgenehmigung der ärztlichen Verordnung: Ärztliche Verordnung, Teilnahmebestätigung der einzelnen Termine sowie Rechnung 	Bitte keine Kopie der bereits eingereichten ärztlichen Verordnung oder des Anerkennungsschreibens bei einer vorab genehmigten ärztlichen Verordnung einreichen
Häusliche Krankenpflege	X	–	Leistungsnachweis	
Hilfsmittel (Kasse)	X	X (ab 150 €)	Ab 150 Euro formloser Antrag mit Kostenvoranschlag	Verordnung mit Indikation
Hilfsmittel (Pflege)	–	X	Immer formloser Antrag	Kostenvoranschlag nur wenn vorhanden, ist nicht zwingend notwendig
Kieferorthopädische Behandlung	–	X	Heil- und Kostenplan mit formlosem Antrag	Behandlung darf erst nach der Genehmigung beginnen
Psychotherapeutische Behandlung; Langzeittherapie	–	X	Formular „Antrag Psychotherapie“ inklusive Stellungnahme des Leistungserbringers	Behandlung darf erst nach der Genehmigung beginnen. Ausnahme: fünf Probatorische Sitzungen
Rehabilitationsmaßnahme	X	X	Formular „Antrag Rehabilitationsbehandlung“	Achtung: Es gibt unterschiedliche Antragsformulare je nach Anlass und Versichertengruppe

Wir informieren Sie

Eine Nachreichung ist keine (neue) Erstattung. Reichen Sie die Unterlagen daher ohne Leistungsantrag bei uns ein. In der EinreichungsApp wählen Sie „Sonstige Einreichung“. Bei Nachreichungen zu einer durchgeführten Erstattung nennen Sie uns bitte Vorgangs- und Belegnummer aus dem Erstattungsbescheid, z. B. „zu KLA 1234..., Beleg 4“



Wenn die Anschlussversorgung nicht sicher ist

Übergangspflege im Krankenhaus

Nach einer Operation oder einem Krankenhausaufenthalt sind Patienten häufig vorübergehend auf Pflege angewiesen. Wenn diese nicht sichergestellt werden kann, gibt es die Möglichkeit, eine Übergangspflege im Krankenhaus in Anspruch zu nehmen. Wir zeigen auf, was man genau unter der Übergangspflege versteht und welche Voraussetzungen es dafür gibt.

Versorgung sichern

Mit dem Gesundheitsversorgungsweiterentwicklungsgesetz (GVWG) wurde im Jahr 2021 die Übergangspflege im Krankenhaus (§ 39e SGB V) als neue Leistung der Gesetzlichen Krankenversicherung eingeführt.

Seit 1. Januar 2022 besteht auch für beihilfeberechtigte Personen der Anspruch auf Übergangspflege im Krankenhaus. Voraussetzung dafür ist,

dass die im unmittelbaren Anschluss an eine Krankenhausbehandlung erforderlichen Leistungen nicht oder nur unter erheblichem Aufwand erbracht werden können.

Die Übergangspflege ist vom Krankenhaus zu beantragen und für maximal zehn Tage möglich. Wie bei Krankenhausaufenthalten leisten Sie dafür eine Zuzahlung. Wichtig: Für den Zeitraum der Übergangspflege im Krankenhaus sind die Aufwendungen für gesondert berechnete Wahlleistungen für eine bessere Unterbringung (Ein- oder Zweibettzimmer) nicht beihilfefähig.

Im Gegensatz zu anderen Leistungen ist die Übergangspflege eine Leistung der Krankenkassen – nicht der Pflegekassen. Die Übergangspflege im Krankenhaus beinhaltet:

- Versorgung mit Arznei-, Heil- und Hilfsmitteln
- Aktivierung der versicherten Person
- Grund- und Behandlungspflege
- Entlassmanagement
- Unterkunft und Verpflegung
- Ärztliche Behandlung im Einzelfall

Voraussetzungen

Die Leistungen der Übergangspflege sind an bestimmte Voraussetzungen gebunden. Der Übergangspflege muss ein Entlassmanagement vorangegangen sein, das noch während der Übergangspflege vom Krankenhaus weiterverfolgt werden muss. Ziel ist es, die Patienten schnellstmöglich in eine adäquate Anschlussversorgung verlegen zu können.

Eine Übergangspflege kommt in Betracht, wenn die folgenden Leistungen im unmittelbaren Anschluss an eine Krankenhausbehandlung nicht oder nur unter erheblichem Aufwand erbracht werden können:

- Häusliche Krankenpflege
- Kurzzeitpflege
- Leistungen zur medizinischen Rehabilitation
- Pflegeleistungen nach dem SGB XI

Ein typischer Fall für eine Übergangspflege tritt ein, wenn es keine freien Plätze im Pflegeheim oder in der Reha gibt.

