

AUSGABE 84 | OKTOBER 2019

vitamin

DAS MAGAZIN DER POSTBEAMTENKRANKENKASSE



Aktiv gegen den Schmerz

So meistern Sie trotz rheumatischer
Erkrankung Ihren Alltag

HILFSMITTEL

*Alles zu Auswahl,
Kosten und Antrag*

DEPRESSION

*Chronischer Schmerz
als Ursache*



Peter Reichelt
Vorstandsvorsitzender der PBeaKK

Liebe Leserin, lieber Leser,

Service ist ein zentraler Baustein unseres Versicherungsangebots. Service hat bei der PBeaKK daher auch ganz viele unterschiedliche Gesichter. Dazu zählen natürlich unsere Beschäftigten in der telefonischen und persönlichen Kundenberatung, die täglich mit Ihnen in direktem Kontakt stehen. Dazu zählen auch eine schnelle Bearbeitung Ihrer Anträge sowie einfache und verständliche Schreiben an Sie. Dazu zählen ebenfalls ein bedarfsgerechtes Zusatzversicherungsangebot, passende Serviceangebote, unser Kundenmagazin vitamin und unsere Internetseite www.pbeakk.de. Aber auch vermeintliche Kleinigkeiten

gehören dazu – wie der Aufdruck unserer Telefonnummer auf Ihren Hilfsmittel-Verordnungen, den wir ab Oktober einführen. Dadurch sollen rund um die Genehmigung Ihres Hilfsmittels keine Fragen offen bleiben.

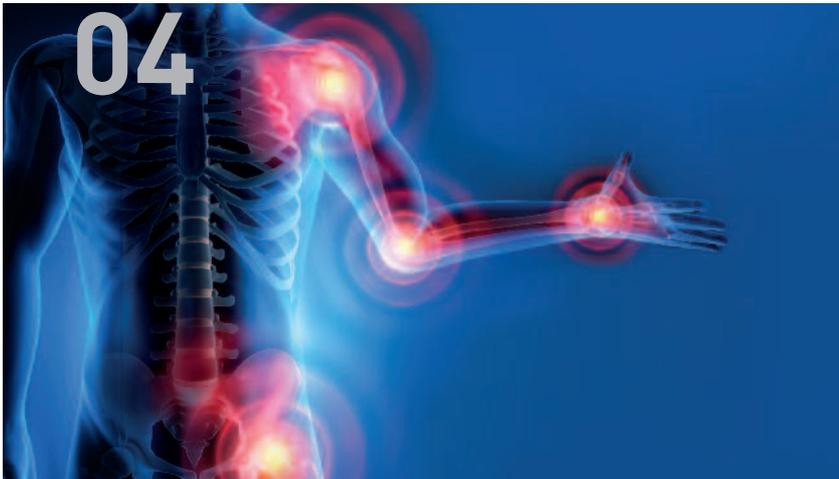
Darüber hinaus bereiten wir für Sie eine Anpassung unserer EinreichungsApp vor. Das Einreichen per App soll zukünftig noch schneller funktionieren. Dafür soll die EinreichungsApp im November durch ein Update umgestellt werden. Hierzu werden wir Sie rechtzeitig und ausführlich auf www.pbeakk.de informieren.

*Ich wünsche Ihnen einen
gesunden Herbst sowie einen
angenehmen Jahresausklang.*

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.

Inhalt

vitamin 84 | Oktober 2019



► 10

Hilfsmittel

Viele kleine und große Helfer können Ihr Leben in einer Pflegesituation oder bei Krankheit erleichtern. Erfahren Sie hier mehr dazu.



► 18

Depression

Anhaltende Schmerzen können depressive Verstimmungen fördern. Woran liegt das? Lesen Sie hier weiter.



► 25

Zweitmeinung

Wir stellen Ihnen unsere Serviceangebote Zweitmeinung Herz und Zweitmeinung Krebs vor.



Schmerzpunkte

Wenn rheumatische Erkrankungen den Alltag einschränken

Hinter dem Begriff „Rheuma“ verbirgt sich keine einzelne Erkrankung, sondern ein Krankheitsbild mit vielen verschiedenen Gesichtern. Eine frühe Diagnose, gezielte Behandlung und ein bewusster Lebensstil können Schmerzen lindern und Lebensqualität bewahren.

Ihre Gesundheit 04

Schmerzpunkte

Wenn rheumatische Erkrankungen den Alltag einschränken 04

Ihre Versicherung 10

Hilfsmittel und Pflegehilfsmittel

Alles, was Sie dazu wissen müssen 10

Auf einen Blick

Information rund um Ihre PBeaKK 14

Unser Service 18

Schmerzen und Depression

Wir erklären den Zusammenhang 18

EinreichungsApp

Antworten auf Ihre Fragen 22

Zweitmeinung Herz und

Zweitmeinung Krebs

Die PBeaKK-Serviceangebote 25

Kontakt zur PBeaKK

Adressen und Impressum 28

Unser Plus für Sie 30

Rezept

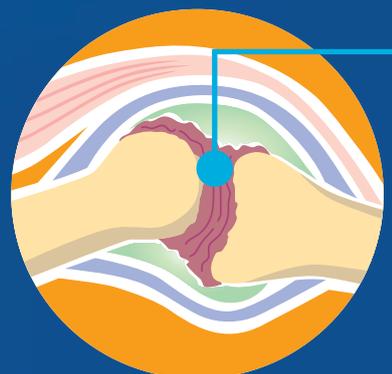
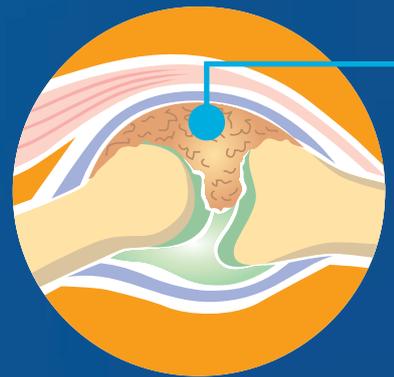
Chili con Hase 30

Preisrätsel

Mitmachen und gewinnen 31



Blick ins
Gelenkinnere



Schmerz- punkte

Wenn rheumatische Erkrankungen den Alltag einschränken

Hinter dem Begriff „Rheuma“ verbirgt sich keine einzelne Erkrankung, sondern ein Krankheitsbild mit vielen verschiedenen Gesichtern.

Eine frühe Diagnose, gezielte Behandlung und ein bewusster Lebensstil können Schmerzen lindern und Lebensqualität bewahren.

Rheuma ist ein umgangssprachlicher Begriff und beschreibt ein wichtiges Merkmal rheumatischer Erkrankungen: Schmerzen, meist in den Gelenken. Insgesamt gibt es über 200 verschiedene Krankheitsbilder. Darunter befinden sich nicht nur Formen mit den typischen Gelenksbeschwerden, sondern ganz unterschiedliche, teils schwere Erkrankungen, die in jedem Lebensalter auftreten können. Sie lassen sich in Gruppen zusammenfassen, was den Überblick erleichtert.

Vielfältiges Krankheitsbild

Zwei wichtige Gruppen sind die entzündlich-rheumatischen Erkrankungen und die degenerativen Rheumaerkrankungen. Zu der ersten Gruppe zählt die wohl bekannteste Form, die rheumatoide Arthritis. Sie beschreibt das Krankheitsbild, an welches wir oft zuerst bei „Rheuma“ denken: entzündete, geschwollene und schmerzende Gelenke. In die zweite Gruppe fällt die mit Abstand häufigste Form: die Arthrose. Dabei handelt es sich zwar ebenfalls

um eine Gelenkerkrankung, jedoch steht hier nicht die Entzündung im Vordergrund, sondern der Verschleiß.

Eine dritte Gruppe umfasst die rheumatischen Erkrankungen der Weichteile – insbesondere der Muskulatur und Sehnen. Sie wird nicht immer eindeutig zu den rheumatischen Erkrankungen gezählt, sondern teilweise als eigenständiges Krankheitsbild betrachtet. Ein wichtiger Vertreter ist die Fibromyalgie, eine chronische Schmerzerkrankung, die auch infolge von entzündlichen Rheumaerkrankungen auftreten kann. Neben andauernden Schmerzen treten vor allem psychische Beschwerden, wie Erschöpfung, Schlafstörungen und Depression, auf.

Zum rheumatischen Formenkreis zählen außerdem Stoffwechselerkrankungen mit Gelenkbeteiligung, zum Beispiel Gicht, sowie weitere Erkrankungen, die Knochen oder bestimmte Organe wie Niere, Lunge oder Herz betreffen.

Entzündungen im Körper

Entzündlich-rheumatische Erkrankungen zählen zu den Autoimmunerkrankungen. Das heißt, die körpereigene Abwehr – das Immunsystem, welches uns eigentlich vor schädlichen Einflüssen wie Bakterien oder Viren schützt – greift fälschlicherweise körpereigene Strukturen an. Das verursacht Entzündungsreaktionen, die gesundes Gewebe schädigen. ▶

Gelenkentzündung (Arthritis):

Durch eine Fehlfunktion im Immunsystem entwickelt sich eine chronische Entzündung der Gelenkinnenhaut. Die Folge sind Schwellungen, Schmerzen und Funktionseinschränkungen.

