

vitamin

DAS MAGAZIN DER POSTBEAMTENKRANKENKASSE

Ausgabe 107 | Juli 2025

Damit wieder Hoffnung wächst

Depression erkennen
und behandeln

AKV-Stufe

Sicher auf Reisen ins Ausland

PBeaKKDirekt

Die App wird noch barrierefreier





Liebe Leserin, lieber Leser,

ob Online-Hautcheck, Gesundheitskurse oder Zweitmeinung: Unsere Serviceangebote sind für Sie da. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit stärken, auch präventiv. Mit den Serviceangeboten erhalten Sie wichtige Entscheidungshilfen, um Diagnosen richtig beurteilen zu können. Auf unserer Internetseite finden Sie immer alle unsere Angebote übersichtlich aufgezählt und erklärt.

Genießen Sie Ihren Urlaub auch im Ausland und schließen Sie die – sehr günstige – AKV-Stufe ab, die Aus-

landsreisekrankenversicherung der PBeaKK. Damit sind Sie im Fall der Fälle abgesichert und müssen sich keine Gedanken machen, falls Sie akut im Ausland erkranken.

Unsere App PBeaKKDirekt wird noch besser. Mit dem Update, das Ende Juli stattfindet, optimieren wir das Layout, erhöhen die Barrierearmut und damit auch die Nutzerfreundlichkeit. Das ist Digitalisierung, die allen zu Gute kommt und die die Bedienung der App einfacher macht.

Sommer, Sonne, Sonnenschein: Bleiben Sie gesund – um die schönste Zeit im Jahr zu genießen.

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.



Mit Depression umgehen

Damit Hoffnung wächst

Nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche kann erkranken: An einer Depression zu leiden, bedeutet mehr, als nur schlecht gelaunt zu sein. Wir zeigen, woran sich eine Depression erkennen und wie sie sich behandeln lässt.

14

Festbeträge Arzneimittel

Gleich gut, aber günstiger: Das ist der Sinn der Festbetragsregelung. So erhalten Sie die Arznei, die Sie benötigen, ohne auf Qualität zu verzichten.



Ihre Gesundheit **04**

Depression erkennen und behandeln
Damit wieder Hoffnung wächst **04**

Ihre Versicherung **10**

AKV-Stufe
Sicher ins Ausland reisen **10**

Volljährige Kinder
Lückenlos versichert **12**

Festbeträge Arzneimittel
Gleich gut, aber günstiger **14**

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

PUEG
Entlastungen in der Pflege **18**

Unser Service **19**

PBeaKKDirekt
Update unserer App **19**

Serviceangebote
Gut für Ihre Gesundheit **24**

Kontakt zur PBeaKK
Adressen und Impressum **28**

Unser Plus für Sie **30**

Rezept
Tomaten-Nektarinen-Salat **30**

Preisrätsel
Mitmachen und gewinnen **31**

18

PUEG

Pflegende Angehörige werden künftig weiter entlastet und Leistungen besser miteinander kombiniert. Ziel: eine moderne Pflege.



19

PBeaKKDirekt

Unsere App wird noch besser, denn ab Ende Juli stehen neue Funktionen zur Verfügung, die barrierefreier und nutzerfreundlicher sind.



Damit wieder Hoffnung wächst

Was ist nur mit Rüdiger los? Seit zwei Jahren ist er im Ruhestand und hatte sich sehr auf die Zeit nach dem Arbeitsleben gefreut. Er hatte einige Hobbys, ging gern mit Frau und Freunden wandern und arbeitete viel in seinem Garten. Könnte er an einer Depression leiden?

Dabei war Rüdiger schon immer eher der „stille Typ“. Doch seit einigen Wochen kommt er kaum noch aus dem Haus. Müde sei er. Er schlafe eben schlecht in letzter Zeit.

Ganz verschlossen wirkt er und so, als ob ihm nichts mehr Freude macht. So kennen ihn seine Frau und seine Freunde einfach nicht. Sie machen sich Sorgen.

Ist Rüdigers Veränderung nur vorübergehend oder steckt eine ernsthafte Erkrankung dahinter? Seine Angehörigen denken dabei an eine Depression. Und tatsächlich könnte der auffällige



Stimmungswechsel hin zu Niedergeschlagenheit und Freudlosigkeit auf diese psychische Erkrankung hindeuten. Jetzt ist Rat von Fachleuten gefragt, genauer gesagt von Ärzten oder Psychotherapeuten. Professor Ulrich Hegerl, Psychiater und Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention, würde in einem Fall wie dem von Rüdiger zunächst eine genaue Diagnostik empfehlen. Die Frage dabei: Macht Rüdiger eine akute Belastung, ein aktuelles Ereignis zu schaffen oder steckt hinter seiner deutlich verschlechterten Stimmung eine Depression?



„Es ist wichtig, zwischen einer Befindlichkeitsstörung und der Erkrankung Depression gut zu unterscheiden“, sagt Ulrich Hegerl. So seien mit steigendem Lebensalter durchaus manch schwierige Lebensumstände zu erwarten, die psychische Belastungen mit sich bringen. Doch diese seien etwas völlig anderes als eine depressive Erkrankung.

Typisch für eine Depression seien zum Beispiel die Neigung zu übertriebenen Schuldgefühlen und ein Gefühl der „Gefühllosigkeit“, das heißt, die Unfähigkeit, irgendwelche Gefühle empfinden zu können. Erkrankte berichteten dann, sich innerlich wie abgestorben zu fühlen. Ein weiteres Symptom könne die Zunahme des Erschöpfungsgefühls nach dem Schlaf sein. Hegerl betont noch einen weiteren wichtigen Punkt: „Wenn die Depression richtig behandelt wird, können die Lebensumstände zwar schwierig bleiben, doch die Hoffnung und die Lebensfreude kehren zurück.“

Die Depression ist eine häufige Erkrankung. Nach Expertenschätzungen leiden aktuell jedes Jahr rund fünf Millionen Menschen in Deutschland daran, circa acht Prozent der Bevölkerung. Unter den Frauen ist dabei die Erkrankungsrate mit rund elf Prozent deutlich höher als bei den Männern, wo sie etwa fünf Prozent beträgt.

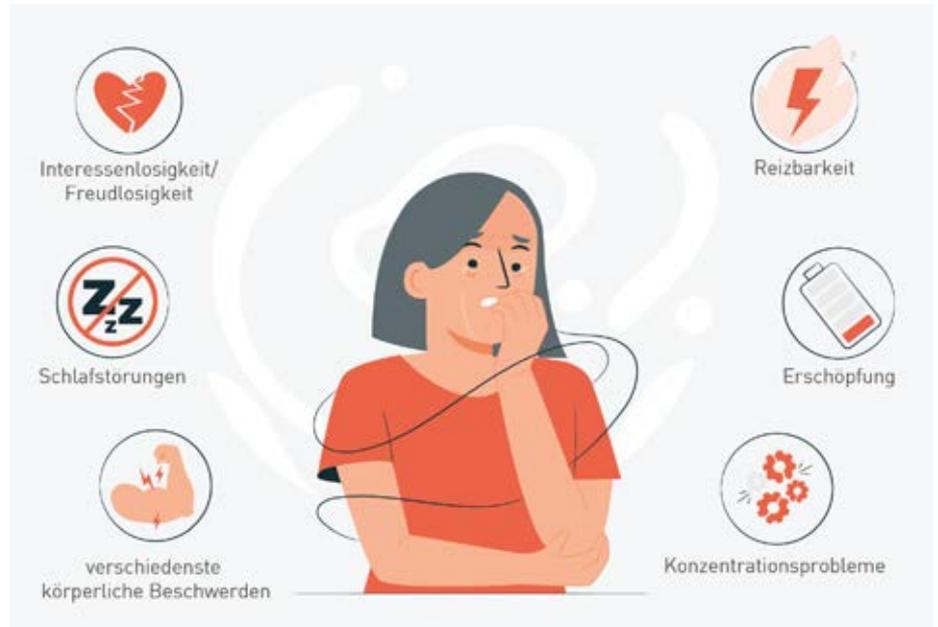


Häufig unterschätzt

Die Depression ist eine häufig unterschätzte Erkrankung. Dabei kann sie lebensgefährlich sein. Alljährlich nehmen sich in Deutschland rund 10.000 Menschen das Leben. Experten nehmen an, dass 90 Prozent davon an einer psychischen Erkrankung litten – am häufigsten unter einer Depression.