Das Vorliegen der Voraussetzungen für die Übergangspflege muss von den Krankenhäusern im Einzelnen nachprüfbar dokumentiert werden. Nach Abschluss der Übergangspflege sendet das Krankenhaus den Dokumentationsbogen mit der Rechnung an die Postbeamtenkrankenkasse. ■



Anzeige



Foto: ©Proxima Studio - stock.adobe.com

PBeaKK
Gesund versichert.

Alles einreichen mit der EinreichungsApp

Senden Sie alle Unterlagen digital an Ihre PBeaKK. Portofrei und von überall – Anträge, Formulare und Schriftverkehr. Code scannen, App installieren und sofort nutzen. Auch für Bevollmächtigte.



Mehr Informationen unter www.pbeakk.de

Neu: Erklär-Videos

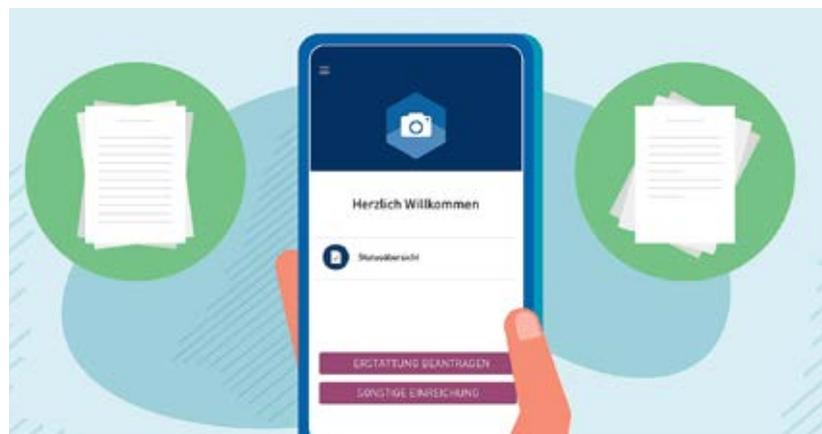
Wir möchten Ihnen einen möglichst breit aufgestellten Kundenservice anbieten, damit Sie die Möglichkeit haben, selbst zu entscheiden, wie Sie Ihr Wissen erweitern oder Ihre Fragen beantwortet werden. Daher ergänzen wir unser Angebot auf der Internetseite sukzessive durch die Integration von Erklär-Videos.

Am liebsten nutzen Sie unsere telefonische Kundenberatung und unsere Internetseite, um sich zu informieren und Fragen zu klären. Am Telefon können wir Ihnen zusätzlich persönliche Auskünfte zu individuellen Fragen geben, die online so natürlich nicht zur Verfügung stehen. Für einige allgemeine Themen, die häufig von Ihnen bei uns in der telefonischen Kundenberatung nachgefragt werden, erstellen wir zurzeit sukzessive Erklär-Videos. Sie finden diese auf www.pbeakk.de.

Erklär-Video zur App

Begonnen haben wir mit der EinreichungsApp, damit für alle Interessierten kompakt und verständlich erklärt wird, wie die Registrierung und die Handhabung ablaufen. Aus unserer Sicht eines der Themen, wo es hilfreich ist, wenn Bild und Ton gemeinsam genutzt werden. Das Video ist darum eine Animation aus grafischen Elementen und Echt-Ansichten aus der App, die durch Audio-Erklärungen und einen parallel mitlaufenden Untertitel ergänzt sind. Wenn Sie die App noch nicht nutzen, aber

interessiert sind, schauen Sie doch einfach mal rein und überzeugen Sie sich von den Vorteilen der Nutzung und der Einfachheit der Bedienung.