Gelenkverschleiß (Arthrose):

Der Knorpel im Gelenk ist geschädigt – oft infolge einer Verletzung oder einer Fehlbelastung. Das schadet auch den angrenzenden Knochen und verursacht sekundär Entzündungen.





► Etwa 1,5 Millionen Menschen in Deutschland leiden darunter. Die häufigste Form ist die rheumatoide Arthritis mit den typischen Gelenkentzündungen. Die Folge sind vor allem Bewegungseinschränkungen der kleinen Gelenke an Händen und Füßen. Wie viele andere Rheumaerkrankungen hat die rheumatoide Arthritis einen chronischen – also einen dauerhaften – Verlauf. Sie kann in jedem Lebensalter auftreten, vorwiegend jedoch zwischen dem vierzigsten und sechzigsten Lebensjahr. Frauen sind etwa dreimal häufiger betroffen als Männer.

Es gibt eine Vielzahl weiterer, teilweise seltener Krankheitsbilder, die ebenfalls zu dieser Gruppe zählen. Allen gemeinsam ist, dass an bestimmten Stellen im Körper chronische Entzündungen auftreten: beispielsweise bei den Kollagenosen im Bindegewebe von Gelenken, Muskeln, Organen oder dem Nervensystem, bei den Vaskulitiden in den Blutgefäßen. Die Psoriasis Arthritis (auch Schuppenflechte-Arthritis) ist eine entzündliche Gelenkerkrankung, die typisch für Menschen mit Schuppenflechte ist. Beim Morbus Bechterew wiederum entzündet

sich das Gewebe der Wirbelsäulengelenke, was zu deren Versteifung und Fehlstellungen führen kann.

Arthritis oder Arthrose?

Die meisten Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung weltweit haben Arthrose. In Deutschland sind das etwa 18 Prozent der Erwachsenen, bei den über 65-Jährigen sogar knapp die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer. Durch eine andauernde, starke Beanspruchung werden die Gelenkknorpel mit der Zeit geschädigt. Ist der Knorpel komplett abgenutzt, leiden schließlich auch die Knochen. Zwar können alle Gelenke Arthrose bekommen, doch sind es meist die besonders stark belasteten Gelenke der Hüfte und der Knie sowie der Hände und Füße – hier vor allem das Daumengrund- und das Daumensattelgelenk und die Großzehen.

Ob Gelenkschmerzen durch eine Entzündung oder Verschleiß verursacht werden, lässt sich oft unterscheiden: Bei einer Gelenkentzündung – einer Arthritis – sind die Beschwerden besonders nachts spürbar. Nach dem Aufstehen kann die sogenannte

Morgensteifigkeit auftreten. Die Gelenke sind dann unbeweglich und schmerzen. Hält dieses Gefühl länger als eine halbe Stunde an und bessert sich erst langsam unter Bewegung, kann das auf eine Entzündung hindeuten. Bei der Arthrose ist das anders: Nachts sind keine Schmerzen vorhanden, da die Gelenke nicht belastet werden. Erst nach dem Aufstehen taucht der typische Anlaufschmerz auf. Hier sind die Gelenke zunächst steif und schmerzhaft, das bessert sich zwar nach ein paar Minuten, nimmt aber bei längerer Bewegung schließlich wieder zu. Einen Blick ins Gelenkinnere bei Arthritis und Arthrose erhalten Sie auf den Seiten 4 und 5.

Plötzlicher Gichtanfall

Schwillt ein Gelenk überraschend an, wird empfindlich, heiß und verfärbt sich rot bis bläulich, kann es sich um einen Gichtanfall handeln. In Deutschland leben rund eine Million Menschen mit Gicht, einer Stoffwechselerkrankung, die ebenfalls zum rheumatischen Formenkreis zählt. Die Patienten sind meist über 40 Jahre alt und in etwa acht von zehn Fällen männlich. ►

Bin ich rheumagefährdet?

Wenn Sie eine der folgenden Schilderungen der Deutschen Rheuma-Liga mit „Ja“ beantworten, sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen und fragen, ob bei Ihnen eine rheumatische Erkrankung vorliegen könnte:

- Meine Finger sind morgens so steif, dass ich den Wasserhahn oder die Dusche kaum aufdrehen kann.
- Seit Monaten schlafe ich, ohne mich dabei zu erholen. Ich wache gerädert auf. Alle Sehnen, Muskeln und auch die Gelenke tun mir weh.
- Ich wache regelmäßig nachts nach drei bis vier Stunden Schlaf mit tiefsitzenden Kreuzschmerzen auf. Wenn ich dann ein wenig umhergehe, bessern sich die Beschwerden und ich kann weiterschlafen.
- Wenn ich nach längerem Sitzen gehe, habe ich starke Schmerzen in den Kniegelenken (oder in den Hüften, im Knöchel, in den Zehen). Bewege ich mich einige Zeit, verschwinden diese Beschwerden.
- Seit einigen Tagen beobachte ich an den Finger- und Handgelenken Schwellungen. Ich fühle mich auch schon eine ganze Weile abgeschlagen und nicht mehr leistungsfähig.

Mehr erfahren

Bei der Deutschen Rheuma-Liga finden Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung neben Beratung und umfassenden Informationen auch viele soziale Angebote. Ihr Kontakt zum Bundesverband:

TELEFON: ➔ 0228 76 606-0

TELEFAX: ➔ 0228 76 606-20

E-MAIL: ➔ bv@rheuma-liga.de

INTERNET: ➔ www.rheuma-liga.de



Rheumatischer Schmerz

Welche Schmerzen treten auf?

Rheumatischer Schmerz ist so vielseitig wie das Krankheitsbild: Er kann im Rücken, in den Gelenken oder Muskeln auftreten. Ursache kann eine Entzündung, eine Über- oder Fehlbelastung, eine Muskelverspannung oder eine Nervenschädigung sein. Es gibt Schmerzen, die sich schubweise bemerkbar machen, gleichbleibend sind oder mit der Zeit stärker werden. Bestehen die Schmerzen über Wochen hinweg, sprechen Ärzte von chronischem Schmerz. Dann ist es umso wichtiger, den Schmerzkreislauf zu durchbrechen: Aufgrund der Schmerzen nehmen viele Menschen eine Schonhaltung ein, die wiederum zu Muskelverspannungen und zusätzlichen Schmerzen führt.

Was kann dagegen helfen?

Bei starken Schmerzen, die oft schubweise auftreten, helfen vorübergehend Schmerzmedikamente. Um die Schmerzen zu stoppen, ist es zudem wichtig, die Ursache – zum Beispiel die Entzündung – zu behandeln. Dann kann der Arzt kurzfristig auch Kortison verschreiben. Das lässt den Entzündungsherd schneller wieder abklingen. Ein dauerhafter Einsatz wird allerdings möglichst vermieden, da Schmerzmittel auch Nebenwirkungen verursachen können. Zusätzlich können Krankengymnastik und Anwendungen mit Kälte oder Wärme helfen, Schmerzen zu lindern und die Gelenke beweglich zu halten. Was im Einzelfall besonders guttut, kann jeder selbst austesten. Fragen Sie Ihren Arzt, was Sie am besten gegen Ihre Rheumaschmerzen unternehmen können.



► Die Erkrankung kann lange un bemerkt bleiben und in unregelmäßigen Abständen anfallsartig aufflammen. Die starken Entzündungsreaktionen treten oft zuerst am Grundgelenk des großen Zehs auf. Sie entstehen durch Harnsäure, die nicht mehr vollständig über die Nieren ausgeschieden wird und sich stattdessen im Körper ansammelt. Bei hoher Konzentration entstehen sogar Harnsäure-Kristalle, die sich zum Beispiel in den Gelenken oder Schleimbeuteln ablagern und „Gichtknoten“ ansammeln können.

Einfluss nehmen

Um einer rheumatischen Erkrankung gegenzusteuern, können Sie selbst bereits einiges tun. Professor Dr. med. Stefan Schewe ist Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie am Rheumazentrum München sowie Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie und der Deutschen Rheumaliga. Er kennt die Risikofaktoren: „Obwohl wir die genauen Ursachen der Fehlfunktionen im Immunsystem oft noch nicht kennen, wissen wir beispielsweise, dass Rauchen die Entzündungsreaktionen begünstigt. Raucher leiden gegenüber Nichtrauchern häufiger unter entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, haben einen schlechteren Krankheitsverlauf und sprechen weniger gut auf Behandlungen an.“

Übergewicht kann zusätzlich die Gelenke belasten und die Abnutzung der Knorpel beschleunigen. Eine Gewichtsabnahme hingegen entlastet

und dämpft zudem Entzündungen ein. Prof. Schewe erklärt: „Wir können das Fett im Körper – vor allem Bauchfett – als eine Art ‚Immunorgan‘ betrachten, das die Entzündung fördert. Das ist besonders gut für die Schuppenflechte-Arthritis untersucht.“

Insgesamt hat eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Bewegung und Erholung auf alle rheumatischen Erkrankungen einen positiven Einfluss. Beispielsweise bei Gicht kann sie Folgeschäden an den Nieren und weiteren Gichtanfällen vorbeugen. Letztere treten oft unmittelbar nach Verzehr von viel Fleisch oder nach Alkoholkonsum auf. Körperliche Aktivität stärkt zudem den Knorpel zwischen den Gelenkknochen und wirkt dadurch Arthrose entgegen. Auch die Psyche ist ein Faktor, der nicht unterschätzt werden darf. So kann dauerhafter Stress ebenfalls die Beschwerden verschlimmern. Vor allem bei der Fibromyalgie scheint er eine wichtige Rolle einzunehmen.

