AUSGABE 80 | OKTOBER 2018

vitamin

DAS MAGAZIN DER POSTBEAMTENKRANKENKASSE

Bewusster leben

So senken Sie bei Diabetes Ihren Blutzucker.

BEIHILFE

Bessere Leistungen nach BBhV-Änderung

ONLINE-ANGEBOT

Das bietet unsere neue Internetseite

Peter Reichelt
Vorstandsvorsitzender der PBeaKK

Liebe Leserin, lieber Leser,

Service ist ein zentraler Baustein unseres Versicherungsangebots. Daher bauen wir unsere Serviceangebote für Sie bedarfsorientiert weiter aus. Ab Oktober bieten wir Ihnen mit Kaia eine App, die Sie als digitales Angebot beim Thema Rückenschmerzen unterstützen soll. Alle notwendigen Informationen zum Angebot sowie zu Ihrer kostenlosen Teilnahme erhalten Sie ab Seite 18. Darüber hinaus möchten wir Sie gerne in dieser Ausgabe nochmals auf unser Serviceangebot novego zur seelischen Gesundheit hinweisen, das Sie bereits seit Anfang des Jahres nutzen können. Hierzu finden Sie alle Informationen ab Seite 24.

Zusätzlich stellen wir Ihnen die Inhalte der 8. Änderungsverordnung der Bundesbeihilfevorschriften vor, die am 31. Juli 2018 in Kraft getreten ist. Hieraus ergeben sich für Sie viele Leistungsverbesserungen, besonders umfassend im Heilmittelbereich.

Und zu guter Letzt möchten wir Sie nochmals auf unsere neue Internetseite hinweisen. Auf www.pbeakk.de finden Sie rund um die Uhr und weltweit alle relevanten Informationen, Ratgeber, Fragen und Antworten sowie Formulare zu Ihrem Versicherungsschutz bei uns.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie gesund durch den Herbst kommen, und hoffe, Sie genießen den anstehenden Jahresausklang.

In vitamin finden Sie Beiträge und Texte, die auch über Maßnahmen berichten, deren Kosten wir nicht erstatten können. Trotzdem möchten wir es nicht versäumen, Sie über diese Konzepte, beispielsweise hinsichtlich neuer oder alternativer Behandlungs- und Heilmethoden und aktueller Trends im Sportbereich, umfassend 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. Sie hilft Ihnen gerne weiter. Nicht alle in vitamin beworbenen Produkte und Dienstleistungen sind beihilfe- und 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.

Titel: wdv/ O. G. Hermann; Bilder: Stefan Daub; wdv/J. Lauer, F. Blümler, A. Peisl; PBeaKK

Inhalt

vitamin 80 | Oktober 2018

04

Weniger süß

Ein hoher Blutzucker begünstigt Diabetes

Diabetes entsteht meist schleichend. Doch wer sich gesund ernährt, ausreichend bewegt und Vorzeichen ernst nimmt, kann oft noch rechtzeitig gegensteuern.

10

BBhV

Die 8. Verordnung zur Änderung der Bundesbeihilfeverordnung führt zu vielen Leistungsverbesserungen.

18

Medizin-App Kaia

Rückenbeschwerden sind eine Volkskrankheit. Mit ein wenig Disziplin können Sie Ihrem Rücken helfen.

22

Internetauftritt

Seit Ende Juli 2018 steht Ihnen unsere überarbeitete Internetseite zur Verfügung.

Ihre Gesundheit 04

Weniger süß
Ein hoher Blutzucker begünstigt Diabetes 04

Ihre Versicherung 10

Bundesbeihilfeverordnung (BBhV)
Neue Leistungen für Versicherte 10
Hörgeräte
Genehmigung und Kosten 14
Wahlleistungen
So läuft die Erstattung ab 15

Unser Service 16

Auf einen Blick
Information rund um Ihre PBeaKK 16
Medizin-App Kaia
Übungen gegen Rückenbeschwerden 18
Internetauftritt
Die Vorteile der neu gestalteten Seite 22
Krankheitsbild Depression
Wie die PBeaKK Betroffene unterstützt 24
Kontakt zur PBeaKK
Adressen und Impressum 28

Unser Plus für Sie 30

Rezept
Gefüllter Gockel mit Kürbis und Salat 30
Preisrätsel
Mitmachen und gewinnen 31

Beilagenhinweis: Dieser Ausgabe sind Beilagen der Firmen Sieh an! und VPV beigefügt.

Bilder: wdv/J. Lauer (Credit-31.8)

Weniger süß

Ein hoher Blutzucker begünstigt Diabetes

Diabetes entsteht meist schleichend. Doch wer sich gesund ernährt, ausreichend bewegt und Vorzeichen ernst nimmt, kann oft noch rechtzeitig gegensteuern.

Es gibt verschiedene Arten von Diabetes, auch Zuckerkrankheit oder Diabetes mellitus genannt. Neben Typ-1- und Typ-2-Diabetes gibt es noch ein paar seltene Sonderformen und den Schwangerschaftsdiabetes. Mit fast 95 Prozent ist eine Form jedoch ganz besonders präsent: der Typ-2-Diabetes. Laut dem „Deutschen Gesundheitsbericht Diabetes 2018“ ist davon bereits etwa jeder Zehnte in Deutschland betroffen.

Unklare Anzeichen

Wer Typ-2-Diabetes hat, spürt oft erst einmal nichts davon. Betroffene fühlen sich nicht krank und haben keine akuten Schmerzen. Deshalb nehmen viele Menschen ihre Erkrankung erst spät wahr. Da sich der Diabetes in der Regel allmählich entwickelt, steigt mit zunehmendem Alter automatisch die Anzahl der erkrankten Menschen. Mehr als zwei Drittel sind älter als 60 Jahre. Eine ungesunde Lebensweise mit Bewegungsmangel und Übergewicht sorgt allerdings dafür, dass immer mehr junge Menschen daran leiden – auch Kinder und Enkel. Die auftretenden Symptome sind oft unspezifisch und werden teilweise als altersbedingt abgetan. Dazu zählen:

- Müdigkeit und Antriebslosigkeit,
- Konzentrationsschwäche und Leistungsminderung,
- Vergesslichkeit,
- Schwindel und Übelkeit,
- depressive Verstimmungen,
- trockene Haut und Juckreiz,
- Infektionen,
- schlecht heilende Wunden,
- Sehstörungen sowie
- vermehrter Durst.

Tipps zur Diabetes-Vorsorge:

- Wichtig: Es herrscht kein Zuckerverbot. Ihre Ernährung sollte ausgewogen und ballaststoffreich sein. Greifen Sie dafür öfter zu Lebensmitteln wie Gemüse, Getreide, Kartoffeln, Obst und Nüssen.
- Vollkornprodukte, beispielsweise Vollkornnudeln und Vollkornreis, liefern wertvolle Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Zudem machen sie lange satt. Verzichten Sie hingegen auf Fertigprodukte, da diese oft unerwartet viel Zucker enthalten.
- Limonade, Eistee oder Fruchtsaft enthält jede Menge Zucker und Kalorien. Löschen Sie Ihren Durst lieber mit Wasser und ungesüßtem Tee. Alkohol ist ebenfalls sehr energiereich und sollte nur in Maßen getrunken werden.
- Regelmäßige Bewegung tut Ihrem Körper gut und hilft dabei, Ihr Gewicht zu halten. Gehen Sie zum Beispiel Laufen, Schwimmen oder Radfahren.
- Rauchen erhöht das Diabetes-Risiko. Ein Verzicht schont Ihre Gefäße – und ein bereits bestehender Diabetes ist leichter in den Griff zu bekommen.
- Viel Stress und unruhige Nächte können die Entstehung von Diabetes begünstigen. Gönnen Sie Ihrem Körper daher ausreichend Erholung und Schlaf.
- Gibt es in Ihrer Familie eine genetische Veranlagung? Falls ja, lassen Sie sich regelmäßig vom Arzt durchchecken.

Mit einem Blutzuckermessgerät lässt sich der Blutzuckerwert ganz leicht bestimmen. Das Ergebnis des Teststreifens kann man sofort auf dem Display ablesen.

Hoher Blutzucker

Der lateinische Begriff „Diabetes mellitus“ heißt übersetzt „honigsüßer Durchfluss“ und beschreibt das typische Kennzeichen dieser Stoffwechselkrankheit: Es sind zu viele Zuckermoleküle im Blut. Normalerweise gelangen sie aus der Nahrung über den Magen-Darm-Trakt in die Blutbahn. Von dort werden sie schließlich mithilfe des Hormons Insulin in jede einzelne Körperzelle transportiert und liefern wertvolle und schnell verfügbare Energie.

Die beispielsweise in Obst, Gemüse, Getreide- oder Milchprodukten enthaltenen Zucker sind natürliche Energiequellen. Doch in vielen Lebensmitteln, die wir gerne essen und trinken, verstecken sich außerdem künstlich zugesetzte Zucker. Allein in einem Glas Limonade oder in einem kleinen Fruchtjoghurt sind das etwa sechs Zuckerwürfel. Gelangt zu viel Zucker in unseren Körper, kann er nicht mehr vollständig verarbeitet werden. Als Folge steigt der Blutzuckerspiegel – und es kann Typ-2-Diabetes entstehen (siehe Kasten Seite 7 unten).

„Diese Erkrankung ist keineswegs harmlos“, erklärt Professor Dr. med. Baptist Gallwitz, stellvertretender Direktor der Medizinischen Klinik IV am Universitätsklinikum Tübingen und Mediensprecher der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). Er betont: „Ist der Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht, schadet das den Gefäßen, durch die das Blut fließt.“ Der Zucker reizt die Blutgefäße, bis sie sich entzünden. Das betrifft die winzigen Äderchen im Auge genauso wie die großen Arterien in den Beinen. Im Laufe der Entzündungsreaktion lagern sich Stoffe aus dem vorbeifließenden Blut an den verletzten Stellen ab. Dadurch werden die Gefäße immer enger, das Blut kann nicht mehr richtig fließen. Umgangssprachlich wird dies Arterienverkalkung genannt, Mediziner sprechen von Arteriosklerose. Wird der Körper nicht mehr richtig durchblutet, hat das schwerwiegende Folgen: Verschiedene Organe werden in Mitleidenschaft gezogen. Das kann zu Sehstörungen und Nierenschäden, im schlimmsten Fall sogar bis hin zu einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall führen (siehe Kasten Seite 7).

Typ-1-Diabetes

Etwa fünf Prozent aller Diabetiker leiden am Typ-1-Diabetes. Dieser kann in jedem Lebensalter – besonders häufig jedoch bereits bei Kindern und Jugendlichen – auftreten. Im Unterschied zum Typ-2-Diabetes handelt es sich beim Typ-1-Diabetes um eine Autoimmunerkrankung. Dabei zerstört das Immunsystem aus noch ungeklärter Ursache die eigenen insulinproduzierenden Zellen. Dem Körper muss deshalb lebenslang Insulin künstlich zugeführt werden.