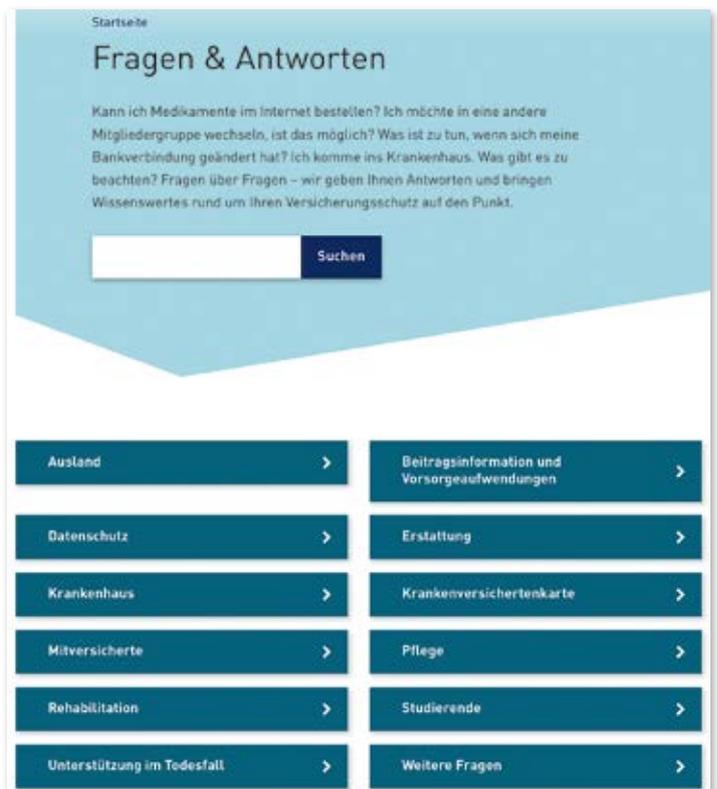
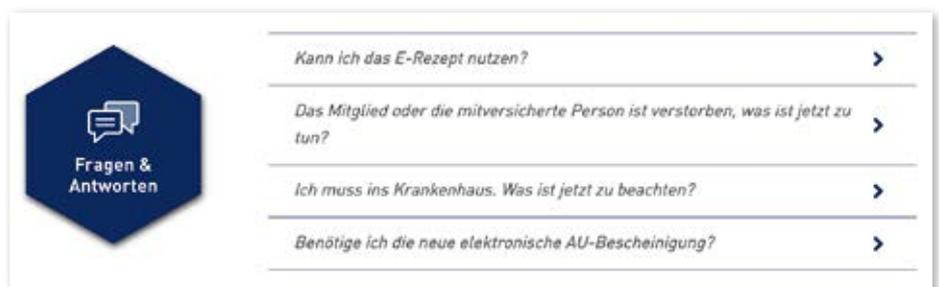


Ihre Fragen, unsere Antworten

Neben den Erklär-Videos stehen Ihnen selbstverständlich unverändert auch alle bereits bekannten Funktionen und Inhalte auf der Internetseite www.pbeakk.de zur Verfügung. Neben den Hauptmenüpunkten steht hier vor allem unser ServiceCenter mit Formularen, unserem Rückrufservice und den Rechtsgrundlagen im Blickpunkt.

Besonders hilfreich sowie kurz und übersichtlich ist zusätzlich unsere große Sammlung an Fragen und Antworten, die von den Kolleginnen und Kollegen der telefonischen Kundenberatung zusammengestellt wird. Auf der Startseite stehen jeweils die aktuell am häufigsten erfragten Themen. Diese Inhalte wechseln also regelmäßig.

Über das ServiceCenter können Sie von jeder Seite aus mit einem Klick unsere FAQ-Sammlung öffnen. Dort finden Sie die häufigsten Fragen und unsere Antworten darauf. Wenn Sie also mal nicht zum Telefonhörer greifen möchten oder können, dann lesen Sie hier einfach nach – an sieben Tagen die Woche zu jeder Uhrzeit. ■



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, uk@pbeakk.de

VERANTWORTLICH: Kirsten Hufeland (Leitung), Christoph Heisig (stellv. Leitung); Mitarbeit: Andreas Single, Rebecca Poppenborg, Sandra Heidenreich, Ursula Haag, Silke Güttler, Eileen Gnad

VERLAG: Satztechnik Meißen GmbH, Geschäftsführung: Polo Palmen, Am Sand 1c, 01665 Nieschütz, www.satztechnik-meissen.de, zentrale@satztechnik-meissen.de

KOORDINATION UND GESUNDHEITSTEXT:

„Kleine Drüse mit großer Wirkung“, 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



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



Internet

Unter www.pbeakk.de finden Sie alle Informationen rund um Ihre Mitgliedschaft sowie zur Grund-, Zusatz- und Pflegeversicherung.