Andere Faktoren hingegen lassen sich weniger gut beeinflussen: Bei vielen rheumatischen Erkrankungen gibt es eine genetische Komponente, die vererbt werden kann. Zudem schreitet die Abnutzung unserer Knorpel mit zunehmendem Alter ganz natürlich voran. Dieser Prozess kann jedoch durch Verletzungen – insbesondere durch Ausübung von Risikosportarten, Gelenkinfektionen oder Gelenk-Fehlstellungen beschleunigt werden.

Verschiedene Ärzte

Abhängig vom jeweiligen Krankheitsbild werden Patienten ganz unterschiedlich behandelt. „Wir müssen genau hinschauen, welche rheumatische Erkrankung im Einzelfall vorliegt“, sagt Prof. Schewe und ergänzt: „Viele Ärzte haben sich auf die Therapie bestimmter Formen spezialisiert.“ Für die entzündlichen Formen ist primär der internistische Rheumatologe zuständig. Er setzt unter anderem entzündungshemmende Medikamente ein, um das hyperaktive Immunsystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Für die Abnutzungsprobleme der Arthrose ist der Orthopäde zuständig. Bleibt eine Arthrose unbehandelt, wird irgendwann jede Bewegung zur Qual. Um die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern oder zumindest zu erhalten, gibt es unterstützende Maßnahmen wie Einlagen oder bestimmte Prothesen (Orthesen). Reicht das nicht aus, sind kleinere operative Eingriffe bis hin zum vollständigen Gelenkersatz möglich.

Unter Kontrolle

Wie bei anderen chronischen Erkrankungen gilt: Je früher eine Diagnose erfolgt, desto besser. Gerade wenn entzündliche Rheumaerkrankungen bereits im Kleinkindalter auftreten, muss Fehlentwicklungen der Gelenke, Wachstumsstörungen oder Augenproblemen unbedingt vorgebeugt werden – denn häufig sind auch die Augen von den entzündlichen Prozessen betroffen. „Eine ‚echte Heilung‘ ist zwar selten möglich – doch können wir unseren Patienten durch die Behandlung viele negative Folgen ersparen“, erklärt Prof. Schewe. Zu den vermeidbaren Folgen zählt der Funktionsverlust der Gelenke genauso wie eine Herz-Kreislauf-Erkrankung, Osteoporose oder Depression. „Nicht zu unterschätzen ist zudem, wie gut ein Patient selbst seinen Krankheitsverlauf beeinflussen kann, indem er seine Lebensgewohnheiten anpasst“, ergänzt der Experte.

In den vergangenen 20 Jahren hat die Behandlung enorme Fortschritte gemacht. „Gerade entzündliche Rheumaerkrankungen haben mittlerweile ihren Schrecken verloren“, berichtet Prof. Schewe aus seiner Erfahrung. Ursachen und Zusammenhänge wie die Entzündungsmechanismen werden weiter erforscht und immer besser verstanden. „Der drohende Rollstuhl ist nicht das Zukunftsbild rheumatischer Erkrankungen. Im Gegenteil – unser Ziel ist es, sie frühzeitig zu erkennen und so zu behandeln, dass wir möglichst vielen Patienten ein weitgehend normales Leben ermöglichen.“ ■

7

Alltags-Tipps

1. Beweglich bleiben

Unterstützen Sie Ihre Muskeln und Gelenke mit Sportarten wie Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen oder Gymnastik. Achten Sie dabei auf gut sitzende Sportschuhe und ein schonendes Training, das sich an Ihren persönlichen Möglichkeiten orientiert.



2. Bewusst essen

Eine abwechslungsreiche Kost mit wenig Fleisch, stattdessen Fisch, viel Gemüse und Obst, Nüssen sowie Ölen statt Butter fördert Ihr Wohlbefinden. Eine spezielle Rheumadiät, die prophylaktisch wirksam wäre, gibt es nach heutigem Kenntnisstand nicht.



3. Regelmäßige Kontrolle

Der Verlust überschüssiger Kilos entlastet Ihre Gelenke. Hierbei helfen eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung. Ein hoher Fettanteil kann zudem Entzündungsreaktionen im Körper verstärken.

4. Rauchstopp schaffen

Rauchen fördert nicht nur die Entstehung entzündlich-rheumatischer Erkrankungen, sondern kann sich auch negativ auf Ihren Krankheitsverlauf auswirken.



5. Hilfsmittel nutzen

Es gibt viele kleine Alltagshilfen, um Ihre Gelenke zu schonen: Gefäße mit zwei Henkeln oder Griffen, damit sich das Gewicht auf beide Arme verteilt; rutschfeste Unterlagen; spezielle Messer, die ein Abknicken im Handgelenk verhindern; Scheren, die sich automatisch öffnen; oder der Einkaufstrolley für unterwegs, um möglichst wenig selbst tragen zu müssen.



6. Pausen einplanen

Stress kann Ihre Beschwerden verschlimmern. Sorgen Sie deshalb für ein gutes Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Erholung.



7. Austausch suchen

Vielen hilft es, mit Menschen zu sprechen, die ebenfalls eine rheumatische Erkrankung haben. Schließen Sie sich einer der vielen Selbsthilfegruppen an, teilen Sie Ihre Erfahrungen und profitieren von denen anderer.

Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema rheumatische Erkrankungen haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner – die almeda GmbH – telefonisch zur Seite. Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ 0800 72 32 553

SERVICEZEITEN:

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



Hilfsmittel und Pflegehilfsmittel:

Helfer im Alltag

Rollator, Badewannenlifter oder Hausnotruf: Kleine und große Helfer – in Form von Hilfsmitteln – können von enormem Nutzen sein, um selbstständig zu bleiben oder den Alltag leichter zu bewältigen.

Welche unterschiedlichen Hilfsmittel gibt es? Wie können Sie diese erhalten? Und: Welche Kosten entstehen dabei? Wir stellen Ihnen die wichtigsten Informationen und Unterschiede zu Hilfsmitteln und Pflegehilfsmitteln vor.

Hilfsmittel im Krankheitsfall

Wir versorgen Sie in akuten Notfällen und bei dauerhaften Erkrankungen als Krankenkasse mit Hilfsmitteln. Grundsätzlich müssen Sie Hilfsmittel ab einem Anschaffungspreis von 150 Euro von uns vorab genehmigen lassen. Um Selbstbehalte zu vermeiden, können Sie sehr gerne auch Hilfsmittel unter 150 Euro von uns



bewilligen lassen. Bandagen und Orthesen können Sie ohne Genehmigung selbst beschaffen.

Reichen Sie uns hierzu die von Ihrem Arzt ausgestellte Verordnung ein. Anhand dieser Verordnung prüfen wir, ob Sie das Hilfsmittel über unseren Vertragspartner beziehen können. Wenn Sie vermerken, dass Sie durch uns mit dem Hilfsmittel versorgt werden möchten und zusätzlich mit einer Weitergabe Ihrer Daten an den Lieferanten einverstanden sind, veranlassen wir alles Weitere. Der Vertragspartner versorgt Sie mit dem gewünschten Produkt, liefert direkt zu Ihnen nach Hause und passt das Hilfsmittel an Ihre Bedürfnisse an.

Die Kosten für die Anschaffung eines Hilfsmittels übernehmen wir bis zur Höhe unserer Vertragspreise. Falls für ein Hilfsmittel kein Vertragspreis vereinbart ist, erstatten wir Ihre Kosten bis zur Höhe des wirtschaftlichsten Vergleichsangebots. Die genaue Höhe unserer Erstattung teilen wir Ihnen in unserem Genehmigungsschreiben mit. Wir übernehmen zudem die Kosten für Miete, Reparatur, Betrieb und Unterhalt Ihrer ärztlich verordneten Hilfsmittel. Die Kosten, die Ihnen für die Unterweisung im Gebrauch dieser Gegenstände und für die Abholung entstehen, sind ebenfalls erstattungsfähig.

Falls Sie das Hilfsmittel selbst besorgen möchten, benötigen wir neben

Ihrer ärztlichen Verordnung einen Kostenvoranschlag für das Hilfsmittel. Wir prüfen, ob das Angebot preiswerter als die Versorgung über unseren Vertragspartner ist. Anschließend teilen wir Ihnen mit, welchen Betrag wir übernehmen und welcher Differenzbetrag möglicherweise von Ihnen zu tragen ist. Damit Sie die genaue Höhe Ihrer Kosten erfahren, empfehlen wir Ihnen, sich vor dem Hilfsmittelbezug bei uns zu melden. Wir informieren Sie dann über Ihren möglichen Selbstbehalt und die konkrete Zuzahlung beziehungsweise Selbstbeteiligung.

Sonderfall: Hilfsmittel und Krankenhausbehandlung

Alle benötigten Hilfsmittel erhalten Sie während eines stationären Krankenhausaufenthalts direkt im Krankenhaus. Wenn Sie im Anschluss an eine Krankenhausbehandlung ein Hilfsmittel oder Pflegehilfsmittel benötigen, erhalten Sie dieses direkt über uns. Binden Sie uns rechtzeitig ein und kontaktieren Sie uns am besten einige Tage vor Ihrer Entlassung über unsere Kundenberatung. Sie können sicher sein, dass uns die Dringlichkeit von Hilfsmittelversorgungen bewusst ist. Eine Versorgung durch unseren Vertragspartner ist daher innerhalb kürzester Zeit möglich.

