

vitamin

DAS MAGAZIN DER POSTBEAMTENKRANKENKASSE

Ausgabe 102 | April 2024

Reibungslos beweglich

Was Sie gegen Arthrose tun können

PBeaKKDirekt

Die neue App zum Einreichen

Fahrtkosten

So klappt's mit der Erstattung





Liebe Leserin, lieber Leser,

ab sofort können Sie unsere neue App PBeaKKDirekt nutzen. Sie löst die EinreichungsApp ab und bietet Ihnen bekannte, aber auch neue Vorteile: Wie bisher können Sie alle Ihre Unterlagen einfach, bequem und kostenfrei bei uns einreichen. Mit neuen Funktionen stehen Ihnen außerdem mehr Möglichkeiten zur Verfügung.

Zum Beispiel können Sie nun mehrere Accounts auf demselben mobilen Gerät anlegen – das ist praktisch, wenn Sie bevollmächtigte Person sind. Sie haben die App bisher noch nicht genutzt? Probieren Sie sie aus. Sie finden die App PBeaKKDirekt in allen gängigen App Stores.

Damit Sie nicht zu hohe Zuzahlungen und Eigenbehalte leisten müssen, gibt es die Belastungsgrenze. Verzichten Sie keinesfalls auf diesen effektiven Schutz vor zu hohen Kosten – vor allem, wenn hohe Beträge auf Sie zukommen. In unserem Beitrag erhalten Sie alle Infos, wie Sie die Belastungsgrenze nutzen können.

Unsere Serviceangebote sind für Sie da. Doch kennen Sie unsere Angebote im Einzelnen? Wir laden Sie ein, zum Beispiel die Hörgeräte-Begutachtung, das Gesundheitstelefon oder die compass Pflegeberatung genauer unter die Lupe zu nehmen – ganz einfach mit QR-Code.

Frühjahr ist die schönste Jahreszeit! Genießen Sie die längeren Tage, die Sonne – und Ihre Vorfreude auf den Sommer.

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.



*Reibungslos
beweglich*

Was Sie gegen Arthrose tun können

Arthrose ist eine schmerzhafter Erkrankung und schränkt die Mobilität der Betroffenen oft erheblich ein. Wir zeigen, was Sie gegen den Gelenkverschleiß tun können.

15

Pflege
Wir stellen Ihnen Regelungen vor, die Pflegebedürftige und ihre Angehörigen unterstützen.



Ihre Gesundheit 04

Reibungslos beweglich Erfolgreich gegen Arthrose	04
---	----

Ihre Versicherung 10

Integrierte Versorgung Zum Wohle Ihrer Gesundheit	10
Belastungsgrenze Jetzt Antrag stellen	12

Pflege Unterstützende Regelungen	15
-------------------------------------	----

Auf einen Blick Informationen rund um Ihre PBeaKK	16
--	----

Unser Service 18

PBeaKKDirekt Unsere neue App	18
Fahrtkosten Worauf ist zu achten?	24
Serviceangebote Starke Hilfe für Sie	26
Kontakt zur PBeaKK Adressen und Impressum	28

Unser Plus für Sie 30

Rezept Wildkräutersalat mit gebackenem Ei	30
Preisrätsel Mitmachen und gewinnen	31

Beilagenhinweis:
Teilen dieser Ausgabe ist die Beilage der Firma Personalshop beigelegt.

18

PBeaKKDirekt
EinreichungsApp adieu – willkommen PBeaKKDirekt! Erfahren Sie, wie Sie unsere neue App nutzen können und welche Vorteile sie bietet.



24

Fahrtkosten
Wir erstatten Fahrtkosten, wenn eine ärztliche Verordnung vorliegt. Was auf der Verordnung stehen muss, zeigen wir Ihnen auf.



Was Sie gegen Arthrose tun können

Reibungslos beweglich

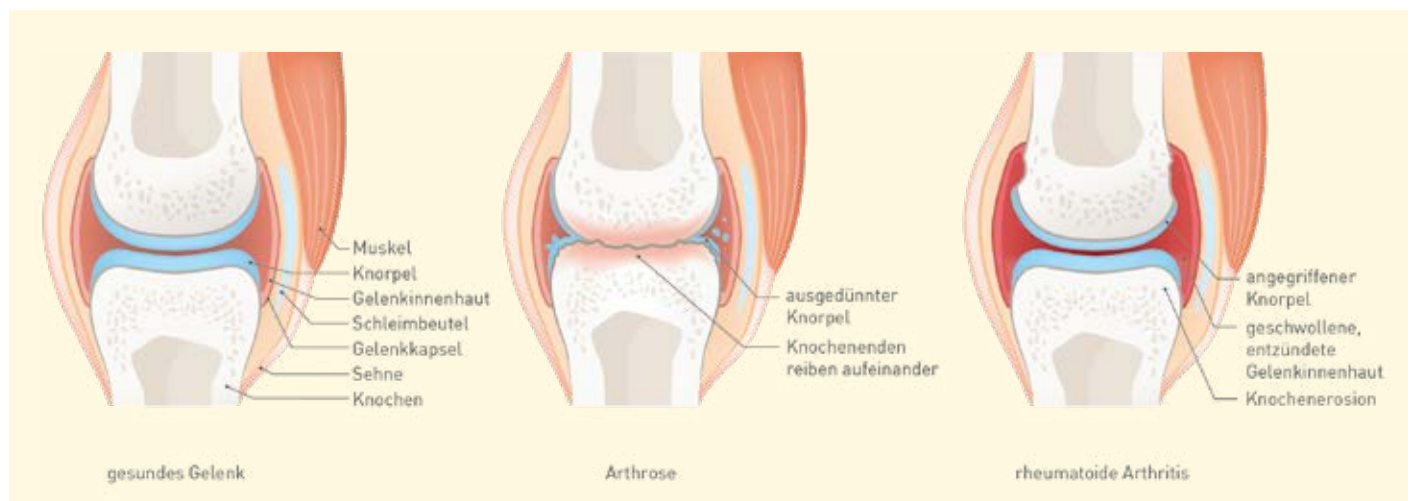
Der Verschleiß von Knie und Hüfte belastet das Leben vieler Menschen mit Schmerzen. Doch gegen die Arthrose lässt sich einiges tun.

Plötzlich ist der Schmerz da. Bei den ersten Bewegungen nach einer Ruhepause tut das Knie weh. Erst nach einigen Schritten klingen die Beschwerden ab. Oder: Bei einer Wanderung beginnt auf einmal die Hüfte zu schmerzen. Auch eine Ruhepause bringt kaum eine Besserung. So und ähnlich schildern viele Betroffene den Beginn einer Arthrose.

Wobei die Arthrose, der Verschleiß eines Körpergelenks, sehr wahrscheinlich schon einige Zeit früher begonnen hat. Denn Schmerzen stellen sich erst ein, wenn das Knorpelgewebe, das in unseren Gelenken die Knochen aufeinander gleiten lässt, bereits geschädigt ist. Wird immer mehr Knorpel abgebaut, reibt schließlich Knochen auf Knochen.



Kniegelenk im gesunden Zustand und in Krankheitsstadien





Volkskrankheit Arthrose

Arthrose ist eine häufige Erkrankung. Schätzungen zufolge sind in Deutschland ab dem Alter von 65 Jahren ein Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen davon betroffen – am häufigsten an den Knie- oder den Hüftgelenken. Ganz klar: Mit zunehmendem Lebensalter steigt das Risiko, dass ein Gelenk verschleißt. Denn besonders Knie- und Hüftgelenke leisten jeden Tag Schwerstarbeit: Steigt man zum Beispiel eine Treppe hinunter, müssen sie bei jedem Schritt das Mehrfache unseres Körpergewichts abfangen.

Was lässt die Knorpelschicht, die für unsere Gelenke so wichtig ist, schwinden? Mediziner kennen eine Vielzahl möglicher Ursachen. So kann zum Beispiel bei einem Unfall die Knorpelschicht eines Gelenks beschädigt werden. Wenn Knochen sich etwa infolge eines Bruchs verschieben, droht den Gelenken ebenfalls Schaden: Bei einer veränderten Bewegungsmechanik werden möglicherweise einzelne Stellen der Knorpelschicht überlastet.

Auf diese Weise entsteht Arthrose auch bei angeborenen Gelenkfehlstellungen: Bei ungünstiger Mechanik werden einige Stellen des Knorpels zu stark beansprucht und bauen sich in der Folge ab. Ein weiterer Grund für Knorpelschwund in den Gelenken sind Entzündungen. Dann schmerzen Knie und Hüfte nicht nur bei Bewegung,

sondern selbst in Ruhestellungen. Sie sind überdies noch angeschwollen und überwärmt. Mediziner sprechen dann von einer Arthritis, einer Gelenkentzündung.



Was ist Arthrose, was Arthritis?

Mit der Diagnose „Arthrose“ beschreiben Mediziner den Verschleiß eines Gelenks. Bei dieser degenerativen Erkrankung baut sich die Knorpelschicht in den Gelenken ab. Bei Fortschreiten der Arthrose kann schließlich Knochen auf Knochen reiben, was starke Schmerzen verursacht.