Zwar ist laut Untersuchungen die Rate der Erkrankten unter den Menschen im höheren Lebensalter etwas geringer als unter den Jüngeren. Doch das Risiko, sich unter dem Einfluss einer Depression das Leben zu nehmen, steigt mit dem Alter. So sind bei den Männern über 75 Jahren die Suizidraten deutlich höher als bei allen anderen Bevölkerungsgruppen.

Ein Empfinden von Hoffnungslosigkeit, Schuldgefühlen, Erschöpfung bei gleichzeitiger Anspannung, Gedanken an Suizid oder sogar der Impuls, sich etwas anzutun: Das sind neben fehlendem Antrieb, Schlafstörungen, Appetitstörungen oder Klagen über verschiedenste körperliche Beschwerden typische Krankheitszeichen. In einer depressiven Phase veränderten sich das Erleben und Verhalten von Menschen tiefgreifend, erklärt Professor Hegerl: „Mitunter so sehr, dass manche Betroffenen beschreiben, sich selbst kaum noch wiederzuerkennen.“



Woran man eine Depression erkennen kann

Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden aktuell an einer Depression: Frauen und Männer, junge und ältere Menschen. Eine depressive Episode kann in jedem Lebensalter auftreten. Doch gerade bei älteren Menschen wird die Erkrankung oft nicht als solche erkannt. Symptome wie Interessenverlust, sozialer Rückzug, verändertes Schlafverhalten oder starkes Schmerzempfinden werden zum Beispiel als „typische Altersbeschwerden“ angesehen und auf körperliche Ursachen zurückgeführt.

Zur Abklärung, ob sich hinter einer Stimmungsverschlechterung eine Depression verbirgt, nutzen Fachleute spezifische Fragebögen, also psychologische Tests. Sie achten zudem im Gespräch mit dem Patienten auf spezifische Symptome einer Depression.

Ist die Stimmung des Patienten vorwiegend gedrückt und negativ?

Berichtet er, nichts mehr empfinden zu können und kaum noch Interesse an seiner Umwelt und seinen Mitmenschen zu haben? Hat er noch Interesse an Aktivitäten oder fällt es ihm zunehmend schwer, sich zu Betätigungen aufzuraffen? Kommt er besonders morgens schwer aus dem Bett?

Weitere Symptome, die auf eine Depression hindeuten können, sind ein vermindertes Selbstwertgefühl, häufiges Grübeln, ein hoffnungsloser Blick auf die Zukunft, ein veränderter Schlafrhythmus, vor allem mit vorzeitigem Erwachen, verminderter Appetit und Konzentrationsprobleme.

Äußert jemand Gedanken an Suizid, sollte das unbedingt ernst genommen und nicht abgetan werden. Schnelle ärztliche oder psychotherapeutische Abklärung ist in diesem Fall besonders wichtig.

Wie entsteht eine Depression?

Seit vielen Jahren wird daran geforscht, wie eine Depression entsteht. Doch nach wie vor gibt es keine abschließenden Antworten auf diese Frage.

Zu beobachten ist, dass die Erkrankung familiär gehäuft auftritt. Das bedeutet, dass biologisch enge Verwandte eines depressiv Erkrankten ein höheres Risiko haben, ebenfalls an einer Depression zu erkranken. Ein dafür verantwortliches Gen-„Muster“ konnte jedoch noch nicht identifiziert werden.

Angenommen wird, dass bei depressiv erkrankten Menschen die Signalübertragung im Gehirn verändert ist. Vor allem die Konzentration der Neurotransmitter-Stoffe Serotonin, Dopamin und Noradrenalin soll betroffen sein. Aus diesem Grund wirken spezifische Medikamente gegen die Depression, die sogenannten Antidepressiva, zumeist auf den Neurotransmitter-Haushalt im Gehirn ein.



Das mögliche Auftreten von depressiver Symptomatik in Schwangerschaft und Wochenbett weist darauf hin, dass Stimmungsveränderungen auch mit Hormonschwankungen in einem Zusammenhang stehen. Dass auch Tageslicht Einfluss haben kann, wird daran deutlich, dass einige Menschen vor allem im Winterhalbjahr depressive Verstimmungen erleben.

Angenommen wird, dass neben biologischen Faktoren auch Lebens- und Lernerfahrungen bei der Entstehung einer Depression eine zentrale Rolle spielen. Forscher vermuten hierzu, dass Menschen, die im Laufe ihres Lebens belastenden Erfahrungen hilflos ausgesetzt waren, durch Lebensereignisse Ressourcen verloren oder negativ geprägte Wahrnehmungs- und Denkmuster erlernt haben, ein deutlich höheres Risiko haben, an einer Depression zu erkranken.



Äußere Faktoren

Dabei kommt eine Depression selten allein. Die meisten Betroffenen erleben mehrfach depressive Krankheitsphasen, da sie eine Veranlagung für die Erkrankung haben. Unter konsequenter Behandlung, manchmal jedoch auch spontan, klingen die Phasen mit akuter Symptomatik ab und die Betroffenen sind wieder, wie sie sich kennen. „Die meisten Menschen, die im höheren Lebensalter eine depressive Episode erleben, haben bereits früher in ihrem Leben schon eine Depression gehabt“, erklärt Professor Hegerl. Mitunter können äußere Faktoren eine neue Episode auslösen, zum Beispiel Veränderungen im Lebensrhythmus wie der Eintritt ins Rentenalter, eine neu auftretende andere Erkrankung oder der Verlust eines nahestehenden Menschen.

„Auf solche Ereignisse und Belastungen mit Trauer, Anpassungsstress und Sorgen zu reagieren, ist eine normale menschliche Reaktion und Teil von unser aller Leben“, erläutert Hegerl. „In eine wirkliche Depression rutschen jedoch nur Menschen mit einer entsprechenden Veranlagung.“ Diese



erfordere dann eine rasche, professionelle Behandlung.

Ehefrau und Freunde haben also gute Gründe, auf eine Abklärung von Rüdigers psychischen Veränderungen zu dringen. Sie sollten ihn motivieren, zum Beispiel zu seinem Hausarzt zu gehen. Das hält auch Professor Hegerl für eine gute Idee. „Das Wissen zum Thema Depression ist in den vergangenen Jahren in der Medizin und in der gesamten Bevölkerung gewachsen“, sagt

er. Das mache sich daran bemerkbar, dass mehr Betroffene Hilfe suchen.

Passende Ansprechpartner sind zum einen Psychiater als Fachärzte sowie Psychologische Psychotherapeuten. Zum anderen kann auch der Hausarzt eine Anlaufstelle sein. Tatsächlich werden die meisten an einer Depression erkrankten Menschen bei ihrem jeweiligen Hausarzt behandelt, oft mit spezifischen Medikamenten, sogenannten Antidepressiva.

Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Depression“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner, Medical Contact, telefonisch zur Seite.

Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ **0800 72 32 553**

SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag

7:30 bis 18:00 Uhr

Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr





Diagnose: Depression – Was nun?

Ist die Diagnose Depression gestellt, sind die medikamentöse Therapie und die Psychotherapie die am häufigsten eingesetzten Behandlungen. Antidepressiva beeinflussen Botenstoffe im Gehirn, ihr genauer Wirkmechanismus ist bisher noch nicht im Detail verstanden. Psychotherapie hilft unter anderem dabei, negative Denkmuster zu verändern und Selbstüberforderungen

zu vermeiden. Zur Unterstützung kommen inzwischen auch vermehrt sogenannte digitale Gesundheitsanwendungen zum Einsatz: Apps fürs Handy oder Tablet, mit deren Hilfe man seine individuelle Symptomatik gut einschätzen und gesundheitsförderndes Verhalten trainieren kann.

Rüdigers Geschichte ist zwar fiktiv, doch durchaus typisch. Wenn sich in seinem Fall die Diagnose Depression bestätigen sollte, wäre er damit nicht allein. Dann sollte er sich behandeln lassen: damit wieder Hoffnung in sein Leben kommen kann. ■

Mehr erfahren

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention gibt auf ihrer Internetseite www.deutsche-depressionshilfe.de fundierte Informationen über die Erkrankung und über Möglichkeiten ihrer Behandlung. Wer an sich selbst eine verschlechterte Stimmung wahrnimmt, bekommt hier auch bei einem Selbsttest erste Hinweise, ob es sich um eine Depression handeln könnte.



Wo es Hilfe gibt

Wer bei sich selbst oder bei Angehörigen eine depressive Erkrankung vermutet, sollte einen Arzt oder Psychotherapeuten aufsuchen und dort die belastenden Symptome schildern. Einen ersten Anhaltspunkt, ob eine Depression vorliegt, kann ein Selbsttest geben. Ein solcher Test ist zum Beispiel auf der Internetseite der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention zu finden. Auf dieser Seite finden Betroffene, Angehörige und Interessierte auch fundierte Informationen über die Erkrankung sowie über Möglichkeiten ihrer Behandlung.