Gesund leben

Ein gesunder Lebensstil ist die erste und zugleich beste Maßnahme, um Begleit- und Folgeerkrankungen von Diabetes zu vermeiden. Stellen Sie dafür Ihre Ernährung um, bewegen Sie sich mehr und reduzieren Sie Ihr Stresspensum. Diese Basistherapie kann bereits sehr viel dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu senken.

Gemeinsam mit Ihrem Arzt besprechen Sie die geeignete Therapie. „Oft spielt die Gewichtsabnahme eine wichtige Rolle“, berichtet Professor Gallwitz aus seiner Erfahrung. „Eine bewusstere Auswahl an Lebensmitteln sowie regelmäßige körperliche Aktivität zeigen dann schnelle Erfolge. Das lässt nicht nur Ihre Pfunde purzeln, sondern senkt auch den Blutdruck und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“ Zudem erstatten wir Ihnen eine Ernährungstherapie, die von Diätassistenten, Ökotrophologen oder Ernährungswissenschaftlern durchgeführt wird. Diese helfen Ihnen dabei, die Änderungen im Alltag dauerhaft umzusetzen. Auch Angehörige sollten einbezogen werden. Vor allem für den Koch im Haushalt ist es gut zu wissen, was beim Einkauf und der Zubereitung von Lebensmitteln zu beachten ist.

Tabletten und Insulin

Sind Ihre Blutzuckerwerte mit diesen Maßnahmen nicht in den Griff zu bekommen, verordnet Ihr Arzt Ihnen zusätzlich Medikamente: die Antidiabetika. Professor Gallwitz erklärt, dass es ganz verschiedene Präparate gibt: „Der Arzneimittelwirkstoff Metformin verbessert die Insulinwirkung im Körper und verhindert Zuckerbildung in der Leber, andere Medikamente sorgen dafür, dass weniger Zucker ins Blut gelangt und mehr davon über die ▸

Bilder: wdv/O. Szekely; getty-images: magicmine; Illustration: istockphoto/kowalska-art

Das passiert bei *Diabetes* im Körper:

Gehirn

Wenn die Arterien zu eng sind, kommt zu wenig Blut im Gehirn an. Dadurch erhält das Gehirn nicht genügend Sauerstoff und Nährstoffe. Das kann dazu führen, dass das Gedächtnis immer schlechter wird und das Risiko für einen Schlaganfall steigt. Doch nicht nur die Blutgefäße, sondern auch die Nerven können beschädigt werden.

Herz

Wird das Herz nicht richtig durchblutet, fühlt sich die Brust irgendwann eng an, Luftnot stellt sich ein und vielleicht schlägt das Herz auch unregelmäßig. Es wird immer kraftloser und es kann zur Herzschwäche oder sogar zum Herzinfarkt kommen.

Beine und Füße

Durchblutungsstörungen in den Beinen und Füßen verursachen Schmerzen. Oft sind auch die Nerven durch den vielen Zucker im Körper geschädigt. Dann kribbeln die Beine und die Füße fühlen sich taub an. Deshalb sind kleine Wunden schwer zu bemerken. Sie werden immer größer und heilen irgendwann gar nicht mehr.

Haut

Durch die schlechte Durchblutung und die geschädigten Nerven ist die Haut trocken und empfindlich. Sie juckt häufig und es entstehen schnell Risse und Entzündungen.

Nieren

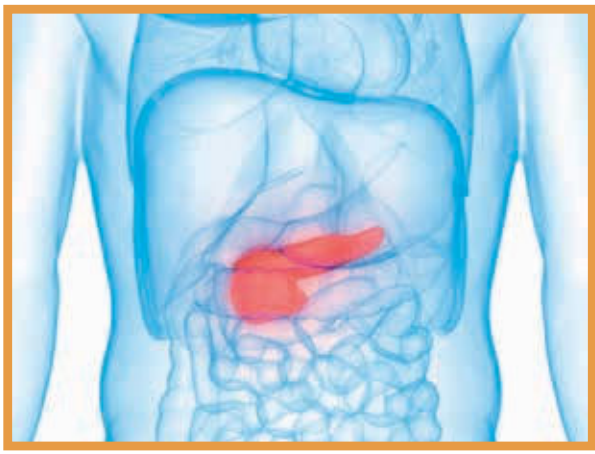
Wenn die Nieren schlecht durchblutet sind, können sie nicht mehr richtig arbeiten. Das bedeutet zum Beispiel, dass sie Giftstoffe schlechter aus dem Blut herausfiltern. Irgendwann versagen die Nieren ganz und nur noch eine Blutwäsche (Dialyse) kann helfen.

Augen

Sind die feinen Äderchen im Auge beschädigt, verschlechtert sich das Sehen. Das kann sogar bis zum Erblinden führen.

Zähne

Menschen mit Diabetes sind anfälliger für Entzündungen am Zahnfleisch und am Zahnbett. Das bereitet Schmerzen und kann auch auf andere Körperregionen ausstrahlen.



Insulin aus der Bauchspeicheldrüse

Die Bauchspeicheldrüse liegt in der Nähe des Magens. Bestimmte Zellen des Organs, die sogenannten Langerhans-Inseln, produzieren unter anderem das Hormon Insulin. Dieses versorgt die Körperzellen mit Zuckermolekülen aus dem Blut. Bei Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse zu wenig davon. Zudem entwickeln die Körperzellen eine sogenannte Insulinresistenz. Das heißt, sie reagieren nicht mehr auf das Insulin und der Zucker wird nicht ins Zellinnere transportiert. Das Resultat ist in beiden Fällen dasselbe: Die Körperzellen werden nicht ausreichend versorgt, im Blut hingegen bleibt zu viel Zucker zurück.

Mehr erfahren

Informationsmaterial und eine Arztsuche finden Sie bei der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG):

TELEFON:
↗ 030 3 11 69 37 0
TELEFAX:
↗ 030 3 11 69 37 20
E-MAIL:
↗ info@ddg.info
INTERNET:
↗ www.ddg.info

Bei der Gesundheitsorganisation diabetesDE – der Deutschen Diabetes-Hilfe – finden Sie viele Hinweise und Tipps zum Leben mit Diabetes:

TELEFON:
↗ 030 201 677 0
TELEFAX:
↗ 030 201 677 20
E-MAIL:
↗ info@diabetesDE.org
INTERNET:
↗ www.diabetesde.org

Wir informieren Sie

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

Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

↗ 0800 72 32 553

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

Nieren ausgeschieden wird. Weitere Wirkstoffe fördern die Freisetzung von Insulin aus der Bauchspeicheldrüse, wo es gebildet wird."

Auch wenn der Körper nach Entwicklung eines Typ-2-Diabetes oft noch über Jahre hinweg Insulin produziert, reichen die Wirkstoffe in den Tabletten mitunter irgendwann nicht mehr als Unterstützung aus. Dann muss ihm das Hormon Insulin zusätzlich zugeführt werden. Das gibt es allerdings nicht in Tablettenform – es muss gespritzt werden. Dafür gibt es Spritzhilfen, Insulinpens genannt. Zu Beginn der Insulintherapie lernen Sie in einer Schulung, sicher damit umzugehen. Mit der richtigen Spritztechnik wird das schnell zur schmerzfreien Routine.

„Zeitpunkt und Wirkstoffmenge sind individuell zugeschnitten", beschreibt Professor Gallwitz die Therapie. „Manchmal ist es ausreichend, einmal täglich Insulin zu verabreichen, in anderen Fällen macht es Sinn, das Hormon mehrmals täglich zuzuführen. Neben einer reinen Insulintherapie gibt es auch Kombinationstherapien aus Insulin und Antidiabetika."

Der Körper kann sensibel auf die Therapie reagieren. Daher ist darauf zu achten, dass der Blutzucker nicht zu stark abfällt – besonders bei vermehrter körperlicher Betätigung oder einer zu hohen Wirkstoffdosierung. Dann droht eine Unterzuckerung. Erste Anzeichen sind Schwitzen, Zittern, beschleunigter Herzschlag sowie Blässe, Schwäche, Kopfschmerzen, Heißhunger oder Wahrnehmungsstörungen. Um gegen eine leichte Unterzuckerung gewappnet zu sein, ist es hilfreich, immer Traubenzucker dabeizuhaben. Diesen können Sie bei den ersten Symptomen gleich zu sich nehmen. Wichtig ist, dass auch die mit Ihnen lebenden Angehörigen geschult sind, Ihnen bei einer Unterzuckerung zu helfen, und dass im Notfall und bei andauernden Beschwerden schnell der Notarzt unter 112 gerufen wird.

Regelmäßige Kontrolle

Der Blutzuckerspiegel ist der wichtigste Messwert für Arzt und Patient – und muss regelmäßig überwacht werden. Bei gesunden Menschen liegt er zwischen 60 und 140 Milligramm pro Deziliter Blut (mg/dl). Auch wenn wir essen, bleibt er in diesem Bereich. Bei Diabetikern liegt dieser Wert nach einer Mahlzeit hingegen bei über 200 mg/dl. Mit modernen Stechhilfen und Blutzuckerteststreifen können Sie ihn ganz einfach selbst an der Fingerkuppe messen. „In regelmäßigen Abständen prüft Ihr Arzt, wie die Therapie verläuft", erklärt Professor Gallwitz und ergänzt: „Dazu kontrolliert er neben Ihrem Blutzucker weitere Blutwerte, darunter Ihren ‚Langzeitblutzucker' – auch HbA1c genannt –, Ihren Blutdruck und Ihr Gewicht. Auch Untersuchungen Ihrer Füße und Nieren sind sehr wichtig: Falls der hohe Zuckerwert Blutgefäße oder Nerven geschädigt hat, lässt sich das rechtzeitig erkennen und behandeln. Denn diese Körperregionen sind besonders anfällig."

Zwischen den Arztterminen ist es ratsam, dass Sie Ihren Diabetes selbst im Blick behalten. Ihr Arzt erklärt genau, was alles zu beachten ist. Messen Sie, wie vereinbart, Ihren Blutzucker. Achten Sie auf eine gute Fußpflege, damit kleine Verletzungen nicht unentdeckt bleiben (siehe Kasten Seite 9). Planen Sie außerdem regelmäßige Augenkontrollen und Zahnarztbesuche ein. Denn wer Diabetes hat, ist anfällig für Sehstörungen und für Entzündungen im Mundraum.

Vorkehrungen treffen

Dass die Bauchspeicheldrüse irgendwann nicht mehr richtig funktioniert, kann man nicht immer vermeiden. Manchmal liegt das in der Familie. Dann hat ein Elternteil meistens auch schon die Diagnose Typ-2-Diabetes erhalten. Falls das bei Ihnen der Fall ist, können Sie erste Anzeichen schneller deuten und zusammen mit Ihrem Arzt frühzeitig eingreifen.