Eine „Arthritis“ ist die Entzündung eines Gelenks. Sie kann aus unterschiedlichsten Ursachen entstehen – unter anderem bei einer Überlastung des Gelenks. Eine Entzündung gefährdet wiederum die Knorpelschicht des Gelenks: Eine Arthritis kann also eine Arthrose zur Folge haben.



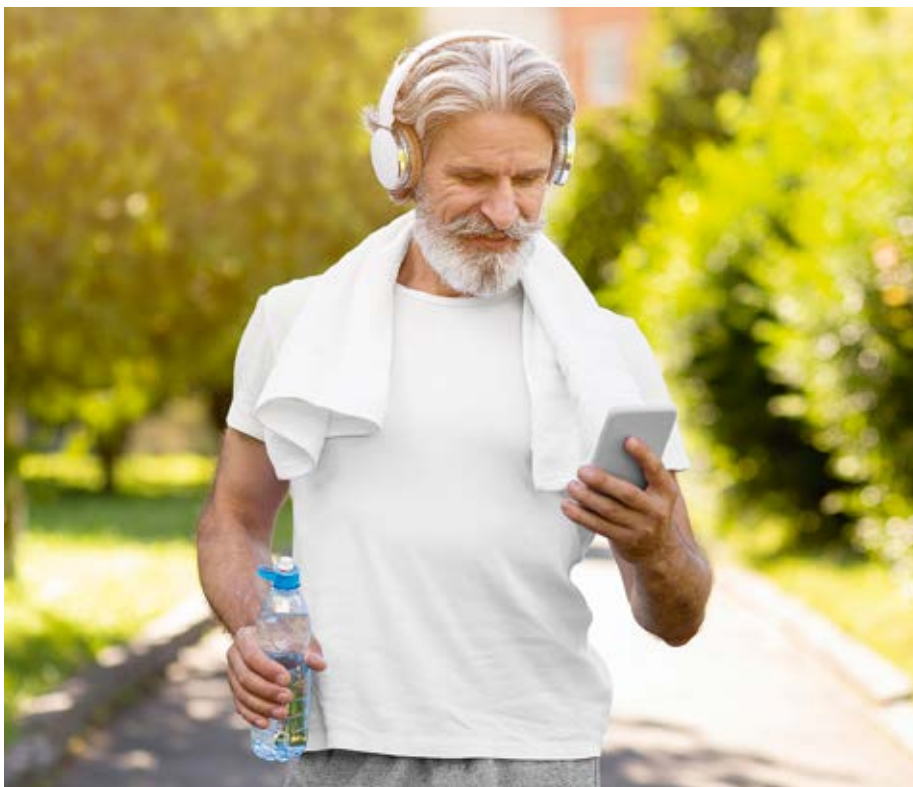
Bewegung: Gut gegen Arthrose?

Auf der anderen Seite ist ebenfalls gut bekannt, was den Knorpel in unseren Gelenken stärkt. Bewegung hilft, denn dabei wird Gelenkflüssigkeit zur Knorpelschicht gepumpt. Sie versorgt das Gewebe mit Nährstoffen und transportiert Abbauprodukte wieder ab. Zudem stärkt Bewegung unsere Gelenke noch

auf andere Weise: Sie kräftigt die Muskeln und Bänder, die die Gelenke in der richtigen Position halten.

Aber nicht jede Bewegung ist gelenkschonend. Bei Sportarten wie Jogging oder Tennis müssen Knie und Hüfte schwerere Belastungen tragen. Sie sind also potenziell ungünstiger für die Gelenke als zum Beispiel Schwimmen oder Radfahren, wo Knie und Hüfte deutlich weniger Körpergewicht abzufangen haben.

Anregungen für gelenkschonenden und -schützenden Sport können digitale Gesundheitsanwendungen geben: Handy-Apps, die von Medizinerinnen und anderen Fachleuten speziell für Menschen mit bestimmten Erkrankungen entwickelt wurden. Wer an einer Arthrose leidet, findet hier neben Trainingsplänen mit Mobilisations-, Gleichgewichts-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen auch Feedback zu deren richtiger Ausführung. Eine solche digitale Gesundheitsanwendung wird vom Arzt verschrieben. Eine Übersicht zu den verfügbaren Apps gibt es auf der Internetseite des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte unter diga.bfarm.de oder bei der Postbeamtenkrankenkasse unter www.pbeakk.de – hier erfahren Sie auch, welche digitalen Gesundheitsanwendungen von der PBeaKK erstattet werden.



Tipps für gesunde Gelenke

Eine gesunde Knorpelschicht in den Gelenken ist wichtig für deren im Wortsinn reibungsloses Funktionieren. Die gute Nachricht: Dem arthrotischen Knorpelabbau lässt sich vorbeugen.

Bewegung ist das A und O

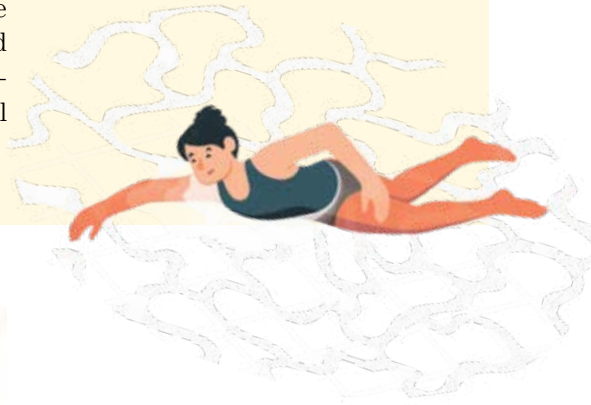
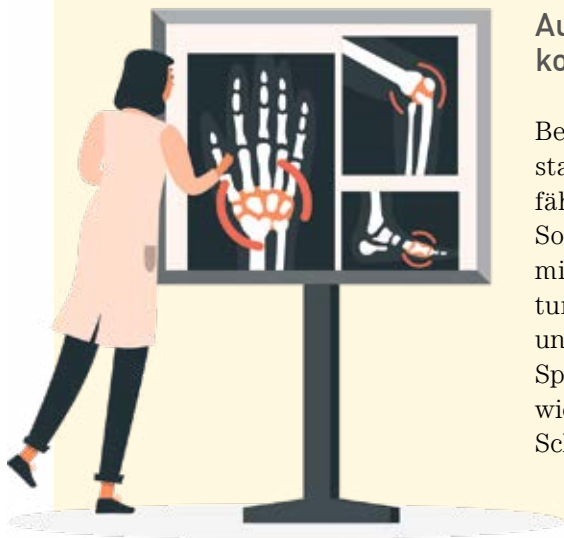
Bei Bewegungen wird die sogenannte Gelenkschmiere durch das Gelenk gepumpt. Diese klare, zähe Flüssigkeit bildet nicht nur einen für die Gelenkfunktion wichtigen Gleitfilm. Sie ernährt auch die Knorpelschicht, die die Knochenenden schützt.

Auf die richtige Bewegung kommt es an

Bewegungen, bei denen die Gelenke starke Lasten abfangen müssen, gefährden jedoch die Knorpelschicht. So sind das Joggen und Sportarten mit Sprüngen und abrupten Richtungswechseln mit Risiken für Knie und Hüften verbunden. Günstiger sind Sportarten, bei denen das Körpergewicht gut getragen wird, zum Beispiel Schwimmen oder Radfahren.

Ernährung hilft

Eine gesunde Ernährung schützt die Gelenke. Zum einen, indem sie Übergewicht vorbeugt oder reduziert, zum anderen, indem sie gegen Entzündungen wirken kann. Gemüse, Obst, Leinöl und fettreiche Fische liefern Vitamine, wichtige sekundäre Pflanzenstoffe und Omega-3-Fettsäuren. Kieselsäure aus Hafer, Gerste, Hirse oder Naturreis schützt ebenfalls das Knorpelgewebe. Eine wichtige Rolle sollten auch entzündungshemmende Gewürze spielen, etwa Kurkuma, Zimt, Muskatnuss, Kreuzkümmel und Koriander.



Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Arthrose“ 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

Vorbeugende Lebensweise

Zum Schutz der Gelenke kann auch unsere Ernährung beitragen – wenn sie im Zusammenspiel mit regelmäßiger Bewegung dabei hilft, Übergewicht zu vermeiden oder zu reduzieren: einen der größten Risikofaktoren für Arthrose. Weniger Körpergewicht bedeutet zum einen weniger mechanische Belastung für Knie und Hüften. Zum anderen begünstigt ein hoher Körperfettanteil, dass sich Entzündungen bilden: Wer Körperfett abbaut, senkt auch sein Risiko, eine knorpelschädigende entzündlich-rheumatoide Arthritis zu entwickeln.



Keine Angst vor einer OP

Das erste Ziel lautet also Prävention vor Behandlung. Ist bereits eine Arthrose entstanden, steht die sogenannte konservative Behandlung, also passende Bewegung, Physiotherapie und wenn nötig schmerzlindernde Medikamente, vor der operativen Therapie.