Die Auslandsreisekrankenversicherung der PBeaKK

Gut abgesichert auf Ihren Auslandsreisen

Eine Erkrankung oder ein Unfall im Ausland kann schnell zur Herausforderung werden. Umso wichtiger ist es, gut vorbereitet zu sein. Mit der Auslandsreisekrankenversicherung (AKV-Stufe) der PBeaKK reisen Sie weltweit sorgenfrei – ganz ohne Ländereinschränkungen und bis zu einem Jahr lang abgesichert.

Die AKV-Stufe übernimmt grundsätzlich die Selbstbehalte für die Behandlung von akut eingetretenen Krankheiten und Unfallfolgen. Die Höhe der AKV-Erstattung richtet sich nach den angefallenen Kosten – nach Abzug der Leistungen aus Ihrer Grundversicherung, Ihrer Beihilfe oder eines anderen Kostenträgers. Der Versicherungsschutz der AKV-Stufe gilt nach Abschluss automatisch für Auslandsreisen von bis zu einem Jahr – ohne Ländereinschränkung!

Rücktransport inklusive

Ein Rücktransport aus dem Ausland, z. B. an Ihren Wohnort in Deutschland oder in ein nahegelegenes Krankenhaus, ist in der Grundversicherung oder Beihilfe nicht abgedeckt, auch wenn er medizinisch sinnvoll und vertretbar wäre. Die AKV-Stufe hingegen übernimmt diese Mehraufwendungen, sofern der Rücktransport medizinisch sinnvoll und vertretbar ist. Dies ist auch der Fall, wenn nach ärztlicher Prognose ein stationärer Aufenthalt von mindestens 14 Tagen notwendig wird oder die voraussichtlichen Kosten für den stationären Aufenthalt im Ausland die Rücktransport- und Weiterbehandlungskosten im Inland übersteigen würden. Auch notwendige Mehraufwendungen für eine Begleitperson sind erstattungsfähig, wenn die Begleitung aus medizinischen Gründen ärztlich angeordnet oder vom Transportunternehmen vorgeschrieben ist.

So funktioniert die Kosten- erstattung

Die Kosten für Behandlungen im Ausland müssen Sie zunächst selber tragen – unabhängig davon, ob es sich um Leistungen aus der Grundversicherung oder aus der AKV-Stufe handelt. Danach reichen Sie alle Rechnungen, Belege und medizinischen Unterlagen zusammen mit einem Leistungsantrag bei uns ein. Dies gilt auch bei der Einreichung per App.

Wichtig: Bei einem Erst-/Zweitwohnsitz im Reiseland besteht kein Versicherungsschutz über die AKV-Stufe. Die Leistungen aus der Grundversicherung und Beihilfe sind hiervon nicht betroffen.





Im Notfall sind wir für Sie da

Bei einer medizinischen Notlage im Ausland wenden Sie sich bitte an:

- Kundenberatung der PBeaKK (während der Servicezeiten):
+49 (0)711 346 529 96
oder
- Notrufzentrale der European Air Ambulance (rund um die Uhr):
+49 (0)711 7007 2345

Die Notrufkarte AKV-Stufe der PBeaKK finden Sie ebenfalls auf unserer Internetseite www.pbeakk.de im Ratgeber „Auslandsreisekrankenversicherung – Rücktransport aus dem Ausland“. ■

Notrufkarte AKV-Stufe der PBeaKK

Notrufkarte AKV-Stufe



Postbeamtenkrankenkasse
70469 Stuttgart

Telefon +49 (0) 711 346 529 96

Fax +49 (0)711 346 529 98
E-Mail service@pbeakk.de

Notrufzentrale für Rücktransporte (24h erreichbar)
Telefon +49 (0) 711 7007 2345 Fax +49 (0) 711 7010 71

Versicherungsnummer

Name, Vorname

Heimatanschrift

Im Notfall bitte benachrichtigen/
In case of emergency please inform



Richtig versichert?

Alle genießen gerade den Sommer. Im Anschluss daran beginnt für viele junge Menschen ein neuer Lebensabschnitt – sei es eine Ausbildung, ein Studium oder ein Freiwilligendienst. In dieser Phase ist es besonders wichtig, dass der Krankenversicherungsschutz Ihres Kindes lückenlos erhalten bleibt. Damit Sie gut vorbereitet sind, haben wir alle wichtigen Schritte für Sie übersichtlich zusammengefasst.

Haben Sie ein mitversichertes Kind über 18 Jahren? Dann erhalten Sie von uns ein Schreiben mit der „Erklärung zur Be-

rücksichtigungsfähigkeit im Familienzuschlag bzw. Kindergeld“. Es stellt sicher, dass Ihr Kind auch weiterhin einen vollständigen Versicherungsschutz genießt. Bitte füllen Sie die Erklärung aus und senden Sie diese an uns zurück. Dies ist der erste und wichtigste Schritt, um zu prüfen, welche Art von Krankenversicherungsschutz vorliegt. Alle weiteren Schritte ergeben sich im Anschluss.

Ihre Angaben in dieser sogenannten Kinderanfrage stellen ebenso sicher, dass Ihr Versicherungsschutz und Ihr Beihilfebemessungssatz richtig erfasst sind. Deshalb ist es sehr wichtig, das Schreiben genau durchzulesen, das

beigefügte Formular bei der Kinderanfrage auszufüllen und an uns zurückzusenden.

Unabhängig von dieser Erklärung ist es wichtig, dass Sie uns jede Änderung im Lebensabschnitt Ihres Kindes mitteilen – auch bereits vor dem 18. Geburtstag. Nur so können wir eine unterbrechungsfreie Mitversicherung gewährleisten. Informieren Sie uns deshalb bitte über alle relevanten Veränderungen im Versicherungsverhältnis. Die erforderlichen Formulare finden Sie unter www.pbeakk.de im ServiceCenter unter dem Punkt Formulare.

Gut zu wissen

Kindergeld wird von der Familienkasse der Arbeitsagentur ausbezahlt. Als aktiver Beamter bekommen Sie zusätzlich den kinderbezogenen Familienzuschlag von Ihrem Dienstherrn. Voraussetzung hierfür ist die Gewährung des Kindergeldes. Versorgungsempfänger erhalten stattdessen den sogenannten **Unterschiedsbetrag**. Für die Erklärung zur Mitversicherung ist entscheidend, ob ein **Familienzuschlag** oder Unterschiedsbetrag gezahlt wird.

Hinweis: Die Angabe zum Kindergeld ist nur erforderlich, wenn Sie keinen beamtenrechtlichen Familienzuschlag erhalten – z. B. bei Beurlaubung oder wenn Sie zur Mitgliedergruppe B2/B3 gehören.



Bescheinigungsservice

Wenn Sie oder Ihr Kind einen aktuellen Versicherungsnachweis benötigen, fordern Sie ihn einfach und bequem an unter www.pbeakk.de, ServiceCenter, Bescheinigung bestellen.

1. Weiterführende Schule = Mitversicherung möglich

Besucht Ihr Kind nach dem 18. Lebensjahr weiterhin eine weiterführende Schule, kann es über Sie mitversichert bleiben. Voraussetzungen sind:

- Keine Versicherungspflicht in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV)
- Weiterbezug von Familienzuschlag und/oder Kindergeld

2. Ausbildung oder Duales Studium = Pflichtversicherung in der GKV

Beginnt Ihr Kind eine Ausbildung oder ein duales Studium, tritt in der Regel eine gesetzliche Krankenversicherungspflicht ein.

- Die Mitversicherung bei uns endet in diesem Fall.
- Eine bestehende Zusatzversicherung kann fortgeführt werden, solange Kindergeld und/oder Familienzuschlag bezogen wird.



3. Freiwilligendienst = GKV oder Heilfürsorge

Bei einem Freiwilligendienst (FSJ, FÖJ, BFD, Auslandsdienst oder freiwilligem Wehrdienst) gilt:

- Versicherungspflicht in der GKV
- Bei freiwilligem Wehrdienst: Anspruch auf freie Heilfürsorge

- Die Mitversicherung bei der PBeaKK ruht in dieser Zeit.
- Eine Zusatzversicherung kann weiterlaufen.
- Nach Ende des Dienstes senden Sie uns bitte innerhalb von drei Monaten einen Nachweis über

die Dauer des Dienstes sowie eine formlose Erklärung, ob die Mitversicherung reaktiviert werden soll – sofern keine neue Pflichtversicherung besteht.

