

AUSGABE 87 | JULI 2020

# vitamin

DAS MAGAZIN DER POSTBEAMTENKRANKENKASSE

## *Lotsen des Lebens*

Wie Hormone unser Leben lenken

---

**ONLINE FÜR SIE**

*Unser ServiceCenter  
hat immer geöffnet*

---

**ZWEITMEINUNG KREBS**

*Unkompliziert zur  
Expertenmeinung*

---



**Peter Reichelt**  
Vorstandsvorsitzender der PBeaKK

---

### *Liebe Leserin, lieber Leser,*

seit Anfang März des Jahres befinden wir uns in einer Ausnahmesituation. Die Corona-Pandemie stellt alle vor große, unerwartete Herausforderungen. Ich bin sehr froh darüber, dass es uns gelungen ist, die Auswirkungen für Sie auf ein Minimum zu beschränken.

In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen, wie sich die Leistungsausgaben der Grundversicherung im Jahr 2019 verteilen. Welche Folgen die Corona-Pandemie für die Leistungsausgaben des Jahres 2020 hat, lässt sich momentan noch nicht wirklich abschätzen. Nach jetzigem Kenntnisstand gehen wir aber von keinen tiefgreifenden Folgen für die Finanzierung Ihres Versicherungsschutzes aus. Grund dafür ist die nachhaltige, langfristige Finanzpolitik der letzten

Jahre. Sie versetzt uns in die Lage, auch solche Krisensituationen gut zu bestehen.

Unser Serviceangebot Zweitmeinung Krebs gibt es seit 2014. Seither konnte unser Vertragspartner HMO viele Menschen bei schwierigen Entscheidungen unterstützen. Nun setzen wir die Zusammenarbeit fort – und stellen Ihnen die Vorteile dieses Angebots nochmals vor.

Sehr gerne möchten wir Sie auch noch einmal auf unser ServiceCenter im Internet aufmerksam machen. Es hat seinen festen Platz auf [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) und lässt sich bequem auf jeder Seite mit einem Klick öffnen. Im ServiceCenter finden Sie Fragen und Antworten, Formulare, Rechtsgrundlagen oder auch Such- und Bestellfunktionen.

*Meine Bitte: Achten Sie auf  
Ihre Gesundheit und genießen  
Sie trotz allem den Sommer!*

---

In vitamin finden Sie Beiträge und Texte, die auch über Maßnahmen berichten, deren Kosten wir nicht erstatten können. Trotzdem möchten wir es nicht versäumen, Sie über diese Konzepte, beispielsweise hinsichtlich neuer oder alternativer Behandlungs- und Heilmethoden und aktueller Trends im Sportbereich, umfassend zu informieren. Falls Sie sich für eine der genannten Behandlungen interessieren und wissen möchten, ob wir die Kosten übernehmen, sprechen Sie bitte mit unserer Kundenberatung. Sie hilft Ihnen gerne weiter. Nicht alle in vitamin beworbenen Produkte und Dienstleistungen sind beihilfe- und erstattungsfähig. Dieses Magazin ist nach aktuellen Erkenntnissen sorgfältig erarbeitet worden. Trotzdem erfolgen alle Angaben ohne den Anspruch auf Vollständigkeit und Gewähr. Maßgebend ist die ärztliche beziehungsweise therapeutische Beratung.



# Inhalt

vitamin 87 | Juli 2020

## 04



## Lotsen des Lebens

Wie Hormone unser Leben lenken

*Hormone lassen nicht nur unser Herz schneller schlagen, wenn wir aufgeregt sind. Sie bestimmen auch unseren Tagesrhythmus, sorgen für starke Muskeln und Knochen und beeinflussen unsere Stimmung.*

## 16

### Mitversicherung

*Wenn Sie ein volljähriges Kind mitversichern möchten, helfen unsere Beispielfälle Ihnen weiter.*



## 20

### Zweitmeinung Krebs

*So kommen Sie schnell und ganz unkompliziert zu einer weiteren Expertenmeinung.*



## 24

### ServiceCenter

*Erledigen Sie Ihr Anliegen mit wenigen Klicks bequem von zu Hause.*



## Ihre Gesundheit 04

### Lotsen des Lebens

Wie Hormone unser Leben lenken 04

### Kraftstoffe für den Körper

Die wichtigsten Vitamine im Überblick 10

## Ihre Versicherung 14

### Leistungsausgaben 2019

Nachhaltig gesicherter Schutz 14

### Mitversicherung

Was für volljährige Kinder gilt 16

### Auf einen Blick

Information rund um Ihre PBeaKK 18

## Unser Service 20

### Zweitmeinung Krebs

Expertise von Experten 20

### Bevollmächtigte und Betreuer

Neuer Menüpunkt auf [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) 22

### Das ServiceCenter

Online schnelle Hilfe erhalten 24

### Kontakt zur PBeaKK

Adressen und Impressum 28

## Unser Plus für Sie 30

### Rezept

Kartoffeltarte mit Tomaten 30

### Preisrätsel

Mitmachen und gewinnen 31



# *Lotsen* des *Lebens*





*Sie lassen unser Herz schneller schlagen, wenn wir aufgeregt sind, bestimmen unseren Tagesrhythmus, sorgen für starke Muskeln und Knochen und beeinflussen unsere Stimmung: Wie Hormone in jedem Alter unser Leben lenken.*

**Z**wei englische Wissenschaftler stellten sich Anfang des 20. Jahrhunderts eine für die Zukunft der Medizin entscheidende Frage: Wie erfährt die Bauchspeicheldrüse, wann sie ihre Verdauungsenzyme abgeben soll? Die Nerven konnten es nicht sein, die hatten sie in ihrem Versuch durchtrennt. Dann beobachteten die Forscher, dass der Dünndarm beim Kontakt mit dem Speisebrei ein Sekret abgibt, das die Botschaft an die Bauchspeicheldrüse übermittelt.

Später fanden sie heraus, dass weitere Organe regulierende Sekrete abgeben. 1905 gab Sterling, einer der beiden Wissenschaftler, ihnen den Namen „Hormone“ nach dem griechischen Wort „hormao“, was so viel bedeutet wie antreiben oder anregen. Der Grundstein der Endokrinologie, der Lehre von den Hormonen, war gelegt.

## Was Hormone bewirken

Heute kennt man etwa 50 verschiedene Hormone, die als chemische Botenstoffe in unterschiedlichen Drüsen wie Nebennieren, Schilddrüse, Hoden oder Eierstöcken gebildet werden. Sie gelangen über den Blutkreislauf zu den Zielorganen, docken dort an speziellen Bindungsstellen der Zellen an und setzen so Stoffwechselprozesse in Gang. Hormone können zum Beispiel den Befehl übermitteln, dass Muskeln aufgebaut werden, Zucker in die Zellen gelangt, Eier und Spermien heranreifen oder dass man bei Dunkelheit müde und morgens wieder fit wird.

## Steuerzentrale im Gehirn

Welche Hormone ausgeschüttet werden, wird über verschiedene Regelkreise im Körper gesteuert. Ein kirschkerngroßes

Organ im Gehirn, die Hypophyse (Hirnanhangdrüse), ist für viele Körperdrüsen die übergeordnete Instanz. Sie bekommt ihre Anweisungen vom Hypothalamus, einem Bereich im Zwischenhirn, der Signale aus der Umwelt und dem Körper auswertet.

## Auf und Ab der Hormone

Die Menge der Hormone schwankt abhängig von der Tageszeit, im Laufe eines Monats oder je nach körperlicher Belastung. „Manche Veränderungen bemerken wir direkt, zum Beispiel wenn wir unter Einfluss des Schlafhormons Melatonin müde werden, im Zyklus der weiblichen Hormone die Periode einsetzt oder wenn wir bei Stress unruhig werden oder das Herz rast“, erklärt Professor Volker Fendrich, Chefarzt der Klinik für Endokrine Chirurgie an der Schön Klinik Hamburg. Andere Hormonwirkungen gehen eher unbemerkt vonstatten: Wenn Insulin den Zucker aus dem Blut in die Zellen schleust, Parathormon die Knochen stärkt oder durch Wachstumshormone Kinder groß werden. ►

## Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Hormone“ 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

# Legenden und *Mythen*

## ■ **Hormone als Jungbrunnen?**

Der Mythos hält sich hartnäckig: Hormone, von außen zugeführt, sollen die Jugend bewahren, glücklich machen und uns bis ins hohe Alter gesund und leistungsfähig halten. Zu den Kandidaten zählen das männliche Sexualhormon Testosteron und das Steroidhormon DHEA. Die Wirkung als Anti-Aging-Mittel ist nicht belegt. Frei verkäufliche Hormonmittel, die oft illegal angeboten werden, bergen hohe gesundheitliche Risiken wie die Entstehung von Krebs.