Was aber, wenn die Arthrose so weit fortgeschritten ist, dass die Schmerzen dauerhaft sind und eine OP unumgänglich erscheint? Dann sind zunächst die gründliche Untersuchung und die Beratung durch einen Facharzt für Orthopädie wichtig. Grundsätzlich gilt: Das Einsetzen von künst-

lichen Knie- und Hüftgelenken sind häufige und gut erprobte Operationen. Im Jahr 2022 wurden in Deutschland circa 150.000 künstliche Knie- und rund 200.000 künstliche Hüftgelenke neu eingesetzt. Diese Operationen ermöglichen fast allen Betroffenen nach starken Schmerzen wieder ein mobiles und schmerzfreies Leben.

Dabei gilt auch hier, dass Betroffene schon vor der Operation viel für ein gutes Ergebnis tun können. Wer vor dem Eingriff seine Muskeln kräftigt, kommt danach leichter wieder in Bewegung und kann seine Mobilität mit dem neuen Gelenk schneller ausbauen. Zudem sollte darauf geachtet werden, dass vor der Operation möglichst keine Infektionen oder Entzündungen den Körper belasten. Damit wird dem Risiko einer Infektion am neu eingesetzten Gelenk vorgebeugt.



Mehr erfahren

Menschen mit Gelenkerkrankungen zu unterstützen, ist die Aufgabe der gemeinnützigen „Deutschen Arthrose-Hilfe“. Der Verein bietet unter anderem für Betroffene ein Service-Telefon unter der Nummer 06831 94 66 77. Die Internetseite des Vereins hat die Adresse www.arthrose.de.

Neue Operations-Methoden

Neue Hüftgelenke – und bei passenden Voraussetzungen auch Kniegelenke – können heutzutage minimalinvasiv implantiert werden. Das bedeutet, dass durch einen kleinen Hautschnitt zwischen den Muskellücken operiert wird. Dadurch kann der Schaden an der Muskulatur und den Weichteilen gering gehalten werden. Auch das unterstützt eine schnelle Heilung und die baldige Mobilität nach der Operation.



Künstliches Gelenk – und dann?

Viele Betroffene fragen nach möglichen Risiken infolge eines Gelenkersatzes. Experten können Auskunft geben.

Nach gründlichem Abwägen haben Sie sich für einen Gelenkersatz entschieden. Dennoch können vor der Operation noch Fragen offen bleiben. Zum Beispiel die, ob durch das Implantat möglicherweise Risiken für den Körper entstehen.

Professor Georgi Wassilew, Direktor der Orthopädischen Klinik am Uniklinikum Greifswald und Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Endoprothetik, hat Argumente gegen solche Ängste. So habe es in den vergangenen Jahren nicht nur bei der Operationstechnik, sondern auch bei der Entwicklung der Implantate bedeutende Fortschritte gegeben. Das hat zum Beispiel Einfluss beim Abrieb von Material, wenn das Gelenk im Körper bewegt wird. Bei früheren Prothesen durchaus zu beachten, wie Professor Wassilew

beschreibt: „Aber bei den heutigen Prothesen ist der Abrieb nur sehr, sehr gering.“

Eine weitere häufig befürchtete Komplikation sind Entzündungen nach der Operation. Tatsächlich sei ungefähr ein Prozent der Patienten davon betroffen, so Professor Wassilew. Um das Risiko so gering wie möglich zu halten, werde vor allem darauf geachtet, dass Patienten vor der Operation keine Entzündungen im Körper haben. Auch sollten zum OP-Zeitpunkt keine akuten Infektionskrankheiten bestehen. Selbst Zahnschäden können ein Risiko dafür sein, dass sich nach der Operation unerwünschte Keime im Körper verbreiten. Deshalb sollten bei einer OP die Zähne in Ordnung sein.

Dann stellt sich noch die Frage, wie lange ein künstliches Gelenk überhaupt halten kann. Wer wie die meisten Betroffenen seinen Gelenkersatz im achten Lebensjahrzehnt oder in noch höherem Alter eingesetzt bekomme, müsse sich kaum Gedanken über einen Wechsel machen, so Georgi Wassilew. Nach Untersuchungen hal-

ten rund 75 Prozent der eingesetzten Hüftprothesen zwischen 15 und 20 Jahren, die Hälfte sogar über 25 Jahre. In einer ähnlichen Größenordnung bewegen sich die Zahlen für den Knieersatz. Wie lange ein künstliches Gelenk hält, hängt jedoch immer auch vom persönlichen „Risikoprofil“ seines Trägers und von der Beanspruchung im Alltag ab. ■





Integrierte Versorgung

Mehr Zusammenarbeit

Wurde bei Ihnen eine aufwendige Untersuchung z. B. von Ihrem Hausarzt durchgeführt – und kurze Zeit später mussten Sie im Krankenhaus noch einmal dieselbe Diagnostik über sich ergehen lassen? Um Mehrfachuntersuchungen zu vermeiden, gibt es das Angebot der Integrierten Versorgung.

Mit dem Angebot der Integrierten Versorgung, auch Besondere Versorgung genannt, wird die Zusammenarbeit verschiedener Sektoren im Gesundheitssystem, also zwischen der ambulanten Versorgung, stationären Versorgung und Rehabilitation, optimiert. Verschiedene Leistungserbringer, wie Hausärzte, Fachärzte, Krankenhäuser, Vorsorge- und Reha-Kliniken und nichtärztliche Leistungserbringer wie Physiotherapeuten, arbeiten dabei von Anfang an zusammen. So entsteht eine Behandlung, in der sich jede Fachrichtung

bestmöglich um Sie kümmert – zum Wohle Ihrer Gesundheit und ohne Mehrfachuntersuchungen. Darüber hinaus bietet die Integrierte Versorgung die Möglichkeit, Sie mit Leistungen zu versorgen, die noch keinen Eingang in die Regelversorgung gefunden haben.

Für diese besondere Form der Versorgung schließen Krankenkassen Verträge nach § 140a des Fünften Buches Sozialgesetzbuch mit Leistungserbringern wie Krankenhäusern, Fachärzten oder Anbietern von digitalen Diensten ab.



Gut zu wissen

Es gibt für eine Vielzahl von Krankheiten integrierte Versorgungsangebote. Das ist vor allem der Fall bei Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen, Fettleibigkeit (Adipositas), Rheuma, künstlichen Hüft- und Kniegelenken oder chronischen Rückenschmerzen. Aber auch bei Hauterkrankungen findet die Integrierte Versorgung Anwendung.



So gehen Sie vor

Möchten Sie an einer Integrierten Versorgung teilnehmen?

- Fragen Sie Ihren Arzt oder recherchieren Sie selbst nach geeigneten integrierten Versorgungsangeboten, die zu Ihrem Krankheitsbild passen.
- Reichen Sie uns eine ärztliche Verordnung und einen Vertrag zwischen einer gesetzlichen Krankenkasse, einer privaten Krankenversicherung oder einem Beihilfeträger und der von Ihnen gewählten Einrichtung beziehungsweise den von Ihnen gewählten Leistungserbringern ein.

- Nehmen Sie zwecks der Kostenübernahme Kontakt mit uns auf. Wir informieren Sie gerne, in welcher Höhe wir Ihre Kosten übernehmen.



Möchten Sie mehr wissen?
Auf unserer Internetseite
➔ www.pbeakk.de finden Sie
weitere Informationen. ■



Jetzt Antrag stellen

Wenn Sie von hohen Zuzahlungen und Eigenbehalten betroffen sind, schützt die Belastungsgrenze Sie vor zu starken Belastungen. Denn auf diese Weise nutzen Sie einen gedeckelten Höchstbetrag. Alles, was Sie tun müssen, um die Belastungsgrenze im Bedarfsfall zu nutzen: einen Antrag stellen.

Die Belastungsgrenze gibt den Betrag an, bis zu welchem Sie persönlich Zuzahlungen und Eigenbehalte leisten müssen. Diese entstehen zum Beispiel für Arzneimittel und Fahrtkosten und summieren sich schnell zu großen Beträgen. Die Belastungsgrenze liegt generell bei zwei Prozent Ihres jährlichen Brutto-

einkommens. Dazu zählen beispielsweise Ihr Grundgehalt, Ihre Rente oder die Einnahmen Ihres mitversicherten Ehepartners. Auf dieser Basis wird Ihre persönliche Belastungsgrenze individuell berechnet.

Die Belastungsgrenze gilt immer pro Kalenderjahr. Den Antrag auf Festset-

zung der Belastungsgrenze(n) müssen Sie daher jedes Kalenderjahr neu stellen – damit die Festsetzung in Abhängigkeit zu Ihrem Bruttoeinkommen korrekt erfolgen kann.



Gut zu wissen

Die Belastungsgrenze für Versicherungsleistungen ist nach unserer Satzung vorgesehen. Parallel dazu hat die Bundesbeihilfeverordnung eine eigenständige Belastungsgrenze, die ebenfalls bei zwei Prozent des jährlichen Bruttoeinkommens liegt. Deshalb ist häufig von Belastungsgrenzen – im Plural – die Rede.