Wichtig: Bevor Sie Hilfsmittel direkt aus dem Krankenhaus für die anschließende Versorgung mit nach Hause nehmen oder wenn Sie Hilfsmittel von einem anderen Lieferanten im Krankenhaus angeboten bekommen, sprechen Sie uns unbedingt an. Wir klären dann mit Ihnen die Kostenübernahme. ▶

Ihre Versicherung

Pflegehilfsmittel- verzeichnis der privaten Pflegepflichtversicherung

unseren Vertragspartner beauftragen und direkt mit diesem abrechnen.

Im Rahmen der leihweisen Überlassung wird das an Ihre Bedürfnisse angepasste Pflegehilfsmittel bequem zu Ihnen nach Hause geliefert. Sie erhalten darüber hinaus eine zuverlässige Versorgung und eine Einweisung in den Gebrauch des Pflegehilfsmittels durch unseren Vertragspartner. Die Kosten dieser (vorrangig leihweisen) medizinisch notwendigen Versorgung übernehmen wir bis zu unseren Vertragspreisen. Lehnen Sie die leihweise Überlassung ohne zwingenden Grund ab, können Leistungen aus der PPV nicht gewährt werden und Ihnen verbleiben gegebenenfalls Restkosten.

Wenn die Notwendigkeit für zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel im Gutachten bestätigt wurde, erhalten Sie von uns eine entsprechende Zusage. Mit unserer Zusage können Sie sich diese selbst kaufen und die Rechnung bei uns einreichen. Bei Vorliegen der pflegebedingten Notwendigkeit für zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel übernehmen wir die Kosten bis zu einem Höchstbetrag von monatlich 40 Euro. ■

Das Pflegehilfsmittelverzeichnis gibt eine Orientierung, welche Pflegehilfsmittel im Rahmen der privaten Pflegepflichtversicherung zur Verfügung gestellt beziehungsweise leihweise überlassen werden können.

Die hier aufgeführten Pflegehilfsmittel verfügen über eine Hilfsmittelnummer. Diese ist die Voraussetzung für eine Kostenerstattung durch uns. Das Verzeichnis wird regelmäßig unter Berücksichtigung der neuesten pflegewissenschaftlichen Erkenntnisse, des medizinisch-technischen Fortschritts und der Rechtsprechung des Bundessozialgerichtes aktualisiert.

Sie finden das Pflegehilfsmittelverzeichnis auf www.pbeakk.de unter Pflegeversicherung/Häusliche Pflege unter der Überschrift „Pflegehilfsmittel – wertvolle Helfer“.

Anzeige



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

Medizinische Behandlungen für Ihre Gesundheit

- Original Bad Kissinger Natursolebad
- Krankengymnastik (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.

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 Abrechnung mit der PBeaKK möglich.

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

Informationen & Beratung unter:

 0971 918-0

Unser Zusatzangebot:

KRAMPFADER- BEHANDLUNG

ohne OP und Narkose!*

Fordern Sie Informationsmaterial an!

*Bei entsprechender Diagnose.
Aufschlüsselung nach GOÄ möglich.

Bewegung ist Leben

Prinzregentenstr. 15
97688 Bad Kissingen

Fax 0971 - 918-100
www.uibeleisen.com

Nutzen Sie unseren
FAHRDIENST
ab Ihrer Haustür!



Auf einen *Blick*

Grundversicherung und „Engagierter Vorruhestand“

Aufgrund des Gesetzes zur Verbesserung der personellen Struktur für die Postnachfolgeunternehmen ist der Vorruhestand an bestimmte zusätzliche Voraussetzungen geknüpft. Unter anderem können Beamtinnen und Beamte innerhalb von drei Jahren nach der Versetzung in den Ruhestand einen Bundesfreiwilligendienst von mindestens zwölf Monaten Dauer ableisten.

Die Beamtinnen und Beamten sind während der Ableistung des Bundesfreiwilligendienstes

bereits im Ruhestand und erhalten weiterhin ihr Ruhegehalt. Anstelle eines Bundesfreiwilligendienstes können die Beamtinnen und Beamten eine nach Art und Umfang vergleichbare ehrenamtliche Tätigkeit von mindestens 1.000 Einsatzstunden innerhalb von drei Jahren nach der Versetzung in den Ruhestand ausüben. Durch den Anspruch auf Ruhegehalt und Beihilfe besteht Versicherungsfreiheit in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). Eine Versicherungspflicht in der GKV tritt daher nicht ein.

Beamtinnen und Beamte, die die Voraussetzungen für eine familienbedingte Beurlaubung nach § 92 Absatz 1 Satz 1 Nummer 1 des Bundesbeamtengesetzes erfüllen, müssen keinen Freiwilligendienst ableisten oder eine ehrenamtliche Tätigkeit ausüben.

Ob Freiwilligendienst, ehrenamtliche Tätigkeit oder Anspruch auf familienbedingte Beurlaubung: Auf die Grundversicherung bei der PBeaKK hat dies keine Auswirkungen. Sie kann weiter bestehen bleiben.

AU-Bescheinigungen

nicht einreichen

Die PBeaKK ist keine gesetzliche Krankenversicherung. Unsere Mitglieder sind Beamte. Wir benötigen von Ihnen daher weder Arbeitsunfähigkeits-Bescheinigungen (AU-Bescheinigung), Wiedereingliederungspläne noch Checklisten zur Arbeitsunfähigkeit. Eingereichte Unterlagen vernich-

ten wir datenschutzkonform. Sollte Ihr Arzt Ihnen eine Bescheinigung für gesetzlich Versicherte ausstellen, benötigen wir den Durchschlag „Für die Krankenkasse“ dennoch nicht. Ihnen als Beamte genügt eine einfache AU-Bescheinigung für Ihre zuständige Personalstelle.



Immatrikulations- bescheinigung bei mitversicherten Kindern

Studierende an staatlich anerkannten Hochschulen und Fachhochschulen sind grundsätzlich ab Studienbeginn in der gesetzlichen Krankenversicherung der Studierenden (KVdS) pflichtversichert. Soll die Mitversicherung bei uns fortgeführt werden, ist eine Befreiung von der KVdS erforderlich.

Der Befreiungsantrag kann an jede beliebige gesetzliche Krankenversicherung gerichtet werden. Wichtig: Der Antrag muss innerhalb von drei Monaten nach der Immatrikulation erfolgen und ist endgültig. Das bedeutet, dass die Befreiung von der gesetzlichen Versicherungspflicht sich während des Studiums nicht mehr widerrufen lässt. Sobald der Befreiungsbescheid vorliegt, reichen Sie diesen zusammen mit der Immatrikulationsbescheinigung bei uns ein.

Mit der Vollendung des 25. Lebensjahres entfällt im Regelfall der Familienzuschlag oder die Zahlung des Kindergeldes und somit endet auch die Mitversicherung bei uns. Dann ist auf Antrag die weitere – beitragspflichtige – Mitversicherung bis zur Beendigung des Studiums im Tarif B2(S) längstens bis zum 34. Lebensjahr möglich. Der Beitrag für diesen Tarif beträgt derzeit 215,54 Euro. Über das 34. Lebensjahr hinaus kann auf Antrag bis zur Beendigung des Studiums die Mitversicherung als eigene Mitgliedschaft fortgesetzt werden.

Studiert Ihr Kind im Ausland, gelten grundsätzlich die gleichen Voraussetzungen. Wir empfehlen Ihnen aber, sich im Vorfeld bei den Hochschuleinrichtungen vor Ort zu informieren.

Tipp

Bitte denken Sie an die Vorlage der Immatrikulationsbescheinigung für das Wintersemester 2019/2020 – egal, ob das Studium fortgesetzt oder neu begonnen wird.





Impfung gegen Herpes Zoster (Gürtelrose)

Wir erstatten die Aufwendungen für die Impfung gegen Gürtelrose (Herpes Zoster) mit einem adjuvantierten Subunit-Totimpfstoff für alle Personen ab einem Alter von 60 Jahren sowie für Personen mit einer erhöhten gesundheitlichen Gefährdung ab einem Alter von 50 Jahren.

Die Impfpfempfehlung der STIKO für alle Personen ab 60 Jahren berücksichtigt das mit dem Alter zunehmende Risiko für schwere Krankheitsverläufe des Herpes Zoster und das Auftreten einer postherpetischen Neuralgie (Nervenschmerzen nach einer Gürtelrose).

Personen, die aufgrund einer Grunderkrankung eine erhöhte gesundheitliche Gefährdung haben, sollten sich der Empfehlung entsprechend bereits ab einem Alter von 50 Jahren impfen lassen. Zu diesen Grunderkrankungen gehören beispielsweise:

- angeborene bzw. erworbene Immundefizienz bzw. Immunsuppression
- HIV-Infektion
- rheumatoide Arthritis
- systemischer Lupus erythematodes
- chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- chronisch obstruktive Lungenerkrankung oder Asthma bronchiale
- chronische Niereninsuffizienz
- Diabetes mellitus



Patientenrechte und Behandlungsvertrag

Als Patient haben Sie selbstverständlich Rechte. Diese sind im Patientenrechtgesetz beschrieben und wurden im Bürgerlichen Gesetzbuch durch Ergänzungen beim Behandlungsvertrag gestärkt. Medizinische Leistungserbringer müssen Sie beispielsweise über Behandlungs-

verfahren und deren Risiken aufklären sowie auf mögliche, bekannte finanzielle Selbsthalte hinweisen. Wir stellen Ihnen hierzu auf www.pbeakk.de einen Ratgeber „Patientenrechte und Behandlungsvertrag“ zur Verfügung.