## ■ **Schlank werden mit HCG?**

Die Idee stammt aus den 1950er-Jahren. Humanes Choriongonadotropin (HCG) ist ein Hormon aus der Plazenta, das die Schwangerschaft aufrechterhält. HCG-Präparate werden illegal als Schlankheitsmittel beworben. Auch hier ist die Wirkung nicht bewiesen und die Anwendung birgt Risiken für Niere und Herz.

## ■ **Spielen im Frühling die Hormone verrückt?**

Licht unterdrückt das Schlafhormon Melatonin, dafür wird vermehrt der Botenstoff Serotonin ausgeschüttet, der die Stimmung hebt. Wenn es draußen länger hell ist, fühlen wir uns oft wacher und aktiver. All das kann dazu beitragen, dass Lust und Laune steigen.

## ► **Störung im System**

So vielfältig die Funktionen der Hormone im Körper, so unterschiedlich können die Beschwerden sein, wenn es zu Problemen im Hormonhaushalt kommt oder die Produktion der Geschlechtshormone im Alter abnimmt.

## **Schilddrüsenerkrankungen**

Mit ihren Hormonen Thyroxin und Trijodthyronin reguliert die Schilddrüse zahlreiche Stoffwechselprozesse und ist an der Funktion von Herz, Kreislauf, Verdauung, Körpertemperatur und an Gehirnprozessen beteiligt. Bei einer Unterfunktion, wie der Hashimoto-Thyreoiditis, einer Autoimmunerkrankung, läuft der Körper auf Sparflamme: Das Herz schlägt langsamer, man setzt leichter Fett an, ist schnell müde und friert ständig. Eine Überfunktion bewirkt das Gegenteil: Herzrasen, starke Gewichtsabnahme, extreme innere Unruhe. „Zur Behandlung einer Schilddrüsenunterfunktion werden die fehlenden Hormone über Tabletten zugeführt. Eine Überfunktion wird zunächst mit Medikamenten behandelt, die eine übermäßige Hormonproduktion hemmen. In den meisten Fällen ist anschließend eine Radiojodtherapie oder Operation erforderlich“, erklärt Professor Fendrich.

## **Sekundärer Bluthochdruck**

Bei der Regulation des Blutdrucks sind verschiedene Hormone beteiligt. Das Stresshormon Adrenalin aus den Nebennieren führt dazu, dass sich die Gefäße verengen. Dadurch steigt der Blutdruck. Auch die Nieren haben Einfluss auf den Blutdruck, indem sie über hormonelle Wege weniger Wasser ausscheiden. Das Blutvolumen nimmt zu und der Blutdruck steigt. „Ist dieses System gestört, kann Bluthochdruck entstehen, der sich mit gängigen Medikamenten nicht kontrollieren lässt. Bei zwei bis drei Prozent aller Patienten mit einem erhöhten Blutdruck kann als Ursache ein Tumor der Nebenschilddrüse identifiziert werden. Wird den Patienten dieser meist gutartige Tumor operativ ent-

fernt, normalisiert sich der Blutdruck in kurzer Zeit“, weiß der Hormonexperte Fendrich.

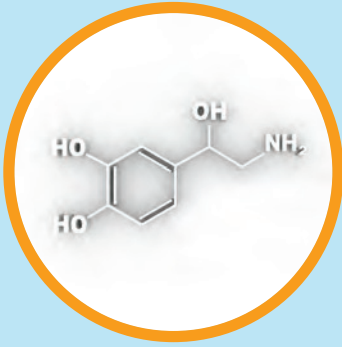
## **Osteoporose**

Auch am Auf- und Abbau der Knochen sind Hormone beteiligt: Parathormon, Vitamin D und die Sexualhormone Östrogen und Testosteron. Ein Mangel an Östrogen nach den Wechseljahren ist bei Frauen der häufigste Grund für Knochenschwund, die Osteoporose. Ältere Männer können ebenfalls davon betroffen sein. Parathormon aus den Nebenschilddrüsen reguliert die Menge an Kalzium im Körper, dem Baustoff der Knochen. Eine Überfunktion, in 99 Prozent der Fälle durch einen winzigen, meist gutartigen Tumor ausgelöst, führt zu einem Überangebot an Kalzium und macht sich in Knochenschmerzen und Nierensteinen bemerkbar. Vor allem bei älteren Patienten können auch Depressionen auftreten. „In den letzten Jahren ist die Zahl dieser Patienten deutlich gestiegen, vermutlich weil Hausärzte heute mehr auf diese Problematik achten“, sagt Professor Fendrich. „Entfernen wir den Tumor mit einem kleinen Eingriff, werden die Beschwerden rasch behoben.“ Neben einer guten Versorgung mit Vitamin D tragen ausreichend viel Bewegung und eine kalziumreiche Ernährung zu gesunden Knochen bei.

Als typische Symptome hormoneller Störungen nennt Fendrich ständige Müdigkeit, Herzrasen, übermäßigen Durst, innere Unruhe, Schweißausbrüche oder erhebliche Gewichtszunahme oder -abnahme. Dann sollte zunächst der Hausarzt angesprochen werden. Er kann durch Bluttests erste Hinweise bekommen und bei Verdacht auf eine hormonelle Störung zu einem Endokrinologen überweisen. Die Hormonspezialisten können aufwendigere Tests durchführen und hormonelle Erkrankungen gezielt behandeln.

## **Heilen mit Hormonen**

Während ein Mangel an einem Hormon wie Insulin früher noch ein Todesurteil ►



## Adrenalin

Das sogenannte Stresshormon spornt zu Höchstleistungen an. In den Nebennieren produziert, mobilisiert es unsere Energiereserven und erhöht kurzfristig unsere Leistungsfähigkeit, wenn wir schnell reagieren müssen oder uns ärgern.

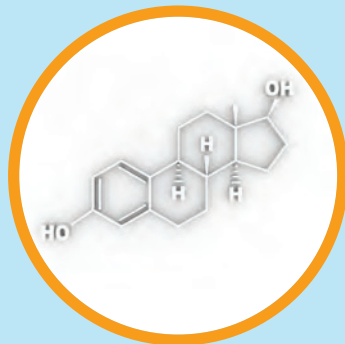
## Schon *gewusst?*

### Testosteron

Das männliche Sexualhormon wird in den Hoden gebildet und lässt die Spermien reifen. Es steuert die Entwicklung der Geschlechtsorgane, lässt den Bart sprießen und die Muskeln wachsen. Es beeinflusst die sexuelle Lust und Erektionsfähigkeit.

### Östrogen

Das weibliche Geschlechtshormon leitet im Zusammenspiel mit anderen Hormonen die Pubertät ein und steuert den Monatszyklus und die Fruchtbarkeit der Frau. Lässt die Produktion nach, werden die Wechseljahre eingeleitet.



### Insulin

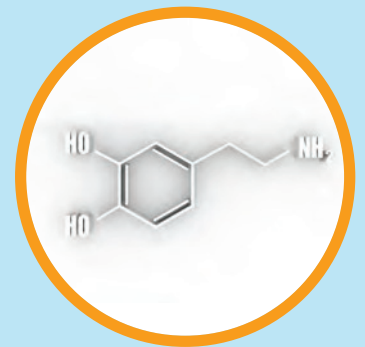
Die Bauchspeicheldrüse schüttet beim Essen Insulin aus, das Zucker aus dem Blut in die Körperzellen schleust. Bei einem ständigen Überangebot von Nahrung wird mehr Insulin gebraucht und der Vorrat erschöpft sich. So kann Typ-2-Diabetes entstehen. Beim Typ-1-Diabetes werden die insulinproduzierenden Zellen durch Autoimmunprozesse zerstört.

### Vitamin D3

Das Sonnenvitamin ist eigentlich ein Hormon. Der Körper kann es mithilfe von UV-Strahlung selbst in der Haut bilden. Es fördert die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm und versorgt damit Knochen, Zähne und Muskeln.