Eine jeweils aktuelle Aufstellung der von Ihnen geleisteten Zuzahlungen und Eigenbehalte finden Sie am Ende jedes Erstattungsbescheids. Die genannten Summen geben wir getrennt nach Versicherungsleistungen und Beihilfe an.

Chronisch Erkrankte

Sind Sie von einer schweren chronischen Krankheit nach der Chroniker-Richtlinie betroffen? Dann liegt Ihre persönliche Belastungsgrenze bei einem Prozent Ihres Bruttoeinkommens – auch bezüglich der Beihilfe nach der Bundesbeihilfeverordnung.

Laut Gemeinsamem Bundesausschuss ist schwerwiegend chronisch krank, wer sich nachweislich wegen derselben Krankheit seit wenigstens einem Jahr in ärztlicher Dauerbehandlung befindet und zusätzlich eines der folgenden Kriterien erfüllt:

- Sie sind pflegebedürftig entsprechend des Pflegegrads 3, 4 oder 5.
- Sie verfügen über einen Schwerbehindertenausweis mit einem Behinderungsgrad von mindestens 60 Prozent. Oder Sie sind aufgrund einer Krankheit mindestens zu 60 Prozent erwerbsgemindert.
- Sie müssen kontinuierlich medizinisch versorgt werden, damit sich nach Ansicht Ihres Arztes Ihre Krankheit nicht lebensbedrohlich verschlimmert, Ihre Lebenserwartung nicht vermindert oder Ihre Lebensqualität nicht dauerhaft beeinträchtigt wird.

Ihrem jährlichen Antrag auf Festsetzung der Belastungsgrenze(n) fügen Sie das Formular zum Nachweis einer chronischen Erkrankung bei. Sie finden es – wie auch den Antrag für die Belastungsgrenze – auf www.pbeakk.de im ServiceCenter (violette Leiste unten) unter den Formularen zur Grundversicherung. Wenn Sie bei der Beantragung der Belastungsgrenze im vorangegangenen Kalenderjahr bereits Ihre chronische Erkrankung nachgewiesen haben, ist kein erneuter Nachweis erforderlich.



Berechnung

Die Grundlage für die Berechnung der Belastungsgrenze ist Ihr Bruttoeinkommen des Vorkalenderjahres. Für 2024 brauchen wir daher Ihre Nachweise von 2023. Die Antragsbearbeitung ist nur mit Vorlage der entsprechenden Einkommensnachweise möglich.

Bei der Berechnung Ihrer Belastungsgrenze werden darüber hinaus Abschläge für Ihre Kinder und Ihren Ehepartner beziehungsweise einge-

tragenen Lebenspartner vom Vorjahreseinkommen abgezogen. Das sind folgende Abschläge:

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

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

Belastungs- grenze erreicht?

Wenn Sie Ihre Belastungsgrenze(n) im beantragten Kalenderjahr erreichen, müssen Sie für das restliche Jahr keine Zuzahlungen und Eigenbehalte mehr leisten.

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



Hinweise für A-Mitglieder

Wenn Sie A-Mitglied sind und einen Antrag auf Festsetzung der Belastungsgrenze(n) gestellt haben, erhalten Sie bei Erreichen Ihrer Belastungsgrenze(n) einen Befreiungsausweis automatisch von uns zugeschickt. Sie können ihn bei Ihrem Arzt, Ihrer Apotheke, Ihrem Sanitäts- haus oder Ihrem Transport- unternehmen vorlegen.

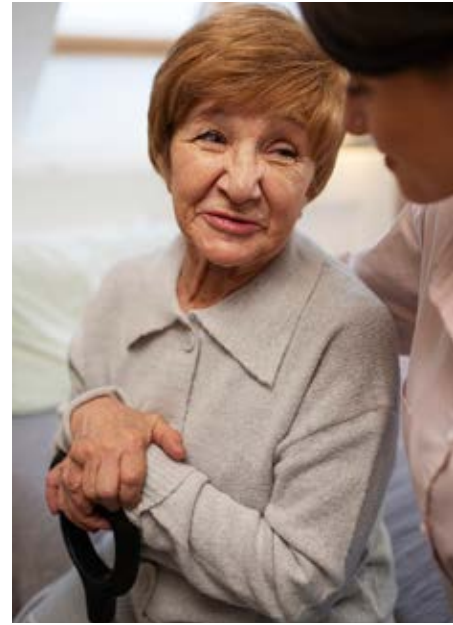
Es lohnt sich, wenn Sie einen Antrag auf Festsetzung der Belastungsgrenze stellen. Wir empfehlen Ihnen, dies so frühzeitig wie möglich zu tun – am besten gleich zu Beginn eines neuen Kalenderjahres.

Die Antragsformulare, Infos und Ratgeber zum Thema Belastungsgrenze(n) finden Sie unter www.pbeakk.de, Menüpunkt Grundversicherung. ■

PUEG und Pflege auf Distanz

Verbesserungen in der Pflege

Mit dem Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) sind Leistungsverbesserungen auf den Weg gebracht worden, die Pflegebedürftige und ihre Angehörigen entlasten. Wir informieren Sie fortlaufend über neue Regelungen der Pflegereform. Darüber hinaus bringen wir Ihnen die Möglichkeit des Distance Caregiving näher.



PUEG

Das PUEG sorgt dafür, dass Leistungsbeträge in der Pflegeversicherung stufenweise angehoben, die Pflege zu Hause gestärkt und pflegende Angehörige entlastet werden. So wurde das Pflegegeld in der ambulanten Versorgung bereits in der Vergangenheit um fünf Prozent erhöht. Des Weiteren wurden die Leistungsbeträge für die häusliche Pflegehilfe angehoben. In der vollstationären

Pflege führte die Erhöhung der Pflegezuschläge um fünf bzw. zehn Prozent zu geringeren Eigenanteilen bei den Pflegeheimkosten.

Ab dem 1. Juli 2024 gilt eine weitere Änderung: Pflegepersonen wird die Mitnahme ihrer pflegebedürftigen Angehörigen in die stationäre Vorsorge- oder Rehabilitationseinrichtung ermöglicht. Dadurch haben Pflegebedürftige Anspruch auf Versorgung in zugelassenen Vorsorge- und Rehabili-

tationseinrichtungen, wenn sich dort gleichzeitig ihre Pflegeperson aufhält und diese Leistungen in Anspruch nimmt. Dabei stellt der Antrag der Pflegeperson zugleich einen Antrag des Pflegebedürftigen dar, sofern der Pflegebedürftige zustimmt. Kann die pflegerische Versorgung in dieser Einrichtung nicht sichergestellt werden, kann der Anspruch auch in einer zugelassenen vollstationären Pflegeeinrichtung wahrgenommen werden.

Pflege und Sorge auf Distanz

Das Distance Caregiving – übersetzt: Pflege und Sorge auf Distanz – umfasst die tatsächlichen Pflegetätigkeiten und des Weiteren Unterstützungsleistungen, zu denen organisatorische und administrative Tätigkeiten im Sinne der Gewährleistung der Pflegeversorgung aus der Ferne gehören.

Häufig befindet sich der Wohnort von Eltern und Angehörigen weit weg. Dann besteht die Herausforderung, die Pflege und Versorgung

aus der Distanz organisieren zu müssen. Dabei gilt es, die Pflege über die Distanz sicherzustellen, aber auf der anderen Seite auch eigene Bedürfnisse und Belange wahrzunehmen. Eine Überforderung soll vermieden werden und dennoch soll der pflegebedürftige Angehörige angemessen versorgt sein.

Das erfordert ein gutes Management, denn oft ist die Organisation rund um die Pflege des Angehörigen ein Spagat zwischen eigenem Leben mit Beruf und Familie.

Wichtig ist, dass der individuelle Pflegebedarf berücksichtigt und die passenden Maßnahmen dazu gefunden werden. Das ist nicht immer einfach und es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, die Pflege zu gestalten und sich Hilfe ins Boot zu holen. Einen Überblick gibt der compass-Ratgeber „Pflege und Sorge auf Distanz“, den Sie auf der Internetseite www.compass-pflegeberatung.de finden. Aber auch in allen anderen Fragen rund um das Thema Pflege steht Ihnen die Pflegeberatung von compass zur Seite. ■

Auf einen Blick

Amtliche Bekanntmachung

Satzung der PBeaKK geändert

Im November 2023 wurde vom Verwaltungsrat die Satzung der PBeaKK geändert. Die Bekanntmachung fand am 29. November 2023 statt. Inhalt der 107. Satzungsänderung, die zum 1. Januar 2024 in Kraft getreten ist, sind die Anpassung der Beiträge in der Grundversicherung sowie eine Anhebung der Einkommensgrenze bei der Mitversicherung. Die Satzungsänderung sowie das aktuelle Satzungsdoku-



ment stehen auf der Internetseite unter www.pbeakk.de/satzung zur Verfügung.

Satzungsänderungen und Ausführungsbestimmungen werden vom Verwaltungsrat der PBeaKK beschlossen und bedürfen der Genehmigung durch die Bundesanstalt für Post und Telekommunikation Deutsche Bundespost (BAnst PT) als Rechtsaufsichtsbehörde. Damit die ge-

nehmigten Satzungsänderungen und Ausführungsbestimmungen wirksam werden können, müssen diese bekannt gemacht werden.