Zehn Jahre Tanztherapie für Frauen nach Krebs



Erholungswerk
Post Postbank Telekom e.V.

Bereits seit 2010 bietet das Betreuungswerk Post Postbank Telekom für Frauen nach einer Krebserkrankung tanztherapeutische Seminare an. Die sechstägigen Seminare mit täglich drei Stunden Tanztherapie finden in den Ferienanlagen des Erholungswerks statt. Geleitet werden die Kurse – mit maximal zwölf Teilnehmerinnen – von einer Tanztherapeutin mit langjähriger psychoonkologischer Erfahrung. Sie hilft den Frauen, ihrem Körper mit Achtsamkeit zu begegnen und ihn anzunehmen, Gefühle zu- und loszulassen, Selbstvertrauen aufzubauen und neue Handlungsmöglichkeiten zu finden.

Folgende Termine sind 2020 geplant

Lindau: 08.05. – 14.05.2020
Inzell: 15.06. – 21.06.2020
Büsum: 07.09. – 13.09.2020 oder 14.09. – 20.09.2020

Die Kosten für die Seminarteilnahme werden vom Betreuungswerk getragen. Aufwendungen für Unterkunft und Verpflegung (zwischen 429 und 599 Euro in der Ferienanlage des Erholungswerks) sowie für die Anreise sind von den Teilnehmerinnen zu übernehmen. Frauen/Familien mit sehr geringem Einkommen können einen Zuschuss hierzu erhalten. Weitere Informationen:

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

Gültigkeit der Versichertenkarte (A-Mitglieder)

Die Abrechnung über Ihre Versichertenkarte ist weiterhin in allen Arztpraxen möglich. Dies hat uns die Kassenärztliche Bundesvereinigung ausdrücklich bestätigt.

Ihre Arztpraxis muss sicherstellen, dass eine Abrechnung über Ihre Versichertenkarte erfolgen kann. Gegebenenfalls muss sich Ihr Arzt mit dem Hersteller des Kartenlesegeräts in Verbindung setzen, damit Ihre Karte korrekt eingelesen werden kann.

Zurzeit erhalten alle Ärzte neue Kartenlesegeräte und eine neue Software für die Verwendung der neuen Gesundheitskarten. Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen sind verpflichtet, beim Arztbesuch ihre elektronische Gesundheitskarte mit Bild vorzulegen. Als PBeaKK-Versicherter sind Sie davon nicht betroffen. Hintergrund: Wir sind

keine gesetzliche Krankenkasse, sondern gehören zu den „sonstigen Kostenträgern“. Für diese finden die Regelungen der gesetzlichen Krankenkassen keine direkte Anwendung. Daher ist Ihre Versichertenkarte auch ohne Bild und ohne den Aufdruck „G2“ gültig.

Kann die Karte dennoch nicht eingelesen werden, kann die Abrechnung durch den Arzt im Rahmen des Ersatzverfahrens erfolgen. Die

Ausstellung einer gesonderten Versicherungsbestätigung ist bei Vorlage einer gültigen Versichertenkarte nicht notwendig. Diese gilt als Versicherungsnachweis.





*Schmerzen &
Depression:*
Wir unterstützen Sie

Akute Schmerzen sind ein Warn- und Leitsignal des menschlichen Körpers und begegnen jedem Menschen beinahe täglich. Chronische Schmerzen sind oft langwierig und können aufgrund der dauerhaften Belastung eine Depression begünstigen. Von einer depressiven Erkrankung spricht man, wenn Symptome über einen längeren Zeitraum andauern. Wir möchten Ihnen die Zusammenhänge darstellen.

Akute und chronische Schmerzen

Akute Schmerzen dienen als wichtige Schutzfunktion des Körpers, da der Schmerzreiz meist zu einer Schonhaltung des verletzten Körperteils, zum Beispiel bei Knochenbrüchen, führt. Diese Schmerzart hält wenige Tage bis Wochen, höchstens aber drei Monate an. In diesem Zeitraum versucht der Körper Gewebeverletzungen selbstständig zu reparieren. Bestehen die Schmerzen länger als drei Monate, spricht man von chronischen Schmerzen.

Chronische Schmerzen werden als eigenständige Krankheit angesehen und haben ihre Warnfunktion verloren. Diese können zu Einschränkungen der Beweglichkeit, Schlafstörungen, Erschöpfung und psychischer Belastung führen. Gründe hierfür sind keine akuten Verletzungen, sondern Fehlfunktionen des Nervensystems oder das Vorliegen einer chronischen Entzündung. Chronische Schmerzerkrankungen können beispielsweise Arthrose, Diabetes mellitus (Nervenschädigungen), Fibromyalgie (Weichteilrheuma), rheumatoide Arthritis, Rückenbeschwerden oder Kopfschmerzen sein.

Chronische Schmerzen und Depression

Chronische Schmerzen sind oft langwierig und können aufgrund der dauerhaften Belastung eine Depression begünstigen. Von einer depressiven Erkrankung spricht man, wenn Symptome über einen längeren Zeitraum andauern. Unterschieden wird hierbei zwischen Haupt- und Nebensymptomen.

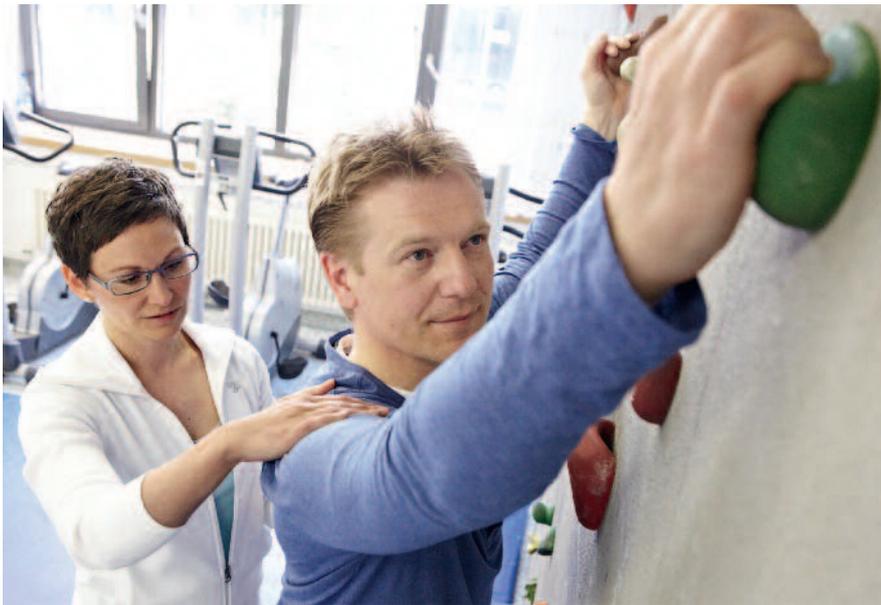
Hauptsymptome sind:

- **Niedergedrückte Stimmung:** tiefe Niedergeschlagenheit. Diese ist ununterbrochen vorhanden, stark ausgeprägt und hält mindestens zwei Wochen an.
- **Innere Leere und Interessensverlust:** gefühllos. Betroffene empfinden weder Freude noch andere Gefühle. Auch Aufmunterungsversuche durch Mitmenschen haben keinen Verbesserungseffekt. Einige verlieren sogar den Willen zum Leben.
- **Antriebslosigkeit und Müdigkeit:** Zustand des ständigen Erschöpftseins. Alltägliche Aufgaben können nur sehr mühsam oder sogar gar nicht bewältigt werden. Man hat Schwierigkeiten aus dem Bett zu kommen. Müdigkeit wird zum Normalzustand.

Nebensymptome sind:

- Schlafstörungen
- Suizidgedanken/Suizidhandlungen
- Schuldgefühle und Selbstvorwürfe
- Appetitminderung
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen
- Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
- Körperliche Symptome (Herz-Kreislauf-Beschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen usw.)

Eine Depression liegt vor, wenn mindestens zwei von drei Hauptsymptomen sowie eines der Nebensymptome auftreten und dies über einen Zeitraum von mehr als zwei Wochen andauert. Wenn Sie den Verdacht haben, an einer Depression erkrankt zu sein, suchen Sie bitte zuerst einen Arzt Ihres Vertrauens auf. Es ist nicht immer leicht zu erkennen, ob es sich um eine Depression handelt. ►



Behandlung chronischer Schmerzen und Depression

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, chronische Schmerzen und eine dadurch entstandene Depression zu therapieren: hierbei stellen die multimodale Schmerztherapie und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM-Kliniken) einen guten Ansatz dar.

