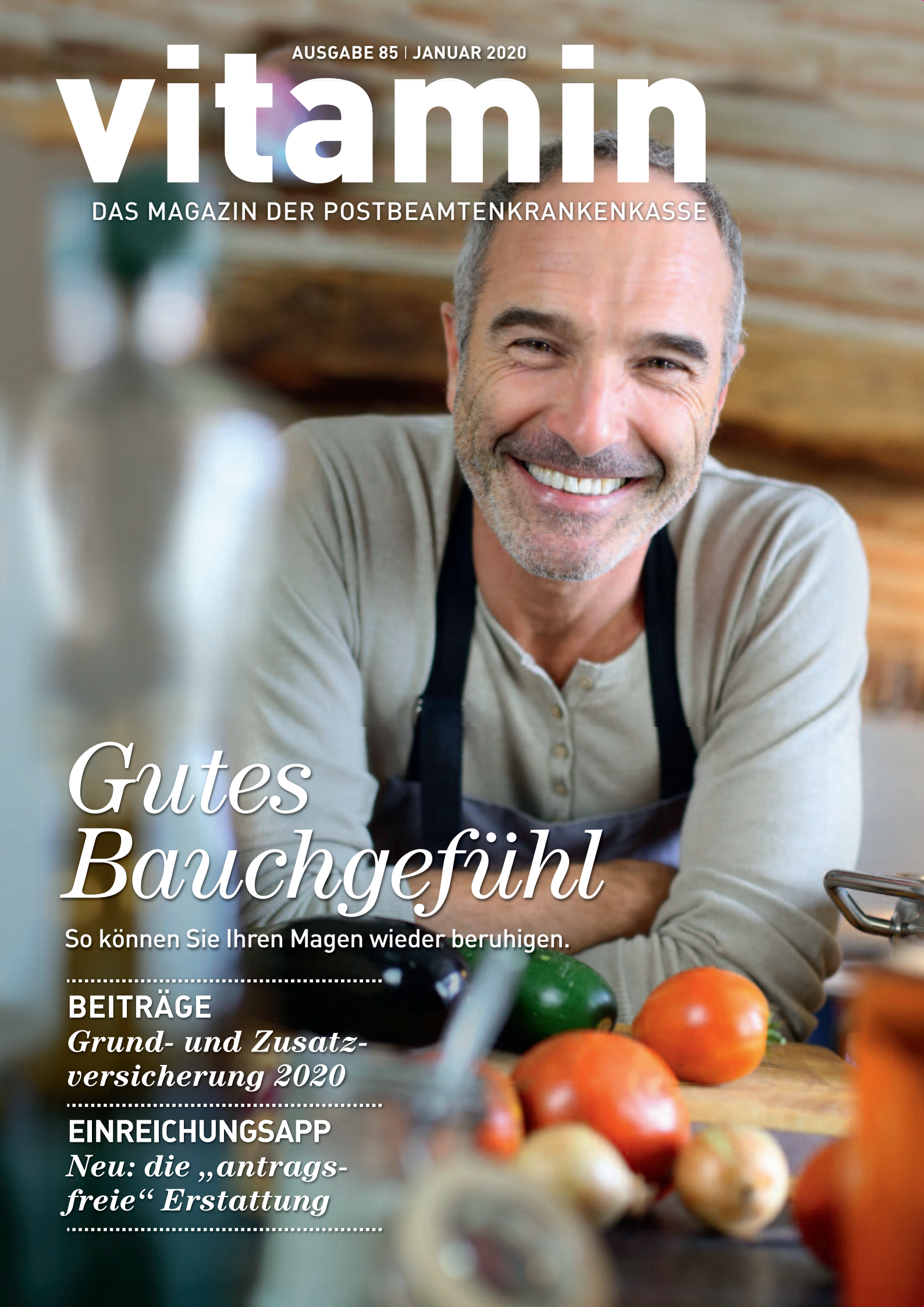
AUSGABE 85 | JANUAR 2020

vitamin

DAS MAGAZIN DER POSTBEAMTENKRANKENKASSE



Gutes Bauchgefühl

So können Sie Ihren Magen wieder beruhigen.

BEITRÄGE
Grund- und Zusatzversicherung 2020

EINREICHUNGSAPP
Neu: die „antragsfreie“ Erstattung

Peter Reichelt
Vorstandsvorsitzender der PBeaKK

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zunächst wünsche ich Ihnen für das neue Jahr alles Gute, vor allem aber Gesundheit. Für Ihr Vertrauen und Ihre positiven Rückmeldungen im letzten Jahr möchte ich mich herzlich bedanken. Sie zeigen uns, dass wir mit unseren Anstrengungen und laufenden Verbesserungen weiter auf dem richtigen Weg sind.
Dazu gehört auch unsere EinreichungsApp. Nahezu 25 % der Anträge werden zwischenzeitlich digital gestellt. Wir haben die App weiter verbessert und bieten die Möglichkeit an, dass Ihr Antrag in der App automatisch generiert wird. Sie müssen dann keinen Papierantrag mehr ausfüllen und abfotografieren. So geht es noch einfacher und schneller.

Lesen Sie außerdem, wie Ihre Apotheke künftig hochpreisige Arzneimittel direkt mit uns abrechnen kann und Sie so entlastet werden. Über die Anpassung der Beiträge in der Grundversicherung sowie die stabilen Beiträge in der Zusatzversicherung haben wir Sie bereits informiert. Damit ist die Finanzierung Ihres Versicherungsschutzes auch langfristig sichergestellt.
Das Ziel heißt: Gesundheit, die bezahlbar bleibt.

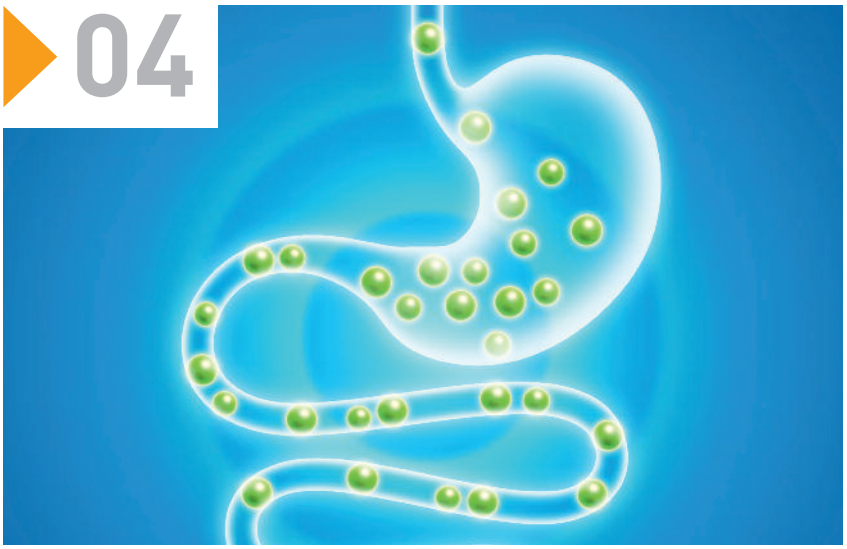
Auf ein glückliches und gesundes Jahr 2020.

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.

Titel: stock.adobe.com/©goodluz; Bilder: Stefan Daub; stock.adobe.com/©ag visuell ; iStock/J. Domschky, Contributor, RgStudio; wdv: J. Lauer

Inhalt

vitamin 85 I Januar 2020



04 Aufruhr im Bauch

Was hilft, wenn der Magen schmerzt

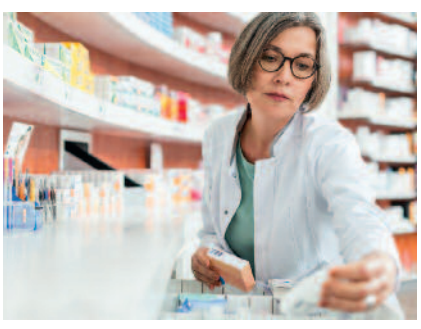
Gesundheit geht durch den Magen. Können die Mahlzeiten nicht richtig verdaut werden, fühlen wir uns nicht wohl. Dann ist es wichtig, die Auslöser zu finden und zu bekämpfen.

10 Beiträge 2020

Die Beiträge der Zusatzversicherung bleiben stabil – die Beiträge der Grundversicherung steigen moderat. Alle Zahlen im Überblick.

20 EinreichungsApp

Seit Kurzem kann die App Ihre Anträge auch automatisch generieren. Erfahren Sie, wie das geht.



26 Direktabrechnung

Lesen Sie, wie Sie jetzt Vorleistungen bei hochpreisigen Arzneimitteln vermeiden.

Ihre Gesundheit 04

Aufruhr im Bauch
Was hilft, wenn der Magen schmerzt 04

Ihre Versicherung 10

Beiträge 2020
Nachhaltig finanzierter Versicherungsschutz 10
Pflegepflichtversicherung
Anpassung Ihrer Beiträge 14
Auf einen Blick
Information rund um Ihre PBeaKK 16

Unser Service 20

EinreichungsApp
Neu: die „antragsfreie" Erstattung 20
Gesundheitstelefon
Schnelle Beratung durch Experten 24
Direktabrechnung
Entlastung bei teuren Arzneimitteln 26
Kontakt zur PBeaKK
Adressen und Impressum 28