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

AKV-Stufe: Auslandsurlaub

... mit Versicherungsschutz!

Die Urlaubssaison beginnt. Viele von Ihnen sehnen sich danach, ins Ausland zu fahren oder zu fliegen. Damit Sie richtig geschützt sind, empfehlen wir Ihnen unsere Auslandsreisekrankenversicherung – kurz: AKV-Stufe. Sie bietet Ihnen weltweiten Krankenversicherungsschutz bei vorübergehenden Auslandsreisen von bis zu einem Jahr.

Während privater Urlaubsreisen, Studien- oder Schulaufenthalte und Praktika erhalten Sie aus der AKV-Stufe Leistungen für die Behandlung von akut eingetretenen Erkrankungen und medizinischen Unfallfolgen am Urlaubsort sowie den Mehraufwand eines Rücktransportes, wenn dieser medizinisch sinnvoll und vertretbar ist. Bitte denken Sie daran, den Versicherungs-

schutz rechtzeitig vor Reisebeginn abzuschließen.

Noch sicherer: Schließen Sie die AKV-Stufe sofort ab. Damit sind Sie jederzeit auf Auslandsreisen versichert. ■

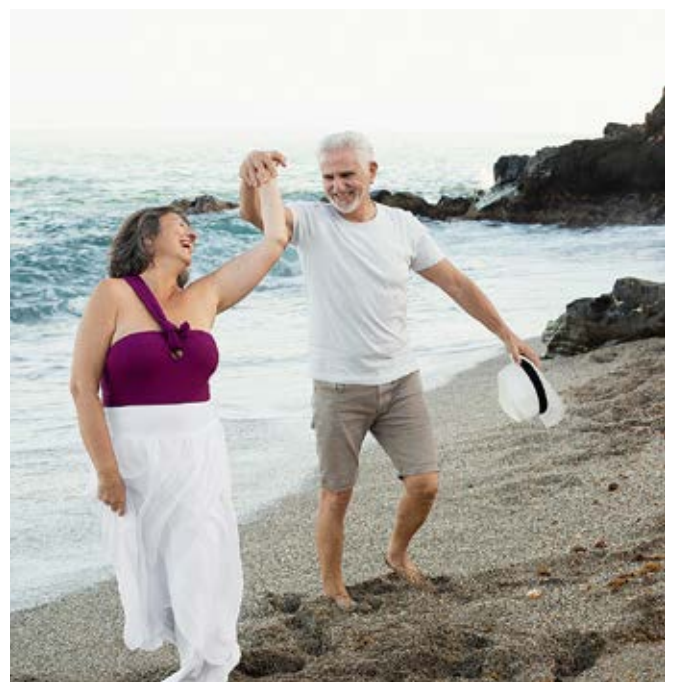


Foto: © freepik.com

Bitte machen Sie mit

Belege sammeln

Bei den Leistungsanträgen kommt es verstärkt zu Einreichungen, die nur einen Beleg enthalten und einen geringen Betrag ausweisen. Um Ihre Anträge jedoch zügig bearbeiten zu können, bitten wir Sie, geringfügige Belege nicht einzeln einzureichen, sondern zu sammeln und erst dann zusammen einzureichen, wenn ein größerer Betrag erreicht ist – am besten nach Pflege und anderen Leistungen getrennt.

Natürlich entscheiden Sie selbst, ab welchem Betrag Sie einreichen.

Auf diese Weise tragen Sie aktiv dazu bei, dass unsere Prozesse wirtschaftlicher ablaufen und, wenn viele mitmachen, sich die Bearbeitungszeiten verkürzen. Auch in ökologischer Hinsicht zahlt es sich aus, Belege zu sammeln. Denn weniger Erstattungsbescheide bedeuten, dass weniger Papier verbraucht wird und der Druckbedarf sinkt.

Also: Es gibt viele Argumente, zuerst Belege zu sammeln und dann zusammen einzureichen. Unsere Bitte an Sie: Machen Sie mit! ■



Rechtzeitig dran denken

Vollmacht und Bevollmächtigung

Ein Unfall, eine Krankheit oder altersbedingte Leiden können dazu führen, dass Sie nicht mehr in der Lage sind, Ihre Angelegenheiten selbst zu regeln. Wir empfehlen Ihnen daher, eine Vollmacht bei der PBeaKK zu hinterlegen.

Die Erteilung einer Vollmacht an eine Person Ihres Vertrauens empfiehlt sich vorsorglich, denn Sie können als Mitglied selbstverständlich auch nach der Erteilung einer Vollmacht weiterhin eigenverantwortlich handeln.

Weiterführende Informationen erhalten Sie bei unserer Kundenberatung (Kontakt Seite 28) und auf unserer Internetseite unter ➔ www.pbeakk.de.

Dort finden Sie auch unser Formular zur Erteilung einer Vollmacht mit einer entsprechenden Ausfüllhilfe. ■





Alle Unterlagen kostenfrei digital einreichen

PBeaKKDirekt: unsere neue App

Ab sofort bieten wir Ihnen unsere neue App PBeaKKDirekt an. Sie löst die bisherige Einreichungs-App ab. Diese ist ab Ende März nicht mehr nutzbar. Sie finden PBeaKKDirekt in den App-Stores von Apple und Google bereit zur Installation durch Sie. Nutzen Sie PBeaKKDirekt, um Ihre Unterlagen kostenfrei und digital bei uns einzureichen.

Wie bisher auch können Sie mit unserer neuen App PBeaKKDirekt alle Unterlagen bei uns digital einreichen. Sie entscheiden selbst in der App, ob Sie Ihre Unterlagen fotografieren, als PDF hochladen oder – wenn vorhanden – die sogenannten eA- und eP-Barcodes einer Rechnung einscannen.

Darüber hinaus gibt es über die App weiterhin die Möglichkeit, die antragsfreie Erstattung zu nutzen, also keinen Leistungsantrag für eine Erstattung ausfüllen und unterschreiben zu müssen.

Hinweis: Die gezeigten App-Screens sind mit einem Apple-Smartphone erstellt. Die Darstellung auf Android-Handys unterscheidet sich optisch teilweise.



Das ist neu: Accounts

Im Gegensatz zu unserer alten EinreichungsApp registrieren Sie sich bei PBeaKKDirekt mit einer E-Mail-Adresse und den Daten des Hauptversicherten (Mitglied). Jede Versicherungsnummer und jede E-Mail-Adresse können jeweils einmal für einen Account genutzt werden, nicht für mehrere. Sie erhalten an diese E-Mail-Adresse eine Bestätigungse-Mail, um ein Passwort zu vergeben. Danach können Sie sich anmelden mit Ihrer E-Mail-Adresse und Ihrem Passwort. Darüber hinaus stimmen Sie

wie bisher den Nutzungsbedingungen, dem Datenschutz und der Einwilligungserklärung zu.

In der PBeaKKDirekt App gibt es sogenannte Accounts. Sie haben dadurch die Möglichkeit – zum Beispiel als bevollmächtigte Person –, mehrere App-Accounts für verschiedene Versicherungsnummern und E-Mail-Adressen auf demselben mobilen Gerät zu verwenden. Sie können über die getrennten Accounts damit auch für die jeweils registrierte Versicherungsnummer die antragsfreie Erstattung nutzen, die wir Ihnen ausschließlich über die App anbieten.

16:43 LTE

Registrierung

Registrierungsdaten

Zur Registrierung geben Sie bitte eine gültige E-Mail-Adresse sowie Ihre Versicherungs-/Beihilfenummer ein, die zehn Stellen umfasst. Ergänzen Sie die Angaben mit Ihrem Nachnamen, Vornamen und Ihrem Geburtsdatum. Wenn Ihre Angaben durch die PBeaKK bestätigt werden, erhalten Sie eine E-Mail mit einem Aktivierungslink und können anschließend Ihr persönliches Passwort für den App-Account vergeben.

E-Mail-Adresse

Versicherungs-/Beihilfenummer

Nachname

Vorname

Geburtsdatum
25.01.2024

☐ Ich habe die [Nutzungsbedingungen](#) gelesen und stimme ihnen zu. Die [Datenschutzbestimmungen](#) sind mir bekannt.

09:22 LTE

Ihr Passwort für PBeaKKDirekt

Sehr geehrte App-Nutzerin, sehr geehrter App-Nutzer,

bitte geben Sie hier Ihr gewünschtes Passwort ein und wiederholen Sie es zur Bestätigung. Das Passwort muss mindestens eine Länge von 8 Zeichen haben und mindestens einen Großbuchstaben, einen Kleinbuchstaben und eine Zahl enthalten.

Unzulässige Zeichen sind: . , < > "

Passwort

Passwort wiederholen

Absenden

Einreichen mit der App

Bei den Funktionen der App müssen Sie sich nicht umstellen. Es sieht lediglich ein bisschen anders aus, aber das Prinzip ist unverändert. Im ersten Schritt entscheiden Sie, welche Unterlagen Sie einreichen möchten und klicken die entsprechende Kategorie an.