Jeder kann vorbeugen. Denn je mehr Sie wiegen, desto mehr Insulin muss Ihre Bauchspeicheldrüse herstellen. Irgendwann ist das Organ überfordert und arbeitet nicht mehr richtig. Deshalb ist es nicht nur für Diabetiker wichtig, auf einen gesunden Lebensstil zu achten. Körperliche Aktivität lohnt sich außerdem gleich doppelt. Denn sie erhöht auch die Wirksamkeit des Insulins im Körper. Wenn Sie Ihre Gewohnheiten konsequent ändern, können Sie das Fortschreiten des Diabetes hinauszögern oder sogar verhindern – und das lohnt sich. ■

Pflege für *gesunde Füße*

1 Sanft anfangen

Reinigen Sie Ihre Füße maximal fünf Minuten in warmem Wasser, das nicht heißer als 35 Grad Celsius ist. Verwenden Sie dabei eine milde, rückfettende Waschlotion oder Babyseife. Dadurch vermeiden Sie, dass Ihre Haut aufweicht oder austrocknet. Denn raue Haut ist anfällig für kleine Verletzungen und Keime. Nach dem Bad können Sie störende Hornhaut mühelos mit einem Bimsstein entfernen. Achtung: Nicht zu viel Hornhaut entfernen, sie kann schnell wieder nachwachsen und dann eine noch dickere Schicht bilden.

2 Gut trocknen und cremen

Nach dem Fußbad sollten Sie Ihre Füße und Zehenzwischenräume gut abtrocknen, damit sich keine Fußpilzerreger einnisten. Cremen Sie Ihre Füße mit einer harnstoffhaltigen Pflege ein – also einer Creme, die den Wirkstoff Urea enthält. Sparen Sie dabei Ihre Zehenzwischenräume aus: Das feuchte Klima kann sonst Infektionen begünstigen. Spezielle Fußcremes helfen auch gegen Schweißgeruch oder Hornhaut. Am besten gönnen Sie Ihren Füßen auch eine tägliche Crememassage, um die Durchblutung zu unterstützen und die Haut geschmeidig zu halten.

3 Nägel in Form bringen

Schieben Sie Ihre Nagelhaut nach dem Fußbad vorsichtig mit einem Rosenholzstäbchen zurück. Achten Sie beim Schneiden – anders als bei den Fingernägeln – darauf, die Fußnägel nicht rund zu schneiden, sondern immer gerade Schnittkanten zu erzeugen. Die Ecken können dann vorsichtig mit einer Feile geglättet werden – aber niemals zu stark abrunden, damit sie nicht einwachsen. Das kann ansonsten besonders beim Nagel des großen Zehs leicht passieren. Benutzen Sie für die Feinarbeiten am besten eine Glasfeile. Mit einer spitzen Nagelschere oder Nagelzange können Sie sich leicht verletzen. Um Ihre Nägel zu stärken, können Sie auch regelmäßig Nagelöl auftragen. Es enthält nährende Substanzen.

4 Regelmäßig kontrollieren

Untersuchen Sie Ihre Füße am besten täglich auf Druckstellen, Blasen, Wunden, Rötungen, Schwellungen, Hornhautschwielen, Risse in den Zehenzwischenräumen (Anzeichen für Fußpilz) und andere Verletzungen. Die Zwischenräume und die Fußsohle können Sie bequem mit einem Handspiegel kontrollieren. Wichtig: Die häusliche Fußpflege ersetzt nicht die medizinische Fußpflege beim Podologen. Diabetiker sollten daher regelmäßig einen Termin vereinbaren. Achten Sie bitte darauf, dass diese Behandlung von ausgebildeten Podologen oder medizinischen Fußpflegern durchgeführt wird, damit wir diese erstatten können.

Illustration: wdv/E. Nohel

Die Bundesbeihilfeverordnung – neue Leistungen für Sie

Die 8. Verordnung zur Änderung der Bundesbeihilfeverordnung (BBhV) ist am 31. Juli 2018 in Kraft getreten. Auf unserer Internetseite www.pbeakk.de haben wir Sie darüber bereits ausführlich informiert.
Viele Änderungen basieren auf Anpassungen an die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV). Auch hieraus ergeben sich viele Leistungsverbesserungen, die Ihnen bei der Beihilfe zugutekommen.

Die meisten Änderungen mit vielen Leistungsverbesserungen gibt es bei den Heilmitteln. Unter anderem wurden 23 neue Leistungen in das Heilmittelverzeichnis aufgenommen – zum Beispiel physiotherapeutische Erstbefundung je Krankheitsfall, Ernährungsberatung, physiotherapeutische Komplexbehandlung in der Palliativversorgung, Belastungserprobung bei Ergotherapie. Zusätzlich wurden die Höchstbeträge nach oben korrigiert. Maßgebend ist hierbei der Tag Ihrer Behandlung: Seit dem Behandlungstag 31. Juli 2018 werden die neuen Höchstbeträge berücksichtigt, ab dem Behandlungstag 1. Januar 2019 werden die Höchstbeträge nochmals angehoben. Auf unserer Internetseite www.pbeakk.de finden Sie ein aktuelles Verzeichnis der Höchstbeträge bei Heilmitteln.

Fahrtkosten

Nun können neben Ärzten auch Zahnärzte sowie psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendpsychotherapeuten Fahrtkosten verordnen, wenn die Fahrten im Zusammenhang mit einer zahnärztlichen oder psychotherapeutischen Behandlung stehen. Bei Aufwendungen für Taxifahrten zu Anschlussheil- und Suchtbehandlungen ist für eine Hin- und Rückfahrt ein Gesamtbetrag von bis zu 200 Euro erstattungsfähig.

Häusliche Krankenpflege

Aufwendungen für die Grundpflege und die hauswirtschaftliche Versorgung wegen schwerer Krankheit oder akuter Verschlimmerung einer Krankheit werden nun erstattet. Voraussetzung ist, dass keine Pflegebedürftigkeit der Pflegegrade 2 bis 5 vorliegt. Des Weiteren können Aufwendungen für die Versorgung von chronischen und schwer heilenden Wunden in spezialisierten Einrichtungen anerkannt werden. Auch bei der häuslichen Krankenpflege wurden Regelungen aus der GKV wirkungsgleich in den Bereich der Beihilfe übertragen. ▸

Weitere *Neuerungen* zu Heilmitteln:

- Die Leistungsbeschreibungen der einzelnen Behandlungen und die Auflistung der Leistungserbringer wurden an die Bezeichnungen im GKV-Bereich angepasst. Außerdem wurden die Leistungserbringer im Bereich Ernährungstherapie neu eingefügt.
- Wie bei der GKV werden nun auch Heilmittel-Verordnungen von Zahnärzten anerkannt.
- Die maximalen Behandlungen je Krankheitsfall werden auf 25 Behandlungen im Kalenderhalbjahr bei gerätegestützter Krankengymnastik erhöht.
- Bei Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage bei zentralen Bewegungsstörungen gibt es nun eine Unterteilung der Leistung in zwei Lebensabschnitte, bis zur Vollendung und nach Vollendung des 18. Lebensjahres.
- Die Beschränkung auf die Diagnose „Diabetisches Fußsyndrom" bei podologischen Leistungen entfällt.
- Bei Nagelkorrekturspangen gelten die beihilfefähigen Höchstbeträge. Eine Genehmigung ist vor Behandlungsbeginn nicht erforderlich. Es sind keine Zuzahlungen zu leisten.
- Wegfall von neun Leistungen, die bisher selten verordnet wurden, wie beispielsweise Lichttherapie, Krankengymnastik bei Mukoviszidose als Gruppenbehandlung.

Fotos: wdv/ F. Blümler, A. Schwander, A. Peisl; ©cameris - stock.adobe.com

Vorsorge-leistungen

Darmkrebs

In die BBhV wurde ein Früherkennungsprogramm neu aufgenommen für erblich belastete Personen mit einem erhöhten familiären Darmkrebsrisiko. Dabei handelt es sich um ein diagnostisches Konzept von Beratung und Untersuchungen zur individuellen Einschätzung des Risikos für eine Krebserkrankung. Voraussetzung für die Erstattung der Kosten eines Gen-Tests in diesen Fällen ist, dass die Untersuchungen in einer Klinik des Deutschen HNPCC-Konsortiums durchgeführt werden.

Bauchaorten-Screening

Das Ultraschallscreening auf Bauchaortenaneurysmen wurde wirkungsgleich zur GKV in die BBhV übertragen. Demnach erstatten wir zur Vorsorge eine einmalige Ultraschalluntersuchung der Bauchschlagader für Männer ab 65 Jahren.

Keine Bonusprogramme

Die bisher vorgesehene Ermächtigung des Bundesministeriums des Innern zum Erlass von Verwaltungsvorschriften für vergleichbare Bonus- und Vorsorgeprogramme wurde nie angewandt und nun gestrichen. Die Beihilfe schließt damit Bonusprogramme weiterhin aus.

Krankenhaus

Die stationsäquivalente psychiatrische Behandlung wurde als neue Krankenhausleistung für psychisch Kranke mit Krankenhausbehandlungsbedürftigkeit definiert. Dabei handelt es sich um eine Krankenhausbehandlung im häuslichen Umfeld des Patienten, welche durch mobile ärztlich geleitete multiprofessionelle Behandlungsteams erbracht wird.

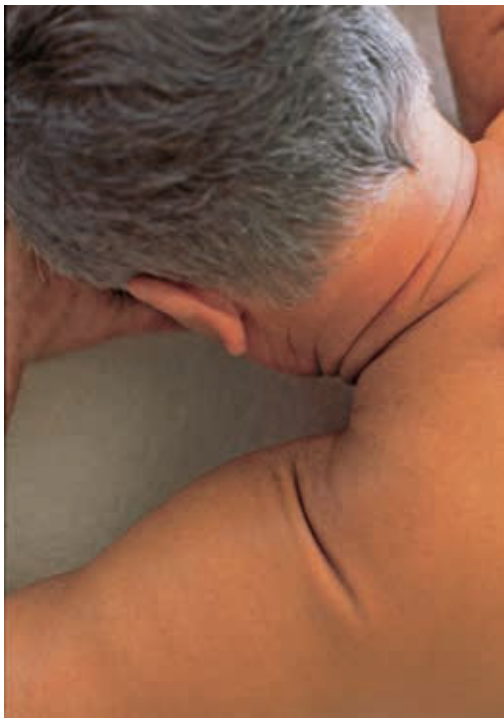
Eigenbehalte und Zuzahlungen

- Aufwendungen für beihilfefähige Medizinprodukte unterliegen in gleicher Höhe wie die Aufwendungen für beihilfefähige Arznei- und Verbandmittel einem Eigenbehalt (Zuzahlung).
- Pflegehilfsmittel unterliegen keinem Eigenbehalt.
- Entstandene Aufwendungen eines Organspenders unterliegen nicht den Eigenbehalten. Dies entspricht auch den Regelungen der GKV.