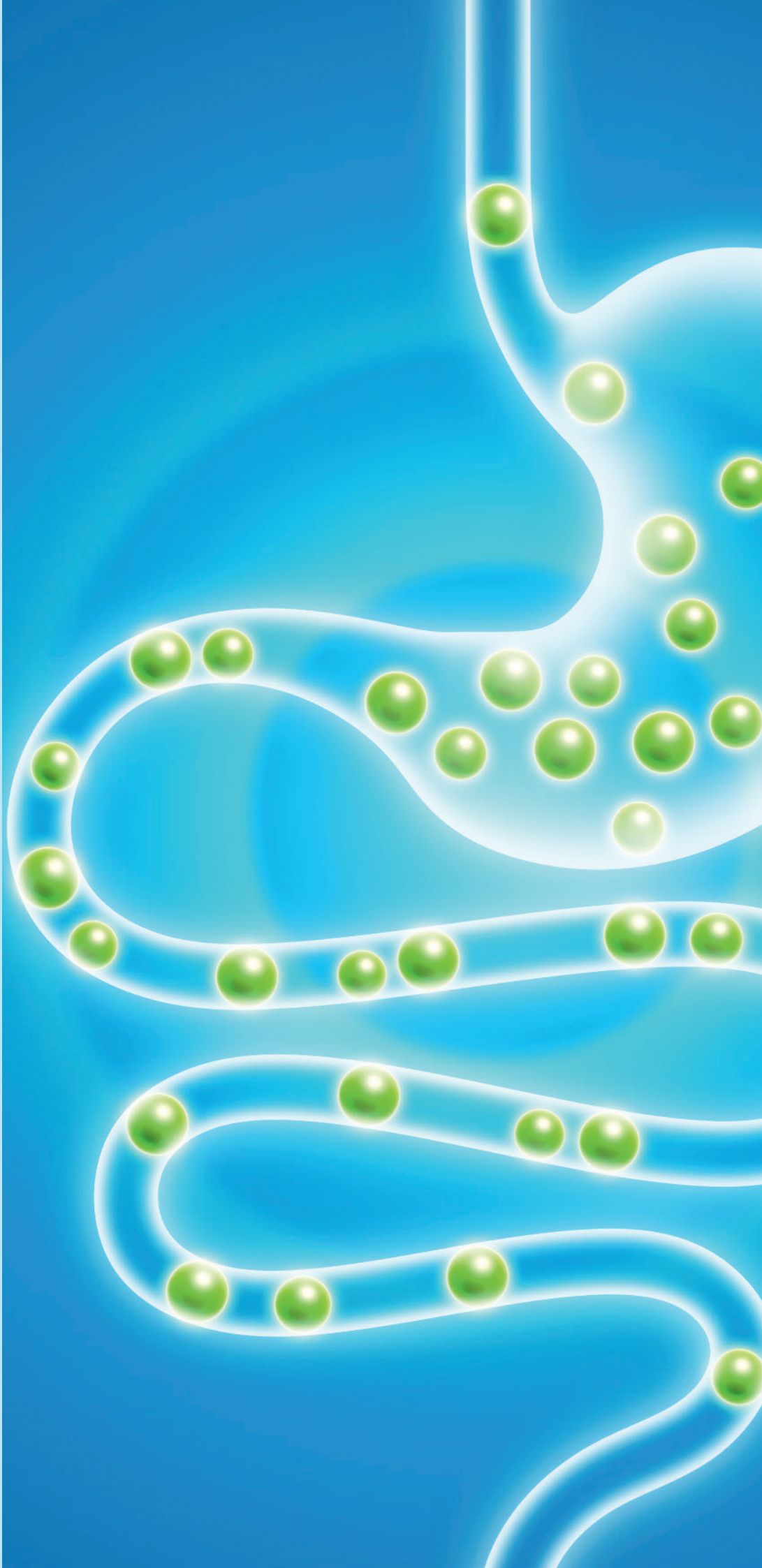
Unser Plus für Sie 30

Rezept
Radicchio-Pfännchen mit Walnüssen 30
Preisrätsel
Mitmachen und gewinnen 31

Beilagenhinweis: Teilen dieser Ausgabe sind Beilagen der Firmen Personalshop und Bayerisches Münzkontor beigefügt.

Der Magen
Zahlen & Fakten

- Der Magen liegt im oberen Bauchbereich – im Verdauungstrakt zwischen Speiseröhre und Zwölffingerdarm.
- Er ist 20 bis 30 Zentimeter lang und kann 1,2 bis 1,6 Liter fassen.
- Zu den Hauptaufgaben gehören die Nahrungsspeicherung und häppchenweise Weitergabe an den Darm zur weiteren Verdauung.
- Kräftige Muskelschichten erzeugen wellenförmige Bewegungen in der Magenwand, die den Speisebrei durchmischen und transportieren.
- Hier werden vor allem Eiweiße gespalten – Kohlenhydrate und Fette passieren den Magen nahezu ungehindert.
- Täglich sorgen etwa 2 Liter Magensaft – vor allem aus Salzsäure und Verdauungsenzymen bestehend – für ein saures Klima.
- Das saure Milieu tötet die meisten in der Nahrung befindlichen Bakterien ab, sich selbst schützt der Magen mit einer Schleimschicht.
- Leicht verdauliche Nahrungsmittel (z. B. Reis, Obst oder Gemüse) verbleiben nur etwa 1 bis 2 Stunden im Magen, schwer verdauliche Speisen (z. B. Schweine- oder Gänsebraten) hingegen bis zu 8 Stunden.



Aufruhr im Bauch

Was hilft, wenn der Magen schmerzt

Gesundheit geht durch den Magen. Können die Mahlzeiten nicht richtig verdaut werden, fühlen wir uns nicht wohl. Dann ist es wichtig, die Auslöser zu finden und zu bekämpfen.

Das, was wir essen und trinken, liefert unserem Körper die benötigten Nährstoffe. Dafür zerlegen die verschiedenen Stationen des Verdauungstraktes die Lebensmittel in ihre Bestandteile – vor allem Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Magen und Darm haben dabei besonders viel Arbeit. Daher spüren wir hier besonders deutlich, wenn etwas nicht stimmt. Drückt und schmerzt es im linken bis mittleren Oberbauch, kann das auf Magenprobleme hindeuten. Nach einer üppigen Mahlzeit ist das zwar unangenehm, aber in der Regel harmlos. Treten die Beschwerden häufiger auf oder halten länger an, hilft der Arzt bei der Suche nach der Ursache. Oft kann jeder selbst einen großen Teil dazu beitragen, seinen Magen wieder zu beruhigen.

Wichtige Hinweise für den Arzt

Neben den Magenschmerzen sind vor allem Druck-, Völle- und Blähgefühl im Oberbauch typische Magenprobleme. Daneben können Appetitlosigkeit, Luftaufstoßen und Übelkeit bis hin zum Erbrechen auftreten. Ist auch die Speiseröhre involviert, kommen Sodbrennen und saures Aufstoßen als mögliche Symptome hinzu – beim Darm sind es Blähungen und Stuhlunregelmäßigkeiten.

Doch nicht nur die unmittelbare Umgebung des Magens ist betroffen: Stiche in der Herzgegend, Kreislaufprobleme, Schweißausbrüche, Kopf- oder Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden und psychische Beschwerden wie Schlaf- und Angststörungen oder Depression kommen ebenfalls vor. Egal, ob einzeln oder in Kombination, die Symptome liefern dem Arzt wichtige Hinweise. Daher lohnt es sich, alle Beschwerden gut zu beschreiben, auch wenn sie auf den ersten Blick vielleicht nicht zusammengehören.

Es gibt viele Ursachen

Es gibt ganz verschiedene Auslöser, welche die Magenfunktion beeinträchtigen oder eine Erkrankung verursachen können. Dazu zählen:

- Entzündungen
- Eine gestörte Bewegung der Magenmuskulatur
- Überempfindliche Magen-Darm-Nerven
- Eine Autoimmunerkrankung
- Eine Überproduktion von Magensäure

„Häufig gibt es nicht nur eine Ursache, sondern es sind mehrere Faktoren involviert“, erklärt Dr. med. Dagmar Mainz.

Wir informieren Sie

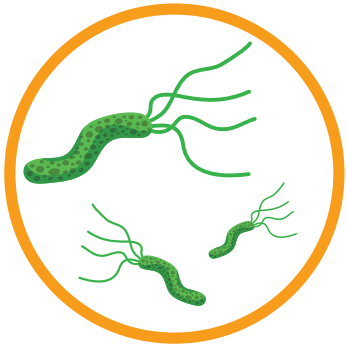
Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Magenbeschwerden“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner – die almeda GmbH – telefonisch zur Seite. Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

0800 72 32 553

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

Bild: stock.adobe.com/ag visuell

Säureresistente *Bewohner*



Seit Anfang der Achtzigerjahre ist bekannt, dass das Bakterium Helicobacter pylori auf der Oberfläche der Magenschleimhaut lebt und die Hauptursache der Gastritis ist. Für diese Entdeckung erhielten die Forscher Robin Warren und Barry Marshall 2005 den Medizin-Nobelpreis. In Deutschland tragen schätzungsweise 40 von 100 Menschen das Stäbchenbakterium in sich – meist, ohne es jemals zu bemerken. Oft wird es bereits in der Kindheit durch den engen Kontakt innerhalb der Familie übertragen, beispielsweise über kontaminierte Nahrungsmittel. Helicobacter pylori stört die Magensäureproduktion. Das kann zu einer Übersäuerung führen, die Magenwand und -schleimhaut schädigen und schlimmstenfalls irgendwann zu Magenkrebs führen. Von den 40 Trägern entwickelt sich jedoch nur bei etwa 4 bis 8 Menschen eine Gastritis oder eine andere Erkrankung des Magens.

Bilder: wdv/O. Szekely, S.Oberschelp; Illustration: shutterstock/Macrovector

Sie ist Fachärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie und Vorstandsmitglied im Berufsverband der Niedergelassenen Gastroenterologen Deutschlands e.V. (bng). „Neben den körperlichen Ursachen spielt auch der Kopf eine wichtige Rolle. Psychische Faktoren wie Stress, Anstrengung, Angst, Nervosität, Hektik, Ärger oder Trauer können ebenfalls auf den Magen schlagen." Der Körper produziert dann zum Beispiel mehr Stresshormone wie Adrenalin, was die Arbeit des Magens beeinträchtigen kann: Die Gefäße ziehen sich zusammen, die Magenschleimhaut wird schlechter durchblutet und der Transport des Speisebreis gehemmt. Weitere Risikofaktoren sind Übergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel sowie verschiedene Ess- und Trinkgewohnheiten. Fett- und zuckerhaltige oder scharfe Speisen, übermäßiger Alkoholkonsum sowie unregelmäßiges, hektisches Essen, große Portionen oder späte Mahlzeiten können ebenfalls Beschwerden verursachen oder verstärken. Zudem können Erkrankungen oder Störungen des Magens auch vererbt werden und innerhalb der Familie gehäuft auftreten.

Gereizte Magenschleimhaut

Die häufigste Diagnose in der Praxis ist die Gastritis – die Magenschleimhautentzündung. Die Schleimhaut ist wichtig, da ihre Drüsen Säure für die Verdauung der Nahrung und Abtötung von Bakterien produzieren. Außerdem werden Hormone gebildet, die den Weitertransport der Nahrung und die weitere Verdauung mitsteuern. Ist die Magenschleimhaut gereizt oder geschädigt, kann sie sich entzünden und Schmerzen verursachen. Diese Entzündung kann akut oder chronisch verlaufen – das heißt entweder plötzlich und vorübergehend oder dauerhaft Probleme bereiten. Etwa 20 Prozent der Menschen in Deutschland leiden im Laufe ihres Lebens an einer akuten Gastritis: Frauen meist zwischen dem 45. und 64. Lebensjahr, Männer oft erst nach dem 65. Lebensjahr.