Die multimodale Schmerztherapie bedeutet körperliches, gedankliches und verhaltensbezogenes Üben unter ärztlicher Kontrolle. Sie vereint Fachleute aus der Schmerzmedizin, Physiotherapie, Ergotherapie und Psychotherapie. Das Konzept kombiniert Bewegung, Schulungen, Entspannungstechniken und die Behandlung mit Medikamenten. Psychotherapeuten vermitteln in Einzel- oder Gruppengesprächen psychologische Strategien. Diese helfen, mit chronischen Schmer-

zen und mit Belastungen im Alltag zurechtzukommen. Eine multimodale Schmerztherapie ist langfristig erfolgreich, wenn die erlernten Übungen und Methoden später selbstständig angewandt werden können. Eine multimodale Schmerztherapie kann in spezialisierten Schmerzkliniken, psychosomatischen Abteilungen in Krankenhäusern und orthopädischen, psychosomatischen oder rheumatologischen Rehabilitationszentren angeboten werden. Sie kann sowohl im Krankenhaus als auch teilweise im Krankenhaus und teilweise ambulant durchgeführt werden.

Einen weiteren Behandlungszweig stellt die Traditionelle Chinesische Medizin, kurz TCM, dar. Diese Therapieform kann ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung oder von Beginn an als eigenständige Behandlungsmethode angewandt werden. Eine Be-

handlung im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin ist in sogenannten TCM-Kliniken möglich. Diese wird stationär durchgeführt, wenn ambulante, teilstationäre und häuslich-pflegerische Maßnahmen ausgeschöpft sind.

Welche die ideale Behandlungsmethode ist, muss immer individuell auf Basis einer umfassenden Untersuchung durch den niedergelassenen Arzt entschieden werden. Dieser muss Ihnen für den Aufenthalt in eine dafür geeignete Einrichtung eine Verordnung ausstellen.

Übernimmt die PBeaKK die Fahrtkosten?

Da es sich bei den benannten Behandlungsmethoden um einen stationären oder teilstationären Aufenthalt handelt, beachten Sie, dass Fahrtkosten dann erstattungsfähig sind, wenn die medizinische Notwendigkeit vom

Formen

von Depression

Die häufigsten Formen von Depression sind die unipolare und die bipolare Depression sowie die lang anhaltende depressive Verstimmung (Dysthymie).

Unipolare Depression:

Sie ist gekennzeichnet durch depressive Episoden, die einige Wochen oder bis zu mehreren Monaten andauern können. Es kommt allerdings darauf an, wie schnell eine Behandlung einsetzt. Nimmt die Häufigkeit der depressiven Episoden zu, so spricht man von einer wiederkehrenden (rezidivierenden) unipolaren Depression.

Bipolare Depression:

Anders als bei der unipolaren Depression treten bei der bipolaren Depression manische Episoden auf. Es kommt zu einem Stimmungshoch verbunden mit starkem Tatendrang, Ruhelosigkeit, fehlendem Schlafbedürfnis oder übertriebenem Optimismus. Diese Phasen können schlagartig oder schleichend auftreten.

Lang anhaltende depressive Verstimmung (Dysthymie):

Hier sind die Haupt- und Nebensymptome weniger stark ausgeprägt, aber halten über einen Zeitraum von mindestens zwei Jahren an. Die Behandlung erfolgt oftmals durch Medikamentengabe, Psychotherapie und durch ergänzende Maßnahmen/Verfahren.



Wir informieren Sie

Sind Sie auf der Suche nach einer geeigneten Einrichtung und haben Fragen zum Thema chronische Schmerzen und Depression? Sie wünschen eine Teilnahme an novego oder an einem unserer Betreuungsangebote?

Kontaktieren Sie bitte unser Gesundheitstelefon unter:

➔ 0800 72 32 553

SERVICEZEITEN:

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

Ihr Anliegen wird zeitnah bearbeitet und selbstverständlich streng vertraulich behandelt.

Arzt bestätigt wurde und die Einrichtung die nächstmögliche, geeignete Behandlungsmöglichkeit darstellt.

Unsere Serviceangebote für Sie

Gerne möchten wir Sie auf Ihrem Weg zur Steigerung der Lebensqualität unterstützen: Zum einen mit unserem Online-Unterstützungsprogramm novego und zum anderen durch unsere Betreuungsangebote des Gesundheitstelefons.

novego – für das seelische Wohlbefinden

Das Online-Unterstützungsprogramm novego setzt sich aus psychotherapeutischen Inhalten und E-Learning-Ansätzen zusammen. Sie werden wöchentlich anhand von Texten, Videos und Audioinhalten durch eine Lerneinheit geführt. Außerdem bietet

das Online-Unterstützungsprogramm Hilfestellungen, um den Alltag besser bewältigen zu können.

Betreuungsangebote des Gesundheitstelefons

Wir bieten in folgenden Bereichen Betreuungsangebote an: seelische Gesundheit, chronische Schmerzen, rheumatische Erkrankungen.

In den Betreuungsangeboten werden Sie persönlich von qualifizierten und erfahrenen Betreuern unterstützt, die Sie individuell im Rahmen eines sogenannten Coachings begleiten. Ihre individuellen Ziele stehen dabei im Vordergrund. Sie telefonieren regelmäßig mit einem persönlichen Ansprechpartner, der Sie in Ihrer Zielerreichung motiviert und Ihnen hilft, Ihr Selbstmanagement zu stärken. ■

PBeaKK *EinreichungsApp*

Wir bieten Ihnen unsere EinreichungsApp seit Anfang 2019 als neuen kostenlosen Service an. Um die App zu nutzen, benötigen Sie ein mobiles Endgerät mit Internetzugang und integrierter Kamera. Mit unserer EinreichungsApp können Sie uns anstelle eines Briefumschlags per Post einen „digitalen Umschlag“ mit Fotos Ihrer Unterlagen senden.





Fragen & Antworten

zur Registrierung

Wie registriere ich mich in der App?

Sie registrieren sich in der App mit Vorname, Nachname, Geburtsdatum und Versicherungsnummer. Stimmen Sie unseren Nutzungsbedingungen und Informationen

zum Datenschutz zu und willigen Sie in die Datenübermittlung ein. Wir prüfen Ihre Daten und bestätigen Ihre Registrierung, wenn diese korrekt sind.

Wer darf die App nutzen bzw. was sind die Voraussetzungen und Nutzungsbedingungen?

Die App kann jeder Kunde der PBeaKK verwenden. Die von Ihnen bei der Registrierung eingegebenen Daten prüfen wir auf Richtigkeit. Die Nutzungsbedingungen, die Informationen zum Datenschutz und die Einwilligung zur Datenübertragung, denen Sie bei der Registrierung

zustimmen müssen, finden Sie auch auf www.pbeakk.de. Zur Nutzung benötigen Sie eine Internetverbindung und ein mobiles Endgerät mit integrierter Kamera. Bitte beachten Sie ebenfalls die eigenen Nutzungsbedingungen des App-Stores, aus dem Sie die App downloaden.

Was passiert, wenn ich mein App-Passwort vergesse?

Da die App durch Ihr App-Passwort geschützt wird, können Sie ohne dieses nicht auf die App zugreifen. Um die App weiter zu nutzen, müssen Sie ein neues Passwort vergeben. Dafür nutzen Sie die Funktion „Passwort vergessen“ auf der Login-Seite der App. Mit dieser Funktion wird die App zurückgesetzt und alle Daten, die über das verwendete Gerät eingereicht wurden, werden aus Sicherheitsgründen gelöscht. Im Anschluss müssen Sie sich erneut in der App registrieren.

Welche Regeln gibt es für die Vergabe des App-Passworts?

Das App-Passwort muss mindestens acht Zeichen lang sein und zusätzlich mindestens einen Großbuchstaben und eine Zahl enthalten. Je komplexer Ihr gewähltes Passwort ist, desto sicherer ist es.

Schneller einreichen

Aktuell bereiten wir für Sie die Einführung der antragsfreien Beantragung von Erstattungen über die EinreichungsApp vor. Diese Neuerung werden wir Ihnen im Rahmen eines Updates der App-Version für Android und iOS voraussichtlich im November 2019 zur Verfügung stellen können. Bei Redaktionsschluss stand der exakte Termin noch nicht fest. Wir informieren Sie dazu baldmöglichst auf www.pbeakk.de.

Fragen & Antworten zur *Sicherheit*

Ist die Datenübertragung aus der App sicher?

Die Übertragung Ihrer Daten aus der EinreichungsApp an uns ist durch ein Verschlüsselungssystem sicher. Die EinreichungsApp selbst müssen Sie auf Ihrem mobilen

Endgerät durch ein sicheres Passwort schützen. Ihr Endgerät empfehlen wir Ihnen ebenfalls durch einen Code oder eine PIN zu sichern.

Welche Daten werden auf dem Gerät gespeichert?

Die zur Registrierung eingegebenen Daten werden in der App gespeichert (Name, Vorname, Versichertennummer, Geburtsdatum). Zusätzlich werden die von Ihnen fotografierten

Unterlagen gespeichert. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die Datenspeicherung auf dem Endgerät auf eigene Gefahr erfolgt. Die PBeaKK haftet nicht für eventuelle Schäden.

Ist ein Export von Daten aus der App möglich?

Nein, aus Sicherheits- und Datenschutzgründen ist ein Export von Daten aus der EinreichungsApp nicht möglich. Die Daten liegen im passwortgeschützten Bereich der App.

Was passiert mit den Daten der App, wenn ich diese deinstalliere?