4. Studium an einer Hochschule = KVdS oder Mitversicherung

Studiert Ihr Kind an einer staatlichen oder staatlich anerkannten Hochschule, wird es in der Krankenversicherung der Studenten (KVdS) pflichtversichert. Sie haben aber die Möglichkeit, dass Ihr Kind weiterhin bei der PBeaKK mitversichert bleibt:

- Innerhalb von drei Monaten nach Immatrikulation muss ein Befreiungsantrag bei einer GKV gestellt werden. Dieser kann bei jeder beliebigen GKV gestellt werden. Die Befreiung gilt für die gesamte Dauer des Studiums.
- Die Vorlage des Befreiungsbescheides und die Immatrikulationsbescheinigung sind notwendig. Eine Meldebestätigung der Hochschule allein reicht nicht aus.

- Die Mitversicherung ist möglich, solange Kindergeld und/oder Familienzuschlag bezogen wird, in der Regel bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres. Eine Ausnahme bildet die Unterbrechung des Studiums durch einen Freiwilligendienst (siehe unten).

Verlängerung für Studierende nach Vollendung des 25. Lebensjahres:

- Eine Mitversicherung bis Studienabschluss ist möglich, längstens bis zum 34. Lebensjahr.
- Aktueller Monatsbeitrag: 266,11 Euro (+ 25,97 Euro Pflegeversicherung)
- Danach ist eine eigenständige Mitgliedschaft in Mitgliedergruppe B2 auf Antrag möglich.

Informieren Sie sich hierzu auch im Ratgeber „Krankenversicherung für Studierende“ auf unserer Internetseite www.pbeakk.de.

Befindet sich Ihr Kind wegen der Ableistung eines anerkannten Freiwilligendienstes über das 25. Lebensjahr hinaus noch in Schul- oder Berufsausbildung oder im Studium, so verlängert sich die Berücksichtigungsfähigkeit in der Beihilfe und damit auch eine etwaige Mitversicherung um die Dauer des geleisteten Freiwilligendienstes, maximal für zwölf Monate. ■

Gleich gut, aber günstiger

Wenn Sie ein Rezept vom Arzt bekommen, erwarten Sie zu Recht ein wirksames Medikament. Das ist aber nicht immer das teuerste. Denn oft gibt es günstigere Alternativen mit identischer oder vergleichbarer Wirkung. Hier kommt die sogenannte Festbetragsregelung ins Spiel: Sie sorgt dafür, dass die Kosten für viele Arzneimittel auf ein sinnvolles Maß begrenzt werden, ohne dass Sie auf Qualität verzichten müssen.

Die Festbetragsregelung ist eine gesetzliche Vorgabe, die von der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) und der Beihilfe (auch in den Beihilfetarifen der PKV) eingeführt wurde. Auch wir haben diese Regelung in unsere Satzung aufgenommen – zum Schutz unserer Versicherten vor überteuerten Medikamenten.

Was bedeutet „Festbetrag“?

Für viele Wirkstoffe gibt es sogenannte Generika – also Nachahmerpräparate, die dem Original in Wirkung und Qualität entsprechen, aber oft deutlich günstiger sind. Für solche Gruppen von Medikamenten wird ein einheitlicher Höchstbetrag festgelegt, den die Krankenkasse übernimmt: der Festbetrag.

Der Betrag wird nicht einfach am günstigsten Medikament festgemacht, sondern mithilfe einer fairen Berechnungsformel durch den GKV-Spitzenverband ermittelt. Die Gruppen, für die ein Festbetrag gilt, bestimmt der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA). Eine aktualisierte Liste mit allen Festbetragspräparaten erscheint alle 14 Tage.

Selbstbehalt

Nach den Regelungen des Gesetzgebers erstatten wir Ihre Kosten ausschließlich bis zur Höhe des Festbetrags. Übersteigt der Verkaufspreis den Festbetrag, verbleibt Ihnen die Differenz als Selbstbehalt. Wir empfehlen Ihnen deshalb: Informieren Sie sich vorab über die zur Zeit geltenden Festbeträge – mit der Recherche-Datenbank unter www.bfarm.de.



Was bedeutet das für Sie in der Praxis?

- Fragen Sie in der Apotheke nach einem Medikament, das im Festbetrag liegt.
- Wenn Ihr verordnetes Medikament teurer ist, lohnt sich die Nachfrage nach einem Generikum mit dem gleichen Wirkstoff.
- Auch Ihr Arzt oder Ihre Ärztin informiert Sie im Rahmen der Beratungspflicht über mögliche Alternativen – fragen Sie dort gezielt nach.

So helfen Sie mit, die Beiträge stabil zu halten, und schonen gleichzeitig Ihr eigenes Haushaltsbudget.



Gibt es Ausnahmen?

Ja – und das ist wichtig: Falls alle verfügbaren Alternativen bei Ihnen zu Nebenwirkungen führen oder eine weitere Umstellung unzumutbar wäre, kann eine Kostenübernahme auch oberhalb des Festbetrags möglich sein. Dazu benötigen wir eine ärztliche Bescheinigung, die wir in unserem System hinterlegen und künftig automatisch bei der Erstattung berücksichtigen.

Gemeinsam besser versorgt

Die Festbetragsregelung sorgt dafür, dass Qualität bezahlbar bleibt. Sie erhalten weiterhin Ihre medizinisch notwendige Versorgung – nur eben ohne unnötig hohe Kosten für Sie und uns.

Haben Sie Fragen zu Arzneimitteln? Dann steht Ihnen unser Gesundheitstelefon gerne zur Verfügung. Alle Informationen dazu finden Sie unter www.pbeakk.de. Dort finden Sie auch einen Link zur aktuellen Liste beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM).

Haben Sie Fragen zur Festbetragsregelung? Dann hilft Ihnen unsere Kundenberatung weiter. Wie Sie unsere Kundenberatung erreichen, erfahren Sie auf Seite 28. ■



Auf einen Blick

Stationäre Behandlungen

Vorherige Prüfung meist nicht nötig

Wenn Sie aufgrund einer ärztlichen Verordnung in ein zugelassenes Krankenhaus eingewiesen werden, ist in der



Regel keine zusätzliche Genehmigung durch die PBeaKK erforderlich. Sobald sich während der medizinischen Aufnahmeuntersuchung herausstellt, dass eine stationäre Behandlung notwendig ist, wird uns das Krankenhaus schriftlich informieren.

Die Kosten für die allgemeinen Krankenhausleistungen in öffentlich-zugelassenen Einrichtungen werden nach dem Krankenhausentgeltgesetz abgerechnet und von uns erstattet. Eine vorherige Prüfung der Kostenübernahme ist

nur bei kosmetischen Behandlungen oder Behandlungen in Privatkliniken erforderlich. In diesen Fällen reichen Sie bitte die entsprechenden Unterlagen zur Prüfung ein. So können wir klären, welche Kosten wir übernehmen können und ob eventuell Selbstbehalte anfallen.

Ziel dieser Regelung ist sicherzustellen, dass Sie sich bei einem Krankenhausaufenthalt keine Sorgen um finanzielle Aspekte machen müssen. ■

Erklärvideos

Schneller Durchblick

Was ist bei einer Reha zu beachten? Wie kann ich die App PBeaKKDirekt nutzen? Sind Sie Bevollmächtigter und möchten mehr wissen? Schauen Sie rein in unsere Erklärvideos, die wir für Sie erstellt haben. So erhalten Sie wertvolle – und unterhaltsame – Informationen zu verschiedenen Themen, die besonders häufig von Ihnen nachgefragt werden oder auch sehr detailreich sind.

Die Videos enthalten kompakte und fokussierte Infos zu einem bestimmten Thema, so dass Sie innerhalb kurzer Zeit alle wichtigen Details erfahren. Sie bieten sich daher auch als sehr gute

Alternative zur telefonischen Kundenberatung an. Auch Informationen zu verwandten oder weiterführenden Fragen erhalten Sie jeweils in den Videos.

Informieren Sie sich und schauen Sie regelmäßig rein. Wir produzieren laufend neue Videos – es lohnt sich also!

Die Videos finden Sie unter www.pbeakk.de im ServiceCenter. ■

Formulare

Einfach und online

Suchen Sie einen Leistungsantrag oder eine Unfallmeldung? Dann nichts wie auf unsere Internetseite www.pbeakk.de! Im ServiceCenter unter „Formulare“ finden Sie alle wichtigen Dokumente zu den Themen Grundversicherung, Zusatzversicherung, Pflegepflichtversicherung und Mitgliedschaft.