Je nach Ursache ist die Magenschleimhautentzündung in verschiedene Typen unterteilt:

- **A** wie autoimmun: Die Entzündung wird in seltenen Fällen durch eine Störung des eigenen Immunsystems hervorgerufen.
- **B** wie bakteriell: Die Entzündung wird durch eine Infektion der Magenschleimhaut mit dem Bakterium Helicobacter pylori verursacht (siehe Text links). Das ist mit 80 bis 90 Prozent die häufigste Form.
- **C** wie chemisch-toxisch: Die Entzündung wird in 7 bis 15 Prozent der Fälle durch Medikamente (siehe Text unten rechts), Reizstoffe oder Gifte ausgelöst.

Handelt es sich um eine schwere Entzündung, kann auch ein Magengeschwür – eine Wunde in der Magenwand – entstehen. Wie bei der akuten Gastritis sind die Hauptursachen eine Infektion mit Helicobacter pylori und Medikamente. Ein Geschwür kann sehr schmerzhaft sein. Wird es nicht rechtzeitig behandelt, können ernsthafte Folgen wie Blutungen oder sogar ein Magendurchbruch auftreten.

Bei einer chronisch-autoimmunen Gastritis kann sich mit der Zeit die Magenschleimhaut zurückbilden. Dadurch kommt die Säureproduktion zum Erliegen. Die Folgen: ein Mangel an Folsäure und ein Stopp der Vitamin-B12-Aufnahme. Das führt zur Blutarmut und einem erhöhten Risiko für Magenkrebs und sogenannte neuroendokrine Tumoren.

Weitere Diagnosen

Treten Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähungen oder Stuhlveränderungen über Monate hinweg auf, kommt auch eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, wie eine Laktose- oder Fruktoseintoleranz, oder ein Reizmagensyndrom als mögliche Ursache infrage. Nahezu jeder dritte Mensch in Deutschland leidet in unterschiedlicher Intensität und Häufigkeit an einem Reizmagen. Ähnlich einem Reizdarm gibt es oft keine eindeutige Ursache, stattdessen spielen ganz verschiedene, individuelle körperliche und seelische Faktoren zusammen. Ernste Erkrankungen wie Krebs entwickeln sich daraus nicht, die Beschwerden können aber die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Nebenwirkung
Bauchschmerz

Medikamente können auf den Magen schlagen. Das betrifft vor allem Menschen, die regelmäßig mehrere Medikamente einnehmen. Manchmal vertragen sich die verschiedenen Wirkstoffe nicht so gut miteinander und können Nebenwirkungen wie Beschwerden im Magen- und Darmbereich verursachen oder verstärken. Zum Beispiel Acetylsalicylsäure (kurz ASS), beziehungsweise Aspirin, kann die empfindliche Magenschleimhaut angreifen. Auch entzündungshemmende Schmerzmittel – sogenannte NSAR wie Ibuprofen oder Diclofenac – können bei längerer Einnahme die Magenschleimhaut angreifen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, um Ihre Behandlung anzupassen und zum Beispiel zu einem besser verträglichen Wirkstoff zu wechseln.

Außerdem kann Magensäure aufsteigen und die Speiseröhre reizen. Etwa jeder Fünfte kennt die typischen Symptome: saures Aufstoßen und Sodbrennen. Dann lautet die Diagnose „Refluxkrankheit“ – die häufigste Form der Speiseröhrenerkrankung. Ist die Speiseröhre entzündet, sprechen Ärzte speziell von der Refluxösophagitis. Normalerweise verhindert ein ringförmiger Muskel am Mageneingang als eine Art Ventil, dass Mageninhalt zurückfließt. Arbeitet der Schließmuskel nicht richtig oder ist der Mageneingang anatomisch verändert, ist diese natürliche Barriere gestört. Die Ursache von länger anhaltendem Sodbrennen sollte daher vom Arzt abgeklärt werden.

Außen und innen betrachtet

Um die jeweilige Ursache zu finden, spricht der Arzt mit seinem Patienten über dessen Beschwerden und Krankheitsgeschichte. Dr. Mainz erklärt, wie wichtig das ist: „Je genauer mir der Patient seine Symptome beschreiben kann, desto besser. Ich möchte zum Beispiel wissen, ob die Probleme mit der Nahrungsaufnahme und bestimmten Lebensmitteln zusammenhängen.“ Oft kommen zunächst verschiedene Ursachen infrage. „Dann hilft häufig das Ausschlussprinzip“, beschreibt Dr. Mainz das weitere Vorgehen: „Das heißt, bevor ich ein Reizmagensyndrom diagnostiziere, möchte ich zunächst ernsthafte Erkrankungen wie Magengeschwüre oder -tumoren abklären.“ Erschwert wird die Diagnose auch dadurch, dass Symptome zum Teil sehr unterschiedlich wahrgenommen werden. Eine verstärkte Dehnung des Magens wird von manchen schmerzhafter empfunden als von anderen.

Dann helfen erste Untersuchungen wie das Abtasten des Bauches, ein Ultraschall und Laboruntersuchungen. Um ein möglichst genaues Bild zu erhalten, schaut der Arzt manchmal lieber direkt in den Magen: Bei der Magenspiegelung wird ein flexibler Schlauch – das Gastroskop – durch Mund und Speiseröhre eingeführt. Über die Kamera am Schlauchende kann der Arzt Entzündungen, Gewebeveränderungen oder Blutungen in Speiseröhre, Magen und Zwölffingerdarm erkennen. Zudem kann er kleine Gewebeproben aus der Schleimhaut entnehmen. Die Analyse zeigt Zellveränderungen und bakterielle Infektionen.

Magenbeschwerden kurieren

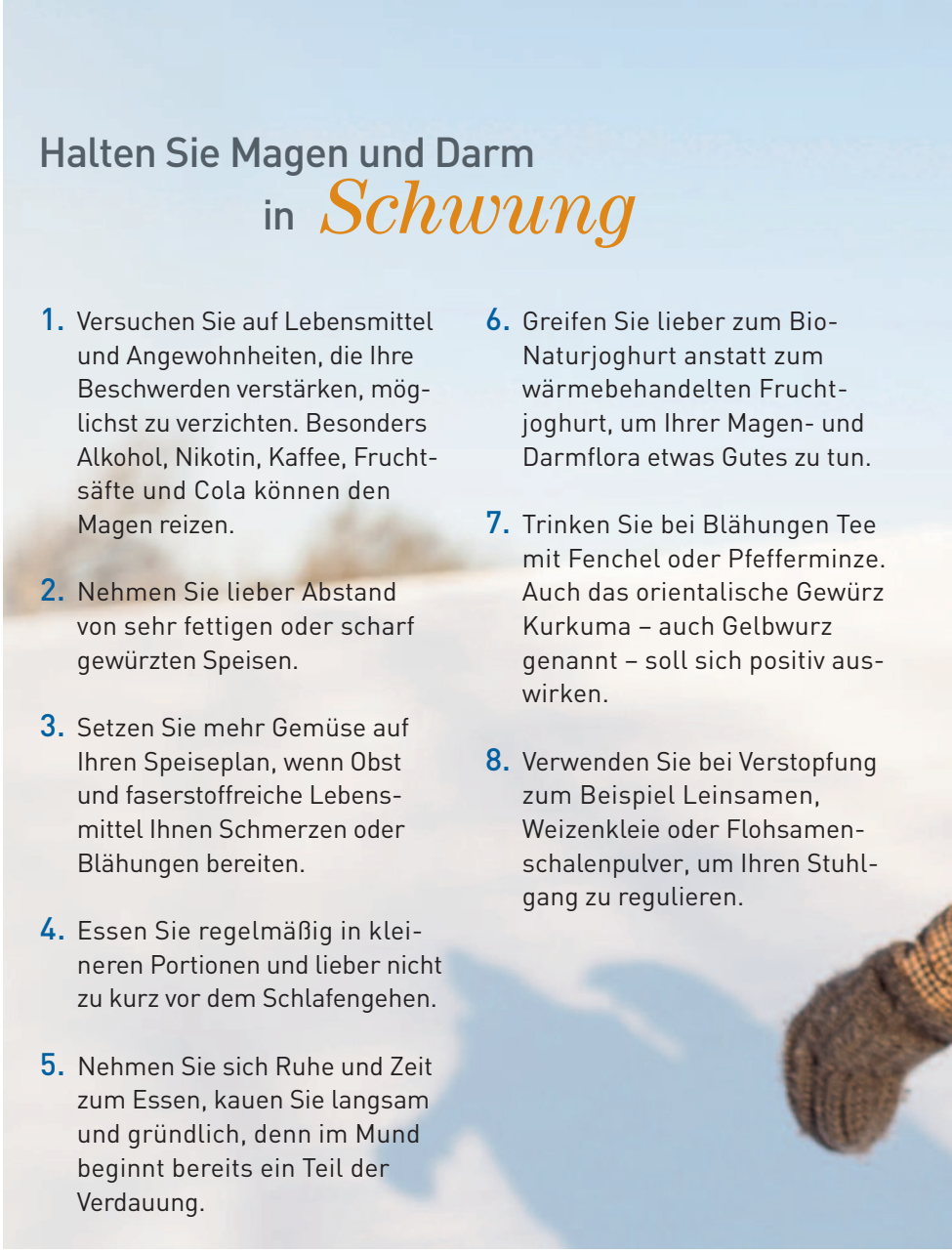
„Die Behandlung richtet sich nach der Ursache“, berichtet Dr. Mainz. „Bei einer Gastritis zeigt die Gewebeprobe, ob die Magenschleimhaut von Helicobacter pylori besiedelt ist. Liegt eine bakterielle Infektion vor, helfen Antibiotika.“ In der Regel müssen die verschriebenen Antibiotika 10 oder 14 Tage lang eingenommen werden. Zusätzlich helfen säurehemmende Medikamente. Das sind vor allem die sogenannten Protonenpumpenhemmer (kurz PPIs, zum Beispiel Omeprazol oder Pantoprazol). Ob die Bakterien beseitigt sind, überprüft der Arzt anhand einer weiteren Magenprobe oder eines Atemtests.

Ist die Magenschleimhautentzündung wahrscheinlich die Nebenwirkung eines Medikamentes, wird dieses abgesetzt. Vorübergehend können Säureblocker eingesetzt werden. Verschwinden die Beschwerden, ist in der Regel keine weitere Behandlung notwendig. Stellt sich jedoch heraus, dass eine seltene Autoimmunerkrankung die Entzündung verursacht, ist sie chronisch und kann nicht geheilt werden. „Hier muss in der Regel dauerhaft Vitamin B12 ersetzt werden, um einem Mangel und einer Blutarmut vorzubeugen. Zudem kontrolliere ich regelmäßig das Blutbild und das Gewebe auf Veränderungen“, erläutert die Expertin.