Psychotherapeutische Behandlungen

Auch hier wurden einzelne Regelungen aus der GKV wirkungsgleich in den Bereich der Beihilfe übertragen. So können bei Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie und analytischer Psychotherapie mit dem Erstantrag mehr Therapiesitzungen als bisher genehmigt werden. Bei psychoanalytisch begründeten Verfahren von Kindern und Jugendlichen wurde die Altersbegrenzung vom 18. Lebensjahr auf das 21. Lebensjahr angehoben.

Ebenfalls wirkungsgleich übertragen in die BBhV wurde die psychotherapeutische Akutbehandlung. Es handelt sich dabei um eine Soforthilfe bei akuten psychischen Krisen- und Ausnahmezuständen. Die Akutbehandlung können wir bis zur Gutachten-Entscheidung über die Durchführung eines psychoanalytisch begründeten Verfahrens oder einer Verhaltenstherapie anerkennen. Voraussetzung ist, dass ein akuter Behandlungsbedarf in einer probatorischen Sitzung (Probesitzung) festgestellt und eine Psychotherapiebehandlung bei uns beantragt wurde.



Berücksichtigungsfähigkeit von Kindern

Kinder sind nun nach Vollendung des 25. Lebensjahres weiter berücksichtigungsfähig, wenn sie sich noch in der Schul- oder Berufsausbildung befinden und diese Ausbildung aufgrund eines Freiwilligendienstes unterbrochen oder verzögert wurde. Die Dauer dieser weiteren Berücksichtigungsfähigkeit entspricht der Dauer des abgeleisteten Dienstes und umfasst insgesamt höchstens zwölf Monate. Als Freiwilligendienste anerkannt sind: freiwilliger Wehrdienst, Freiwilligendienst nach dem Bundesfreiwilligendienstgesetz, nach dem Jugendfreiwilligendienstgesetz, nach einem vergleichbaren anerkannten Freiwilligendienst und durch eine Tätigkeit als Entwicklungshelfer im Sinne des Entwicklungshelfer-Gesetzes. ■

Beihilfefähige Leistungen	**teilweise** beihilfefähige Leistungen	**nicht** beihilfefähige Leistungen
Der Kariesdetektor ist erstattungsfähig, da dieser zwischenzeitlich als wissenschaftlich allgemein anerkanntes diagnostisches Mittel eingesetzt wird.	Chelat-Therapie ist nun teilweise erstattungsfähig, bei folgenden Erkrankungen: Siderose, Morbus Wilson und Schwermetallvergiftung (nicht jedoch für die sogenannte alternative Schwermetallausleitung).	Die SIPARI-Methode hat keine wissenschaftliche Evidenz zur Wirksamkeit des Verfahrens. Deshalb können keine Kosten übernommen werden.
Die Erstattungsfähigkeit der Extrakoporalen Stoßwellentherapie (ESWT) wird aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse um die Behandlung bei „therapierefraktärer Epicondylitis humeri radialis“ erweitert.	Die radiale Stoßwellentherapie wird als teilweise erstattungsfähig aufgenommen. Eine Kostenübernahme kann für die Diagnose „therapierefraktäre Epicondylitis humeri radialis“ erfolgen.	Die „Transorbitalen Wechselstromstimulationen bei Optikusatrophie“ – wie beispielsweise das SAVIR-Verfahren – sind nicht ausreichend wissenschaftlich bewiesen. Daher sind sie von der Erstattung ausgeschlossen.
Da neue Forschungsergebnisse vorliegen, wurde die Beihilfefähigkeit der Aufwendungen bei der Behandlung mit einer hyperbaren Sauerstofftherapie (Überdruckbehandlung) um die Behandlung bei „diabetischem Fußsyndrom ab Wagner Stadium II“ erweitert.		Aufgrund fehlender wissenschaftlicher Evidenz der Neurostimulation nach Molsberger ist diese Methode von der Erstattung ausgeschlossen.
		Nicht erstattungsfähig sind „gesondert ausgewiesene Versandkosten“ bei Hilfsmitteln.

Fotos: wdv/ F. Blümler, J. Lauer; O.G. Hermann

Hörgeräte – gut zu wissen

Hörgeräte werden von immer mehr Menschen benötigt. Sie sind ein wichtiger Helfer im Alltag und ein genauso notwendiges Hilfsmittel wie Brillen und Kontaktlinsen. Sie steigern die Lebensqualität und ermöglichen eine selbstständige Lebensführung für die Betroffenen.

Hörgeräte gehören zu den genehmigungsfreien Hilfsmitteln. Sie erhalten von uns einen Höchstbetrag von 1.500 Euro je Ohr. Falls Sie unter einer besonders gravierenden beidseitigen Schwerhörigkeit leiden, die an eine Taubheit grenzt, gibt es eine Ausnahmeregelung – hier entfällt der Höchstbetrag. Das Gleiche gilt für Kinder, die ihr 15. Lebensjahr noch nicht vollendet haben.

Mit unserer Zusatzversicherung ISH-Stufe können Sie verbleibende Selbstbehalte bei der Anschaffung eines Hörgerätes reduzieren. Die ISH-Stufe übernimmt bis zu 80 Prozent Ihres entstandenen Selbstbehalts, der nach Anrechnung der Leistungen aus Grundversicherung, Beihilfe oder eines anderen Kostenträgers verbleibt. Die Leistungshöhe ist pro Ohr auf einen Höchstsatz von maximal 900 Euro alle fünf Jahre festgelegt. Falls Sie nicht in unserer Grundversicherung versichert sind, benötigen wir für Leistungen aus der ISH-Stufe eine ärztliche Verordnung sowie einen Nachweis über die Höhe der Leistungen Ihres Kostenträgers. ■

» Um Leistungen zu erhalten, ist eine ärztliche Verordnung notwendig. Dies gilt auch für Folgeversorgungen. «

Leistungen ISH-Stufe	**80 % des Selbstbehalts**
Höchstsätze ISH-Stufe	**1. Versicherungsjahr: 300 € je Ohr*** **2. Versicherungsjahr: 500 € je Ohr*** **3. Versicherungsjahr: 900 € je Ohr*** **maximal: 900 € je Ohr alle 5 Jahre**
Wartezeit ISH-Stufe	**6 Monate**

* In Anspruch genommene Leistungen werden auf den Höchstsatz von 900 Euro alle 5 Jahre je Ohr angerechnet.

Wir informieren Sie

Mit dem Beitragsrechner auf unserer Internetseite können Sie die Höhe Ihres monatlichen Beitrages für die ISH-Stufe ganz einfach und bequem berechnen. Einen Aufnahmeantrag sowie weiterführende Informationen zur ISH-Stufe erhalten Sie ebenfalls auf
↗ www.pbeakk.de

Bild: ©Alexander Raths - stock.adobe.com

Nicht vergessen:

Wahlleistungen einreichen

Bei einem stationären Krankenhausaufenthalt können Sie Wahlleistungen – auch Wunschleistungen genannt – in Anspruch nehmen, beispielsweise für Ein- oder Zweibettzimmer oder wahlärztliche Behandlung („Chefarztbehandlung“).

Achtung Privatklinik

Wir vergleichen die Kosten mit denen öffentlicher Krankenhäuser. Ausschließlich diesen Teil der Kosten übernehmen wir – hohe Selbstbehalte sind wahrscheinlich. Unterzeichnen Sie eine Wahlleistungsvereinbarung, müssen Sie zusätzlich mit erheblichen Selbstbehalten rechnen.

!

SO LÄUFT DIE ERSTATTUNG AB

1. Entscheiden

Sie entscheiden bei der Aufnahme in das Krankenhaus, ob Sie Wahlleistungen nutzen möchten. Diese sind kein Bestandteil der öffentlichen Krankenhauspauschale, die mit der Krankenkasse abgerechnet wird. Die Kosten werden Ihnen persönlich in Rechnung gestellt. Als A-Mitglied erhalten Sie bei wahlärztlicher Behandlung ausschließlich Beihilfe und keine Leistungen aus der Grundversicherung.

2. Vertrag abschließen

Sie schließen vor Behandlungsbeginn mit dem Krankenhaus einen Vertrag ab – die sogenannte Wahlleistungsvereinbarung. Diese ist nur gültig, wenn Sie und ein Krankenhausvertreter unterschrieben haben. Bei der Wahlleistung Unterkunft erhalten A- und B-Mitglieder ausschließlich Beihilfe und keine Leistungen aus unserer Grundversicherung.

3. Rechnung prüfen

Sie erhalten persönlich eine Rechnung über die zusätzlichen Kosten der vereinbarten Wahlleistungen. Wahlleistungsvereinbarung und Rechnung müssen übereinstimmen – sie gilt für einen bestimmten Krankenhausaufenthalt inklusive korrektem Datum und Diagnose.

4. Einreichen

Sie müssen Rechnung und Wahlleistungsvereinbarung bei uns einreichen. Eine anteilige Kostenübernahme durch uns – im Rahmen von Beihilfe, Grundversicherung oder Zusatzversicherung – ist nur möglich, wenn uns Ihre unterschriebene Wahlleistungsvereinbarung vorliegt. Haben Sie ein Einbettzimmer vereinbart, benötigen wir die Preise der verfügbaren Zimmer. Fügen Sie bei Bedarf also das Preisverzeichnis für Ihre Unterkunft bei.

Bild: wdv/J. Lauer (Credit 31.8)

Auf einen Blick

Vollmacht
hilft auch im Sterbefall

Im Sterbefall kann es für die Hinterbliebenen problematisch werden hinsichtlich der Organisation bürokratischer Angelegenheiten. Denn bis alle Erben festgestellt wurden und sie mithilfe eines Erbscheins ihre Verfügungsberechtigung nachweisen können, kann es viele Monate dauern. Wer in dieser Zeit über das Lebenswerk des Verstorbenen bestimmt, Rechnungen bezahlt oder Leistungen erhält, ist häufig unklar. Bevollmächtigen Sie daher einen Vertrauten, der auch die Zeitspanne zwischen Ihrem Ableben und der zuverlässigen Feststellung der Erbfolge über Ihren Nachlass wacht, Anträge stellt und auf Ihr Konto zugreifen kann.

Screening
auf Bauchaortenaneurysmen für Männer ab 65

Die Bauchschlagader, auch Bauchaorta genannt, ist das größte Blutgefäß im Bauch. Mit zunehmendem Alter kann das Gewebe der Bauchschlagader weniger stabil werden. Manchmal dehnt sich die Schlagader an einer Stelle deutlich aus und es bildet sich eine Ausbuchtung – ein sogenanntes Aneurysma. Betroffene merken davon nichts. Es besteht jedoch das Risiko, dass das Aneurysma reißt. Dann fließt Blut in den Bauchraum, und das ist lebensbedrohlich.

Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge sind Männer wesentlich häufiger von einem Bauchaortenaneurysma betroffen als Frauen. Aufgrund dieser Erkenntnisse wird als neue Vorsorgeuntersuchung Männern ab 65 Jahren eine einmalige Ultraschalluntersuchung der Bauchschlagader angeboten. Mit dieser Untersuchung sollen Veränderungen der Bauchschlagader frühzeitig erkannt werden. Wir erstatten Ihnen die Kosten für die Untersuchung nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ).

Immunologischer Stuhltest
zur Darmkrebsvorsorge

Im Rahmen der Darmkrebsfrüherkennung übernehmen wir im Alter von 50 bis 55 Jahren Ihre Kosten für einen jährlichen immunologischen Stuhltest. Ab dem 55. Lebensjahr haben Sie alle zwei Jahre einen Anspruch darauf. Oder sie entscheiden sich für die Koloskopie (Darmspiegelung), die als Vorsorgeuntersuchung ab 55 angeboten wird.

Der Stuhltest stellt ein mögliches Verfahren zum frühzeitigen Nachweis von nicht sichtbarem Blut im Stuhl dar. Diesen Test erhalten Sie bei Ihrem Arzt. Ausgegeben werden kann der Test von allen Ärzten, die auch sonst an der Krebsfrüherkennung beteiligt sind. Dies sind Hausärzte, Chirurgen, Gynäkologen, Facharztinternisten, Hautärzte und Urologen. Der immunologische Stuhltest wird in einem Speziallabor ausgewertet. Für die Untersuchung der Stuhlprobe im Labor erkennen wir nach einer Abrechnungsempfehlung der Bundesärztekammer die Ziffern 3753 analog und 3736 analog der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) an.

Fotos: gettyimages.com:milosducati; PBeaKK

STIFTUNG BETREUUNGSWERK
Post Postbank Telekom

ErholungsWerk
Post Postbank Telekom e.V.

Tanztherapie
für Frauen nach Krebs

„Tanzen befreit“: unter diesem Motto bietet Ihr Betreuungswerk Post Postbank Telekom tanztherapeutische Seminare an – speziell für Frauen nach einer Krebserkrankung. Die sechstägigen Seminare mit täglich drei Stunden Tanztherapie finden in den Ferienanlagen des Erholungswerks statt. Geleitet werden sie von einer Tanztherapeutin mit langjähriger psychoonkologischer Erfahrung, die Ihnen dabei hilft, Ihrem Körper mit Achtsamkeit zu begegnen und ihn anzunehmen, Gefühle zu- und loszulassen, Selbstvertrauen aufzubauen und neue Handlungsmöglichkeiten zu finden.

Die Kurse finden in kleinen Gruppen mit maximal 12 Teilnehmerinnen statt. Ihre Kosten für die Seminarteilnahme werden vom Betreuungswerk getragen. Anreise, Unterkunft und Verpflegung sind von Ihnen zu übernehmen (etwa zwischen 419 und 579 Euro). Falls Sie über ein sehr geringes Einkommen verfügen, können Sie einen Zuschuss erhalten.

Folgende Termine sind 2019 geplant:

Lindau: 10. – 16. Mai
Inzell: 24. – 30. Juni
Büsum: 09. – 15. September

Weitere Informationen:

INTERNET:
↗ www.betreuungswerk.de
TELEFON:
↗ 0711 1356-3601 und -3605
E-MAIL:
↗ mail@betreuungswerk.de

Immatrikulationsbescheinigung

Studiert Ihr Sohn oder Ihre Tochter? Dann denken Sie bitte daran, uns die Immatrikulationsbescheinigung für das Wintersemester 2018/2019 einzureichen. Falls Ihr Kind das Studium beendet hat, teilen Sie uns die erfolgte Exmatrikulation mit. Somit können wir mögliche Änderungen im Versicherungsverhältnis rechtzeitig durchführen. Hintergrund: Ab dem 25. Lebensjahr benötigen wir zu jedem Wintersemester eine Immatrikulationsbescheinigung, um die studentische Versicherung Ihres Kindes fortzusetzen. Die studentische Versicherung ist in der Regel bis zum Ablauf eines Jahres nach der Exmatrikulation möglich und endet spätestens mit der Vollendung des 34. Lebensjahres.

Ihre Versichertenkarte
ist weiterhin gültig

Derzeit stellen Arztpraxen ihre Software auf sogenannte E-Health-Kartenterminals um. Als unser A-Mitglied können Sie dennoch weiterhin Ihre Versichertenkarte verwenden. Die Kassenärztliche Bundesvereinigung hat uns ausdrücklich bestätigt, dass die technischen Voraussetzungen zum Einlesen Ihrer Versichertenkarte weiterhin von allen Arztpraxen sichergestellt sein müssen.

Falls Ihre Versichertenkarte in der Arztpraxis nicht eingelesen werden kann, liegt dies in den meisten Fällen nicht an einer defekten Versichertenkarte. Bevor Sie bei uns um Austausch Ihrer Versichertenkarte bitten, sollte die Arztpraxis prüfen, ob die Arztsoftware Ihre Versichertenkarte richtig erkannt hat.

Viele haben *Rückenschmerzen-* wir bieten *Kaia* an

Rückenbeschwerden sind eine Volkskrankheit. Jeden Tag klagt ein Drittel der Bevölkerung in Deutschland über Rückenschmerzen und jeder zweite Patient sitzt deswegen im Wartezimmer eines Arztes. Die gute Nachricht: Viele Schmerzen verschwinden mit der richtigen Behandlung. Und mit Eigeninitiative und ein wenig Disziplin können Sie Ihrem Rücken die beste Stütze sein.

Bilder: wdv/ A. Peisl; PBeaKK

Wenn Sie akute Rückenschmerzen haben, die auch nach einigen Tagen Ruhe und der Behandlung mit Hausmitteln – zum Beispiel Wärme – nicht verschwinden, gehen Sie zum Arzt. Einer der ersten Diagnoseschritte ist dann die Lokalisation. Dabei versucht Ihr Arzt, den Sitz Ihrer Schmerzen so genau wie möglich zu bestimmen. Denn aus Sitz und Art des Schmerzes lassen sich häufig wichtige Rückschlüsse auf die möglichen Ursachen ziehen. Auch kann durch eine eingehende Befragung des Patienten (Anamnese) sowie eine körperliche Untersuchung festgestellt werden, ob Ihre Schmerzen einen konkreten Ursprung haben. Ursachen können zum Beispiel ein Bandscheibenvorfall, ein eingeklemmter Nerv oder eine Entzündung der Wirbel sein. Oder die Schmerzen können auch Resultat von muskulären Verspannungen ohne konkrete krankhafte Ursache sein. Das ist bei über 80 Prozent der Rückenbeschwerden der Fall. ▶

Lokalisation	Häufigkeit	Ursache und Beschreibung
Kreuzschmerzen: umgangssprachlich für Schmerzen im Bereich der Lendenwirbel und der Iliosakralgelenke	**sehr häufig**	Die Lendenwirbel sind die am stärksten belasteten Wirbel, denn auf ihnen ruht der komplette Rücken – im Stehen und im Sitzen. Zusätzliche Belastungen durch einseitige Bewegungen, schweres Heben, aber auch durch sportliche Überlastung oder Übergewicht wirken auf die Lendenwirbel.
Nacken- und Schulterschmerzen: entstehen meist durch ungünstige Körperhaltungen bei der Arbeit	**häufig**	Die Muskeln verspannen oder verhärten sich meist durch Fehlhaltungen. Verspannungen oder Wirbelschädigungen im Schulter- und Nackenbereich können sich auch als Spannungskopfschmerz oder als Kribbeln in den Armen bemerkbar machen.
Schmerzen im mittleren Rückenbereich: ungefähr auf der Höhe der Brust	**weniger häufig**	Meistens spielen Muskelverspannungen durch Fehlhaltungen oder Überlastung eine zentrale Rolle. Ursächlich können aber auch Skelettumformungen im Bereich der Brustwirbelsäule sein, zum Beispiel durch Osteoporose (Knochenschwund).

Unser Service

kaia

Unser neues Serviceangebot Kaia

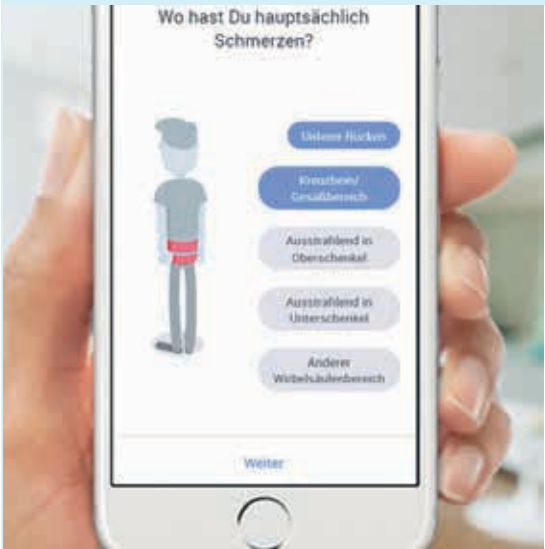
Kaia ist eine sogenannte Medizin-App. Sie unterstützt Sie bei der Bewältigung Ihrer Rückenschmerzen durch eine multimodale Schmerztherapie. Diese besteht aus einem auf Sie zugeschnittenen Trainingsplan mit Entspannungsübungen sowie aus Wissensvermittlung zum Thema Rücken. Die richtige Ausführung der Übungen wird Ihnen durch hochwertige Erklärungsvideos erläutert, damit Sie Ihr Training zu Hause oder auch auf Reisen problemlos durchführen können. Zusätzlich werden in der App Ihre Trainingsfortschritte dokumentiert sowie der Verlauf Ihrer Beschwerden und die Auswirkungen auf Ihr Schlafverhalten. Die Therapie wird dabei individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst.