Öffnen Sie das PDF-Dokument, füllen Sie das Formular am Bildschirm aus und speichern Sie es ab. Am einfachsten laden Sie es dann in der App

PBeaKKDirekt hoch und reichen es auf diese Weise ein. Oder Sie drucken es aus und senden es klassisch auf dem Postweg an uns.

Egal, für welchen Weg Sie sich entscheiden: Nutzen Sie die digital verfügbaren Formulare und machen Sie sich das Leben leichter! ■



Anzeige



SANATORIUM & GESUNDHEITZENTRUM

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

Medizinische Behandlungen für Ihre Gesundheit

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

Salzgrotte direkt im Haus

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

Unser Angebot für Sie:

PRIVATE PAUSCHALKUR

Ihr „alles inklusive“ Gesundheitsurlaub

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

Für genehmigte Rehabilitationsmaßnahmen pauschalierte Direktabrechnung mit der PBeaKK möglich.

Für beihilfeberechtigte Selbstzahler niedrigster Tagessatz EZ oder DZ € 115,- p. P. / Tag inkl. Vollpension zzgl. Arzt- und Anwendungskosten.

Informationen & Beratung unter:

☎ 0971 918-0

Unser Zusatzangebot:

KRAMPFADER-BEHANDLUNG

ohne OP und Narkose!*

Fordern Sie Informationsmaterial an!

*Bei entsprechender Diagnose. Aufschlüsselung nach GOÄ möglich.

Bewegung ist Leben

Nutzen Sie unseren FAHRDIENST ab Ihrer Haustür!

Prinzregentenstr. 15
97688 Bad Kissingen

Fax 0971 - 918-100
www.uibeleisen.com

Einfacher, gerechter, flexibler

Ab dem 1. Juli 2025 tritt eine wichtige Änderung im Rahmen des Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetzes (PUEG) in Kraft. Ziel ist es, pflegende Angehörige weiter zu entlasten und Leistungen besser miteinander zu kombinieren – ganz im Sinne einer modernen, familiennahen Pflege.

Bisher waren die Leistungen für Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege voneinander getrennt. Das ändert sich nun: Ab dem 1. Juli 2025 wird ein gemeinsamer Gesamtleistungsbetrag von bis zu 3.539 Euro eingeführt, der für ein Kalenderjahr gültig ist. Dieser kann frei und flexibel für beide Leistungsarten genutzt werden – je nach Bedarf der pflegebedürftigen Person und ihrer Angehörigen.

Gleichzeitig werden die geltenden Voraussetzungen bei der Verhinderungspflege und der Kurzzeitpflege soweit als möglich angeglichen. Hierdurch sollen ein flexibler Einsatz des Gesamtleistungsbetrags möglich sein und Hindernisse abgebaut werden.

Die Höchstdauer der Verhinderungspflege wird auf acht Wochen pro Kalenderjahr angehoben – das entspricht der bereits bestehenden Regelung für die Kurzzeitpflege.

- Die hälftige Fortzahlung eines zuvor bezogenen (anteiligen) Pflegegeldes wird künftig sowohl während der Verhinderungspflege als auch der Kurzzeitpflege gewährt.
- Die bisher notwendige sechsmonatige Vorpflegezeit für die Verhinderungspflege entfällt. Das bedeutet: Anspruch auf



Verhinderungspflege besteht künftig sofort ab Pflegegrad 2 – wie bei der Kurzzeitpflege bereits heute.

- Weiterhin erhöht sich der Anspruch bei Verhinderungspflege durch nahe Angehörige auf das Zweifache des Pflegegeldes.



Kein Antrag nötig

Sie müssen sich um nichts kümmern: Wir passen Ihre Leistungen automatisch an die neuen Höchstbeträge an. Bereits in Anspruch genommene Leistungen zwischen dem 1. Januar und dem 30. Juni 2025 werden auf den neuen höheren Gesamtbetrag angerechnet.

Pflege neu denken

Die Neuerungen im PUEG bringen nicht nur mehr finanzielle Unterstützung, sondern auch mehr Flexibilität und weniger Bürokratie. So können Sie die Pflege Ihrer Angehörigen noch besser an Ihre individuelle Lebenssituation anpassen – und erhalten dabei zuverlässige Unterstützung. ■



Wir verbessern die Barrierefreiheit unserer App

PBeaKKDirekt erhält ein Update

PBeaKKDirekt ist seit der Einführung im April 2024 ein großer Erfolg, demnächst werden wir 200.000 Nutzer haben. Ende Juli stellen wir allen ein Update zur Verfügung. Mit dem Update verbessern wir gezielt das Layout der App, integrieren Funktionen, die im späteren Verlauf des Jahres freigeschaltet werden und erhöhen die Barrierefreiheit, wovon alle Nutzenden profitieren. Denn Barrierefreiheit hat immer auch die Nutzerfreundlichkeit im Blick.

Digitalisierung im Gesundheitswesen und bei den Krankenkassen ist ein entscheidender Faktor für die Zukunft und bringt allen Beteiligten Vorteile. Dabei ist es wichtig, dass alle Menschen grundsätzlich Zugang erhalten und die Technik sie in ihren Bedürfnissen unterstützt. Barrierefreiheit ist für uns kein Extra – sie ist ein Zeichen von Qualität, Respekt und Fortschritt.

Rund 20 Prozent der Bevölkerung profitieren direkt von barrierefreien digitalen Angeboten, dazu gehören vor allem Menschen mit Seh-, Hör-, kognitiven oder motorischen Einschränkungen sowie ältere Menschen. Aber auch alle, die bisher ohne Beeinträchtigungen durchs Leben kommen, nutzen sie. Wir sehen eine möglichst hohe Barrierefreiheit in unseren Online- und Digitalangeboten als Teil unserer sozialen Verantwortung.



Änderungen in der App

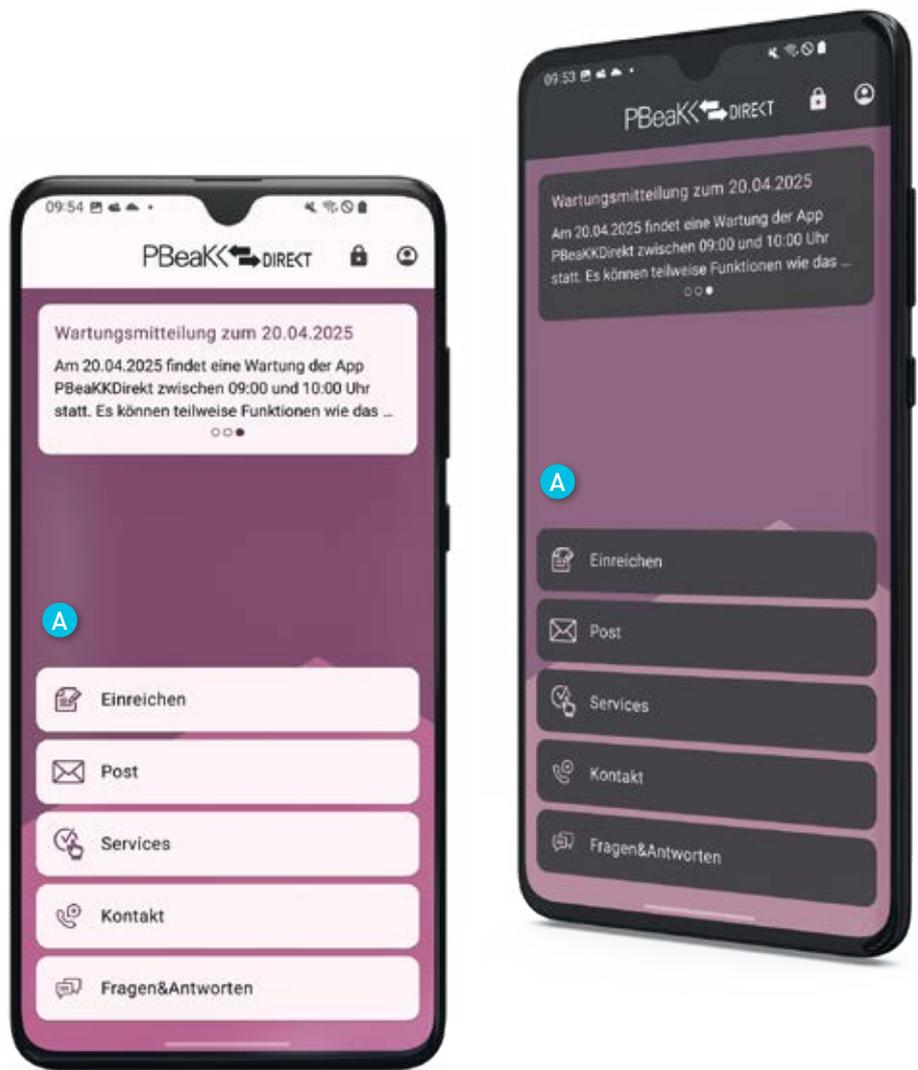
Barrierefreiheit hat natürlich viele technische Aspekte, die zum Beispiel mit der Kompatibilität mit Screenreadern oder der Tastatur- und Sprachsteuerung zu tun haben, damit die Bedienhilfen Ihres verwendeten mobilen Endgeräts korrekt mit der App funktionieren.