Bei einer Refluxkrankheit profitieren Patienten mit Übergewicht von einer Gewichtsabnahme. „Das entlas-

Halten Sie Magen und Darm in *Schwung*

1. Versuchen Sie auf Lebensmittel und Angewohnheiten, die Ihre Beschwerden verstärken, möglichst zu verzichten. Besonders Alkohol, Nikotin, Kaffee, Fruchtsäfte und Cola können den Magen reizen.
2. Nehmen Sie lieber Abstand von sehr fettigen oder scharf gewürzten Speisen.
3. Setzen Sie mehr Gemüse auf Ihren Speiseplan, wenn Obst und faserstoffreiche Lebensmittel Ihnen Schmerzen oder Blähungen bereiten.
4. Essen Sie regelmäßig in kleineren Portionen und lieber nicht zu kurz vor dem Schlafengehen.
5. Nehmen Sie sich Ruhe und Zeit zum Essen, kauen Sie langsam und gründlich, denn im Mund beginnt bereits ein Teil der Verdauung.
6. Greifen Sie lieber zum Bio-Naturjoghurt anstatt zum wärmebehandelten Fruchtjoghurt, um Ihrer Magen- und Darmflora etwas Gutes zu tun.
7. Trinken Sie bei Blähungen Tee mit Fenchel oder Pfefferminze. Auch das orientalische Gewürz Kurkuma – auch Gelbwurz genannt – soll sich positiv auswirken.
8. Verwenden Sie bei Verstopfung zum Beispiel Leinsamen, Weizenkleie oder Flohsamenschalenpulver, um Ihren Stuhlgang zu regulieren.



… Gehen Sie nach dem Essen eine Runde spazieren: Das fördert die Verdauung.

Bild: iStock/Halfpoint

tet den Mageneingang, sodass häufig gar keine Medikamente notwendig sind“, sagt Dr. Mainz. „Ansonsten behandeln wir auch diese Erkrankung beziehungsweise die Symptome nach Bedarf mit den Säureblockern. Sodbrennen und saures Aufstoßen sollen möglichst nicht mehr auftreten.“ Bei einem großen oder komplizierten Bruch am Mageneingang oder Zwerchfell, dem Aufstoßen großer Flüssigkeitsmengen sowie der Unwirksamkeit oder Unverträglichkeit der PPIs kann eine Operation unvermeidbar sein.

Auf den Bauch hören

Magenbeschwerden, deren Ursachen sehr individuell und schwer zu ermitteln sind, können oft nicht so schnell behoben werden. Gerade Patienten mit einem Reizmagen hilft es zu lernen, mehr auf ihren Körper zu achten. Schon kleine Umgewöhnungen und eine bekömmlichere Ernährung zeigen oft gute Erfolge. Hier kann ein Symptom-Tagebuch mögliche Auslöser aufzeigen – schriftlich festgehalten, sind Häufigkeit, Dauer und Art der Beschwerden jederzeit nachvollziehbar.

Bei stressbedingten Magenproblemen helfen Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. Zudem sorgt Sport nicht nur für körperliche Fitness, sondern hilft dabei, abzuschalten und die Verdauung anzuregen. „Der Verdauungsspaziergang nach dem Essen eignet sich besser als der Verdauungsschlaf“, empfiehlt auch Dr. Mainz. „Bewegung hilft bei Völlegefühl – der Magen entleert sich schneller und der unangenehme Druck im Bauch lässt nach. Das haben verschiedene Untersuchungen bestätigt.“

Auch das Alter beeinflusst die Magen-Darm-Tätigkeit. Beschwerden wie Blähungen und Verstopfungen nehmen tendenziell zu. Das ist ein normaler Prozess: Die Bauchmuskulatur nimmt ab, genauso wie beispielsweise die Produktion von Speichel oder Magensäure. Die natürliche Schutzfunktion der Magenschleimhaut lässt nach, der Magen wird insgesamt empfindlicher. Das führt dazu, dass die Nahrung nicht mehr ganz so gut verdaut wird. Dann ist es umso wichtiger, auf das eigene Bauchgefühl zu hören und seinen Magen aktiv zu unterstützen (siehe Textblock oben). ■

Mehr erfahren

Auf der Internetseite
↗ www.magen-darm-aerzte.de
können Sie sich umfassend über die unterschiedlichen Erkrankungen der Verdauungsorgane informieren.

Bild: iStock/J. Domschky

Beiträge 2020

bedarfsgerecht & nachhaltig

finanzierter Versicherungsschutz

Zum 01. Januar 2020 steigen die Beiträge in der Grundversicherung um moderate 3,26 Prozent. Ihre Beiträge in der Zusatzversicherung bleiben für 2020 weiterhin stabil. Über diese Beitragsanpassung in der Grundversicherung haben wir Sie mit der Beitragsmitteilung Ende 2019 informiert. Ihren bedarfsgerechten und nachhaltig finanzierten Versicherungsschutz und damit die Finanzierung Ihrer Leistungen aus Grundversicherung und Zusatzversicherung stellen wir dauerhaft sicher, indem wir Ihre Beiträge jährlich durch einen weisungsfreien und objektiven Aktuar überprüfen lassen. Die Berechnung von Grundversicherung und Zusatzversicherung erfolgt getrennt voneinander, denn beide Versicherungszweige werden aus zwei getrennten Systemen finanziert.

Grund- und Zusatzversicherung: zwei getrennte Finanzierungssysteme

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

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

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

1.1 Beitragstabelle für die Grundversicherung (§§ 25, 26 Satzung)*

Mitglieder der Gruppe	A	B1	B2	B3	C	E mit Leistungen nach der Leistungsordnung A	E mit Leistungen nach der Leistungsordnung B
ohne mitversicherte Angehörige					479,30	417,83	479,30
– bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres	96,41	101,13	227,57	250,88			
– bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres	126,17	141,59	318,62	351,24			
– bis zur Vollendung des 40. Lebensjahres	166,64	178,50	401,66	442,61			
– bis zur Vollendung des 50. Lebensjahres	176,14	196,32	441,77	486,90			
– nach Vollendung des 50. Lebensjahres	185,68	212,99	479,30	528,30			
bei Elternzeit	31,00						
mit mitversicherten Angehörigen					657,86		
– bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres	209,48	230,61					
– mit **1** mitversicherten Angehörigen			560,46	615,85			
– mit **2** mitversicherten Angehörigen			643,46	708,08			
– mit **3** mitversicherten Angehörigen			758,72	834,86			
– mit **4** und mehr mitversicherten Angehörigen			929,45	1.021,69			
– bis zur Vollendung des 40. Lebensjahres	234,48	245,76					
– mit **1** mitversicherten Angehörigen			597,24	656,27			
– mit **2** mitversicherten Angehörigen			685,72	754,54			
– mit **3** mitversicherten Angehörigen			808,59	889,69			
– mit **4** und mehr mitversicherten Angehörigen			990,42	1.088,78			

** Alle Angaben in Euro. Maßgeblich sind die nach Anhang 1 der Satzung geltenden Beiträge. Für Übertragungsfehler übernehmen wir keine Gewähr.*

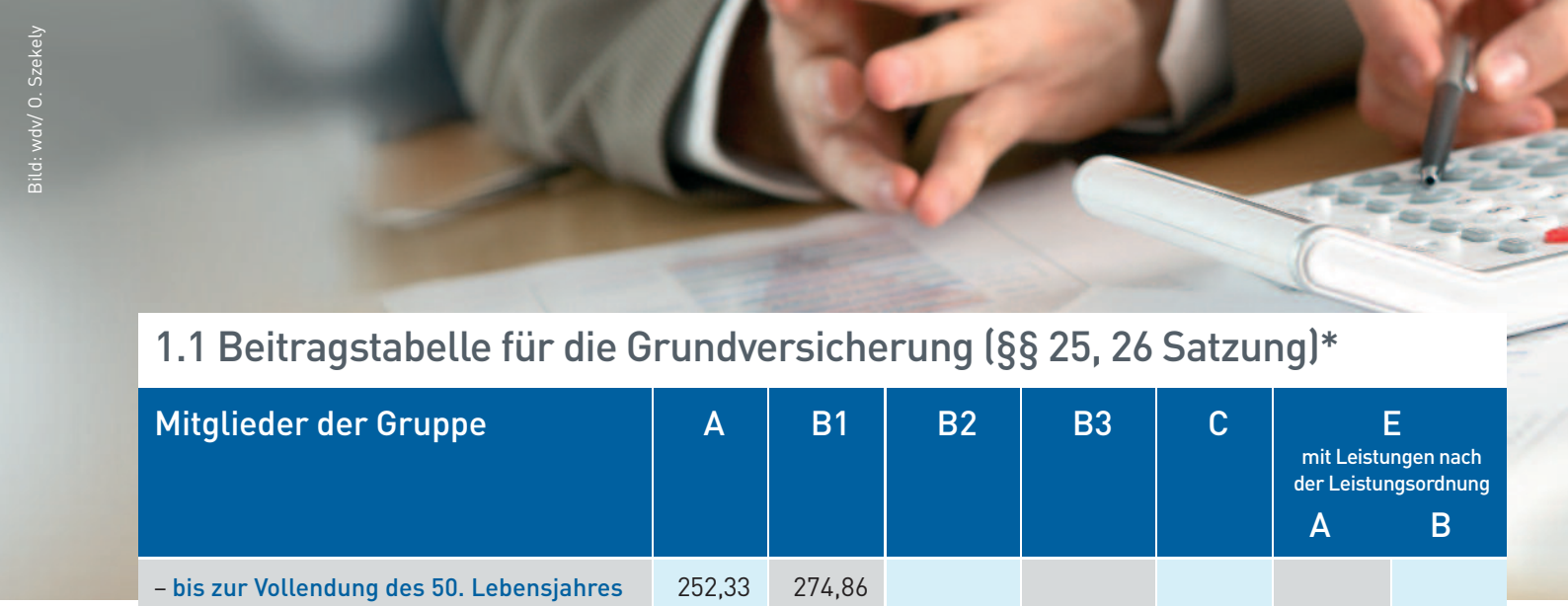


Bild: wdv/ O. Szekely

1.1 Beitragstabelle für die Grundversicherung (§§ 25, 26 Satzung)*

Mitglieder der Gruppe	A	B1	B2	B3	C	E mit Leistungen nach der Leistungsordnung A	E mit Leistungen nach der Leistungsordnung B
– bis zur Vollendung des 50. Lebensjahres	252,33	274,86					
– mit **1** mitversicherten Angehörigen			667,90	734,00			
– mit **2** mitversicherten Angehörigen			766,87	843,87			
– mit **3** mitversicherten Angehörigen			904,40	995,16			
– mit **4** und mehr mitversicherten Angehörigen			1.107,80	1.217,70			
– nach Vollendung des 50. Lebensjahres	260,64	292,35					
– mit **1** mitversicherten Angehörigen			710,45	780,67			
– mit **2** mitversicherten Angehörigen			815,70	897,52			
– mit **3** mitversicherten Angehörigen			961,80	1.058,36			
– mit **4** und mehr mitversicherten Angehörigen			1.178,25	1.295,11			
bei Elternzeit	31,00						

1.2 Ermäßigter Beitrag nach § 26 Absatz 4*

Mitglieder der Gruppe A und Gruppe B 1 mit Gesamteinkünften in Höhe von	
75 vom Hundert bis 99,99 vom Hundert der Bezugsgröße	190,44
50 vom Hundert bis 74,99 vom Hundert der Bezugsgröße	127,34
unter 50 vom Hundert der Bezugsgröße	59,50

Die zu unterschreitenden Bezugsgrößen betragen bis zum 29.02.20: ohne Familienzuschlag bis 1.733,88 Euro, mit halbem Familienzuschlag 1.780,71 Euro und mit vollem Familienzuschlag 1.827,53 Euro im Monat.
Ab dem 01.03.20 gelten neue Bezugsgrößen, diese finden Sie unter der Rubrik „Auf einen Blick“ auf Seite 17.