Antragsfreie Erstattung
für die registrierte Versicherungsnummer

Erstattung mit Besonderheit
inkl. Antrag, z. B. Unfall, Leistungen AKV, anderer Empfänger

Sonstige Einreichung
z. B. Nachreichungen, Heil- und Kostenpläne, Genehmigungen, Änderung Pflegegrad

Sie entscheiden, ob Sie Ihre Unterlagen fotografieren, eines oder mehrere PDFs hochladen oder – falls vorhanden – Rechnungen per Scan des eA- und eP-Codes in die App transferieren. Die Fotofunktion ist immer direkt geöffnet. Durch einen Klick auf PDF bzw. eA/eP-Code wechseln Sie die Übertragungsart. Bei jeder Übertragungsart erhalten Sie in der App klare Hinweise, was Sie machen müssen.

Beim Fotografieren erhalten Sie z. B. Unterstützung durch die Funktion „Automatische Aufnahme“. Alternativ können Sie jederzeit durch einen Klick das Foto selbst auslösen.

Jede Datei kann bis zu 3 MB groß sein. Insgesamt können Sie bis zu 50 Dateien pro Einreichung an uns senden. Mehrseitige PDFs werden als eine Datei gewertet.





Statusanzeige und Kategorie

Sie sehen in der Listenübersicht, wann Sie begonnen haben, die Unterlagen zusammenzustellen, und welche Kategorie Sie ausgewählt haben. Darüber hinaus zeigt der Balken an, welchen Einzelstatus die Einreichung hat.

Sie sehen bei jeder Einreichung, welche Kategorie Sie ausgewählt haben. Vor dem Absenden der Einreichung können Sie die Kategorie bei Bedarf auch nochmals ändern. Wenn Sie die Kategorie geändert haben, klicken Sie auf „speichern“.



Mit einem Klick auf die Einreichung öffnen Sie deren Details. Im Einzelstatus jeder Einreichung sehen Sie, wann die Einreichung an uns gesendet wurde, wann die Unterlagen eingegangen sind, ob alles okay ist oder eventuell ein Fehler vorliegt. Über die Info-Buttons „i“ können Sie sich weitere Informationen anzeigen lassen.



Was sind eA- und eP-Codes?

Viele Ärzte arbeiten mit Abrechnungsstellen zusammen (z. B. PVS). Auf diesen Rechnungen finden Sie normalerweise zwei aufgedruckte QR-Codes, die mit eA und eP benannt sind. Der eA-Code liefert uns die Personendaten Rechnungsempfänger mit Anschrift, die behandelte Person mit Geburtsdatum. Der eP-Code liefert uns die technische Information, um die Unterlagen abzurufen.

Wenn Sie beide Codes in der App einscannen, erhalten wir die Daten der Rechnung nach der Einreichung übermittelt. Jede Ein-

zelrechnung hat eigene Codes, unabhängig davon, wie viele Seiten die Einzelrechnung umfasst.

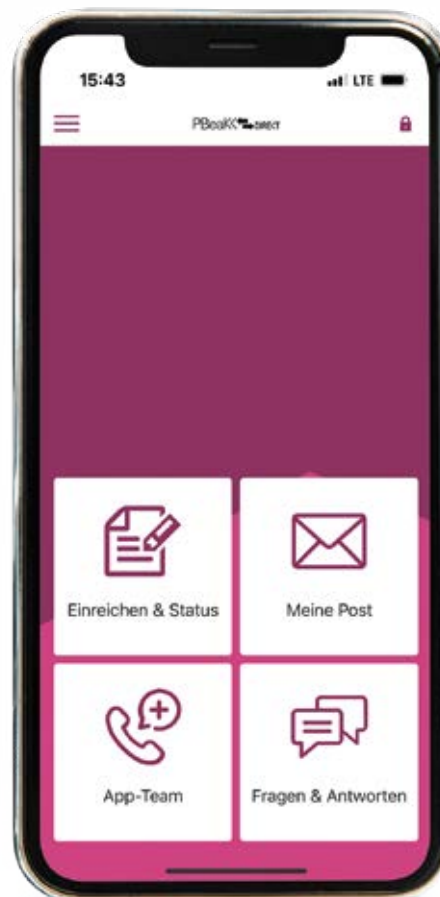
Sollte eine Rechnung Anlagen enthalten, wie zum Beispiel Sachkostennachweise, sind diese Daten in den Codes der Rechnung nicht enthalten. Fotografieren Sie diese bitte zusätzlich.

eA- und eP-Code: Beispiele



PBeaKKDirekt im Überblick

Wenn Sie sich in Ihrem Account angemeldet haben, gelangen Sie auf die Startseite der App. Über die Startseite und das Menü können Sie alle Funktionen der App steuern. Auf der Startseite finden Sie die vier zentralen Funktionen, die Sie bei der Nutzung der App benötigen. Im Menü können Sie zum Beispiel die Einstellungen bearbeiten, die rechtlichen Hintergrundinformationen öffnen oder Ihre(n) Account(s) steuern.



Einreichen & Status:

Hier klicken Sie, wenn Sie eine neue Einreichung starten möchten, wenn Sie bereits gespeicherte Unterlagen ergänzen oder löschen möchten und wenn Sie den Status zu einer gesendeten Einreichung ansehen möchten.

Anrufen:

Mit einem Klick können Sie bei Bedarf unser App-Team anrufen, falls Sie Fragen zur Bedienung der App haben oder eine Meldung in der App nicht verstehen.

Meine Post:

Wir planen die Ergänzung eines Postfachs in PBeaKKDirekt. Wir informieren Sie, wenn es so weit ist. Dann können Sie sich in die App Ihre Bescheide senden lassen und auf den Postweg verzichten.

Fragen & Antworten:

Sie sind direkt verlinkt mit unserer Sammlung an FAQs, die Sie auch online finden und hier in der App angezeigt bekommen.

Fragen und Antworten

Wie läuft die Registrierung bei PBeaKKDirekt ab?

Sie laden sich die App auf Ihr Gerät aus dem App-Store herunter. In der App klicken Sie auf „Registrieren“ und geben im Anschluss eine E-Mail-Adresse und die Daten des Mitglieds ein. Danach erhalten Sie eine E-Mail mit einem Aktivierungslink, um ein Passwort zu vergeben. Eventuell erfahren Sie auch, dass eingegebene Daten nicht korrekt sind, oder bereits ein Account besteht. In den E-Mails finden Sie alle notwendigen Hinweise.

Warum gibt es eine neue App?

Als Körperschaft des öffentlichen Rechts schreiben wir unsere Leistungen regelmäßig aus. Der hierdurch bedingte Wechsel der App bringt Änderungen mit sich. Wir erhoffen uns eine qualitativ bessere Nutzungsmöglichkeit der App für Sie und somit einen verbesserten Kundenservice. Daher freuen wir uns, dass Sie trotz der Umstellung unser App-Angebot weiterhin (oder vielleicht auch erstmalig) nutzen und PBeaKKDirekt bei sich installieren.

Kann ich meine Daten mitnehmen?

Nein, das ist nicht möglich. Ihre eingereichten Unterlagen liegen bei uns im System vor. Sollten Sie in der EinreichungsApp Unterlagen gespeichert haben, die Sie nicht an uns gesendet haben, gehen diese beim App-Wechsel verloren. Laden Sie diese Unterlagen einfach nochmals in PBeaKKDirekt hoch. Am besten Sie wechseln so früh wie möglich vor dem 31. März 2024 zu PBeaKKDirekt. Falls Sie die alte App noch bis kurz vor Schluss nutzen, kann es aufgrund des verlängerten Osterwochenendes vorkommen, dass Sie nicht mehr alle Statusrückmeldungen zu Ihrer Einreichung in die App erhalten.

Wieso kann ich nicht mehr für andere Versicherungsnummern einreichen?

Sie können weiterhin für andere Versicherungsnummern einreichen – zum Beispiel als bevollmächtigte Person. Hierzu können Sie nun auf demselben Gerät einen zweiten Account einrichten. Das ermöglicht Ihnen, auch für diese „andere“ Versicherungsnummer die antragsfreie Erstattung zu nutzen. Das war bisher nicht möglich.

Wieso kann man sich nur mit den Daten des Mitglieds/Haupt-versicherten registrieren?

Hierzu haben wir uns entschieden, weil wir bereits die Einführung eines Postfachs in der App planen. Wir informieren Sie rechtzeitig, wenn dieses zur Verfügung stehen wird. Die Einführung eines Postfachs bedeutet, dass wir Ihre Bescheide digital zustellen anstelle per Post. Der Zustellungsgrundsatz bleibt bestehen. Zustellungen dürfen ausschließlich an das Mitglied erfolgen. Um diese geplante App-Erweiterung bestmöglich vorzubereiten, ist die Registrierung umgestellt auf die Mitgliederdaten. Mitglied und Angehörige können PBeaKKDirekt weiterhin gemeinsam nutzen auf unterschiedlichen Geräten. Sie müssen sich nur die Account-Zugangsdaten weitergeben, wenn Sie dies miteinander abgestimmt haben.