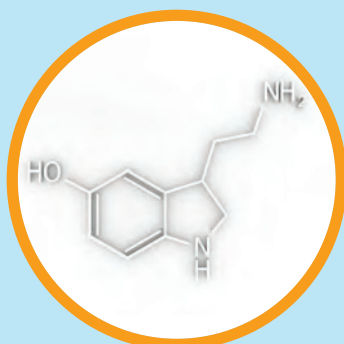
### Dopamin

Der Urlaub ist nicht mehr weit und ein Glücksgefühl macht sich breit? Da ist Dopamin im Spiel. Das Belohnungshormon ist bei vielen psychischen Vorgängen wie Motivation, Emotion, Lernen und Gedächtnis beteiligt.



### Thyroxin und Trijodthyronin

Schilddrüsenhormone wie Thyroxin sind unter anderem an Knochenwachstum, Muskelfunktion, Herzschlag und Blutdruck beteiligt. Damit Thyroxin hergestellt werden kann, ist das Spurenelement Jod wichtig. Die Versorgung ist in der Regel sichergestellt, wenn auf eine Ernährung mit jodreichen Lebensmitteln wie Fisch und jodiertem Speisesalz geachtet wird.



### Serotonin

Das sogenannte Glückshormon wird im Darm und im Gehirn gebildet und beeinflusst Appetit, Emotionen, Antrieb und das Schmerzempfinden. Es steckt auch in Lebensmitteln wie Bananen oder Schokolade, wird aber durch die Magensäure sofort zersetzt. Für Glücksgefühle, die manche Speisen auslösen, kann es also nicht verantwortlich sein.



► war, so ist es heute oft möglich, fehlende Hormone zuzuführen. Für die Produktion als Arzneimittel wird Bakterien die Erbinformation für den Aufbau des Hormons eingeschleust. Die gentechnisch veränderten Bakterien können so das Hormon, das mit dem des Menschen identisch ist, in großer Menge produzieren. Hormone sind hochwirksame Substanzen, die in komplexe Regelkreise eingreifen. Die Entscheidung für eine Hormongabe gehört deshalb immer in die ärztliche Hand.

### Hormone in den Wechseljahren

Ein Hormonersatz in den Wechseljahren stand lange in der Kritik, da Studien ein stark erhöhtes Krebsrisiko nahelegten. Inzwischen werden die Ergebnisse neu bewertet und die Gefahren wie Brustkrebs geringer eingeschätzt. „Bei starken Beschwerden kann ein Hormonersatz beispielsweise Hitzewallungen, Scheidentrockenheit, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen wirksam lindern“, sagt Professor Fendrich. Der Frauenarzt oder Endokrinologe wird nach einer ausführlichen körperlichen Untersuchung mit der Frau gemeinsam entscheiden, ob eine Therapie infrage kommt. Die Anwendung erfolgt zum Beispiel in Form von Tabletten oder Cremes. Ab einem Alter von 60 Jahren ist die Therapie wegen eines erhöhten Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs häufig nicht mehr sinnvoll.

### Wechseljahre beim Mann?

Ab dem 40. bis 50. Lebensjahr nimmt auch bei Männern die Produktion der Geschlechtshormone wie Testosteron ab. Der Prozess verläuft langsam über viele Jahre hinweg und die Hormonproduktion kommt nicht ganz zum Erliegen. Mediziner sprechen bei Männern deshalb normalerweise nicht von Wechseljahren. Ein zu niedriger Testosteron-Spiegel kann jedoch die Sexualfunktion beeinträchtigen und

auch Stimmung und Leistungsfähigkeit können leiden. Testosteron-Präparate kommen nur bei starken Beschwerden infrage. Die Anwendung muss wegen möglicher Risiken sorgfältig abgewogen werden. „Sie können dann zum Einsatz kommen, wenn der Testosteron-Mangel durch eine ärztliche Untersuchung und Labortests bestätigt wurde“, sagt Professor Fendrich.

### Gesundes Gleichgewicht?

Welchen Einfluss haben wir selbst auf die Hormone? Die einzelnen Hormone können wir nicht steuern, doch ein gesunder Lebensstil trägt zu einem ausgewogenen hormonellen Gleichgewicht bei.

- Gewicht regulieren: Fettgewebe, vor allem das im Bauchbereich, produziert Hormone, die das Wachstum von Krebszellen und

Entzündungen fördern. Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener, pflanzenbasierter Ernährung und viel Bewegung beugt vor.

- Ausreichend Jod: Die Produktion von Schilddrüsenhormonen funktioniert nur, wenn dem Körper genügend Jod zur Verfügung steht. Zweimal pro Woche Fisch essen und mit Jod angereichertes Speisesalz verwenden sichert die Jodversorgung.
- Sonne genießen: Vitamin D ist eigentlich ein Hormon und wird unter Einfluss von UV-Strahlen in der Haut gebildet. Für eine gute Versorgung sollten Gesicht, Hände und Teile der Arme je nach Hauttyp täglich 5 bis 25 Minuten der Sonne ausgesetzt werden. Über diese Zeit hinaus ist Sonnenschutz wichtig.
- Ausgewogen ernähren: Bestimmte Vitamine spielen im Hormonhaushalt eine Rolle. Vitamin B6 beein-





## Hormone in der Umwelt

In Alltagsprodukten wie Plastikwaren kommen Stoffe wie Bisphenol A mit hormonähnlicher Wirkung vor, sogenannte endokrine Disruptoren. Sie stehen in Verdacht, Übergewicht, Diabetes und Störungen der Fruchtbarkeit zu fördern. Um die Aufnahme gering zu halten, rät die Verbraucherzentrale, unverpackte Lebensmittel zu bevorzugen und Plastikverpackungen nicht zum Tiefgefrieren oder Aufwärmen weiterzuverwenden. Viele Menschen machen sich zudem Sorgen, dass Milch oder Fleisch Hormone enthält, die Krankheiten wie Krebs fördern könnten. In diesen Lebensmitteln, aber auch in Soja und Bier kommen kleine Mengen an Hormonen natürlicherweise vor. Das Bundesinstitut für Risikobewertung sieht darin kein erhöhtes Gesundheitsrisiko. In Deutschland und in der EU gibt es bezüglich der Lebensmittelsicherheit strenge Gesetze und künstliche Hormone sind in der Tiermast verboten.

flusst beispielsweise die Wirkung von Östrogen und Testosteron. Über eine ausgewogene Ernährung ist die Versorgung mit Vitamin B sichergestellt, da es in zahlreichen Lebensmitteln wie Fischen, Nüssen, Vollkorngetreide, Kartoffeln und Tomaten enthalten ist.

- **Ausgleich:** Ständiger Stress kann das Hormongleichgewicht beeinträchtigen und Bluthochdruck, Depressionen und Infekte fördern. Deshalb ist es wichtig, negativen Stress zu reduzieren und zu lernen, besser damit umzugehen. Regelmäßige Entspannungsübungen wie progressive Muskelrelaxation oder Yoga und Ausgleich durch Hobbys helfen dabei. Bei Schlafstörungen sollten aufregende Filme abends gemieden werden, um die Adrenalinausschüttung nicht anzuregen.
- **Licht regulieren:** Licht unterdrückt die Ausschüttung von Melatonin, dem Hormon, das uns müde macht. Normalerweise ist dafür Tageslicht erforderlich, doch auch das Blaulicht aus Computern und Smartphones kann uns wachhalten. Deshalb wird empfohlen, kurz vor dem Schlafengehen Handy oder Computer nicht zu nutzen oder abends den Blaulichtfilter der Geräte einzuschalten. Und wer gleich frühmorgens ans Tageslicht geht, kommt besser in die Gänge. ■

### Mehr erfahren

Weitere Informationen zum Thema „Hormone“ erhalten Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie.

TELEFON ➔ 09187 97 424 11

E-MAIL ➔ [dge@endokrinologie.net](mailto:dge@endokrinologie.net)

INTERNET ➔ [www.endokrinologie.net](http://www.endokrinologie.net)

Informationen zu hormonellen Störungen beantwortet Professor Volker Fendrich, Chefarzt der Klinik für Endokrine Chirurgie an der Schön Klinik Hamburg, gerne schriftlich.