1.3 Beitragszuschlag nach § 27 Absatz 1*

Monatlicher Beitragszuschlag für jedes angefangene Jahr des verspäteten Beginns bzw. der Unterbrechung der Mitgliedschaft

beim Beginn der Mitgliedschaft bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres	0,85
beim Beginn der Mitgliedschaft nach Vollendung des 30. Lebensjahres	1,41

1.4 Beitragszuschlag nach § 27 Absatz 2*

Monatlicher Beitragszuschlag für jedes angefangene Jahr des verspäteten Beginns bzw. der Unterbrechung der Mitversicherung der Ehegattin, des Ehegatten, der Partnerin oder des Partners einer eingetragenen Lebenspartnerschaft

beim Beginn der Mitversicherung **bis** Vollendung des 30. Lebensjahres	0,85
beim Beginn der Mitversicherung **nach** Vollendung des 30. Lebensjahres	1,41

1.5 Beitragszuschlag nach § 27 Absatz 4*

Zuschlag für selbst beihilfeberechtigte mitversicherte Ehegattinnen, Ehegatten, Partnerinnen oder Partner einer eingetragenen Lebenspartnerschaft

Mitglieder der Gruppe	A	B1
– nach Vollendung des **30. Lebensjahres** bis zur Vollendung des **40. Lebensjahres**	21,96	27,51
– nach Vollendung des **40. Lebensjahres**	38,44	44,03

1.6 Ruhensbeiträge nach § 27b Absatz 1*

Ruhensbeitrag für die ruhende Mitgliedschaft oder für die ruhende Mitversicherung der Ehegattin, des Ehegatten, der Partnerin oder des Partners einer eingetragenen Lebenspartnerschaft

Mitglieder der Gruppe	A	B1	B2	B3	C
– bis zur Vollendung des **25. Lebensjahres**	13,35	14,01	31,52	34,75	66,38
– bis zur Vollendung des **30. Lebensjahres**	17,47	19,61	44,13	48,65	
– bis zur Vollendung des **40. Lebensjahres**	23,08	24,72	55,63	61,30	
– bis zur Vollendung des **50. Lebensjahres**	24,40	27,19	61,19	67,44	
– nach Vollendung des **50. Lebensjahres**	25,72	29,50	66,38	73,17	

1.7 Ausgleichszuschläge nach § 28*

Mitglieder ohne mitversicherte Angehörige	26,30
Mitglieder mit mitversicherten Angehörigen	52,60

1.8 Beitrag für studierende Kinder nach § 19 Absatz 4*

Fortsetzung der Mitversicherung nach Wegfall der Berücksichtigungsfähigkeit im Familienzuschlag, längstens bis zur Vollendung des 34. Lebensjahres	222,57

** Alle Angaben in Euro. Maßgeblich sind die nach Anhang 1 der Satzung geltenden Beiträge.*
Für Übertragungsfehler übernehmen wir keine Gewähr.

Bild: wdv/J.Lauer

Beitragsanpassung 2020 in der privaten

Pflegepflicht-versicherung

In den letzten Jahren wurden die Leistungen der Pflegeversicherung deutlich ausgeweitet. Davon haben viele Menschen profitiert – und werden es auch künftig, denn die Ansprüche jedes einzelnen Pflegebedürftigen sind gestiegen und auch die Zahl der Versicherten, die Leistungen aus der Pflegeversicherung erhalten, hat sich erhöht.

Diese Verbesserungen verursachen Kosten, die von allen Pflegeversicherten durch höhere Beiträge finanziert werden müssen. Dies betrifft die soziale (gesetzliche) Pflegeversicherung und die private Pflegepflichtversicherung in gleicher Weise, denn beide bieten die gleichen Leistungen, die gesetzlich vorgegeben sind. In der privaten Pflegepflichtversicherung werden die Beiträge zum 01. Januar 2020 daher angepasst.

Die PBeaKK führt die private Pflegepflichtversicherung im Auftrag der „Gemeinschaft privater Versicherungsunternehmen zur Durchführung der Pflegeversicherung“ – kurz: GPV – durch. Diese versendet bei Veränderungen im Versicherungsvertrag den neuen Versicherungsschein. Die Zustellung ist bereits Ende November 2019 erfolgt. In dem Anschreiben wurde Ihnen Ihr persönlicher Beitrag mitgeteilt.

GPV Gemeinschaft privater Versicherungsunternehmen
zur Durchführung der privaten Pflegepflichtversicherung nach dem Pflege-Versicherungsgesetz vom 26.05.1994 für die Mitglieder der Postbeamtenkrankenkasse (PBeaKK) und der Krankenversorgung der Bundesbahnbeamten (KVB)

Beiträge für Studierende und Anwartschaften

Die Beiträge für Studierende erhöhen sich ab dem 01.01.2020	Euro
Der monatliche Beitrag für Studierende ab dem Wegfall der Beihilfeberechtigung	16,46

Die Beiträge zur Anwartschaftsversicherung erhöhen sich ab dem 01.01.2020	Euro
Der monatliche Beitrag für Versicherte mit Beihilfeanspruch	7,27
Der monatliche Beitrag für Versicherte ohne Beihilfeanspruch	9,09

Beitragsbemessungsgrenze

Auch die Beitragsbemessungsgrenze wurde an die jährliche Veränderung der Löhne und Gehälter angepasst. Sie ist die Grenze, oberhalb derer das Einkommen eines Versicherten sozialversicherungsfrei bleibt, und sie beeinflusst die Ermittlung des Höchstbeitrages, der sowohl in der sozialen als auch in der privaten Pflegepflichtversicherung gilt.

Die Höchstbeiträge erhöhen sich ab 01.01.2020	Euro
Der monatliche Beitrag für Versicherte mit Beihilfeanspruch	57,18
Der monatliche Beitrag für Versicherte ohne Beihilfeanspruch	142,96

Beitragsbegrenzung

Gemeinsam versicherte Eheleute in der privaten Pflegepflichtversicherung können unter bestimmten Voraussetzungen von einer Begrenzung des Beitrages auf 150 Prozent der oben genannten Höchstbeiträge profitieren. Dies ist der Fall, wenn mindestens ein Ehe-/Lebenspartner seit dem 01. Januar 1995 ununterbrochen in der privaten Pflegepflichtversicherung versichert ist und das Gesamteinkommen eines Ehe-/Lebenspartners 455 Euro im Monat nicht übersteigt (450 Euro im Monat bei Ausübung einer geringfügigen Beschäftigung). Sollten Ihre Beiträge höher liegen, obwohl Sie die Voraussetzungen für die Beitragsbegrenzung erfüllen, wenden Sie sich bitte an uns.

Bescheinigung der *Vorsorgeaufwendungen*

Ihre Bescheinigung über die Vorsorgeaufwendungen nach § 10 Absatz 1 Nr. 3 Einkommensteuergesetz aus dem Jahr 2010 gilt auch für die Folgejahre. Die dem Dienstherrn bzw. Arbeitgeber bereits mitgeteilten Beiträge zur Berücksichtigung im Lohnsteuerabzugsverfahren werden weiterhin berücksichtigt. Daher erhalten Sie von der PBeaKK keine neue Bescheinigung. Veränderte Beiträge können Sie bei Ihrer Einkommensteuererklärung geltend machen. Verwenden Sie dazu einfach unsere bescheinigten Beiträge aus der Beitragsinformation.

Aufgrund der Beitragsanpassung zum 01. Januar 2020 in der privaten Pflegeversicherung hat sich die Gemeinschaft privater Versicherungsunternehmer (GPV) weiterhin dafür entschieden, an alle Versicherten eine entsprechende Bescheinigung der Monatsbeiträge für 2020 zu versenden.

Bilder: wdv/J. Lauer, stock.adobe.com/Worawut

Kundenbefragung 2019

Danke für Ihre Teilnahme!

Sie haben uns Ihre Meinung gesagt – ein herzliches Dankeschön dafür! Wir freuen uns sehr, dass wieder so viele der zufällig ausgewählten Mitglieder an unserer Kundenbefragung 2019 teilgenommen haben. Auch diesmal wollten wir wissen, wie Sie Kundenservice, Bearbeitungsdauer, telefonische Erreichbarkeit und Preis-Leistungs-Verhältnis bei Ihrer Postbeamtenkrankenkasse finden. Ein weiterer Fokus: unsere zusätzlichen Serviceleistungen für Sie. In der nächsten Ausgabe erhalten Sie weiterführende Informationen – unter ↗ www.pbeakk.de bereits ab Februar 2020.

§

Ermäßigter Beitrag

und Mitgliedergruppenwechsel

Ab 01. März 2020 gelten wegen der Änderung des Bundesbesoldungsgesetzes neue Bezugsgrößen beim ermäßigten Beitrag. Diese betragen dann:

bei vollem Familienzuschlag	1.846,60 Euro
bei halbem Familienzuschlag	1.799,28 Euro
ohne Familienzuschlag	1.751,94 Euro

Ein ermäßigter Monatsbeitrag wird auf Antrag erhoben, wenn die Gesamteinkünfte eines Mitglieds der Gruppe A oder der Gruppe B1 die Bezugsgröße unterschreiten.

Für den auf Antrag möglichen Wechsel von Mitgliedern der Gruppe B1 in die Gruppe A gilt ab 01. März 2020 ebenfalls eine neue Bezugsgröße. Sie beträgt dann 2.538,10 Euro.