Wenn Sie Interesse an der Nutzung von Kaia haben, kontaktieren Sie unsere Kundenberatung:

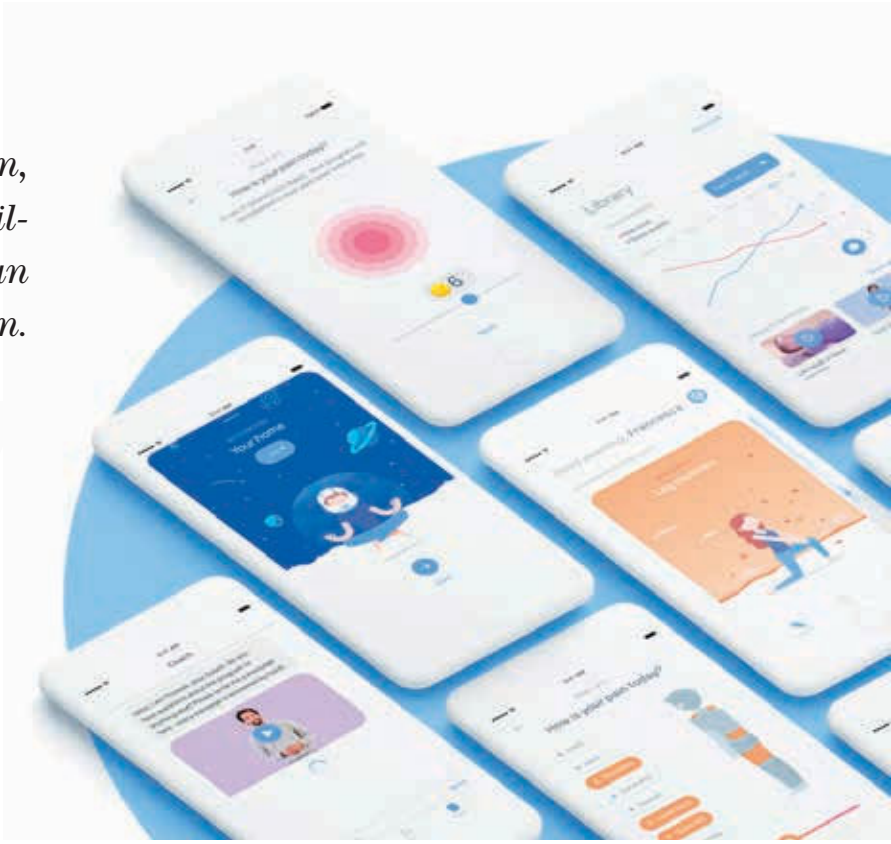
↗ 0711 346 529 96 oder 0180 2 346 529 96*

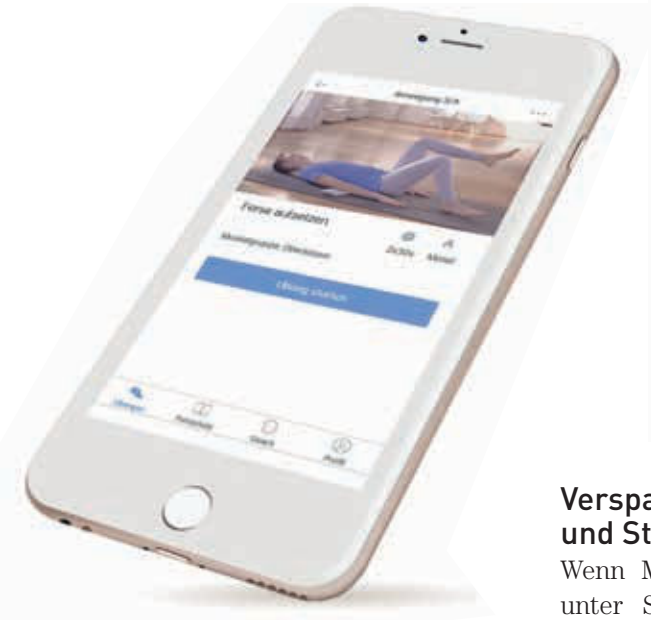
* 6 Cent je Anruf aus dem Festnetz

Sie erhalten daraufhin Ihren individuellen Zugangscode zeitnah per Post.



Die Medizin-App Kaia hilft Ihnen, Ihre Rückenschmerzen zu bewältigen – mit einer breiten Palette an interaktiven Therapiemöglichkeiten.





Sie lernen die korrekte Ausführung der Übungen anhand hochwertiger Erklärungsvideos.

Kaia bietet Ihnen eine optimale Therapie, da Ihre individuellen Bedürfnisse gezielt abgefragt werden.

Bilder: PBeaKK

Verspannung, Schonhaltung und Stress

Wenn Muskeln oder Muskelgruppen unter Spannung bleiben, wenn sie eigentlich in Ruhe sind, spricht man von Verspannungen. Dauern diese an, führen sie zu Verhärtungen, die Muskeln verlieren ihre Elastizität und beginnen zu schmerzen. Um diesen Schmerz zu vermeiden, nehmen die Betroffenen oft unbewusst eine Schonhaltung ein. Das belastet jedoch wieder andere Muskeln. Daraus kann ein Kreislauf zunehmender Muskelverspannungen über den gesamten Rücken- und Schulterbereich entstehen.

Aufgrund der Schmerzen verschlechtert sich die psychische Befindlichkeit. Schmerz ist ein erheblicher Stressfaktor, der die Verspannungen verstärken kann – und im schlimmsten Fall chronisch wird. Sie und Ihr Arzt sollten deswegen Stressfaktoren und Ihre allgemeine psychisch-emotionale Situation bei Diagnose und Therapie beachten.

Hinweise zur Erstattung

Wir erstatten Aufwendungen für ärztlich verordneten Rehabilitationssport und Funktionstraining. Auch Aufwendungen für ein ärztlich verordnetes Heilmittel – wie Krankengymnastik, Massage oder Wärmepackung – erkennen wir an. Heilmittel müssen dabei dem Leistungsverzeichnis der Bundesbeihilfeverordnung (BBhV) entsprechen und von einem Angehörigen der Gesundheits- oder Medizinfachberufe durchgeführt werden. Gesundheitsförderungskurse zu Bewegung und Entspannung erkennen wir grundsätzlich nicht an.

Alterungsprozess und Schmerzempfinden

Der Verschleiß der Wirbelsäule – die zentrale Stütze unseres Rückens – ist eine natürliche Abnutzungserscheinung. Bereits bei 75 Prozent der Endzwanziger lassen sich Risse in den einzelnen Bandscheiben erkennen. Mit 70 Jahren hat im Prinzip jeder abgenutzte Wirbelgelenke. Dennoch klagen vor allem Menschen zwischen 30 und 55 über Rückenschmerzen. Abnutzung und Schmerzempfinden stehen also nicht direkt in Zusammenhang.

Die Schmerzempfindlichkeit des Menschen ist an der Wirbelsäule indi-

viduell sehr unterschiedlich. Es gibt Betroffene, die trotz vorliegenden körperlichen Schäden an der Wirbelsäule keine Schmerzen empfinden. Andere können sich kaum noch bewegen, obwohl keine direkten Krankheitsanzeichen vorliegen. Ausreichend Bewegung und gesunde, trainierte Muskeln unterstützen in jedem Fall Ihre Wirbelsäule und verhindern durch Abnutzung entstehende Schmerzen.

Unsere Tipps gegen Rückenschmerzen

- Schon 30 Minuten Bewegung am Tag stärken den Rücken und wirken sich positiv auf Ihre Muskulatur und Haltung aus.
- Stressabbau hilft gegen Rückenschmerzen und unterstützt Sie dabei, Verspannungen abzubauen.
- Eine gesunde Lebensweise wirkt der Abnutzung entgegen und mildert die Auswirkungen dieses natürlichen, körperlichen Prozesses.
- Wer einseitiger Belastung entgegenwirkt, wirkt auch Rückenschmerzen entgegen. ■

Kontakt zum Gesundheitstelefon

Wenn Sie Fragen zu Rückenschmerzen haben, können Sie gerne auch unser kostenloses Gesundheitstelefon anrufen. Medizinisch geschultes Fachpersonal beantwortet Ihnen gerne Ihre Fragen:

↗ 0800 72 32 553

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

Anzeige

Bewegung ist Leben

PRIVATE PAUSCHALKUR
Ihr privater „alles inklusive" Gesundheitsurlaub

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

Nutzen Sie unseren FAHRDIENST ab Ihrer Haustür!

Für genehmigte Rehabilitationsmaßnahmen pauschalierte Abrechnung mit der PBeaKK möglich.

Für beihilfeberechtigte Selbstzahler niedrigster Tagessatz EZ oder DZ € 69,- p. P. / Tag inkl. Vollpension zzgl. Arzt- und Anwendungskosten.

UIBELEISEN
SANATORIUM & GESUNDHEITSZENTRUM

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

Bleiben Sie gesund!

UIBELEISEN Sanatorium & Gesundheitszentrum
Prinzregentenstraße 15 · 97688 Bad Kissingen
Telefon 0971 - 918-0 · Fax 0971 - 918-100
www.uibeleisen.com

Medizinische Behandlungen für Ihre Gesundheit

· Original Bad Kissinger 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.

ZUSATZ-ANGEBOT

Bei entsprechender Diagnose:
KRAMPFADER-BEHANDLUNG ohne OP und Narkose!
Fordern Sie Informationsmaterial an!
Aufschlüsselung nach GOÄ möglich.

Bild: wdv/O. Szekely; websites: PBeaKk

Unser Wissen –
online für Sie abrufbar

Seit Ende Juli 2018 steht Ihnen unsere überarbeitete Internetseite www.pbeakk.de zur Verfügung. Dort finden Sie alle fachlichen Informationen zu Ihrer Versicherung, die Sie als Kunde der PBeaKK benötigen – rund um die Uhr und weltweit verfügbar.

Nutzerfreundlichkeit steht für uns im Fokus. Daher ist unsere Internetseite seit 2013 mit einem sogenannten responsiven Design programmiert, das dafür sorgt, dass die Darstellung der Internetseite sich Ihrem verwendeten Endgerät anpasst – also der Bildschirmgröße Ihres Smartphones, Tablets oder Computers. Darüber hinaus haben wir alle Texte unserer Internetseite überarbeitet und für Sie dieses Jahr einer kritischen Verständlichkeitsprüfung unterzogen – immer in der Balance zwischen einfach, kurz und anschaulich sowie fachlich und rechtlich korrekt.

Selbstverständlich erhalten Sie auch weiterhin alle wichtigen Formulare und Ratgeber als Download. Auf unserer Seite finden Sie Informationen zur Mitgliedschaft und zu allen Leistungen nach unserer Satzung und der Bundesbeihilfeverordnung, zu unseren Zusatzversicherungsangeboten und zur privaten Pflegepflichtversicherung. Darüber hinaus stellen wir Ihnen alle wichtigen Informationen und Kontaktdaten unserer Serviceangebote zur Verfügung: beispielsweise das Gesundheitstelefon, den Übersetzungsservice sowie die Rücken-App Kaia und das Programm novego für Ihre seelische Gesundheit.