E-MAIL ➔ [vfendrich@schoen-klinik.de](mailto:vfendrich@schoen-klinik.de)





# Kraftstoffe für den Körper

**V**itamine sind Stoffe, die unser Körper für unzählige lebensnotwendige Stoffwechselvorgänge benötigt: zum Beispiel für die Verwertung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß. Sie sind aber genauso entscheidend für den Aufbau roter Blutkörperchen, gesunder Knochen und Zähne. Außerdem wirken sie als Antioxidantien und schützen die Körperzellen vor sogenannten freien Radikalen – aggressiven Stoffen aus der Umwelt. Allerdings kann unser Körper die meisten Vitamine nicht selbst bilden. Deshalb müssen wir sie fortwährend über die Ernährung zu uns nehmen.

## Kann ich meinen Vitaminbedarf über das Essen decken?

Um unseren Körper ausreichend mit lebensnotwendigen Vitaminen zu versorgen, genügt in der Regel eine ausgewogene Ernährung. Dabei hilft eine einfache Faustregel: möglichst vielfältig und bunt essen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich drei Portionen Gemüse (insgesamt etwa 400 Gramm für Erwachsene) und zwei Portionen Obst (insgesamt etwa 250 Gramm) sowie Milch- und Vollkornprodukte. Ein „Zuviel“ an Vitaminen durch Lebensmittel ist bei einer gemischten Kost nicht möglich. Einzige Ausnahme: Schwangere sollen wegen einer möglicherweise zu großen Vitamin-A-Menge keine Innereien wie Leber essen.

## Fett- und wasserlöslich, was bedeutet das?

Vitamine werden nach ihren jeweiligen Eigenschaften in fettlösliche (Vitamin A, D, E und K) und wasserlösliche Vitamine (Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C) unterteilt. Wasserlösliche Vitamine nimmt der Körper auf, während er die entsprechenden Lebensmittel verdaut. Bei fettlöslichen Vitaminen reicht das nicht: So steckt in rohem Brokkoli und Karotten zwar viel Vitamin K oder A, jedoch macht sie erst ein Tropfen (Oliven-)Öl oder Fett für uns verwertbar. Fettlösliche Vitamine kann der Körper speichern, wasserlösliche dagegen nicht (Ausnahme: Vitamin B12). Sie müssen ihm daher täglich zugeführt werden.





*Gesundes Essen und Trinken  
hält Leib und Seele zusammen,  
so ein Sprichwort. Aber welche  
Rolle spielen Vitamine dabei  
und was steckt hinter den  
vermeintlichen Alleskönnern?*

## Wissen im Netz

Hier erfahren Sie, in welchen  
Obst- und Gemüsesorten die  
wichtigsten Vitamine und Mineral-  
stoffe stecken und wie sich der  
Tagesbedarf konkret decken lässt.

INTERNET ➔ [www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)

Bild: ©OlesyaSH - stock.adobe.com

## Kommt ein Vitamin-Mangel häufig vor?

Deutschland ist kein Vitamin-Mangel-land. Die meisten Menschen sind ausreichend mit Vitaminen versorgt. Kommt es dennoch zu einem nachgewiesenen Mangel, kann eine gezielte Ergänzung der Ernährung mit bestimmten Vitaminen sinnvoll sein. Die Einnahme und genaue Dosierung sollten mit dem Arzt abgesprochen werden. Beispiele sind:

- Vitamin-K-Mangel (Neugeborene)
- Vitamin-D-Mangel (Säuglinge und Menschen, die kaum im Freien sind)
- Folsäure-Mangel (Schwangere und Stillende)
- Vitamin-B12-Mangel (Veganer und ältere Menschen)

## Wann kann ein Vitamin-Mangel auftreten?

In besonderen Lebenssituationen, zum Beispiel in der Schwangerschaft, bei längeren Diäten oder extremem Stress kann ein Mehrbedarf an bestimmten Vitaminen entstehen. So empfehlen Experten Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten, ein Folsäurepräparat einzunehmen. Ein Vitamin-D-Präparat kann sinnvoll sein für Menschen, die sich bei Sonnenschein kaum oder nur vollständig bekleidet im Freien aufhalten, sowie für Menschen mit dunkler Hautfarbe. Bei älteren Menschen ist eventuell die gestörte Aufnahme von Vitamin B12 im Darm der Grund für einen Vitamin-B12-Mangel. Ob tatsächlich ein Mangel besteht, sollte man mit dem Arzt besprechen.

## Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

Damit werden Substanzen bezeichnet, die zahlreiche Stoffwechselprozesse beeinflussen. Etwa 5.000 bis 10.000 dieser Stoffe kommen in vielen Obst- und Gemüsesorten vor. Ihnen werden etliche gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben: sie sollen vor Krebs schützen, entzündungshemmend und antibakteriell wirken. Die positiven Ergebnisse beziehen sich allerdings auf die Inhaltsstoffe herkömmlicher Lebensmittel und nicht auf daraus gewonnene Einzelstoffe oder Extrakte. Laut Europäischer Lebensmittelsicherheitsbehörde sind Obst- und Gemüseextrakte mit „natürlichen Pflanzenstoffen“ als Nahrungsergänzungsmittel daher keine Alternative zu frischen Lebensmitteln.

# Vitamine

## schonend verarbeiten

- **Regionales und saisonales Obst und Gemüse kaufen:** Der Vitaminverlust beginnt nach der Ernte, daher auf möglichst kurze Transportwege achten.
- **Tiefkühlprodukte kaufen:** Tiefgekühltes ist vitaminreich, weil es meist saisonal geerntet und direkt nach der Ernte schockgefroren wird.
- **Im Kühlschrank lagern:** Kühle Temperaturen und Feuchtigkeit (im Gemüsefach) helfen, Vitamine zu erhalten. Nicht geeignet ist Kälte für Südfrüchte wie Bananen, Melonen, Ananas, für Tomaten oder Avocados.
- **Kurz waschen:** Manche Vitamine sind wasserlöslich, deshalb Gemüse, Salate und Obst unzerkleinert möglichst kurz unter fließendem Wasser reinigen. Nicht im Wasserbad liegen lassen.
- **Schonend zubereiten:** Je kürzer gegart und je weniger Wasser verwendet wird, desto besser. Beim Kochen gehen viele Vitamine verloren, vor allem, wenn man das Garwasser wegschüttet. Das gilt auch für Warmhalten und Aufwärmen. Besser sind Dämpfen, Garen oder kurzes Anbraten (Wok).
- **Roh essen:** Viele Gemüsesorten und Obst verzehrt man am besten einfach so. Das geht aber nicht immer. So sollte man grüne Bohnen wegen des gesundheitsschädlichen Stoffes Phasin nicht roh essen.

## Die wichtigsten Vitamine auf einen Blick

### Vitamin A (Retinol)

Für das Abwehrsystem, den Sehvorgang, Aufbau von Haut und Schleimhäuten und das Zellwachstum. Gute Lieferanten sind Leber, Aal, Ei und als pflanzliches Beta-Carotin (Provitamin A) in Gemüse wie Karotten und Spinat.

### Vitamin B1 (Thiamin)

Für Stoffwechselvorgänge und das Nervensystem. Viel davon steckt in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten wie Erbsen und Linsen, Kartoffeln, Schweinefleisch.

### Vitamin B2 (Riboflavin)

Für den Eiweiß- und Energiestoffwechsel sowie Nerven Aufbau. Gute Lieferanten sind Grünkohl, Brokkoli, Getreidekeime, Fleisch, Milchprodukte.

### Vitamin B3 (Niacin)

Für Stoffwechsel und Zellteilung. Enthalten in Fleisch, Fisch, Erdnüssen, Erbsen.

### Vitamin B5 (Pantothersäure)

Für Stoffwechselprozesse und Wachstum: Kommt in fast allen Lebensmitteln vor, besonders in Fisch, Fleisch, Milchprodukten, Vollkorn.

### Vitamin B6 (Pyridoxin)

Für Stoffwechselprozesse, Bildung von Botenstoffen des Nervensystems und das Immunsystem. Viel davon steckt in Seefisch, Schweinefleisch, Nüssen, Vollkorngetreide, Paprika, Trockenfrüchten.

### Vitamin B7 (Biotin, Vitamin H)

Für den Eiweiß- und Fettsäurestoffwechsel. Gute Lieferanten sind Erdnüsse, Sojabohnen, Eigelb und Haferflocken.

### Vitamin B9 (Folsäure)

Für die Bildung von Blut- und Körperzellen, Wachstum, Vorbeugung von Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gute Lieferanten sind Blattgemüse wie Spinat und Salat, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Milchprodukte, Eier.