Mitversicherung von Ehepartnern

Einkommensabfrage

Eheleute oder Partner in eingetragenen Lebenspartnerschaften können sich bei uns günstig mitversichern und auch Beihilfeansprüche geltend machen. Voraussetzung dafür ist unter anderem, dass das Einkommen des mitversicherten Partners bestimmte Grenzen nicht überschreitet. Diese Voraussetzung prüfen wir jährlich durch ein persönliches Anschreiben.

Wenn Ihr Ehe-/Lebenspartner bereits mitversichert ist, erhalten Sie die jährliche Einkommensanfrage direkt per Post. Beachten Sie die Hinweise im Schreiben sowie den beigefügten Erklärungsbogen und senden Sie uns diesen zeitnah zurück. Als Einkommensnachweis ist eine Kopie des Steuerbescheids erforderlich. Aktuell benötigen wir den Steuerbescheid des Jahres 2018. Aus diesem müssen der Name und Vorname, der Gesamtbetrag der Einkünfte und die Steuer-Identifikationsnummer des Partners ersichtlich sein.

Andere, nicht benötigte Angaben können Sie unkenntlich machen. Ausdrucke, die beispielsweise mithilfe von Steuerprogrammen erstellt wurden, berücksichtigen wir nicht. Wichtig: Falls Ihr Partner Kapitalerträge erzielt hat, die bereits abgegolten und nicht im Steuerbescheid ausgewiesen sind, legen Sie bitte den zusätzlichen Nachweis zu diesen Kapitalerträgen bei.

Bilder: stock.adobe.com/©goodluz; iStockzz/N. Ilic

Ihre Beitragsinformation 2019

Im Februar 2020 erhalten Sie wie gewohnt die Beitragsinformation mit Ihren tatsächlich gezahlten Beiträgen für das Jahr 2019. Sie ist aufgeteilt in die Beitragsanteile für die Basisabsicherung und die Beitragsanteile für die darüber hinaus bestehenden Leistungsbestandteile aus der Grundversicherung sowie für die Beiträge aus der Zusatzversicherung. Die Beitragsanteile für die Basisabsicherung melden wir elektronisch an die Zentrale Zulagenstelle für Altersvermögen. Wenn Sie die Beitragsanteile darüber hinaus steuerlich geltend machen wollen, nutzen Sie bitte die Angabe aus unserer Beitragsinformation. Falls Sie der Weiterleitung Ihrer Beitragsdaten widersprochen haben, erhalten Sie eine entsprechende Information.

Hilfsmittel
Eigenanteile & Selbstbehalte
vorab klären

Wer ein Hilfsmittel benötigt, zum Beispiel orthopädische Maßschuhe, Gehhilfen oder einen Rollator, sollte sich vor der Anschaffung immer mit uns in Verbindung setzen, um Eigenanteile abzuklären und um Selbstbehalte zu minimieren. Genehmigungspflichtig sind Hilfsmittel ab 150 Euro. Jedoch kann es auch bei Hilfsmitteln mit einem Anschaffungspreis von unter 150 Euro zu Abweichungen kommen, wenn Sie diese selbstständig erwerben, zum Beispiel im örtlichen Sanitätshaus.

Deshalb empfehlen wir Ihnen: Stimmen Sie sich mit uns ab, bevor Sie ein Hilfsmittel anschaffen – ob über oder unter 150 Euro. So wissen Sie, ob grundsätzlich Eigenanteile bestehen, ob Selbstbehalte auf Sie zukommen und welche Möglichkeiten Sie haben, wenn Sie zum Beispiel ein individuell angepasstes Modell benötigen.

Bilder: istock/Contributor, RgStudio; wdv: J. Lauer

PBeaKK
EinreichungsApp

Einfacher und schneller durch die „antragsfreie“ Erstattung

Seit einem Jahr gibt es die EinreichungsApp nun schon. Rund 500.000 Einreichungen sind seitdem schnell und papierlos bei uns eingegangen. Nun dürften es noch mehr werden – denn seit Anfang Dezember müssen Sie den Antrag in der App nicht mehr fotografieren, sondern er wird automatisch für Sie generiert.

Wir haben die EinreichungsApp angepasst (Update), damit der benötigte Antrag technisch erzeugt wird und deswegen nicht mehr von Ihnen fotografiert werden muss. Diese „antragsfreie" Variante gilt für Erstattungen, die für die in der App registrierte Versicherungsnummer beantragt und in der App nochmals extra bestätigt werden. Nötig für Ihre Einreichung sind dann nur noch ein paar Klicks und natürlich die Fotos Ihrer Belege und Verordnungen.

Gibt es Besonderheiten in Ihrem Leistungsantrag (z. B. Unfall, selbst beihilfeberechtigte mitversicherte Angehörige etc.) oder Sie beantragen Leistungen für eine abweichende Versicherungsnummer im Rahmen einer Vollmacht, müssen Sie wie bisher einen Leistungsantrag ausfüllen, unterschreiben und fotografieren. Auch wenn Sie Ihre Erstattung per Post einreichen, ist nach wie vor ein unterschriebener Leistungsantrag notwendig.

So oder so: Die EinreichungsApp führt Sie sicher durch Ihre Einreichung. Sie wissen immer, was der nächste Schritt ist und wann alles erfolgreich abgeschlossen ist. Fotografieren Sie in der App bitte weiterhin jede Seite vollständig und einzeln und beachten Sie die richtige Seitenreihung (z. B. Vorder-/Rückseite). Ihren Erstattungsbescheid, eventuelle Rückfragen oder andere Unterlagen erhalten Sie von uns wie bisher auf dem Postweg.

Vorteile der „antragsfreien" Erstattung

Für Sie bringt die „antragsfreie" Erstattung viele Vorteile: Sie ist einfacher, weil die App den Antrag jetzt im Hintergrund für Sie ausfüllt. Sie ist günstiger, weil kein Porto anfällt. Und Sie ist schneller, weil der Antrag sofort bei uns vorliegt.

Was die „antragsfreie" Erstattung für die Kunden der Postbeamtenkrankenkasse bedeutet, erklärt Kirsten Hufeland von der Unternehmenskommunikation: „Mit der neuen App-Version können Sie jetzt Leistungen beantragen, ohne einen Leistungsantrag ausfüllen und fotografieren zu müssen. Unser Ziel ist es, Ihnen die Nutzung der App so angenehm wie möglich zu machen. Das verstehen wir unter Kundenservice."

Per Post oder per App? Sie entscheiden!

Ob Sie die EinreichungsApp nutzen oder doch lieber den klassischen Weg per Post wählen, bleibt selbstverständlich Ihnen überlassen. Wir bearbeiten alle Anträge gleich. Fest steht aber: Wer die EinreichungsApp noch nicht nutzt, erhält mit der „antragsfreien" Erstattung ein sehr gutes Argument, nun doch auf dieses praktische Instrument umzusteigen.

Unsere *EinreichungsApp*

Wenn Sie ein Smartphone mit Internetzugang und integrierter Kamera besitzen, können Sie unsere EinreichungsApp grundsätzlich nutzen. Weiterführende technische Informationen erhalten Sie auf ↗ **www.pbeakk.de**. Falls Sie die App noch nicht installiert haben, finden Sie diese im Google Play Store und im App Store von Apple. Wenn Sie noch nicht registriert sind, geben Sie Vorname, Nachname, Geburtsdatum und Versicherungsnummer an, willigen in die Datenübertragung ein und stimmen unseren Nutzungsbedingungen und Informationen zum Datenschutz zu. Die EinreichungsApp steht seit Anfang Dezember 2019 als neue Version zur Verfügung (Update).

Erstattung beantragen -

Schritt für Schritt

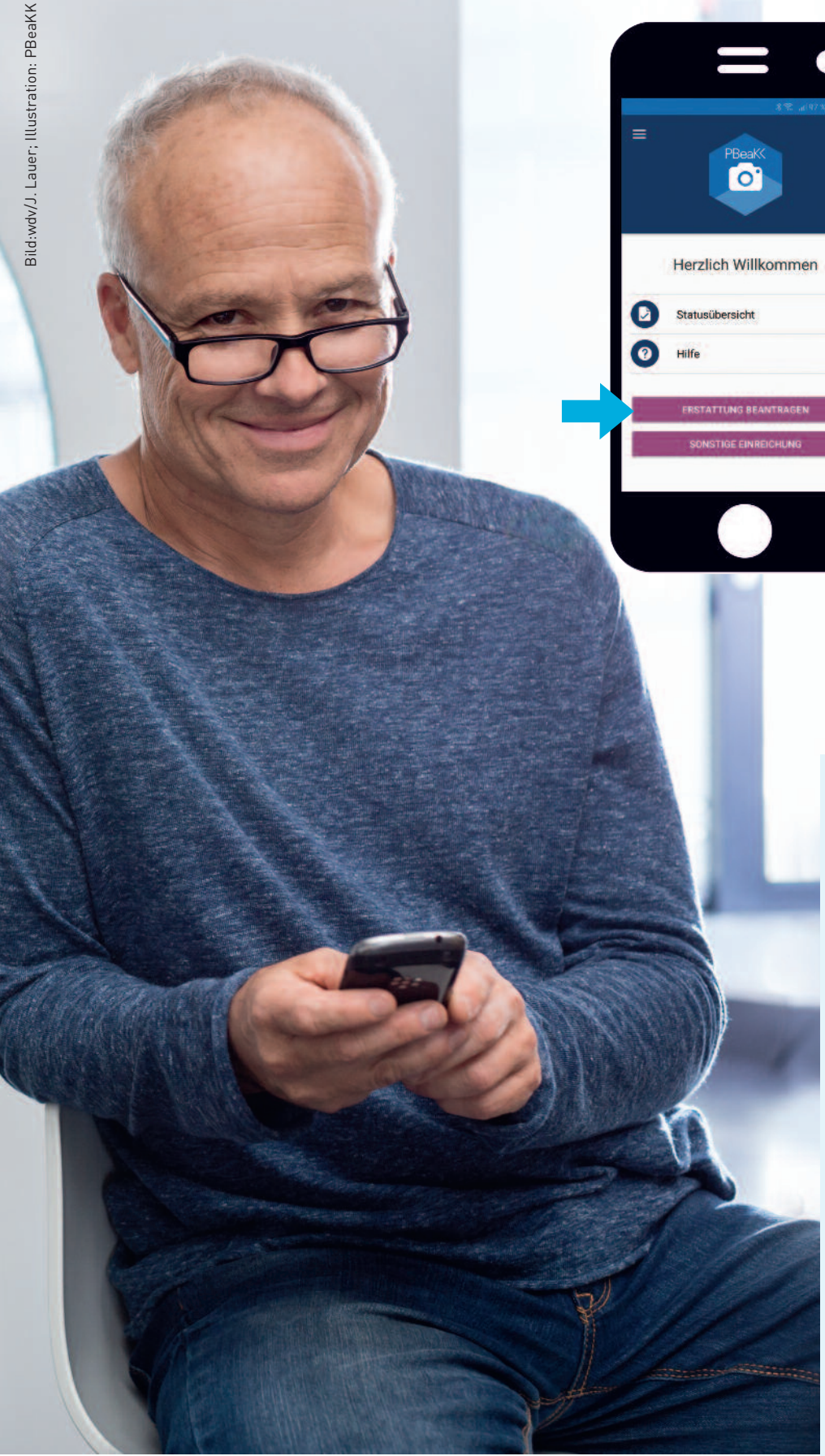
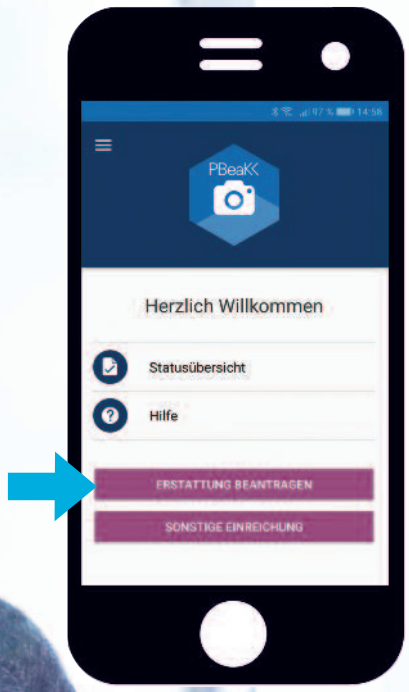