Wenn wir uns einen Account teilen, wer sieht welche Unterlagen?

Wenn Sie sich als Ehepaar oder Familie einen Account teilen, sieht jede Person nur die Unterlagen, die vom jeweiligen Gerät vorgenommen wurden. Bei den Einreichungen findet keine Synchronisation der Daten zwischen den Geräten statt.

Kann ich Dateien vor der Einreichung löschen?

Ja, vor der Übermittlung können Seiten oder Dateien in der App gelöscht werden. Vor der Einreichung sind alle erfassten Dateien einzeln aufrufbar. Diese können gelöscht werden.

Kann ich die Reihenfolge der Dateien bei einer Einreichung ändern?

Ja, Sie können die Dateien- bzw. Seitenreihung ändern. Sie müssen hierzu das gewünschte „Bild“ mit dem Finger festhalten und dann an den gewünschten Platz verschieben. Das geht solange, bis Sie die Einreichung absenden.

Was bedeuten die unterschiedlichen Statusmeldungen in der App?

Die Statusmeldungen zeigen Ihnen an, welchen Fortschritt es bei jeder Einreichung gibt. Erst wenn alle vier Statusbalken erreicht sind, beginnt die Bearbeitung Ihrer eingereichten Unterlagen, wenn kein Fehler in der Einreichung vorliegt. In den Statusmeldungen können Sie dies nachlesen.

Wen kann ich bei Fragen zur Nutzung von PBeaKKDirekt kontaktieren?

Wenden Sie sich gerne an unser App-Team. Sie erreichen es telefonisch unter 0711 9744 97100 und per E-Mail über app@pbeakk.de. ■

Worauf ist zu achten?

Steht bei Ihnen eine Behandlung bei einem Arzt an und die Fahrt dorthin ist notwendig, erstatten wir grundsätzlich Fahrtkosten. Wir zeigen auf, was Sie bei der Verordnung, die Ihr Arzt dafür ausstellt, beachten sollten.

Grundsätzlich müssen Fahrten ärztlich verordnet sein, um erstattungsfähig zu sein – unabhängig davon, welches Beförderungsmittel aus ärztlicher Sicht notwendig ist. Fahrtkosten werden bis zur nächsterreichbaren geeigneten Behandlungsmöglichkeit erstattet.

Gut zu wissen

Um Erstattungsprobleme bzw. Selbstbehalte zu vermeiden, können Sie sich Fahrten vor Fahrtantritt von uns genehmigen lassen. Dabei ist es unerheblich, ob Ihr Arzt die Verordnung einer Krankenförderung (Muster 4 der Gesetzlichen Krankenversicherung) verwendet oder die Fahrt auf einem Privatrezept oder einem Attest verordnet.

Folgende Angaben sind für die Genehmigung einer Fahrt bzw. von Fahrten notwendig und sollten unbedingt aus der Verordnung hervorgehen:

- Art der Behandlung bzw. Anlass der Fahrt
- Angabe der Behandlungsstätte (Name und Ort)
- Datum der Fahrt bzw. Zeitraum der Fahrten (bei mehreren Terminen) oder Behandlungsfrequenz sowie die Angabe, ob es sich um eine Hin- und/oder Rückfahrt handelt
- Angaben zum Transportmittel bzw. Beförderungsmittel

Achten Sie daher auf die oben genannten Angaben auf der ärztlichen Verordnung, wenn Sie diese von Ihrem Arzt erhalten und bei uns einreichen bzw. zur Erstattung von Fahrtkosten mit den entsprechenden Belegen vorle-

gen. Sie helfen uns damit, eine schnelle Bearbeitung der Genehmigung Ihrer Fahrten bzw. der Erstattung Ihrer Fahrtkosten zu ermöglichen, da wir durch Ihre Unterstützung den Bearbeitungsaufwand reduzieren und Rückfragen bei Ihrem Arzt vermeiden können.

Wirtschaftlich angemessen sind grundsätzlich Fahrten bis zum Ort der nächsterreichbaren geeigneten Behandlungsmöglichkeit. Die entstehenden Mehrkosten bei Inanspruchnahme einer weiter entfernten Behandlungsmöglichkeit können wir nicht anerkennen. Ausnahme: Es besteht ein zwingender medizinischer Grund für die Behandlung an einem entfernteren Ort.

Keine Verordnung benötigen Sie übrigens bei Rettungsfahrten im Notfall sowie bei Fahrten zur ambulanten



Dialyse oder zu einer Chemo- bzw. Strahlentherapie. Wenn Sie in den Pflegegrad 3, 4 oder 5 eingestuft sind oder einen Schwerbehindertenausweis mit einem Merkzeichen aG, Bl oder H besitzen und diesen in Kopie bei uns einreichen, benötigen Sie für Fahrten ebenfalls keine ärztliche Verordnung. Wichtig: Wenn der Anlass der Fahrt aus den vorgelegten Unterlagen nicht ersichtlich ist, ist dieser von Ihnen nachzuweisen, zum Beispiel durch Vorlage der ärztlichen Rechnung oder einer Anwesenheitsbescheinigung des Leistungserbringers. Sie erleichtern uns die Bearbeitung, wenn Sie die Ihnen entstandenen Fahrtkosten zusammen mit dem Nachweis einreichen.

Mehr Informationen dazu erhalten Sie unter www.pbeakk.de, Stichwort Fahrtkosten. ■



Anzeige



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

Medizinische Behandlungen für Ihre Gesundheit

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

Salzgrotte direkt im Haus

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



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.uibeleisen.com

Starke Hilfe

Wenn Sie Unterstützung benötigen, um gesund zu werden und zu bleiben, sind die Serviceangebote der PBeaKK für Sie da. Mit unserer Auswahl verschaffen Sie sich einen Überblick. Weitere Informationen zu unseren Serviceangeboten erhalten Sie unter [➔ www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de).

Gesundheitstelefon

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



Sie erreichen das Gesundheitstelefon kostenfrei unter

➔ 0800 72 32 553

zu unseren gewohnten Servicezeiten:

Montag bis Donnerstag

7:30 bis 18:00 Uhr

Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

(nur innerhalb Deutschlands erreichbar)

Hörgerätebegutachtung

Diesen Service können Sie für die kostenfreie Begutachtung von Hörgeräteversorgungen nutzen. Eine Sachverständigen-Gesellschaft prüft dabei vorliegende Angebote und zeigt kostengünstigere, aber gleichwertige Hörgeräte-Alternativen auf.



Haben Sie Interesse? Dann kontaktieren Sie bitte unsere Kundenberatung unter

➔ 0711 346 529 96 oder

➔ 0180 2 346 529 96*

Die Servicezeiten sind:

Montag bis Donnerstag

7:30 bis 18:00 Uhr

Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

* 6 Cent je Anruf aus dem deutschen Festnetz

Fallmanagement

Sie benötigen Hilfe bei der Suche nach einem geeigneten Krankenhaus oder einer Reha-Einrichtung?



Kontaktieren Sie unser Gesundheitstelefon unter

➔ 0800 72 32 553

zu unseren gewohnten Servicezeiten:

Montag bis Donnerstag

7:30 bis 18:00 Uhr

Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

(nur innerhalb Deutschlands erreichbar)

compass Pflegeberatung

compass bietet Ihnen Informationen und Hilfestellung rund um das Thema Pflege – unabhängig und kostenfrei.



Sie erreichen compass unter

➔ **0800 101 88 00**

Montag bis Freitag

8:00 bis 19:00 Uhr

Samstag 10:00 bis 16:00 Uhr

➔ www.compass-pflegeberatung.de

Neu: die pflegecompass-App

Informativ und immer griffbereit: Die neue pflegecompass-App weist mit detaillierten Informationen zur ambulanten und stationären Pflege den Weg durch den Pflegedschungel. Verfügbar im App Store und im Google Play Store.

Zweitmeinung Krebs

Wenn Sie eine zweite Meinung zu Ihrer aktuellen Therapie bei einer Krebserkrankung einholen möchten, hilft Ihnen das Expertenteam von HMO weiter.



Sie erreichen die Experten von HMO unter

➔ **089 231 414 747**

Die Servicezeiten sind:

Montag bis Donnerstag

9:30 bis 17:30 Uhr

Freitag 8:00 bis 16:00 Uhr

Sie können Ihre Daten auch online eingeben unter

➔ www.krebszweitmeinung.de oder per E-Mail

unter ➔ info@krebszweitmeinung.de. Bitte nennen Sie dabei Ihre Versicherungsnummer.

(Angebot nur innerhalb Deutschlands nutzbar)

Zweitmeinung Herz

Bei einer Herzerkrankung hilft Ihnen ein Expertenteam mit einer Zweitmeinung weiter, z. B. wenn Sie Fragen zu einer aktuellen Therapie haben.