Unabhängig davon, ob Sie diese verwenden oder nicht, profitieren Sie, denn wir haben im Rahmen dieser Überarbeitungen einen kritischen Blick auf Optik und Layout geworfen und das Design nun klarer, kontrastreicher und aufgeräumter gestaltet. Auch die Schriftgrößen sind noch flexibler skalierbar bis zu 200 Prozent, wenn Sie dies in Ihrem Gerät einstellen.

Zwei wesentliche Ergänzungen in Bezug auf die Barrierefreiheit in der App sind der sogenannte Darkmode und das Querformat.

- Der Darkmode ist für viele eine beliebte Einstellung, bei der Benutzung eines mobilen Endgeräts. Nun ist auch für PBeaKKDirekt diese Einstellung vorhanden.
- Das Querformat ist für alle Seiten innerhalb der App mit Ausnahme des Fotografierens vorhanden, was weiterhin hochkant erfolgen muss. Das Querformat erleichtert natürlich auch die Nutzung der App auf einem Tablet.

Wir stellen für Sie wesentliche Neuerungen in der App anhand von Screenshots dar, um Ihnen einen Eindruck zu vermitteln, wie PBeaKKDirekt nach dem Update Ende Juli aussehen wird.



- A Wir haben die Startseite von PBeaKKDirekt etwas angepasst. Aus den vier Kacheln sind nun fünf Balken geworden. Dahinter finden Sie die bekannten Inhalte wieder. Neu ist der Bereich „Services“. Hier arbeiten wir aktuell daran, neue Funktionen für Sie freizuschalten, was voraussichtlich im 4. Quartal 2025 passieren wird. Grundsätzlich können Sie sich PBeaKKDirekt nun entweder im Brightmode (hell) oder Darkmode (dunkel) anzeigen lassen.

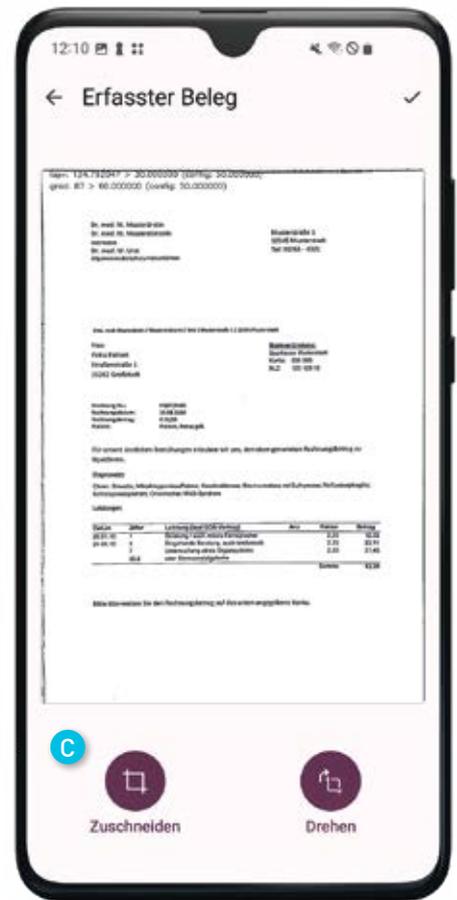
Hinweis für Android 8-Nutzer

Android-Geräte, die als Betriebsversion die Version 8 haben, müssen ein Update der Betriebsversion auf mindestens Version 9 durchführen, um PBeaKKDirekt weiterhin nutzen zu können. Die Version 8 unterstützt die notwendigen technischen Einstellungen nicht mehr.



B Sie entscheiden, ob Sie unsere App lieber hochkant oder im Querformat nutzen.

Wenn Sie eine Einreichung vornehmen, haben Sie weiterhin die Auswahl zwischen antragsfreier Erstattung, einer Erstattung mit Besonderheit sowie der sonstigen Einreichung. Im Anschluss wählen Sie zukünftig aus, wie Sie einreichen möchten: Foto, PDF, Scan. Diese Auswahl treffen Sie für jede Unterlage neu, auch innerhalb derselben Einreichung. Danach öffnet sich der entsprechende Screen in der App.

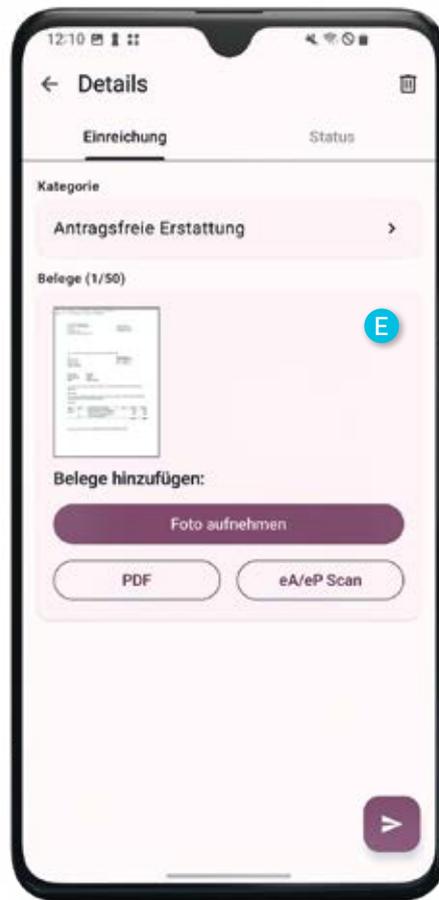


C Denken Sie auch zukünftig daran, Ihre Fotos korrekt zuzuschneiden und störende Inhalte um die eigentliche Seite herum zu entfernen. Damit helfen Sie bei der korrekten Erkennung Ihrer Unterlagen.

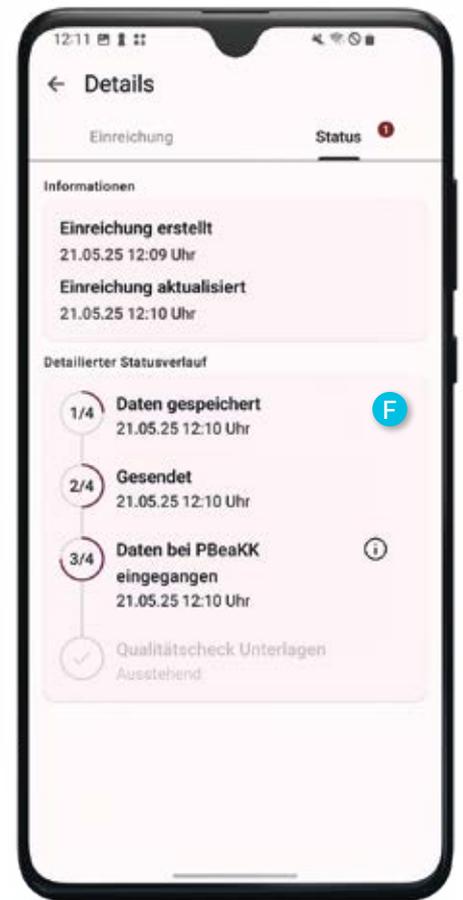
* Alle verwendeten Screenshots aus PBeaKKDirekt wurden mit dem Android-Betriebssystem erstellt. Die iOS-Ansichten können davon im Detail abweichen. Die Screenshots wurden im Testsystem erstellt, bis zur Veröffentlichung des Updates Ende Juli können noch Änderungen erfolgen.



D Neue Statusansicht der Einreichungen: oben sehen Sie den Status, der nicht mehr mit Balken, sondern nun mit einem Kreis dargestellt wird. Danach steht das neueste Aktualisierungsdatum, darunter die gewählte Kategorie und wie viele einzelne Seiten/Belege enthalten sind. Wenn Sie die Einreichung anklicken, öffnet sich diese wie bisher auch, und Sie sehen weitere Details und alle Dateien.



E Hier sehen Sie die Details der Einreichung und können die Inhalte bei Bedarf vor dem Senden bearbeiten: Kategorie ändern, Belege/Seiten hinzufügen, einzelne Belege/Seiten löschen oder auch deren Reihenfolge ändern. Beim Hinzufügen von Unterlagen wählen Sie hier zwischen Foto, PDF und Scan.