Bild:wdv/J. Lauer; Illustration: PBeaKK



Öffnen Sie die EinreichungsApp, loggen Sie sich ein und klicken Sie auf „Erstattung beantragen“.

Sonstige Einreichung

Sie reichen sonstige Unterlagen ein, zum Beispiel geänderte Angaben zur Mitgliedschaft (Änderungsformular), einen Heil- und Kostenplan oder reichen Unterlagen nach? Dann klicken Sie auf „Sonstige Einreichung“ und folgen einfach der Navigation in der App.

Welche Aussage trifft auf Sie zu?

Fall 1: »Ich bin ich und es hat sich nichts geändert.«

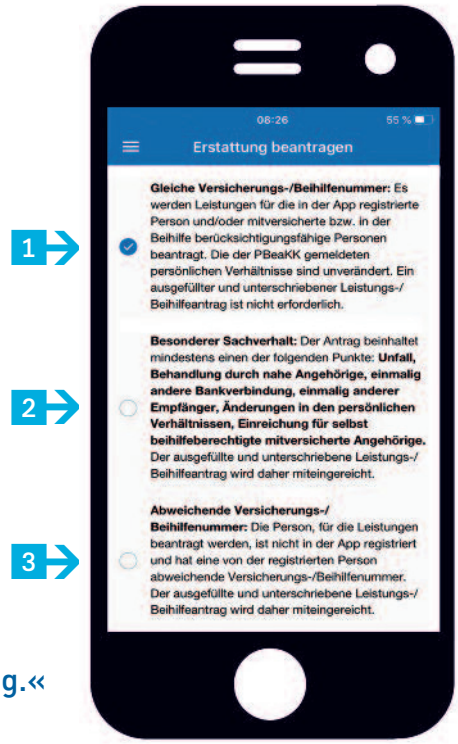
Die registrierte Versicherungsnummer in der App entspricht der Versicherungsnummer im Leistungsantrag. Und die persönlichen Angaben (z. B. Adresse oder Familienstand) haben sich auch nicht geändert. Dann benötigen Sie keinen fotografierten Antrag mehr. Bestätigen Sie es in der App und fotografieren Sie direkt Ihre Rechnungen, Belege und Verordnungen. Sie reichen „antragsfrei" ein, wir generieren Ihren Antrag technisch.

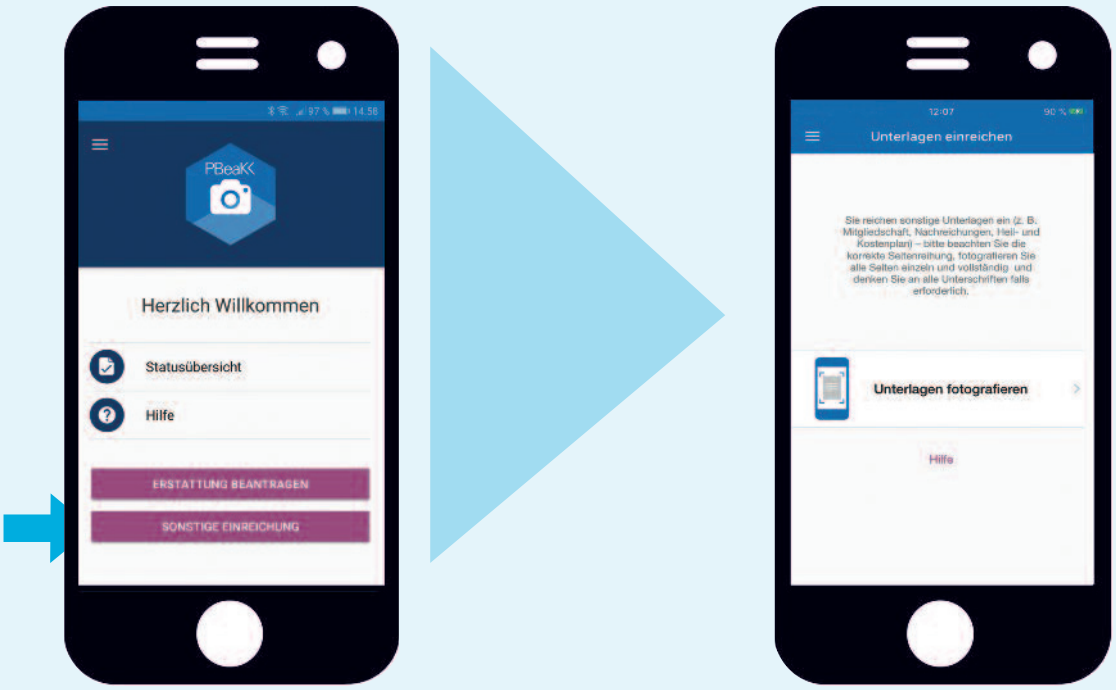
Fall 2: »Es liegt eine Besonderheit vor.«

Der Antrag beinhaltet beispielsweise eine Behandlung durch nahe Angehörige, eine einmalig andere Bankverbindung oder Leistungen für selbst beihilfeberechtigte mitversicherte Angehörige.
Dann füllen Sie (wie bisher) Ihren Leistungsantrag aus und unterschreiben und fotografieren ihn, bevor Sie Ihre Belege abfotografieren. Haben sich Ihre persönlichen Verhältnisse dauerhaft geändert, melden Sie uns dies bitte per Änderungsformular.

Fall 3: »Ich bin Mitglied und bevollmächtigte Person gleichzeitig.«

Sie sind Mitglied bei der PBeaKK und gleichzeitig bevollmächtigt für ein PBeaKK-Mitglied. Die EinreichungsApp ist auf eine der beiden Versicherungsnummern registriert. Wenn Sie einen Leistungsantrag für die nicht-registrierte Versicherungsnummer einreichen, nutzen Sie diese Option. Füllen Sie wie bisher den Antrag aus, unterschreiben und fotografieren ihn, bevor Sie die Belege fotografieren. Reichen Sie bitte keine Unterlagen für unterschiedliche Versicherungsnummern zusammen ein.





In der App gilt immer: Wenn Sie Ihre Einreichung absenden, erhalten Sie zuerst eine Mitteilung, dass die „Übermittlung erfolgreich" ist, und im Anschluss eine Mitteilung, dass die „Einreichung erfolgreich abgeschlossen" wurde. Sobald diese zweite Mitteilung erscheint, sind Ihre Unterlagen bei uns im Bearbeitungssystem angekommen.

Bilder: istock/MicroStockHub; wdv/ J. Lauer

Gesundheitstelefon – persönliche Beratung durch Experten

Hat Ihr letzter Arztbesuch Fragen aufgeworfen? Suchen Sie einen Facharzt? Dann sind die Experten vom Gesundheitstelefon für Sie da und beraten Sie gerne.

Wenn es um die Gesundheit geht, sind individuelle Beratung und Hilfestellung besonders wichtig. Mit dem Gesundheitstelefon erhalten Sie fundierte, professionelle Informationen zu allen Fragen rund um Ihre Gesundheit.

Dieses kostenfreie Serviceangebot bietet darüber hinaus Betreuungsangebote für bestimmte Krankheitsbilder an – im Moment für rheumatische Erkrankungen, chronische Schmerzen und seelische Gesundheit. Bei allen drei Betreuungsprogrammen unterstützt Sie ein qualifizierter und erfahrener Betreuer für die Dauer von einem Jahr in regelmäßigen Abständen.

Nutzen Sie die Betreuungsangebote des Gesundheitstelefons,

- um Ihr Krankheitsbild besser zu verstehen und alle Therapiemöglichkeiten kennenzulernen.
- um Ihr Selbstmanagement zu stärken.
- um Ihre Erkrankung bestmöglich zu bewältigen.
- um geeignete Fachärzte und Therapeuten zu finden.
- um persönliche Ziele auf der Grundlage Ihrer aktuellen Lebenssituation festzulegen.

Betreuungsangebot Rheumatische Erkrankungen

Die häufigste Form ist die rheumatoide Arthritis – eine Gelenkentzündung, die bereits chronisch ist. Bei einer rechtzeitigen Diagnose, durch eine frühzeitig einsetzende Therapie und mit einer guten Betreuung kann ein Stillstand des Entzündungsprozesses erreicht werden.

Betreuungsangebot Chronische Schmerzen

Von chronischen Schmerzen spricht man, wenn Schmerzen länger auftreten, das heißt ab einem Zeitraum von drei bis sechs Monaten. Es können körperliche, psychisch-kognitive und soziale Beeinträchtigungen auftreten.

Betreuungsangebot Seelische Gesundheit

Ärger, Stress und schlechte Laune sind normale Empfindungen, die jeder Mensch im Laufe seines Lebens erfährt. Diese Empfindungen können zu einem erhöhten Stresslevel der Betroffenen führen. Wichtig ist, Methoden zu entwickeln, um den Stresslevel zu minimieren. ■

Sie erreichen das Gesundheitstelefon kostenfrei innerhalb von Deutschland unter

↗ 0800 72 32 553

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

Wichtiger Hinweis:

Das Gespräch mit den Experten des Gesundheitstelefons ersetzt eine notwendige ärztliche Untersuchung bei Ihrem Haus- oder Facharzt in keinem Fall!