Bei einer Deinstallation werden alle Daten der EinreichungsApp auf Ihrem Endgerät gelöscht und sind nicht wieder herstellbar. Dokumente, die bereits erfolgreich an uns übermittelt wurden, bleiben in unseren Systemen im Rahmen der Löschfristen erhalten.

Wir informieren Sie

Auf www.pbeakk.de finden Sie immer aktuelle Informationen und weiterführende Hinweise zur EinreichungsApp. Wir kündigen dort auch Wartungsarbeiten und Updates an oder informieren Sie über Anpassungen in der App. Klicken Sie einfach regelmäßig rein.

Welche Verantwortung habe ich als Nutzer?

Als Nutzer sind Sie selbst für die Datensicherheit Ihres mobilen Endgeräts verantwortlich. Sie sollten beispielsweise geeignete Maßnahmen ergreifen wie

- Sicherung des Geräts mittels sicherem Passwort bzw. Code-Sperre.
- Vermeidung von Missbrauch durch Dritte (keine Weitergabe des Smartphones an Dritte).
- Beachtung der Einstellungen Ihres mobilen Endgeräts und verwendeter Apps hinsichtlich Zugriffsrechten (zum Beispiel Rooting, Jailbreaking).

- Durchführung von Sicherheits-Updates und die Verwendung einer aktuellen Betriebsversion auf Ihrem Endgerät.
- Prüfung, ob ein Gerätewechsel sinnvoll ist, wenn der Hersteller Ihres mobilen Endgeräts keine Sicherheitsupdates mehr liefert. Oder keine Updates des Betriebssystems mehr für Ihr Gerätemodell zur Verfügung gestellt werden.
- Vorsicht vor vermeintlichen Smartphone-Schnäppchen im In- und Ausland. Das BSI hat bei der Überprüfung von Geräten auf verschiedenen Smartphones erneut vorinstallierte Malware entdeckt.



Unsere Serviceangebote

Zweitmeinung

Zweitmeinung Krebs und Zweitmeinung Herz

Wir haben Ihnen im April 2019 unser neues Serviceangebot „Zweitmeinung Herz“ vorgestellt. Dieses kostenfreie Serviceangebot bieten wir Ihnen, ebenso wie die „Zweitmeinung Krebs“, in Zusammenarbeit mit unserem Vertragspartner Health Management Online AG (HMO) an. Wir möchten Sie darin unterstützen, dass Sie schnell und unkompliziert eine zweite ärztliche Meinung durch einen Spezialisten einholen können. Die wichtigsten Fragen und Antworten zu beiden Serviceangeboten haben wir für Sie zusammengestellt.

Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

Sie müssen bei uns in der Grundversicherung sein – egal, ob als A- oder B-Mitglied –, einen festen Wohnsitz in Deutschland nachweisen sowie eine diagnostizierte Herz- oder Krebserkrankung haben. Hierzu zählen insbesondere Herzinfarkt, Herzklappenfehler, Vorhofflimmern, Bypass-Operation, Stent-Implantation, Herzkatheteruntersuchung, Herzinsuffizienz und jede Art von Krebserkrankung.

Wann sollte ich diese Angebote in Anspruch nehmen?

Immer dann, wenn Sie Unsicherheiten oder sogar Bedenken bezüglich der Art Ihrer angedachten Therapieform haben. Denn es ist für den Erfolg Ihrer Behandlung sehr wichtig, dass Sie sich mit der Entscheidung der gewählten Therapie wohlfühlen.

Welche Vorteile habe ich durch die Serviceangebote?

- Überprüfung Ihrer geplanten Therapie
- Abgleich eventuell veralteter Therapien mit modernen Erkenntnissen
- Möglichkeit, über den bestmöglichen Therapieweg zu entscheiden
- Unterstützung im Entscheidungsprozess bzgl. Ihrer Therapie
- Keine Antragstellung notwendig
- Es entstehen Ihnen keine Zuzahlungen
- Direktabrechnung zwischen HMO und PBeaKK
- Keine Doppeluntersuchungen ▶



An wen wende ich mich?

Die Experten von HMO erreichen Sie Montag bis Donnerstag 9:30 bis 17:30 und Freitag 8.00 bis 16:00 Uhr unter der Rufnummer:

➤ **089 231 414 745**

ODER ONLINE UNTER:

➤ www.herzzweitmeinung.de

Sie benötigen lediglich Ihre Versicherungsnummer.

Wie funktioniert die „Zweitmeinung Herz“?

Wichtig ist zunächst einmal, Sie müssen sich keinem neuen diagnostischen Verfahren unterziehen. Die Begutachtung der Experten von Zweitmeinung Herz basiert ausschließlich auf der bereits erfolgten Diagnostik. Die vorhandenen ärztlichen Unterlagen können Sie per E-Mail oder per Post an unseren Partner HMO sen-

den. Nach Eingang Ihrer Unterlagen wird das jeweilige Expertenteam Ihren Fall analysieren und überprüfen. Hierfür stehen bundesweit sieben kardiologische Spitzeneinrichtungen zur Verfügung. Die Einrichtungen von Zweitmeinung Herz sind Universitätskliniken, Lehrkrankenhäuser oder Herzzentren, die durch die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie zertifiziert sind. Nach der Über-

prüfung durch das Expertenteam gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Ihre bisherige Therapie ist für Ihre Erkrankung optimal und es bedarf keinerlei Änderungen.
2. Es gibt eine Alternativtherapie. Diese besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt und entscheiden gemeinsam, welche Behandlungsform Sie fortführen möchten.

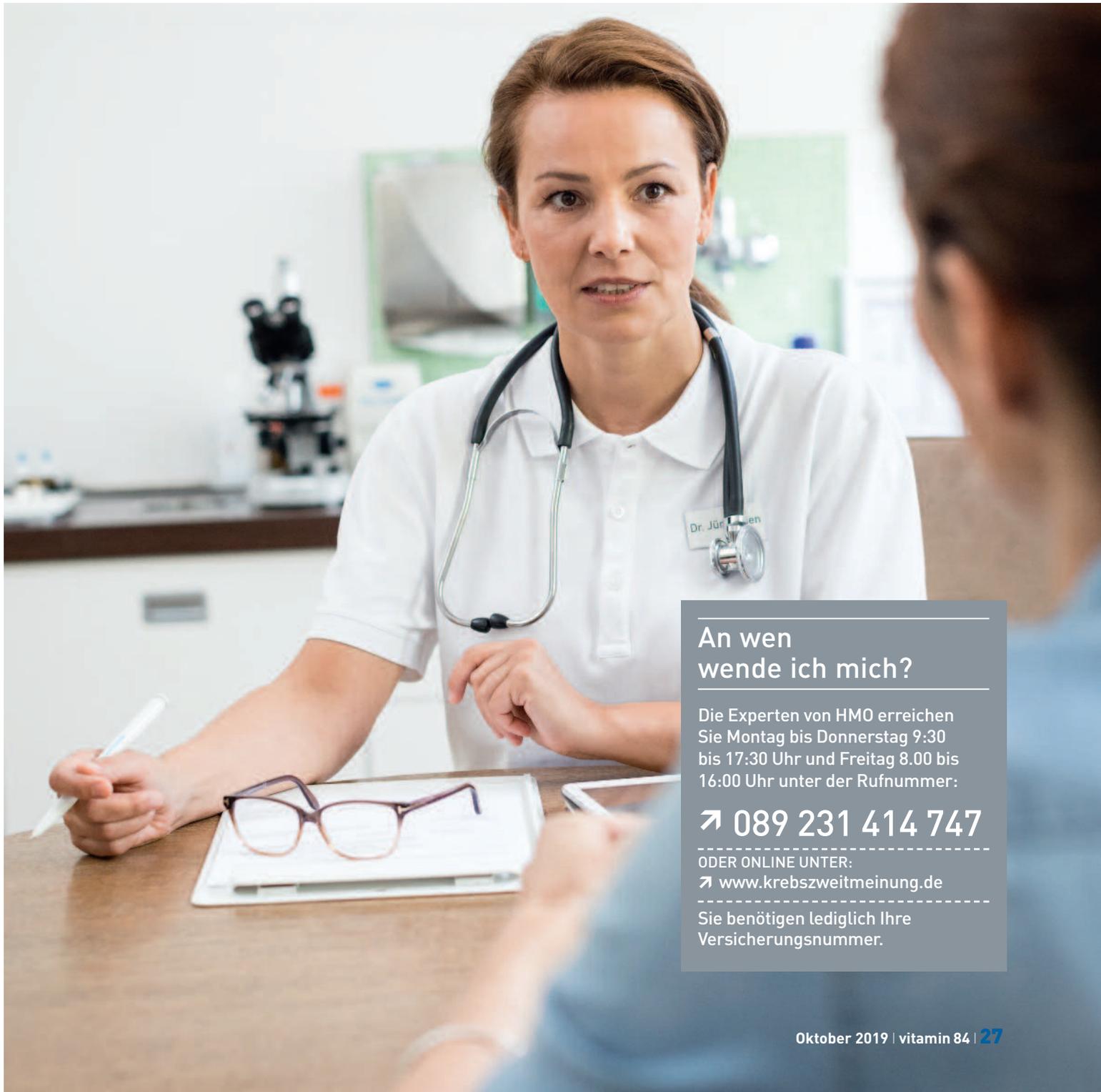
Wie funktioniert die „Zweitmeinung Krebs“?