F Hier sehen Sie den Status der Einreichung im Detail: Status 1 für das Speichern, Status 2 direkt nach dem Senden, Status 3 nach der Übermittlung in unser System und Status 4, wenn wir fertig sind mit dem Check Ihrer Unterlagen, bevor wir mit deren Bearbeitung beginnen. Hier kann es auch zu Fehlerhinweisen kommen.



PBeaKKDirekt im Alltag – Ihre Fragen, unsere Antworten

Ich habe eine Fehlermeldung erhalten und soll neu einreichen, wie mache ich das?

Wenn Sie bei einer Einreichung eine Fehlermeldung erhalten und aufgefordert werden, Ihre Unterlagen neu einzureichen, ist das eine neue Antragsstellung. Wir löschen Ihre fehlerhafte Einreichung bei uns, wenn wir die Fehlermeldung versandt haben, daher beginnen Sie nach einer Fehlermeldung immer neu. Klicken Sie auf „Einreichen“ und wählen Sie die passende Kategorie aus. In den allermeisten Fällen ist dies die „Antragsfreie Erstattung“. Fotografieren, scannen oder laden Sie Ihre Unterlagen hoch und klicken anschließend auf Senden.

Ich soll Unterlagen nachreichen, wie mache ich das in der App?

Sollten wir Sie einmal auffordern, Unterlagen nachzureichen, nutzen Sie dafür in der App bitte die Auswahl „Sonstige Einreichung“. Es handelt sich bei einer Nachreichung weder um eine (neue) Erstattung noch einen neuen Antrag. Bei einer Nachreichung liegt in der Regel bereits eine Vorgangsnummer vor bzw. Sie haben von uns per Brief eine schriftliche Aufforderung erhalten. Senden Sie die Vorgangsnummer oder unseren Brief einfach mit, wenn Sie die Unterlagen nachreichen. So können wir diese schnell und eindeutig zuordnen.

Kann ich die E-Mail-Adresse eines Accounts ändern?

Nein, Ihre E-Mail-Adresse haben wir bei der Registrierung als Ihren Benutzernamen in der App erfasst. Sie ist für die Verwaltung Ihres Accounts unverzichtbar. Eine Änderung der E-Mail-Adresse (Benutzernamen) innerhalb eines bestehenden Accounts ist daher nicht möglich.

Wenn Sie unbedingt eine neue E-Mail-Adresse verwenden möchten, müssen Sie dafür Ihren Account löschen. Anschließend können Sie sich mit Ihrer neuen E-Mail-Adresse und derselben Versicherungsnummer registrieren und einen neuen Account anlegen. Eine Account-Löschung kann bis zu 24 Stunden dauern, daher ist eine Neuregistrierung erst mit ein wenig Zeitverzögerung möglich.



Wo kann ich den Stand meiner Einreichung einsehen?

In der App gibt es insgesamt vier Statusmeldungen, die für jede Einreichung einzeln dargestellt werden.

Status 1 „Daten gespeichert“:

Dieser Status zeigt an, dass Sie mindestens eine Datei in der Einreichung gespeichert haben. Die Einreichung an sich wurde aber noch nicht gesendet. Solange Sie nicht auf „senden“ klicken, verändert sich der Status nicht.

Status 2 „Gesendet“:

Sie haben Ihre Einreichung an uns losgeschickt. Dies ist 24/7 möglich. Ihre Daten sind noch nicht bei uns eingegangen, werden aber schnellstmöglich übermittelt. Normalerweise passiert dies innerhalb kürzester Zeit. An

Wochenenden oder Feiertagen kann es etwas länger dauern, da wir unsere Systeme manchmal zu Wartungszwecken herunterfahren.

Status 3 „Daten bei PBeaKK eingegangen“:

Die Meldung stellt klar, dass Ihre Daten bei uns eingegangen sind. Wir prüfen dann Ihre Unterlagen auf Vollständigkeit. Wie lange diese Prüfung dauert, variiert und hängt u. a. mit unseren jeweiligen Bearbeitungszeiten zusammen. Alle Eingänge, postalisch und per App, werden nacheinander geprüft. Je nachdem wie hoch das aktuelle Aufkommen ist, kann die Prüfung mehrere Tage dauern oder zwischen einzelnen Einreichungen variieren. Bis Sie die vierte Meldung erhalten, können Ihnen die Kollegen der Kundenberatung keine inhaltliche Auskunft zu Ihrer Einreichung geben.

Status 4 „Qualitätscheck Unterlagen“:

Diese Meldung erhalten Sie, wenn bei uns die qualitative Prüfung Ihrer Unterlagen abgeschlossen ist. Sie wird ebenfalls von einem Hinweistext zur Erläuterung begleitet. In den allermeisten Fällen lautet dieser: „Nach der Bearbeitung Ihrer Unterlagen erhalten Sie einen schriftlichen Bescheid per Post oder App von uns.“ Eventuell melden wir an dieser Stelle aber auch, dass ein Fehler vorliegt und wir bspw. die eingereichten Unterlagen nicht bearbeiten können. Diese Fälle werden ebenfalls durch einen eigenen Hinweistext erklärt.

Wenn Sie Fragen zu Ihrer Einreichung haben, warten Sie bitte, bis Sie die Meldung 4 erhalten haben und lesen die dortigen Hinweise. Unser Kundenberatung kann Ihnen vorher keine Auskunft erteilen. ■

Kennen Sie unsere Serviceangebote?

Gesund werden, gesund bleiben

Die moderne Medizin bietet viele Möglichkeiten, Gesundheit und Wohlbefinden aktiv zu fördern. Ob Online-Gesundheitskurse oder Zweitmeinung bei einer Herzerkrankung: Entdecken Sie, wie Sie mit unseren Serviceangeboten Ihre Gesundheit stärken und wichtige medizinische Beratungen schnell und unkompliziert in Anspruch nehmen können.



Fotos: © goodluz, cherryyandbees, Mijana Živkovic, Syda Productions - stock.adobe.com

Online-Gesundheitskurse

Seit Mai bieten wir Ihnen eine Reihe von Online-Gesundheitskursen an, die speziell darauf ausgelegt sind, Ihre Gesundheit langfristig zu verbessern. Ganz gleich, ob Sie Ihre Ernährung umstellen oder regelmäßig Sport treiben möchten, besser mit Stress umgehen wollen oder mit dem Rauchen aufhören möchten – in unseren Angeboten finden Sie viele wertvolle Tipps, die Ihnen helfen, gesunde Routinen zu entwickeln und zu etablieren.

Dank unseres Partners CyberHealth können Sie diese Kurse flexibel und unabhängig nutzen. Ob im Park oder im eigenen Garten – Sie bestimmen, wann und wo Sie aktiv werden!

Wählen Sie Ihren Online-Gesundheitskurs aus – rund um die Uhr unter:



Online-Hautcheck

Besonders jetzt im Sommer sollten Sie auf Ihre Haut achten. Mit der dermanostic-App von unserem Partner dermanostic können Sie Ihren individuellen Hauttyp bestimmen und ermitteln, wie lange Ihr Eigenschutz in der Sonne ausreicht. Die App hilft Ihnen, die UV-Belastung im Blick zu behalten, und erinnert Sie daran, rechtzeitig den Schatten aufzusuchen, um einen Sonnenbrand zu vermeiden.

Falls Sie nach dem Sommer oder bei einer anderen Gelegenheit Hautveränderungen bemerken, können Sie ganz unkompliziert einen Hautcheck über dermanostic durchführen lassen. So fühlen Sie sich jederzeit sicher!

Machen Sie den ersten Schritt und probieren Sie den Online-Hautcheck aus!



Gesundheitstelefon

Haben Sie Fragen zu Ihrer Gesundheit, zum Beispiel zu einer Diagnose? Kein Problem – das Gesundheitstelefon steht Ihnen mit fachkundigen medizinischen Experten zur Seite. Hier können Sie Ihre Ergebnisse in Ruhe besprechen und hier erhalten Sie Unterstützung bei der Suche nach passenden Fachärzten.

Unser Partner Medical Contact berät Sie nicht nur zu Ihrer Diagnose, sondern auch zu Themen wie Medikamenten, Impfungen und der Suche nach Ärzten oder Therapeuten.