### Vitamin B12 (Cobalamin)

Für Zellwachstum, Blutbildung und Nervenschutz. Enthalten fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten wie Camembert. Veganer und Vegetarier, die auf Eier und Milch verzichten, sollten daher dauerhaft ein Vitamin-B12-Präparat einnehmen.



## Vitamin C (Ascorbinsäure)

Stärkt Abwehrkräfte und Wundheilung, schützt als Antioxidans Körperzellen, unterstützt die Verwertung von Eisen. Wichtig: Bei ausreichender Versorgung bringt mehr Vitamin C durch Nahrungsergänzung meist nichts, weil überschüssige Mengen ausgeschieden werden. Studien konnten keinen Schutzeffekt vor Erkältungskrankheiten durch zusätzliche Einnahme von Vitamin C zeigen. Steckt in frischem Obst und Gemüse wie Zitrusfrüchten, Beerenobst, Paprika, Fenchel.

---

## Vitamin D (Cholecalciferol)

Ist eigentlich kein Vitamin, sondern ein Hormon, das in kleinen Mengen über die Ernährung zugeführt werden kann. Der Großteil wird vom Körper selbst durch UV-Einstrahlung in der Haut gebildet (siehe auch Seite 7). Fördert die Kalziumaufnahme und versorgt damit Knochen, Zähne und Muskeln. Enthalten in Seefisch wie Hering und Lachs, Eigelb, Pilzen.

---

## Vitamin E (Tocopherol)

Wirkt als Antioxidans, hemmt Entzündungsprozesse und stimuliert das Immunsystem. Gute Lieferanten sind Weizenkeimöl, Mandeln, Wirsing, Spinat.

---

## Vitamin K (Phyllochinon)

Für die Blutgerinnung, die Knochenfestigkeit und den Schutz vor Osteoporose. Enthalten in grünem Gemüse, Kohl und Hülsenfrüchten.

## Ergänzen oder nicht?

Nahrungsergänzungsmittel werden immer beliebter, und das, obwohl sie oft bei gesunden Menschen gar nicht wirksam sind. Beispielsweise für Produkte mit Vitamin K, Magnesium, Selen oder Zink ebenso wie für Omega-3-Fettsäure-Kapseln fand sich in Studien kein positiver Einfluss – weder auf die Vermeidung von Krebs oder Herz-Kreislauf-Leiden noch für eine lebensverlängernde Wirkung. Dagegen kann vor allem die Einnahme hochdosierter Nahrungsergänzungsmittel problematisch sein. In der Schwangerschaft führen falsche oder zu hoch dosierte Vitamine schlimmstenfalls zu Fehlgeburten und Missbildungen. Deshalb immer auf die Verpackungshinweise achten: Dort steht, wie viel Prozent der empfohlenen Tageshöchstmenge das Produkt abdeckt. Die vorgesehene Dosis sollte keinesfalls überschritten werden.



# *Leistungs- ausgaben 2019*

in der Grundversicherung

## **Gut zu wissen**

Die Verwaltungskosten für die Grundversicherung werden grundsätzlich nicht über Ihre Beiträge finanziert, sondern von den Postnachfolgeunternehmen oder der Bundesrepublik Deutschland getragen. Ausnahmen gelten lediglich für einen kleinen Teil unserer Mitglieder, die nicht dem personal- oder versorgungsrechtlichen Bereich der Postnachfolgeunternehmen angehören und für die die Verwaltungskosten nicht von anderer Stelle übernommen werden.



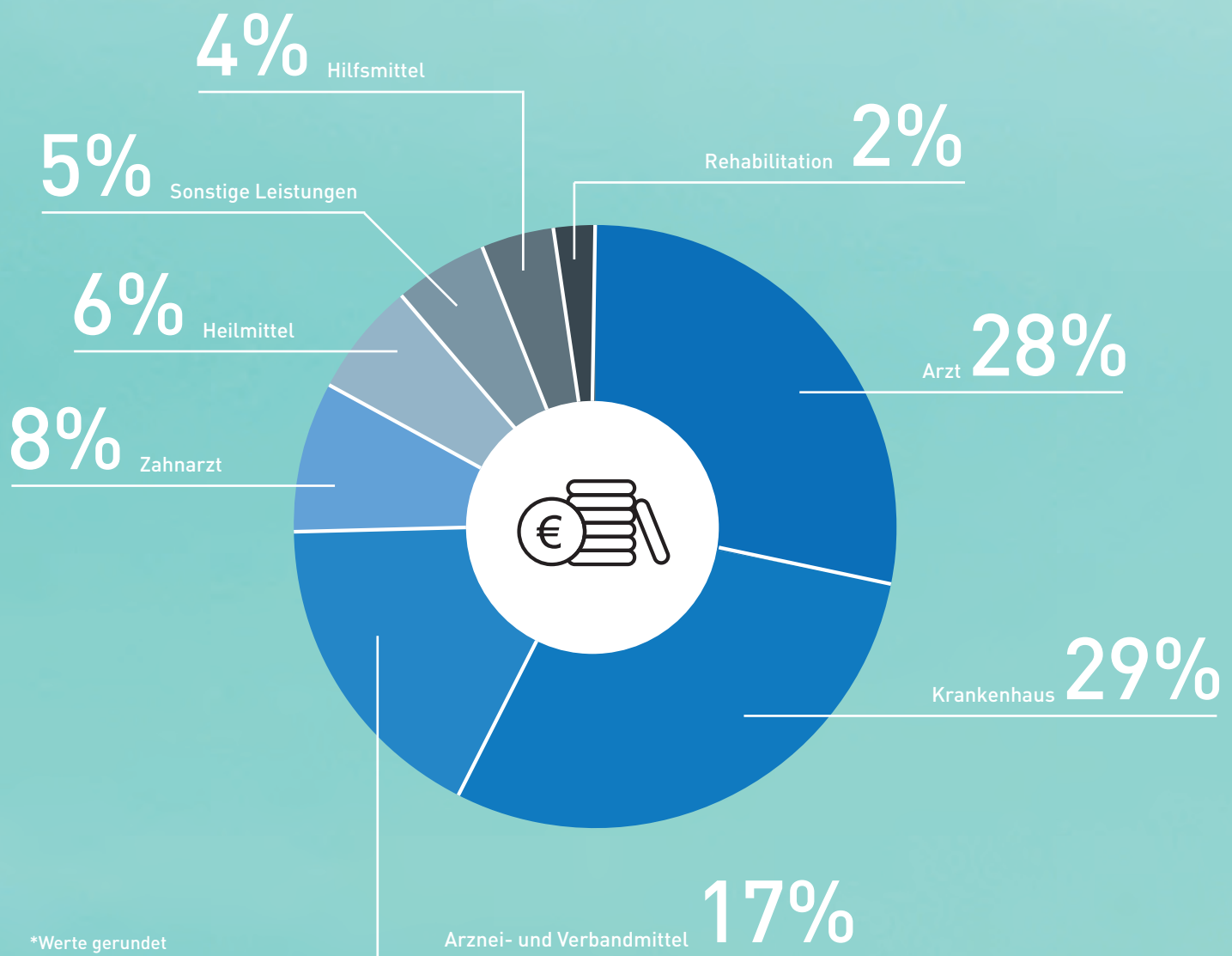


*Ihr Versicherungsschutz bei der PBeaKK ist trotz des geschlossenen Mitgliederbestandes nachhaltig gesichert. Die Grundversicherung ist im sogenannten Umlageverfahren finanziert. Das bedeutet: Die Beiträge eines Jahres müssen ausreichen, um alle Leistungen desselben Jahres zu decken – für die gesamte Versichertengemeinschaft. Welche Leistungsausgaben 2019 mit Ihren Beiträgen 2019 bezahlt wurden, möchten wir Ihnen gerne darstellen.\**

**D**ie Ausgaben in der Grundversicherung – also ohne Zusatz- und Pflegeversicherung und ohne Beihilfe – lagen 2019 bei rund 848 Millionen Euro. Die drei größten Ausgabenbereiche sind ambulante Leistungen (Arzt), stationäre Krankenhausaufenthalte sowie Arznei- und Verbandmittel. Zusammen machen sie beinahe 75 % der Gesamtausgaben aus.