Die Begutachtung findet auch hier nach Aktenlage statt. Ihre eingereichten Unterlagen (per E-Mail oder Post) werden bei HMO strukturiert und zu einer digitalen Patientenakte zusammengefasst. Dann wird Ihre Akte dem sogenannten Tumorboard vorgelegt. Ein Tumorboard besteht aus einem Team erfahrener Spezialisten, die an verschiedenen Krebszentren praktizieren.

Bei diesen Tumorkonferenzen wird unter Berücksichtigung aller medizinischen Aspekte über Ihre Diagnose und die Art Ihrer Behandlung beraten. Ist die gewählte Therapie die optimale Lösung? Sind alle notwendigen Untersuchungen durchgeführt worden? Oder gibt es neue Erkenntnisse, die die Heilungschancen zusätzlich bei Ihnen erhöhen würden? Nach Klärung dieser Fragen erstellt das Tumorboard für Sie Ihre persönliche Zweitmeinung.

Nach der Überprüfung gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Ihre bisherige Therapie ist für Ihre Erkrankung optimal und es bedarf keinerlei Änderungen.
2. Es gibt eine Alternativtherapie. Diese besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt und entscheiden gemeinsam, welche Behandlungsform Sie fortführen möchten.



An wen wende ich mich?

Die Experten von HMO erreichen Sie Montag bis Donnerstag 9:30 bis 17:30 Uhr und Freitag 8.00 bis 16:00 Uhr unter der Rufnummer:

➔ **089 231 414 747**

ODER ONLINE UNTER:

➔ www.krebszweitmeinung.de

Sie benötigen lediglich Ihre Versicherungsnummer.

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

Technische Fragen zur EinreichungsApp

Wenn Sie technische Fragen zur Nutzung unserer EinreichungsApp (siehe Seiten 22 bis 24) haben, wenden Sie sich gerne unter folgender Telefonnummer (Ortstarif) an uns: ➔ 0711 135 638 90

Wir sind für Sie erreichbar: Montag bis Donnerstag 7:30 bis 18:00 Uhr und Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

Sie können uns auch eine E-Mail mit Ihrer technischen Frage schreiben, bitte geben Sie Ihre Versicherungsnummer und möglichst eine Rückrufnummer an: ➔ app-technik@pbeakk.de

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

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

FREIBURG
Jechtinger Str. 9
79111 Freiburg

KIEL
Eckernförder Str. 150
24116 Kiel

MÜNSTER
Roddestr. 12
48153 Münster

DORTMUND
Voßkuhle 38
44141 Dortmund

HAMBURG
Hammerbrookstr. 5
20097 Hamburg

KOBLENZ
Am Wöllershof 12
56068 Koblenz

NÜRNBERG
Willy-Brandt-Platz 16
90402 Nürnberg

DÜSSELDORF
Grafenberger Allee 297
40237 Düsseldorf

HANNOVER
Großer Kolonnenweg 23
30163 Hannover

KÖLN
Innere Kanalstr. 15
50823 Köln

REGENSBURG
Friedenstr. 28
93053 Regensburg

FRANKFURT
Trakehner Str. 5
60487 Frankfurt

KARLSRUHE
Rüppurrer Str. 1 A
76137 Karlsruhe

MÜNCHEN
Landsberger Str. 314
80687 München

STUTTGART
Maybachstr. 54
70469 Stuttgart

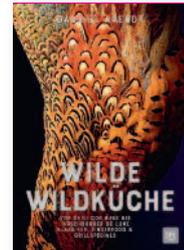
Preisrätsel auf Seite 31 – Informationen zum Datenschutz: Damit wir den verlostten Preis dem Gewinner zusenden können, ist die Speicherung Ihrer postalischen Anschrift beziehungsweise Ihrer E-Mail-Anschrift wichtig. Wir speichern diese jedoch nur zum Zwecke der Verlosung und löschen sie vollständig zum 28.10.2019. 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: Marina Schüler, Jessica Peukert, Melanie Zipperle, Sonngard Hilsdorf. VERLAG: wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg, Tel.: 06172 670-0. KOORDINATION und GESUNDHEITSTEXT „Schmerzpunkte“: Dr. rer. nat. Nadine Ogrissek; MEDIZINISCHES LEKTORAT: Dr. med. Detlef v. Meien-Vogeler; ART DIRECTION: Susanne Weser; BILDREDAKTION: Sandra Schildwächer; HERSTELLUNG: Bernd Steines; ANZEIGENLEITUNG: Claudia Mecky, Tel.: 06172 670-894; MEDIADATEN: www.wdv.de. DRUCK: Körner Druck GmbH & Co. KG, Gutenbergstr. 10, 71069 Sindelfingen.



Hase – mal anders

Eine gut abgerundete Gaumenfreude:
Fleisch vom Feldhasen kombiniert mit
scharfen Gewürzen, Kaffee und Kakao.



Gabriel Arendt: Wilde Wildküche.
Heimisches Wildbret gepaart
mit fremden Aromen – vom
klassischen Rehrücken über
Hirschburger de Luxe bis hin
zu Fingerfood und Grillspecials.

BLV Verlag, 25 Euro,
ISBN: 978-3-8354-1825-7

Foto: BLV/Peter Raider

Chili con Hase

Für 4 Personen ▶ Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden

Zutaten

- 12 EL** Olivenöl
- 3–4** frische Lorbeerblätter
- 1** Feldhase, abgehangen, das Fleisch in
feine Würfel geschnitten (nicht gewolft!)
grobes Meersalz
- 2** gelbe Zwiebeln, fein gewürfelt
- 10** rote Jalapeños, halbiert, entkernt und
in feine Ringe geschnitten
- 3 TL** brauner Rohrzucker
- 2 TL** Kreuzkümmel, gemahlen
- 3** frische Knoblauchzehen,
in feine Scheiben geschnitten
- 4–20** getrocknete Chiltepin (Ur-Chili, wilde Chili),
je nach gewünschter Schärfe, zerdrückt
- 1 L** Wildfond
- 2** doppelte Espresso
- 35 g** Schokolade (85 % Kakao) fein geraspelt
- 1 TL** reines Kakaopulver
- 200 g** Pimientos de Padrón
(kleine, grüne Paprikas), Stiel entfernt
- ½ Bund** frischer Oregano, davon die Blätter (optional)
Crème fraîche (optional)

Zubereitung

- 1** In einer großen Pfanne 8 Esslöffel Olivenöl erhitzen, Lorbeerblätter dazugeben, die Fleischwürfel darin kastanienbraun anbraten, leicht salzen, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- 2** Restliches Olivenöl in der gleichen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin goldgelb anbraten, Jalapeños dazugeben und mit Zucker karamellisieren.
- 3** Fleisch, Kreuzkümmel, Knoblauch und Chiltepin zu den Zwiebeln in die Pfanne geben, gut verrühren, mit Wildfond ablöschen und bedeckt etwa eine Stunde sanft köcheln lassen.
- 4** Jetzt Espresso, Schokolade, Kakaopulver und Pimientos de Padrón in die Pfanne geben, gut vermischen und nochmals für circa 30 Minuten bedeckt vor sich hin köcheln lassen. Dann Deckel abnehmen und die Soße auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen. Eventuell mit etwas Salz, Zucker und Chili abschmecken. Nach Belieben Oregano und etwas Crème fraîche untermischen und heiß servieren.



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.

Wie nennt der Mediziner rheumatischen Gelenkverschleiß?

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | 5 | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

Mit welchem Symptom reagiert der Körper, wenn das Immunsystem falsch arbeitet?

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|---|
| | | | 1 | | | | | | | | 3 |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|---|

Welches chronisches Warn- und Leitsignal sendet der Körper bei Rheuma?

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | 8 | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

Eines der alltäglichen Hilfsmittel, das die PBeaKK nach Prüfung bezahlt?

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | 9 | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|

Für welche Impfung erstatten Krankenkasse ab dem 60. Lebensjahr die Kosten?

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
| | 2 | | | | | | | | | | 6 |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|

Wie heißt das Unterstützungsprogramm der PBeaKK bei Schmerzen und Depression?

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| | | 4 | | 7 | |
|--|--|---|--|---|--|

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

Zu
gewinnen
gibt es:

1. Preis

De'Longhi Espresso-Siebträgermaschine

2. Preis

Klappbarer Fahrradtrainer

3. Preis

Erste-Hilfe-Set Sport

Lösung senden an:

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

Schicken Sie uns das Lösungswort und Ihre Adresse bis zum 28.10.2019 (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 83 lautet: „Sonnenschein“.

Das sind die Gewinner:

- 1. Preis: R. Walter
- 2. Preis: H. Seemiller
- 3. Preis: K. Weber

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

Oktober 2019 | vitamin 84

PBeaKK
Gesund versichert.



Der klimaneutrale Versand
mit der Deutschen Post

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

Schneller einreichen!

Aktuell bereiten wir für Sie die Einführung der antragsfreien Beantragung von Erstattungen über die EinreichungsApp vor. Diese Neuerung werden wir Ihnen im Rahmen eines Updates der App-Version für Android und iOS voraussichtlich im November 2019 zur Verfügung stellen können. Bei Redaktionsschluss stand der exakte Termin noch nicht fest. Wir informieren Sie dazu baldmöglichst auf www.pbeakk.de.