Bild: wdv/J. Lauer

Keine Vorleistung mehr

Direkt-abrechnung

hochpreisiger Arzneimittel

Um unseren Versicherten zu hohe finanzielle Vorleistungen bei teuren Arzneimitteln zu ersparen, haben wir mit dem Deutschen Apothekerverband eine Vereinbarung über die Direktabrechnung von hochpreisigen Arzneimitteln geschlossen. Die Vereinbarung gilt ab 01. Januar 2020 für alle B-Mitglieder.

Wer mit einer privatärztlichen Verordnung für Arzneimittel in die Apotheke geht, muss zunächst in Vorleistung treten und die Kosten begleichen. Bei hochpreisigen Arzneimitteln konnte das bisher eine große finanzielle Belastung bedeuten. Durch die neue Vereinbarung über die Direktabrechnung von hochpreisigen Arzneimitteln – sie ist gültig, sobald ein einzelnes verordnetes Arzneimittel den Wert von 500 Euro übersteigt – kann Ihre Apotheke künftig direkt mit uns abrechnen. Ihr Vorteil: Sie müssen nicht mehr in Vorleistung gehen und werden so entlastet. Ebenso entfällt in diesen Fällen die Einreichung des Arzneimittelrezeptes mit einem Leistungsantrag.

Um die Vereinbarung zu nutzen, muss Ihre Apotheke dem Deutschen Apothekerverband angehören. Sollten Sie sich diesbezüglich nicht sicher sein, fragen Sie einfach in Ihrer Apotheke nach.

So funktioniert das Direktabrechnungsverfahren

Wir benötigen zunächst Ihre Einwilligung, damit Ihre Apotheke Daten wie Name, Versicherungsnummer und die Bezeichnung des Arzneimittels an uns weitergeben darf. Diese Einwilligung zur Datenweitergabe sowie die Einverständniserklärung zur Direktabrechnung müssen Sie Ihrer Apotheke vor der ersten Direktabrechnung erteilen. Beide Dokumente bleiben danach in Ihrer Apotheke gültig. Die entsprechenden Formulare erhalten Sie auf www.pbeakk.de/formulare, über unsere Kundenberatung oder in Ihrer Apotheke. Bitte senden Sie diese ausgefüllt und unterschrieben – gerne auch per Fax – an uns. Im Anschluss erhalten Sie und die Apotheke jeweils von uns ein Bestätigungsschreiben.

Nach Erhalt des Bestätigungsschreibens kann Ihre Apotheke dauerhaft jedes verordnete Arzneimittel, das den Wert von 500 Euro übersteigt, direkt mit uns abrechnen. Wenn Sie keine Direktabrechnung mehr wünschen, können Sie Ihre Einwilligung jederzeit widerrufen.

Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, sollte Ihre Apotheke unser Abrechnungsformular verwenden, das Sie ebenfalls unter www.pbeakk.de/formulare finden. Über die Direktabrechnung mit der Apotheke erhalten Sie einen Erstattungsbescheid. Falls Sie noch Zuzahlungen leisten müssen, informieren wir Sie im Erstattungsbescheid darüber.

Unser Service

Direktabrechnung hochpreisiger Arzneimittel *auf einen Blick*

- Gültig für B-Mitglieder
- Für hochpreisige Arzneimittel ab 500 Euro Einzelwert
- Apotheke muss Mitglied im Deutschen Apothekerverband sein
- Einverständniserklärung und Einwilligung zur Datenweitergabe durch PBeaKK-Mitglied
- Abrechnungsformular wird von Apotheke eingereicht
- Erstattungsbescheid über Direktabrechnung und gegebenenfalls Zuzahlungen an das Mitglied

Anzeige

UIBELEISEN
SANATORIUM & GESUNDHEITSZENTRUM

Nutzen Sie unseren FAHRDIENST ab Ihrer Haustür!

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.

Unser Zusatzangebot:
KRAMPFADER-BEHANDLUNG
ohne OP und Narkose!*
Fordern Sie Informationsmaterial an!

*Bei entsprechender Diagnose. Aufschlüsselung nach GOÄ möglich.

Bewegung ist Leben

Für genehmigte Rehabilitationsmaßnahmen pauschalierte Direktabrechnung mit der PBeaKK möglich.
Für beihilfeberechtigte Selbstzahler niedrigster Tagessatz EZ oder DZ € 75,- p. P. / Tag inkl. Vollpension zzgl. Arzt- und Anwendungskosten.

Informationen & Beratung unter:
0971 918-0
Prinzregentenstr. 15
97688 Bad Kissingen
Fax 0971 - 918-100
www.uibeleisen.com

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 deutschen 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 20 bis 23) haben, wenden Sie sich gerne unter folgender Telefonnummer 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 eine Rückrufnummer an: ↗ app-technik@pbeakk.de

Wichtig: Fragen zum Bearbeitungsstand oder zur Erstattung eingereichter 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

DORTMUND
Voßkuhle 38
44141 Dortmund

DÜSSELDORF
Grafenberger Allee 297
40237 Düsseldorf

FRANKFURT
Trakehner Str. 5
60487 Frankfurt

FREIBURG
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

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 04. Februar 2020. 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. VERANTWORTLICH: Erika Végh (Leitung), Kirsten Hufeland (stellv. Leitung), Postbeamtenkrankenkasse, Maybachstraße 54/56, 70469 Stuttgart, uk@pbeakk.de; Mitarbeit: Julia Mezger, Melanie Zipperle, Kirsten Hufeland, Andreas Single.
VERLAG: wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg, Tel.: 06172 670 0. KOORDINATION und GESUNDHEITSTEXT „Zentrum der Verdauung": Dr. rer. nat. Nadine Ogrissek; MEDIZINISCHES LEKTORAT: Dr. med. Detlef v. Meien-Vogeler; ART DIRECTION: Susanne Weser; BILDREDAKTION: Sandra Schildwächter; ANZEIGENLEITUNG: Claudia Mecky, Tel.: 06172 670 894; MEDIADATEN: www.wdv.de.
DRUCK: Körner Druck GmbH, Gutenbergstraße 10, 71069 Sindelfingen.
Mitteilung des Verlags aufgrund § 5 Abs. 2 Hess. Gesetz über Freiheit und Recht der Presse: Verlag ist die Firma wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg, HRA 3087 AG Bad Homburg. Gesellschafter: a) Zeitschriften VVG Verlags- und Verwaltungsgesellschaft mbH & Co. KG, HRA 3096 AG Bad Homburg, phG: Adolf Hilger und VVG Gesellschaft zur Verlagsbeteiligung und Verwaltung mbH, und b) VVG Gesellschaft zur Verlagsbeteiligung und Verwaltung mbH, HRB 5544 AG Bad Homburg, vertreten durch die Geschäftsführer Thomas Kuhn, Michael Kaschel, Hermann Steinbrecher, jeweils Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg.

Bild: wdv/F. Blümler

Heiße Pfännchen

Winterzeit – Raclettezeit! Es muss nicht immer der Klassiker aus dem Schweizer Wallis sein, inzwischen haben viele Nationen Raclette für sich entdeckt. Unser Rezept kommt beispielsweise aus Italien.

Maria Panzer: Je ne Raclette rien! 70 internationale Rezepte zum Dahinschmelzen: vom herzhaften Cheeseburger-Pfännchen bis zum süßen Brownie-Pfännchen.
EMF Edition Michael Fischer,
15 Euro, ISBN: 9978-3-96093-422-6

Foto: EMF/Maria Panzer

Radicchio-Pfännchen mit Walnüssen

Für 4 Personen ▶ Vorbereitungszeit: etwa 30 Minuten

Zutaten

2 EL	Walnusskerne
125 g	Gorgonzola
150 g	Radicchio
50 g	junger Rucola
75 g	roher, hauchdünn geschnittener Schinken
	Salz, Pfeffer

Vorbereitung

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie fein duften. Gorgonzola würfeln. Radicchio waschen, trocknen und in dünne Streifen schneiden. Rucola ebenso waschen und um den festen Stiel kürzen. Den Schinken in Stücke zupfen.

Zubereitung

Radicchio und Rucola mit Walnüssen und Schinken in einem Pfännchen anrichten und mit etwas Gorgonzola belegen. Unter dem heißen Raclette-Grill etwa 4 Minuten garen, dann leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp

Reichen Sie zu den Radicchio-Pfännchen noch ein ländertypisches Brot, am besten ein Ciabatta. In Gesellschaft ist ein Raclette-Abend besonders unterhaltsam. Bei sehr hungrigen Gästen lohnt es, die Zutaten für ein zweites Pfännchen, ein bis zwei Beilagen und einen Dip bereitzustellen. Und Süßmäuler freuen sich bestimmt über ein Dessert-Raclette.

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.

Welche Magenerkrankung kommt am häufigsten vor?

		7			2			

Welches Symptom wird ausgelöst, wenn Magensäure in die Speiseröhre aufsteigt?

				10					3

Unter welchem Namen ist das Gewürz Kurkuma noch bekannt?

				1		6	

Welches leicht verdauliche Nahrungsmittel bleibt 1 bis 2 Stunden im Magen?

9			11

Wer berät Sie am Gesundheitstelefon der PBeaKK?

			5				

Mit welchem deutschen Verband verhindert die PBeaKK teure Vorleistungen?

	8		4					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Zu gewinnen gibt es:

1. Preis
Kindle Paperwhite, wasserfester E-Reader

2. Preis
Fit Disc Koordinations-Trainingsgerät

3. Preis
Severin Raclette-Partygrill

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 30.01.20 (Einsendeschluss).

Mitmachen können alle Mitglieder und mitversicherten Angehörige 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 84 lautet: „Zugvoegel".

Das sind die Gewinner:
1. Preis: A. Lenz
2. Preis: C. Bufe
3. Preis: R. Schubert

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

Januar 2020 | vitamin 85

PBeaKK
Gesund versichert.

GOGREEN
Der klimaneutrale Versand
mit der Deutschen Post

In guten Händen

Sie haben medizinische oder gesundheitliche Fragen? Die Experten des Gesundheitstelefons helfen Ihnen gerne. Und noch mehr: Nutzen Sie auch die individuellen Betreuungsangebote zu rheumatischen Erkrankungen, chronischen Schmerzen oder seelischer Gesundheit. Rufen Sie innerhalb Deutschlands kostenfrei an: **0800 72 32 553** *Montag bis Donnerstag 7:30 bis 18:00 Uhr und Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr.*

Bild: wdv/T. Thiel