Im Vergleich zum Vorjahr kam es besonders in den Bereichen Arzneimittel und Heilmittel zu einem starken Anstieg. Im Heilmittelbereich ist dies hauptsächlich auf die Er-

höhung der Heilmittelpreise zum 1. Januar 2019 zurückzuführen. Im Arzneimittelbereich machen unter anderem neue und besonders teure Krebsmedikamente einen großen Anteil des Anstiegs aus. Sowohl die GKV als auch die PKV haben ähnliche Effekte in diesen beiden Bereichen verzeichnet. In den Bereich „Sonstige Leistungen“ fallen unter anderem Fahrtkosten und Leistungen für häusliche Krankenpflege, zwei Bereiche, die seit Jahren ebenfalls wachsen. Ebenfalls dort angesiedelt sind Intensiv-Beatmungsfälle, deren Zahl 2019 spürbar angestiegen ist. ■



# Volljährige Kinder

## krankenversichern

*Nach den Sommerferien fängt für junge Menschen häufig ein neuer Lebensabschnitt an. Ob weiterführende Schule, Ausbildung oder Studium: Jetzt braucht Ihr Kind die richtige Krankenversicherung. Deshalb senden wir allen Mitgliedern, die ein mitversichertes Kind ab 18 Jahren haben, die sogenannte Kinderanfrage zu. Mit unserer Übersicht erfahren Sie, welche Schritte nötig sind, damit Ihr Kind weiterhin krankenversichert ist.*

Teilen Sie uns bitte unabhängig von unserer Kinderanfrage immer mit, wenn Ihr Kind einen neuen Lebensabschnitt beginnt. Das Ausfüllen der Kinderanfrage ist der erste und wichtigste Schritt, um zu klären, welcher Fall auf Ihr Kind zutrifft. Alle weiteren Schritte ergeben sich aus der Kinderanfrage.

### Bescheinigungsservice

Benötigen Sie oder Ihr Kind einen aktuellen Versicherungsnachweis? Fordern Sie ihn einfach und bequem an.

#### INTERNET

➔ [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) ▶ ServiceCenter  
▶ Bescheinigung bestellen

### Ihr Kind studiert schon?

Dann denken Sie bitte daran, uns die Immatrikulationsbescheinigung für das Wintersemester 2020/2021 einzureichen.

## Wichtig

Bitte informieren Sie uns immer über sämtliche Änderungen, die das Versicherungsverhältnis Ihres Kindes betreffen. Ein entsprechendes Änderungsformular erhalten Sie auf [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) im Bereich „Formulare“.



## 1 Weiterführende Schule = Mitversicherung

Wenn Ihr Kind nach Vollendung des 18. Lebensjahres eine weiterführende Schule besucht, kann es über Sie mitversichert bleiben. Voraussetzung dafür ist, dass für Ihr Kind keine Versicherungspflicht in der gesetz-

lichen Krankenversicherung (GKV) eintritt und dass Sie für Ihr Kind weiterhin den Familienzuschlag oder das Kindergeld erhalten.

## 2 Ausbildung oder Duales Studium = Gesetzliche Krankenversicherung

Eine gesetzliche Versicherungspflicht in der GKV tritt ein, wenn Ihr Kind eine Ausbildung oder ein Studium an einer Dualen Hochschule beginnt. Dann endet die Mitversicherung bei uns. Besteht eine Zusatz-

versicherung für Ihr Kind, können Sie diese so lange fortführen, wie Sie den Familienzuschlag oder das Kindergeld für Ihr Kind beziehen.

## 3 Freiwilligendienst = Gesetzliche Krankenversicherung oder Heilfürsorge

Leistet Ihr Kind ein freiwilliges soziales oder ökologisches Jahr (FSJ und FÖJ), wird es ebenfalls in der GKV versicherungspflichtig (siehe Fall 2). Das gilt auch für den Bundesfreiwilligendienst (BFD) und für einen Freiwilligendienst im Ausland, wenn dort ein anderweitiger, gleichwertiger Krankenversicherungsschutz besteht. Die Mitversicherung Ihres Kindes bei der PBeaKK ruht während dieser Zeit. Dies betrifft auch den freiwilligen Wehrdienst, da ein Anspruch auf freie Heilfürsorge besteht. Die Zusatzversicherung Ihres Kindes können Sie in allen Fällen weiterführen. Wenn sich Ihr Kind nach dem 25. Geburtstag noch in einer Ausbildung befindet, eine weiterführende Schule besucht oder ein Studium absolviert, bleibt es in der Beihilfe weiter berücksichtigungsfähig. Voraussetzung

ist, dass die Beihilfe aufgrund eines anerkannten Freiwilligendienstes unterbrochen oder verzögert wurde. Die Dauer der weiteren Berücksichtigungsfähigkeit entspricht der Dauer des abgeleisteten Dienstes – insgesamt jedoch höchstens zwölf Monate.

*Gut zu wissen: Endet der Freiwilligendienst Ihres Kindes, dann informieren Sie uns. Wir benötigen den Nachweis über die Dauer des abgeleisteten Dienstes und Ihre formlose Erklärung, ob die Mitversicherung Ihres Kindes wieder aktiviert werden soll – falls danach keine Pflichtversicherung in einer gesetzlichen Krankenkasse besteht. Wichtig: Bitte senden Sie uns die Unterlagen innerhalb von drei Monaten nach Ende des Freiwilligendienstes zu.*

## 4 Studium (Fachhochschule, Hochschule oder Universität) = KVdS oder Mitversicherung

Wenn Ihr Kind an einer staatlich anerkannten Fachhochschule, einer Hochschule oder einer Universität studiert, wird es in der gesetzlichen Krankenversicherung der Studenten (KVdS) versicherungspflichtig. Falls Ihr Kind lieber weiterhin bei uns mitversichert sein möchte, muss es die Befreiung von der Versicherungspflicht in der KVdS beantragen.

Diesen Antrag muss Ihr Kind innerhalb von drei Monaten nach der Immatrikulation stellen. Er kann bei jeder beliebigen GKV eingereicht werden. Die Befreiung gilt für die gesamte Dauer des Studiums. Um Ihr Kind bei der PBeaKK weiter mitzuversichern, legen Sie bitte den Befreiungsbescheid der GKV und eine aktuelle Immatrikulationsbescheinigung vor. Die Mitversicherung bei uns ist solange möglich, wie Sie

den Familienzuschlag oder das Kindergeld für Ihr Kind erhalten – in der Regel bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres. Eine Ausnahme von dieser Regel bildet die Unterbrechung des Studiums durch einen Freiwilligendienst (siehe 3).

Grundsätzlich können Sie eine Fortführung der Mitversicherung bis zum Studienabschluss beantragen – längstens bis zur Vollendung des 34. Lebensjahres. Der Beitrag für diesen Tarif beträgt derzeit 222,57 Euro im Monat. In der Pflegepflichtversicherung fallen zusätzlich 16,46 Euro an. Wenn Ihr Kind das Studium bis zur Vollendung des 34. Lebensjahres nicht abschließt, kann es auf Antrag die Mitversicherung bis zum Abschluss des Studiums als eigenständige Mitgliedschaft fortführen.

# Auf einen *Blick*

## GOGREEN:

### Zertifikat 2019

Wir unterstützen seit vielen Jahren das Angebot GOGREEN der Deutschen Post und versenden Briefe und auch vitamin klimaneutral. 2019 konnten auf diese Weise insgesamt 200,98 Tonnen CO<sub>2</sub>-Emissionen durch klimaneutrale GOGREEN-Produkte und -Services ausgeglichen werden. Die Deutsche Post DHL Group glich die durch Transport und Logistik entstandenen Treibhausgasemissionen durch Klimaschutzprojekte aus. Zu den Projekten gehören unter anderem: effiziente Kocher in Lesotho, Wasserfilter in Guatemala und Windkraft in Indien.



## Ihr Beihilfeanspruch bei *nicht mitversicherten Kindern*



Vielleicht wundern Sie sich, wenn Sie dieser Tage Post von uns bekommen mit der Kinderanfrage, obwohl Ihr Kind nicht (mehr) bei Ihnen mitversichert ist. Dies hat einen einfachen Grund: Ein Kind kann Ihren Beihilfeanspruch beeinflussen, auch wenn es nicht bei uns in der Grund- oder Zusatzversicherung mitversichert ist. Denn auch der Bezug des Familienzuschlags oder Ihr Anspruch auf Kindergeld kann sich auf die Höhe Ihres Beihilfebemessungssatzes auswirken.