Unsere Seite – Ihre Meinung

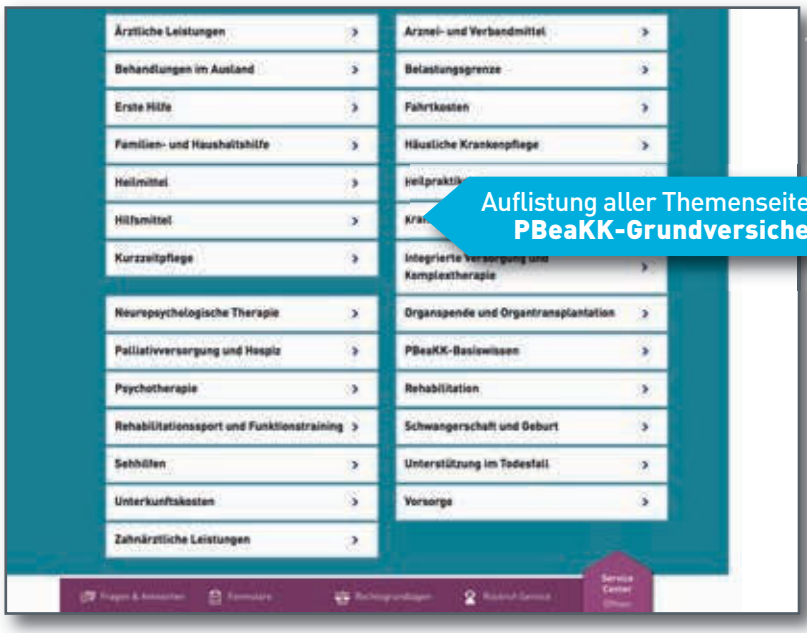
Wir möchten von Ihnen wissen, wie wir noch besser werden können. Ab Oktober starten wir eine Online-Kundenumfrage auf unserer Internetseite. Machen Sie mit und sagen Sie uns, was Ihnen an unserer Internetseite gefällt und was Sie sich anders wünschen. Wir sind gespannt auf Ihre Anregungen. Die Umfrage finden Sie direkt auf der Startseite von www.pbeakk.de.

Gesucht – gefunden: die **Suchfunktion** direkt nutzen

Die FAQ auf der **Startseite**

Auf jeder Seite anklickbar: das **Servicecenter**

Mit einem Klick geöffnet: das **Servicecenter**



Auflistung aller Themenseiten der **PBeaKK-Grundversicherung**

Fokus Service

Sie möchten Gesuchtes schnell und unkompliziert finden. Daher haben wir die Suchfunktion verbessert und stellen sie Ihnen direkt auf der Startseite bereit – einfach Ihren Suchbegriff eintippen und in den Suchergebnissen Ihren Favoriten auswählen.

Unsere Fragen und Antworten sind nun ebenfalls präsenter. Eine wechselnde Auswahl finden Sie immer auf der Startseite, auf den Unterseiten sind sogenannte FAQ thematisch verlinkt und es gibt einen eigenen Bereich, der alle verfügbaren Fragen und Antworten beinhaltet. Denn vieles, was Sie kurz von unserer telefonischen Kundenberatung wissen möchten, können Sie auch ganz bequem im Internet nachlesen – an sieben Tagen der Woche und von überall.

Zusätzlich haben wir das Servicecenter eingeführt. Es ist auf jeder Seite direkt anklickbar. Dort finden Sie beispielsweise unseren Rückruf-Service, den Beitragsrechner für die verschiedenen Zusatzversicherungsangebote oder auch die Reha-Klinik-Suche.

Darüber hinaus bündeln wir für Sie Informationen auf sogenannten Themenseiten. Dort finden Sie alle Inhalte, die zu Ihrem gesuchten Thema vorliegen – Artikel, FAQ, Ratgeber, Formulare, Links. Damit Sie Gesuchtes finden, und das möglichst schnell und umfassend.

Unterstützung bei *Depression*

Sie ist eine ernst zu nehmende, manchmal sogar lebensgefährliche Krankheit: die Depression. Betroffene brauchen professionelle Hilfe – und wir unterstützen Sie dabei mit unseren Leistungen zur Psychotherapie und mit unserem Serviceangebot novego.

Allgemein im Sprachgebrauch wird eine Depression mit niedergedrückter Stimmung gleichgesetzt. Kurzfristige Stimmungstiefs wie schlechte Laune, Traurigkeit oder keinerlei Motivation sind jedoch etwas anderes. Denn im Gegensatz dazu dauert eine Depression im medizinischen Sinn sehr viel länger an und wird deutlich intensiver erlebt.

Krankheitsbild Depression

Meist lässt sich eine Depression nicht auf eine einzige Ursache zurückführen. Vielmehr entwickelt sie sich aus dem Zusammenspiel unterschiedlicher Faktoren – beispielsweise Verlusterlebnisse, chronische Überlastung, genetische Einflüsse, seelische Verletzbarkeit oder biochemische Veränderungen im Gehirn. Manchmal tritt eine Depression auch ganz ohne äußere Einflüsse auf – wie aus dem Nichts.

Nicht jeder leidet unter denselben Beschwerden – dennoch gibt es einige Anzeichen, welche typisch für eine Depression sind. Vielleicht kommen Ihnen folgende Symptome bekannt vor:

- Sie fühlen sich innerlich leer und hoffnungslos. Ihnen fehlt der innere Antrieb. Und Dinge, die Ihnen übli-

cherweise Spaß machen, erleben Sie als anstrengend und mühsam.

- Sie verspüren eine ungewohnte Anspannung, sind nervös, unruhig und ängstlich.
- Ihr Selbstbewusstsein ist beeinträchtigt. Eventuell werden Sie sogar von zermürbenden Schuldgefühlen geplagt.
- Sie grübeln sehr viel und fühlen sich oftmals regelrecht in einem Gedankenkarussell gefangen.
- Ihnen fällt es schwer, einzuschlafen. Oder Sie wachen morgens sehr früh auf und wälzen sich dann schlaflos und verzweifelt in Ihrem Bett.
- Sie haben keinen Appetit und sogar Ihre Lieblingsgerichte schmecken Ihnen nicht mehr.
- Sie leiden unter einem engen Gefühl in der Brust, haben Kopfschmerzen, Magenbeschwerden oder Rückenschmerzen.

Anlaufstelle Hausarzt

Sie finden sich in diesen beispielhaften Beschreibungen wieder? Und leiden darunter bereits seit mindestens zwei Wochen? Dann ist es durchaus möglich, dass Sie an einer Depression erkrankt sind. Ein Besuch bei Ihrem Hausarzt ist ein erster wichtiger ▸

So beantragen Sie eine Psychotherapie

Ihr Arzt empfiehlt Ihnen eine Psychotherapie? Bevor Sie diese bei uns beantragen, durchlaufen Sie gemeinsam mit Ihrem Therapeuten einige vorbereitende Probesitzungen – die sogenannten probatorischen Sitzungen. Ihr Therapeut ermittelt im Laufe dieser Probesitzungen das optimale Behandlungsverfahren für Sie und beantragt mit Ihnen gemeinsam die Kostenübernahme bei uns. Die erforderlichen Formulare und weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite:
↗ www.pbeakk.de

Bild: wdv/O. G. Hermann (Credit 31.8)

Bilder: wdv / Olaf. Hermann, O. Szekely

Die Serviceangebote der PBeaKK:

Informationen, Kontaktdaten und Umfänge erfahren Sie auf
↗ www.pbeakk.de

Schritt, um Hilfe zu erhalten. Ihr Hausarzt analysiert Ihre persönliche Situation und untersucht, ob bei Ihnen eine Depression besteht oder ob Ihre Symptome eine andere, eventuell organische Ursache haben. Gemeinsam mit Ihrem Arzt besprechen Sie, welche Therapie für Sie geeignet ist. Je früher eine Depression erkannt wird, desto besser lässt sich gegensteuern.

Je nach Verlaufsform der Depression gibt es unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten, um Ihre Symptome zu lindern und Ihre Lebensqualität zu steigern. Möglicherweise überweist Sie Ihr Hausarzt auch zu einem Facharzt oder empfiehlt Ihnen eine Psychotherapie. Bei besonders schweren Verlaufsformen, wo weder eine Psychotherapie noch eine medikamentöse Behandlung weiterhilft, ist ein Klinikaufenthalt notwendig. Dies gilt auch, wenn akute Suizidgefahr besteht. Ziel ist immer, dass Sie so bald wie möglich wieder ein ausgeglichenes und stabiles Leben führen können.

Unser Serviceangebot für Ihre seelische Gesundheit

Wartezeiten bei Psychotherapeuten können lang sein – da ist es beruhigend zu wissen, dass es inzwischen Onlineangebote gibt, die Sie sofort und jederzeit nutzen können: wie unser Serviceangebot novego. Dies ist ein online-basiertes, therapeutisches Unterstützungsprogramm, das Menschen hilft, die unter Depressionen leiden und auf ihre individuelle Situation und ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Wir bieten Ihnen die Nutzung von novego seit einigen Monaten an. Das Programm ist wissenschaftlich anerkannt und ein sogenanntes niederschwelliges Soforthilfeangebot – das bedeutet, dass der Zugang für Sie besonders einfach ist. Sie können novego ganz flexibel in Ihren Alltag einbauen. Wann, wo und wie lange Sie die Programmmodule bearbeiten, bestimmen Sie selbst.

Gut zu wissen:

Sie können novego anonym nutzen, wenn Sie eine E-Mail-Adresse verwenden, in der Ihr vollständiger Name nicht vorkommt.
Sie möchten die novego Wochenmodule kurzfristig unterbrechen? Kein Problem – ein bis zwei Wochen „Urlaubspause" sind selbstverständlich möglich.
Die Inhalte stehen Ihnen übrigens nach der regulären Programmdauer von zwölf Wochen noch ein weiteres Jahr zur Verfügung.

So funktioniert novego

novego bietet ein strukturiertes Programm, das in zwölf Wochenmodulen individuell zusammengestellt wird – angepasst auf Ihre Symptomatik und Ihre Lebenssituation. Außerdem wird Ihnen Wissen zu Ihrer Erkrankung vermittelt, sodass Sie Kompetenz im täglichen Umgang damit erwerben. Sie werden darin gefördert, alternative Sichtweisen einzunehmen, und Sie lernen, diese neu erworbenen Perspektiven in alltäglichen Situationen zu aktivieren. Zusätzlich erfahren Sie, wie Sie Ihre sozialen Beziehungen stärken und einem Rückfall vorbeugen können. Konzentrations- und Entspannungsübungen runden die Wochenmodule ab.