Nutzen Sie das ServiceCenter:



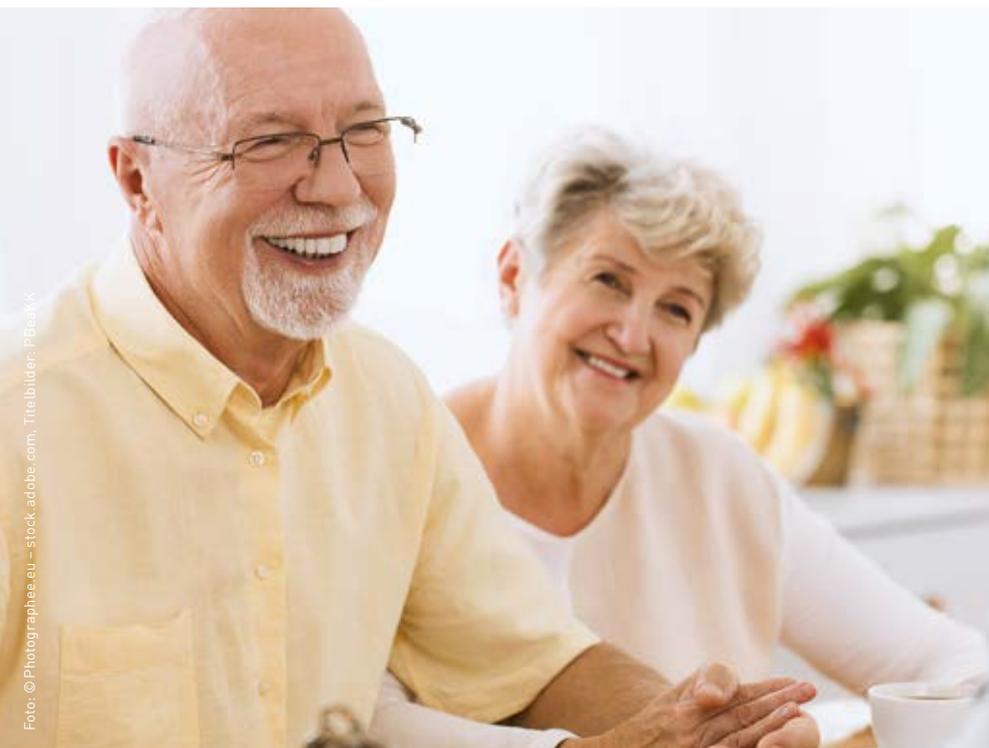
 **Fragen & Antworten**
Sie haben Fragen? Finden Sie die Information, nach der Sie suchen!

 **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 finden Sie die Satzungsänderungen und die aktuelle Satzung als PDF-Datei auch zum Download.

Feuriges Wintergericht mit Pfiff

Chorizo-Grünkohl-Eintopf

Im Winter den inneren Heizofen aktivieren – das geht mit heißen Eintöpfen und wärmenden Gewürzen. Chili, Kümmel, pikante Chorizo, Kichererbsen und Grünkohl simmern in diesem Rezept gemeinsam im Kochtopf und bringen Sie gestärkt durch die kalte Jahreszeit.



Zutaten

250 g	Chorizo
2 EL	Öl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 TL	Kümmel
1 TL	Paprikapulver
½ TL	Chiliflocken
1 EL	Tomatenmark
1 Dose	gehackte Tomaten
400 ml	Hühnerbrühe
1 Dose	Kichererbsen
200 g	Grünkohl
Salz und Pfeffer	

Zubereitung

1. Die Chorizo in Scheiben schneiden und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze in Öl in einem großen Topf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch währenddessen fein hacken und hinzufügen. Sobald die Zwiebel glasig ist, Kümmel, Paprikapulver, Chili, schwarzen Pfeffer und Salz einrühren. 1 EL Tomatenmark dazugeben und für 1 Minute anbraten.
2. Mit gehackten Tomaten und Hühnerbrühe ablöschen und zum Kochen bringen. Den Eintopf zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
3. Währenddessen die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Den Grünkohl gründlich waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Die Kichererbsen zu dem Eintopf geben und für 5 Minuten köcheln lassen.
5. Den Grünkohl unterrühren und für eine weitere Minute köcheln lassen. Den Eintopf abschmecken, nach Geschmack nachwürzen und in einer Schüssel servieren. Guten Appetit!

Für 2 Personen
Zubereitung: etwa 25 Minuten



Ausgabe 101 | Januar 2024

PBeaKK
Gesund versichert.



Wir versenden klimafreundlich
mit der Deutschen Post



Pflegereform im Überblick

Das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) verbessert Leistungen von Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen – verteilt über die nächsten Jahre. Um Sie auf dem Laufenden zu halten, informieren wir Sie in einer losen Artikelreihe in den kommenden vitamin-Ausgaben über Verbesserungen und optimierten Service, diesmal z. B. durch die App pflegecompass mit ihrem neuen Pflege-rechner. Mehr Infos dazu finden Sie ab Seite 16.