Die Bundesbeihilfeverordnung regelt: Als aktivem Beamten steht Ihnen ein persönlicher Beihilfebemessungssatz von 70 Prozent für eigene Aufwendungen zu, wenn Sie zwei oder mehr im Familienzuschlag berücksichtigungsfähige Kinder haben. Dieser Satz verringert sich auf 50 Prozent, wenn nur noch ein Kind im Familienzuschlag berücksichtigt ist. Es ist daher wichtig, dass Sie uns Ihre familiären Änderungen stets mitteilen.

Gut zu wissen: Möchten Sie für Ihr Kind eine Zusatzversicherung abschließen? Das ist auch dann möglich, wenn Ihr Kind nicht in der Grundversicherung mitversichert ist – sofern Sie den Familienzuschlag oder das Kindergeld beziehen.



## EinreichungsApp: vielen Dank für Ihre Nutzung

Wir möchten uns an dieser Stelle bei Ihnen für die bereits sehr große und zumeist reibungslose Nutzung der PBeaKK EinreichungsApp bedanken. Viele von Ihnen haben uns in den vergangenen Monaten hierzu auch Rückmeldungen gegeben – Lob, Kritik und auch Verbesserungsvorschläge sind bei uns eingegangen. Vor allem das App-Technik-Team konnte bereits vielen von Ihnen weiterhelfen. Selbstverständlich gibt es auch Fälle, bei denen nicht alles einwandfrei funktioniert, deren Zahl liegt erfreulicherweise konstant in einem niedrigen einstelligen Prozentbereich. Gerade bezüglich der Qualität der eingereichten Fotos, deren Reihenfolge und Vollständigkeit informieren wir Sie daher regelmäßig – in den vorausgegangenen vitamin-Ausgaben und auch auf unserer Internetseite, um Fragen zu klären und bestmögliche Unterstützung zu bieten.

Ihre Verbesserungsvorschläge prüfen wir. Da viele bereits bekannt sind, können wir Ihnen normalerweise zügig eine Rückmeldung geben. Wir arbeiten an diversen Themen, deren Umsetzung teilweise aber einige rechtliche, technische oder auch prozessuale Abhängigkeiten aufweist. Wir versichern Ihnen, dass wir die gleichen Ziele verfolgen: möglichst wirtschaftlich und effektiv zu handeln und entsprechende Lösungen zu entwickeln. Manche Themen können aktuell noch nicht eingeführt werden – nicht weil die App das nicht könnte, sondern weil Umgebungssysteme dafür umstrukturiert werden müssen. Parallel müssen wir sicherstellen, dass alle Einreichungskanäle gleichwertig funktionieren – im Sinne der Versichertengemeinschaft.



## Beitragszuschuss der Rentenversicherungsträger



Aktuell wurden aufgrund der Rentenerhöhung zum 1. Juli 2020 die Rentenbescheide durch die Rentenversicherungsträger versandt. Deshalb möchten wir an die bereits seit 2014 geltende Änderung der Bundesbeihilfeverordnung erinnern: Die Höhe des Beitragszuschusses zur privaten Krankenversicherung hat keine Auswirkungen mehr auf den individuellen Beihilfebemessungssatz. Das bedeutet: Auch wenn Sie einen Beitrags-

zuschuss von mehr als 40,99 Euro erhalten, findet weder eine Reduzierung des Beihilfebemessungssatzes um 20 Prozent statt noch die Erhebung eines Beitragszuschlags. Mitglieder, die zur Vermeidung des Beitragszuschlags ihren Beitragszuschuss aktuell noch begrenzt haben, können deshalb eine Aufhebung dieser Begrenzung beim Rentenversicherungsträger beantragen.



## Zweitmeinung Krebs: *schnell und unkompliziert* zur Expertenmeinung

*Seit 2014 bieten wir Ihnen unser Serviceangebot Zweitmeinung Krebs an und konnten damit bereits viele Krebspatienten unterstützen. Da wir den Betroffenen auch weiterhin zur Seite stehen möchten, setzen wir unsere Zusammenarbeit mit der Health Management Online AG (HMO) fort.*

**I**n Zusammenarbeit mit unserem Vertragspartner HMO bieten wir Ihnen eine kostenfreie Zweitmeinung bei Krebs an. Wir möchten Sie damit unterstützen, dass Sie schnell und unkompliziert eine bestmögliche und unabhängige zweite ärztliche Meinung durch einen Spezialisten einholen können. Um das Serviceangebot zu nutzen, müssen Sie bei uns in der Grundversicherung A- oder B-Mitglied sein, einen festen Wohnsitz in Deutschland nachweisen sowie eine diagnostizierte Krebserkrankung haben. Einen Antrag brauchen Sie nicht zu stellen.

Falls Sie Unsicherheiten oder sogar Bedenken bezüglich der Art Ihrer an-

gedachten Krebs-Therapieform haben, können Sie unser Angebot nutzen. Denn es ist für den Erfolg Ihrer Behandlung sehr wichtig, dass Sie sich mit der Entscheidung der gewählten Therapie wohlfühlen und von deren Stimmigkeit überzeugt sind.

### **So funktioniert es**

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





schiedenen Krebszentren praktizieren. Bei den Tumorkonferenzen wird unter Berücksichtigung aller medizinischen Aspekte über Ihre Diagnose und die Art Ihrer Behandlung beraten und es werden beispielsweise folgende Fragen analysiert:

- Ist die gewählte Therapie die optimale Lösung?
- Sind alle notwendigen Untersuchungen durchgeführt worden?
- Gibt es neue Erkenntnisse, die die Heilungschancen zusätzlich erhöhen würden?

Nach Klärung dieser Fragen erstellt das Tumorboard für Sie Ihre persönliche Zweitmeinung. Wenn diese persönliche Zweitmeinung vorliegt, haben Sie entweder die Bestätigung, dass Ihre bisherige Therapie für Ihre Erkrankung optimal ist und es keiner Änderungen bedarf. Oder Ihnen wird eine Alternativtherapie vorgeschlagen, die Sie dann mit Ihrem behandelnden Arzt vor Ort besprechen und gemeinsam entscheiden, welche Behandlung Sie durchführen möchten. ■

## Unser Service



### Welche Vorteile habe ich durch das *Serviceangebot?*

- Überprüfung der geplanten Therapie
- Abgleich eventuell veralteter Therapien mit modernen Erkenntnissen
- Möglichkeit, über den bestmöglichen Therapieweg zu entscheiden
- Unterstützung im Entscheidungsprozess bzgl. der Therapie
- Direktabrechnung zwischen HMO und PBeaKK
- Keine Doppeluntersuchungen

### Ihr Kontakt zur Zweitmeinung Krebs

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](http://www.krebszweitmeinung.de). Sie benötigen lediglich Ihre Versicherungsnummer.

# Bevollmächtigte und Betreuer

*Mit einer neuen Übersicht auf [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) informieren wir seit Februar 2020 Bevollmächtigte und Betreuer über ihre Aufgaben, unsere Angebote und die Möglichkeiten, die wir unseren Versicherten bieten – kompakt und strukturiert. Sie fasst alle relevanten Informationen auf einen Blick zusammen und lohnt einen Besuch.*

**W**enn Sie Bevollmächtigter oder Betreuer eines Mitglieds der PBeaKK geworden sind, übernehmen Sie eine große Verantwortung. Mit dem neuen Menüpunkt „Bevollmächtigte und Betreuer“ unterstützen wir Sie dabei, Ihre Aufgabe als gesetzlicher Vertreter eines Mitglieds der PBeaKK bestmöglich wahrzunehmen. Darin erfahren Sie, welche Aufgaben ein Bevollmächtigter hat, was der Unterschied zu einem Betreuer ist, was bei einem Leistungsantrag zu beachten ist und welche Besonderheiten bei der PBeaKK gelten – und vieles mehr.

## Bevollmächtigter und Betreuer

Wenn ein Mitglied eine Vollmacht an eine meist nahestehende Person wie Ehepartner oder Kinder erteilt hat, spricht man von einem Bevollmächtigten. Aus dieser Funktion erwachsen vielfältige Aufgaben, wie zum Beispiel Leistungen beantragen oder einen Widerspruch einlegen. Der Umfang der Aufgaben hängt von der Art der Vollmacht ab. In aller Regel wird eine Generalvollmacht erteilt.

Wer seine Angelegenheiten nicht mehr selbst erledigen kann, aber niemandem eine Vollmacht erteilt hat, erhält einen gesetzlichen Vertreter: den Betreuer. Er wird gerichtlich bestellt und arbeitet meist hauptberuflich in diesem Bereich. Seine Aufgaben sind die gleichen wie die des Bevollmächtigten.