Die einzelnen Aufgaben und Informationen werden Ihnen durch novego multimedial angeboten: in ansprechenden Videomoderationen, in Audiobeiträgen wie Musik, Entspannungs- und Erzähl-Audios, in interaktiven Übungsblättern und in motivierenden E-Mails. Ihren Fortschritt können Sie im Programmverlauf verfolgen. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, sich schriftlich mit Psychologen auszutauschen. Dies geschieht in einem geschützten Bereich, damit Ihre Daten stets sicher sind. ■

Unser Serviceangebot

Die Vorteile von novego

- novego eignet sich, um eine Wartezeit auf eine Therapie zu überbrücken.
- novego dient als unterstützende Therapiebegleitung.
- novego kann bei leichteren Verlaufsformen von Depressionen sogar eine Alternative zur klassischen Psychotherapie darstellen.
- novego ist wissenschaftlich fundiert: Verschiedene psychologische Methoden – wie kognitive Verhaltenstherapie, systematische Therapie und Achtsamkeitstraining – werden in einem strukturierten Programm kombiniert.

Bei Interesse an novego kontaktieren Sie bitte unser Gesundheitstelefon – ein weiteres Serviceangebot der PBeaKK:

↗ 0800 72 32 553

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

Ihre Anfrage wird dann zeitnah bearbeitet und selbstverständlich streng vertraulich behandelt. Bitte beachten Sie: novego ist für Sie geeignet, wenn Sie an depressiven Symptomen leiden. Die kompetenten Mitarbeiter unseres Gesundheitstelefons beraten Sie hierzu gerne. Selbstverständlich können Sie auch Ihren Hausarzt fragen. Bei Suizidgedanken wenden Sie sich bitte ebenfalls direkt an einen Arzt.

Bilder: wdv/J. Lauer, A. Peisl

Ihr *Kontakt* zu uns

Telefonisch

Die Servicezeiten unserer telefonischen Kundenberatung:
Montag bis Donnerstag 7:30 bis 18:00 Uhr und Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

↗ 0711 346 529 96 oder ↗ 0180 2 346 529 96*

*Je Anruf 6 Cent aus dem Festnetz

Per Fax

↗ 0711 346 529 98

Per E-Mail oder per Internet

↗ service@pbeakk.de oder ↗ www.pbeakk.de

Per Post

Postbeamtenkrankenkasse, 70467 Stuttgart

Persönlich

Die Servicezeiten unserer persönlichen Kundenberatung:
Montag bis Donnerstag 8:00 bis 16:00 Uhr und Freitag 8:00 bis 15:00 Uhr

BREMEN
Kurfürstenallee 130
28211 Bremen

DORTMUND
Voßkuhle 38
44141 Dortmund

DÜSSELDORF
Grafenberger Allee 297
40237 Düsseldorf

FRANKFURT
Trakehner Str. 5
60487 Frankfurt

FREIBURG
bis 25.10.2018:
Berliner Allee 3
79114 Freiburg
ab 29.10.2018:
Jechtinger Str. 9
79111 Freiburg

HAMBURG
Hammerbrookstr. 5
20097 Hamburg

HANNOVER
Großer Kolonnenweg 23
30163 Hannover

KARLSRUHE
Rüppurrer Str. 1 A
76137 Karlsruhe

KIEL
Eckernförder Str. 150
24116 Kiel

KOBLENZ
Am Wöllershof 12
56068 Koblenz

KÖLN
Innere Kanalstr. 15
50823 Köln

MÜNCHEN
Landsberger Str. 314
80687 München

MÜNSTER
Roddestr. 12
48153 Münster

NÜRNBERG
Willy-Brandt-Platz 16
90402 Nürnberg

REGENSBURG
Friedenstr. 28
93053 Regensburg

SAARBRÜCKEN
St. Johanner Str. 49
66111 Saarbrücken

STUTTGART
Maybachstr. 54
70469 Stuttgart

Preisrätsel auf Seite 31 – Informationen zum Datenschutz: Damit wir den verlosten Preis dem Gewinner zusenden können, ist die Speicherung Ihrer postalischen Anschrift beziehungsweise Ihrer E-Mail-Anschrift wichtig. Wir speichern diese jedoch nur zum Zwecke der Verlosung und löschen sie vollständig zum 20. November 2018. Sie können jederzeit dieser Speicherung widersprechen und die sofortige Löschung verlangen. Geschieht dies vor der Verlosung, so können Sie an dieser nicht mehr teilnehmen. Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich gerne an datenschutz@pbeakk.de.

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: Hauptverwaltung, Postfach 30 08 66, 70448 Stuttgart, www.pbeakk.de, uk@pbeakk.de; VERANTWORTLICH: Erika Végh (Leitung), Kirsten Hufeland (stellv. Leitung); Mitarbeit: Sandra Rothmund, Dr. Cornelia Glaser, Sarah Finsterbusch, Günther Haag, Marion Reinke.
VERLAG: wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg, Tel.: 06172 670-0.
KOORDINATION: Alexandra Müller; GESUNDHEITSTEXT „Weniger süß": Dr. rer. nat. Nadine Ogrissek; MEDIZINISCHES LEKTORAT: Dr. med. Detlef v. Meien-Vogeler; ART DIRECTION: Susanne Weser; BILDREDAKTION: Sandra Schildwächter; HERSTELLUNG: Bernd Steines; ANZEIGENLEITUNG: Claudia Mecky, Tel.: 06172 670-894; MEDIADATEN: www.wdv.de.
DRUCK: Körner Druck GmbH & Co. KG, Gutenbergstr. 10, 71069 Sindelfingen.

Bild: wdv/F. Blümler

Aus dem *Römertopf*

In Herbst und Winter sind würzig-deftige Speisen besonders lecker.

Weihnachten mit den Landfrauen
ZS-Verlag, 16,99 Euro
ISBN: 978-3-89883-696-8

Foto: © Andrea Kramp & Bernd Gölling

Gefüllter Gockel

mit Kürbis und Rotkohl-Orangen-Salat

Zutaten für 6 Personen ▶ Zubereitung: etwa 3,5 Stunden

Zubereitung

1. Römertopf vor dem Gebrauch mindestens 15 Minuten wässern. Hähnchen innen und außen waschen, trocken tupfen und sichtbares Fett entfernen. Leber klein schneiden. Hähnchen mit Kräutersalz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben.
2. Die Brötchen, eine Zwiebel und zwei Möhren würfeln, Petersilie fein hacken. Zwiebel, Möhren, Petersilie in einer Pfanne im Öl andünsten. Mit Brötchen, Eiern, Leber und Milch verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Majoran würzen.
3. Hähnchen mit der Brötchenmasse füllen, in den Römertopf legen und Deckel schließen. Im nicht vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene zwei Stunden bei 140 °C garen.
4. Die übrige Zwiebel in Würfel schneiden, Möhre und Sellerie klein schneiden. Nach einer Stunde Garzeit das geschnittene Gemüse zum Hähnchen geben und mit Bier aufgießen.
5. Für den Salat Rotkohl vierteln, Strunk entfernen und fein hobeln. Kraut leicht salzen und mit einem Holzkochlöffel fünf Minuten stampfen.
6. Orangen schälen, auch die weiße Haut entfernen. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft auffangen und den Rest der Orangen ausdrücken. Saft, Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Agavendicksaft verrühren und über den Rotkohl geben, gut mischen und 30 Minuten durchziehen lassen. Hälfte der Orangenfilets unter den Salat mischen, anrichten und mit den restlichen Filets garnieren.
7. Geviertelten und in ein Zentimeter dicke Scheiben geschnittenen Kürbis auf ein Backblech geben, Knoblauch (in Scheibchen) und Rosmarin darauf verteilen. Im auf 180 °C vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen.
8. Backofengrill einschalten, Hähnchen auf ein Backblech geben und bei etwa 200 °C unter dem Backofengrill knusprig braten. Bratensud durch ein Sieb in einen Topf passieren, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchen tranchieren, mit Kürbis und Rotkohl-Orangen-Salat servieren.

Zutaten:

Hähnchen
(mit Leber; ca. 1,5 kg)
Kräutersalz,
Pfeffer aus der Mühle
½ TL Paprikapulver (edelsüß)
3 Brötchen (vom Vortag)
2 kleine Zwiebeln
3 kleine Möhren
1 Bund Petersilie
3 EL Öl
2 Eier
150 ml lauwarme Milch
Salz, geriebene Muskatnuss
½ TL Majoran
100 g Knollensellerie
½ Flasche dunkles Bier

Salat
½ kleiner Kopf Rotkohl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Orangen
4 EL Aceto balsamico
3 EL Olivenorangenöl (oder Olivenöl mit abgeriebener Schale von 1 Bio-Orange vermischt)
2 EL Agavendicksaft
3 EL Öl

Kürbis
1 Kürbis (Butternut)
Salz
6 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
3 Zweige Rosmarin

Preisrätsel

Mitmachen und mit etwas Glück gewinnen

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.

Welchen Typ der Zuckerkrankheit haben fast 95 Prozent?

☐ ☐ 1 ☐

Wie wird die Bauchschlagader auch genannt?

☐ 7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 2 ☐ ☐

Welches Hormon produziert die Bauchspeicheldrüse?

☐ 3 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Wie lautet das medizinische Wort für Zuckerkrankheit?

6 ☐ ☐ ☐ ☐ 4 ☐ ☐

Mit welchem Serviceangebot unterstützt die PBeaKK Menschen mit Depressionen?

8 ☐ ☐ 5 ☐ ☐

Welche App ist bei Rückenschmerzen hilfreich?

9 ☐ ☐ ☐

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Zu gewinnen gibt es:

1. Preis
Bosch Küchenmaschine MUM4880

2. Preis
Omron Ganzkörper-analyse-Waage

3. Preis
Canway Nordic-Walking-Teleskop-Stöcke

Lösung senden an:

Postbeamtenkrankenkasse
Hauptverwaltung, 70460 Stuttgart
(diese Anschrift bitte nur für das Preisausschreiben verwenden)
oder an ↗uk@pbeakk.de

Schicken Sie uns das Lösungswort und Ihre Adresse bis zum 20. November 2018 (Einsendeschluss).

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 Lösung des Preisrätsels aus vitamin 79 lautet: „Freizeit“.

Das sind die Gewinner:
1. Preis: R. Stolz
2. Preis: G. Rapsch
3. Preis: U. Scholz

Die Gewinne können nicht ausbezahlt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Informationen zum Datenschutz finden Sie auf Seite 29.

Illustration: wdv/CCD

PBeaKK Hauptverwaltung Stuttgart: Postfach 30 08 66, 70448 Stuttgart
Deutsche Post AG Postvertriebsstück 51377 Entgelt bezahlt

Oktober 2018 | vitamin 80

PBeaKK
Gesund versichert.

GOGREEN
Der klimaneutrale Versand
mit der Deutschen Post

Bitte zugreifen!

Kennen Sie schon unsere Serviceangebote Kaia und novego? Beide bieten Ihnen interaktive Therapiemöglichkeiten: Die App Kaia hilft Ihnen, Ihren Rücken zu stärken. Und das Online-Programm novego unterstützt Sie dabei, leichte Depressionen zu überwinden. Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite.

↗ **www.pbeakk.de**

Bild: wdv/J. Lauer