Sie erreichen die Experten von HMO unter

➔ **089 231 414 745**

Die Servicezeiten sind:

Montag bis Donnerstag

9:30 bis 17:30 Uhr

Freitag 8:00 bis 16:00 Uhr

Sie können Ihre Daten auch online eingeben unter

➔ www.herzzweitmeinung.de oder per E-Mail

unter ➔ info@herzzweitmeinung.de. Bitte nennen Sie dabei Ihre Versicherungsnummer.

(Angebot nur innerhalb Deutschlands nutzbar)

Ihr Kontakt zu uns

Telefon, Fax und Post

Die Servicezeiten unserer telefonischen Kundenberatung:

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

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

Fax: 0711 346 529 98

Post: Postbeamtenkrankenkasse, 70467 Stuttgart

PBeaKKDirekt

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

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

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, Eileen Gnad, Kathrin Pannozzo, Michaela Hahmeyer, Silke Güttler, Ursula Haag

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

KOORDINATION UND GESUNDHEITSTEXT:

„Reibungslos beweglich“, Toralf Grau

MEDIZINISCHES LEKTORAT: Dr. Tommy Marschke

ANZEIGENLEITUNG: Satztechnik Meißen GmbH, Yvonne Joestel, Tel.: 03525 718-624

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



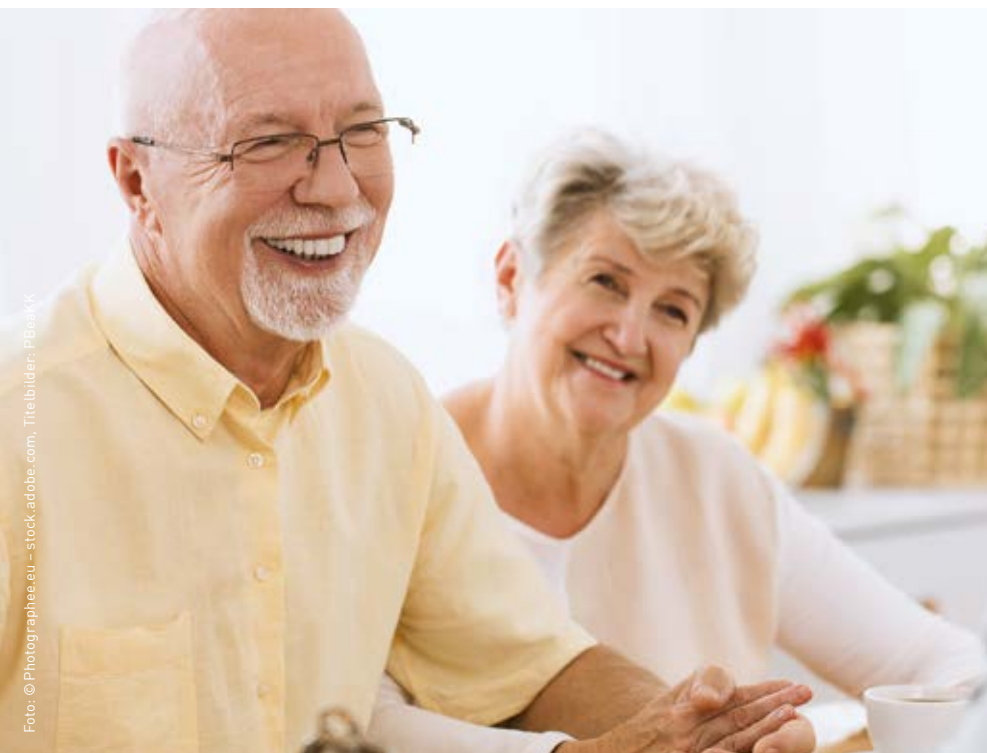
Bescheinigung bestellen

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.

Vitalisierende Frühlingsgefühle

Wildkräuter- salat mit gebackenem Ei in Mandelkruste



Mit seiner überzeugenden Kombination aus verschiedenen Blättern, erfrischenden Granatapfelkernen und einer ergänzenden Honig-Senf-Vinaigrette kitzelt dieser Salat frische Frühlingsgefühle wach und sorgt für energiegeladene Tage. Ein Rezept, auf das man wild sein kann!

Zutaten

Eier:

3 Eier
100 g gehackte Mandeln
30 g + 60 g gemahlene Mandeln
1 L Frittieröl
Pfeffer und Salz

Salatdressing:

2 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
1 TL Honig
0,5 TL Senf
½ Schalotte
½ Knoblauchzehe
1 EL Schnittlauch
Pfeffer und Salz

Salat:

125 g Wildkräutersalat
2 Handvoll Granatapfelkerne

Optional:

Essbare Blüten
Brunnenkresse

Zubereitung

1. In einem Topf bei kochendem Wasser 2 Eier für 6 Minuten kochen. Die Eier kalt abschrecken und anschließend vollständig auskühlen lassen.
2. Dann das Salatdressing vorbereiten. Olivenöl, Weißweinessig, Honig und Senf glattrühren. Die Schalotte in kleine Würfel und den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Knoblauchzehe pressen, alles zum Dressing geben, mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Öl in einem tiefen Topf auf 180 °C erhitzen. Währenddessen die Panade vorbereiten. Dafür drei Schälchen befüllen: Das erste mit 60 g gemahlenden Mandeln, Pfeffer und Salz. Das zweite mit einem verquirlten Ei und das dritte mit 30 g gemahlenden und 100 g gehackten Mandeln.
4. Granatapfelkerne auslösen und den Wildkräutersalat reinigen sowie trocknen.
5. Die Eier vorsichtig schälen und über die Panierstraße mit einer Mandelkruste ummanteln. Anschließend die Eier im heißen Fett goldbraun ausbacken.
6. Den Salat mit Dressing und Granatapfelkernen anmachen und mit den gebackenen Eiern servieren.

Für 2 Personen

Zubereitung: etwa 35 Minuten



Mitmachen und mit etwas Glück gewinnen

Preisrätsel

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

Für welchen Zeitraum gilt die Belastungsgrenze?

Wie heißt die neue App, mit der Sie Ihre Anträge einreichen können?

Was fördert die Integrierte Versorgung?

Woran sollten Sie denken, wenn Sie im Ausland Urlaub machen?

Was benötigen Sie für die Erstattung von Fahrtkosten?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Schicken Sie uns das Lösungswort und Ihre Adresse bis zum 10. Mai 2024 (Einsendeschluss) an: Postbeamtenkrankenkasse Postfach 500820, 70338 Stuttgart (diese Anschrift bitte nur für das Preisausschreiben verwenden) oder an uk@pbeakk.de.

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

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

Die Lösung des Preisrätsels aus vitamin 101 lautet: „Schnee“.

Das sind die Gewinner:

1. Preis: J. Kohl
2. Preis: E. Rackl
3. Preis: R. Arnscheidt

Zu gewinnen

- 1. Preis**
Multifunktionaler
Küchenwagen
- 2. Preis**
Premium Messerblock,
9 Stück, schwarz
- 3. Preis**
Hängematte mit Gestell

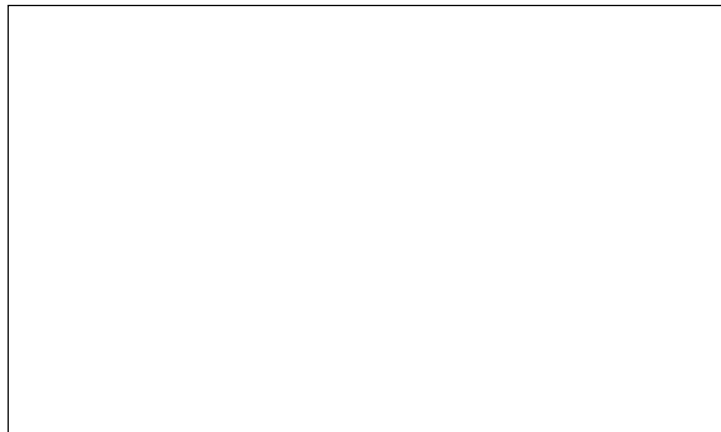
Informationen zum Datenschutz: Damit wir den verlostten Preis dem Gewinner zusenden können, ist die Speicherung Ihrer postalischen Anschrift beziehungsweise Ihrer E-Mail-Adresse wichtig. Wir speichern diese jedoch nur zum Zwecke der Verlosung und löschen sie vollständig zum 14. Juni 2024. Sie können jederzeit dieser Speicherung widersprechen und die sofortige Löschung verlangen. Geschieht dies vor der Verlosung, können Sie an dieser nicht mehr teilnehmen. Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich gerne an datenschutz@pbeakk.de.

Ausgabe 102 | April 2024

PBeaKK
Gesund versichert.



Wir versenden klimafreundlich
mit der Deutschen Post



Neue App: PBeaKKDirekt

Wir lösen die EinreichungsApp ab. Ab sofort können Sie sich unsere neue App PBeaKKDirekt in den App-Stores von Apple und Google herunterladen. Wie bisher auch können Sie mit PBeaKKDirekt Ihre Unterlagen schnell, digital und kostenfrei bei uns einreichen. Ihr Vorteil: Mit neuen Funktionen wird die Verwaltung Ihrer Vorgänge noch einfacher. Ausführliche Informationen finden Sie ab Seite 18.