Sie erreichen das Gesundheitstelefon von unserem Partner Medical Contact kostenfrei

➔ **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)

Mehr Informationen zum Gesundheitstelefon erhalten Sie unter:



Hörgerätebegutachtung

Lassen Sie Ihre Hörgeräte-Angebote kostenfrei prüfen: Eine unabhängige Sachverständigen-Gesellschaft bewertet Ihre vorliegenden Angebote und zeigt Ihnen gleichwertige, aber kostengünstigere Alternativen – ganz unkompliziert und ohne zusätzliche Kosten.



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

pflegecompass-App

Informativ und immer griffbereit:

Die 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.



Mehr Sicherheit durch Zweitmeinung

Wurden Sie nach einem Arztbesuch mit einer schwerwiegenden Diagnose wie Krebs oder einer Herzerkrankung konfrontiert? Mit unserer Partnerschaft zur Health Management Organisation AG (HMO) bieten wir Ihnen die Möglichkeit, eine unabhängige ärztliche Zweitmeinung einzuholen. Dies gibt Ihnen zusätzliche Sicherheit bei wichtigen Therapieentscheidungen und hilft Ihnen, verschiedene Behandlungsoptionen in Ruhe abzuwägen.



Zweitmeinung Krebs

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

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]



Ihre Gesundheit im Blick

Mit unseren Serviceangeboten unterstützen wir Sie dabei, Ihre Gesundheit aktiv zu fördern und wichtige Entscheidungen sicher zu treffen – egal, ob Sie auf der Suche nach präventiven Gesundheitskursen, einer schnellen Hautanalyse oder einer unabhängigen Zweitmeinung sind. Nutzen Sie die Angebote – für Ihre Gesundheit! ■

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 eingereichter 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: Ursula Haag, Eileen Gnadt, Silke Güttler, Andreas Single

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

KOORDINATION UND GESUNDHEITSTEXT:

„Damit wieder Hoffnung wächst“, Toralf Grau

MEDIZINISCHES LEKTORAT: Dr. Tommy Marschke

ANZEIGENLEITUNG: Satztechnik Meißen GmbH, Andra Wolf, 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:



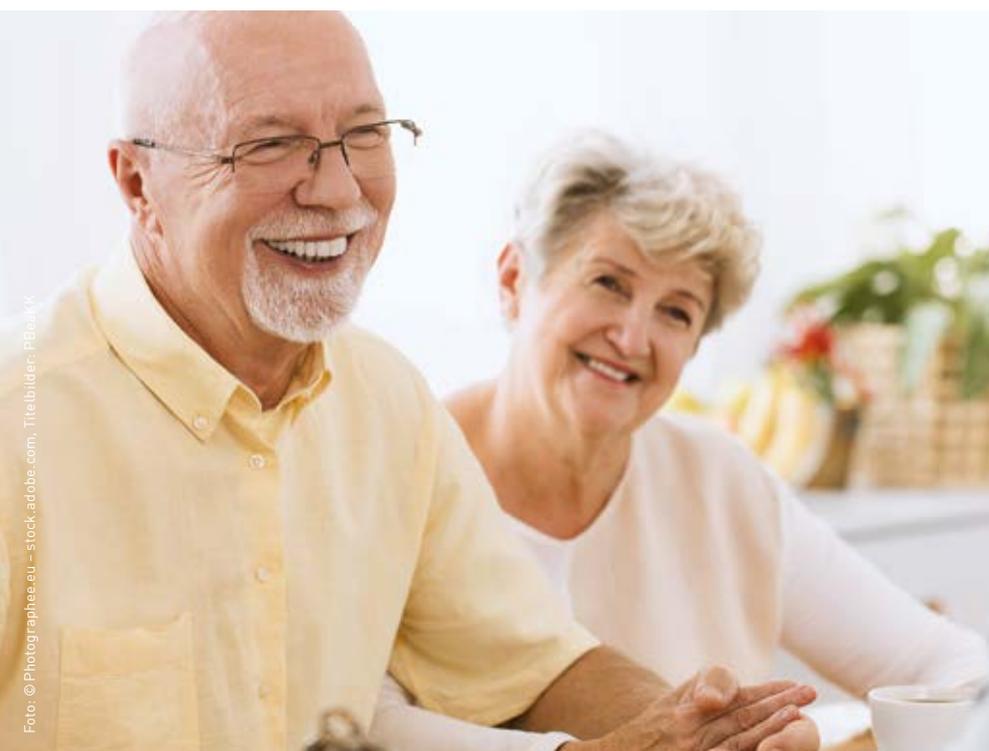
 **Fragen & Antworten**
Sie haben Fragen? Finden Sie die Information, nach der Sie suchen!

 **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, abspeichern oder 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.

Nährstoffreiche Genusspause im Sommer

Tomaten- Nektarinen- Salat mit Burrata und Basilikum



Sommer auf dem Teller: Wenn frische Nektarinen auf saftige Tomaten und cremige Burrata treffen! Dieser Salat ist pure Leichtigkeit – aromatisch, knackig und so erfrischend, dass er jeden Sommertag zum Genuss macht. Ein Gedicht für die Sinne, das gesund und unwiderstehlich zugleich ist!

Zutaten

300 g Tomaten
2 reife Nektarinen
2 Burrata
1 TL Honig
1 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig
frisches Basilikum
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Tomaten und Nektarinen waschen, Tomaten würfeln und Nektarinen in Spalten schneiden.
2. Die Tomaten und Nektarinen in eine Schale geben. Die Burrata in kleine Stücke zupfen oder als Ganzes belassen und darauf anrichten.
3. Basilikumblätter grob zupfen und über den Salat streuen. Mit Honig, Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Salat frisch genießen, am besten gleich servieren.



Für 2 Personen
Zubereitung: etwa 15 Minuten

Mitmachen und mit etwas Glück gewinnen

Preisrätsel

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

Wie reisen Sie mit der AKV-Stufe ins Ausland?

7

Welches Ziel hat das Update der App PBeaKKDirekt?

2 4

Worauf müssen Sie bei der Festbetragsregelung nicht verzichten?

8

Wie können Sie unsere Serviceangebote in Anspruch nehmen?

5 1

Wo erhalten Sie einen schnellen Durchblick?

3 6

1 2 3 4 5 6 7 8

Schicken Sie uns das Lösungswort und Ihre Adresse bis zum 6. August 2025 (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 106 lautet: „Regenbogen“.

Das sind die Gewinner:
 1. Preis: B. Schwarz
 2. Preis: M. Müller
 3. Preis: E. Baumann

Zu gewinnen

1. Preis

Samsung Galaxy A16 Smartphone

2. Preis

Tefal OptiGrill und Kontaktgrill

3. Preis

Samsung Galaxy Fit3 Smartwatch

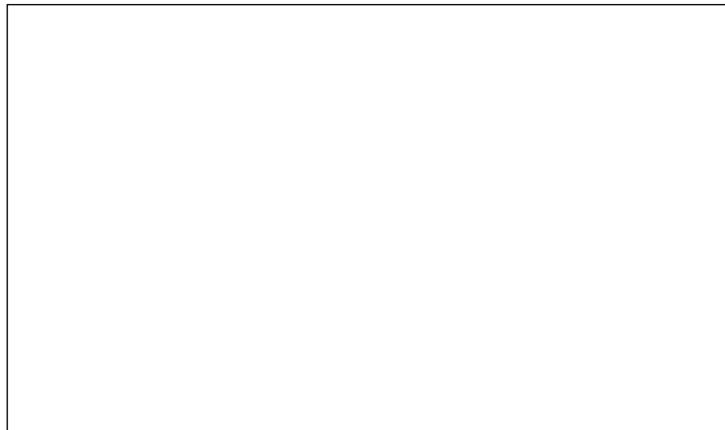
Informationen zum Datenschutz: Damit wir den verlostten Preis dem Gewinner zusenden können, ist die Speicherung Ihres Vor- und Nachnamens, Ihrer postalischen Anschrift beziehungsweise Ihrer E-Mail-Anschrift erforderlich. Wir speichern diese jedoch nur zum Zwecke der Verlosung und löschen sie vollständig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

Ausgabe 107 | Juli 2025

PBeaKK
Gesund versichert.



Wir versenden klimafreundlich
mit der Deutschen Post



Gut für Sie: Serviceangebote

Ob Online-Hautcheck, Zweitmeinung Herz oder Online-Gesundheitskurse: Entdecken Sie unsere Serviceangebote, die Ihre Gesundheit stärken. Als Versicherte der PBeaKK können Sie sie einfach und unkompliziert Anspruch nehmen. Da wir Ihnen laufend neue Serviceangebote anbieten, lohnt es sich, öfter mal auf unserer Internetseite www.pbeakk.de nachzuschauen! Mehr Informationen erhalten Sie ab Seite 24.