## Leistungsantrag und Erstattungsbescheid

In erster Linie kommen Sie als Bevollmächtigter oder Betreuer mit dem Leistungsantrag und dem Erstattungsbescheid in Kontakt. Um Ihnen einen schnellen Einstieg zu ermöglichen, listet der neue Menüpunkt alle Punkte auf, die zu beachten sind. Ausführlichere Informationen sind per Link hinterlegt.

Auch hinsichtlich des Erstattungsbescheids hilft die Übersicht weiter. Abkürzungen werden erklärt, ebenso der Aufbau des Erstattungsbescheids und die Unterteilung nach Grundversicherung, Zusatzversicherung, Beihilfe und privater Pflegepflichtversicherung. Auch hier finden sich viele relevante Informationen übersichtlich und mit den entsprechenden Links versehen. Diese Infos können daher auch für „normale“ Versicherte interessant sein, die zum Beispiel länger keinen Leistungsantrag mehr ausgefüllt haben.

## Besonderheiten der PBeaKK

Eine zu Beginn stehende Zusammenfassung gibt einen groben Überblick über die Rechtsgrundlagen der PBeaKK. Wer mehr Details benötigt, klickt einfach auf die hinterlegten Dokumente.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang die Aussage, dass unsere Mitglieder alle Leistungen aus einer Hand erhalten: Kassenleistungen aus der Grund- und Zusatzversicherung, Leistungen der privaten Pflegepflichtversicherung und Beihilfeleistungen werden ge-





meinsam über den Leistungsantrag eingereicht. Damit ist nur ein Formular für alle Leistungen nötig – ein Vorteil, der die Bevollmächtigung und Betreuung erheblich vereinfacht.

## Weitere wichtige Informationen

Neben diesen Grundinformationen erhalten „frischgebackene“ Bevollmächtigte und Betreuer weitere Informationen

- zu den Zusatzversicherungsangeboten, wie zum Beispiel der ISH-Stufe (Zahnersatz bei implantologischen Leistungen, Sehhilfen, Hörgeräte) oder der AKV-Stufe (Auslandsreisekrankenversicherung).
- zur Beihilfe, wie zum Beispiel zu den Beihilfebemessungssätzen.
- zu den Mitgliedergruppen und den entsprechenden Leistungen. Hier geht die Übersicht speziell auf die Unterschiede von A-Mitgliedern, die Inhaber einer Krankenversicherungskarte sind, und B-Mitgliedern, die Selbstzahler sind, ein.
- zur Belastungsgrenze. Schließlich schützt sie die Mitglieder vor zu hohen Belastungen durch die gesetzlich festgelegten Zuzahlungen.

- zu den Leistungen, die vorab genehmigt werden müssen – Stichwort: genehmigungspflichtige Leistungen.

Auf die Serviceangebote geht der neue Menüpunkt ebenfalls ein. Denn von ihnen haben Bevollmächtigte und Betreuer häufig keine Kenntnis. Sie werden deshalb übersichtlich dargestellt und sind mit entsprechenden Verlinkungen versehen. Neue Angebote, wie die Möglichkeit zur Direktabrechnung teurer Arzneimittel, runden den Menüpunkt ab. ■

## Mehr erfahren

Der neue Menüpunkt „Bevollmächtigte und Betreuer“ liefert einen wichtigen Baustein, damit dieser Personenkreis seine Aufgaben kompetent und verantwortungsvoll wahrnehmen kann.

Den neuen Menüpunkt für Bevollmächtigte und Betreuer finden Sie unter [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) ► Mitgliedschaft ► Bevollmächtigte und Betreuer

# ServiceCenter:

## online mit einem Klick geöffnet

**Fragen & Antworten:** Ich möchte in eine andere Mitgliedergruppe wechseln – ist das möglich? Was ist zu tun, wenn sich meine Bankverbindung geändert hat? Rund um den Krankenversicherungsschutz tauchen viele Fragen auf – die Antwort finden Sie unter Fragen & Antworten. Einfach in der Übersicht nachschauen oder in die Suchfunktion eingeben!

**Bescheinigung bestellen:** Egal, ob Sie eine Versicherungsbestätigung oder eine Bestätigung der AKV-Stufe benötigen – einfach aussuchen, Kontaktdaten eintragen und bestellen. Sie erhalten Ihre Bescheinigung dann mit der Post.

**Beitragsrechner:** Wenn Sie sich in der Zusatzversicherung für eine neue Leistung interessieren, informiert Sie der Beitragsrechner vorab, mit welchem Beitrag Sie rechnen müssen. Weiterführende Informationen liefern wertvolle Tipps zum Thema Zusatzversicherung.

**Organspendeausweis bestellen:** Der Organspendeausweis schafft Klarheit und kann Leben retten. Er ist Ihr rechtlich verbindliches Dokument – ob für oder gegen Organspende. Wir senden Ihnen gerne Blanko-Organspendeausweise zu. Einfach Kontaktdaten, gewünschte Anzahl eintragen und bestellen!

**Kontakt:** Konnten Sie auf [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) keine Antwort auf Ihre Frage(n) finden? Dann nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf, per E-Mail, ganz klassisch über den Postweg oder per Telefon. Unter diesem Punkt finden Sie alle Kontaktdaten.

**Reha-Klinik-Suche:** Wer eine stationäre Reha braucht, möchte so wenig Papierkram wie möglich machen. Deshalb haben wir mit zahlreichen Reha-Kliniken einen Direktabrechnungsvertrag abgeschlossen. Welche Reha-Klinik in Ihrer Nähe dazugehört, finden Sie mit unserer Reha-Klinik-Suche.

**Formulare:** Ob Leistungsantrag oder das Änderungsformular für eine neue Anschrift: Für jedes Anliegen bei der PBeaKK finden Sie unter „Formulare“ das passende Formular. Füllen Sie das PDF-Dokument einfach aus – ausdrucken, an uns senden, fertig!



**Arztsuche in Deutschland:** Die Suche nach dem geeigneten Arzt kann mitunter schwierig sein. In der bundesweiten Arztsuche der Bundesärztekammer, auf die wir verlinken, können Sie sich in Ihrer Umgebung die passenden Ärzte anzeigen lassen – und gleich Kontakt aufnehmen.



*Was ist ganz unten auf [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de), lila und klappt sich auf? Genau, das ServiceCenter der PBeaKK, mit dem wir Sie unterstützen, wenn Sie Fragen haben, ein Formular benötigen oder den Rückruf-Service nutzen möchten. Mit dem ServiceCenter können Sie Ihr Anliegen häufig mit ein paar Klicks erledigen – bequem von zu Hause. Was [pbeakk.de](http://pbeakk.de) sonst noch bietet, sehen Sie auf den nächsten beiden Seiten.*

**Rechtsgrundlagen:** Für unsere Erstattung gelten rechtlich verbindliche Unterlagen wie die Bundesbeihilfeverordnung oder unsere Satzung. Wir stellen Ihnen alle Rechtsgrundlagen zur Verfügung, damit Sie sie nachlesen können.

**Rückruf-Service:** Haben Sie Fragen? Wir rufen Sie gerne zurück. Mit dem Rückruf-Service erhalten Sie eine kompetente Antwort zu einer gewünschten Zeit. Nennen Sie uns einfach Ihren Wunschtermin, Ihre Kontaktdaten und gerne auch Ihr Anliegen, damit wir Sie bestmöglich beraten können.

**Gesundheit:** Interessante Informationen zur Gesundheit finden Sie unter diesem Punkt. Wenn Sie sich für eine gesunde Lebensweise oder für ein bestimmtes Krankheitsbild interessieren, sind Sie hier richtig: Hier haben wir alle Gesundheitsartikel aus unserer vitamin für Sie zusammengefasst.

**Kundenmagazin:** Viermal jährlich flattert vitamin zu Ihnen ins Haus. So informieren wir Sie umfassend zu Versicherungs- und Servicethemen, aber auch jeweils zu einem relevanten Gesundheitsthema. vitamin können Sie aber auch online lesen – mit dem Service „Kundenmagazin“.

**Kontakt vor Ort:** Wenn sich Ihr Anliegen nicht telefonisch oder per E-Mail klären lässt, beraten wir Sie gerne persönlich vor Ort in unseren Geschäftsstellen. Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie in diesem Service.

**EinreichungsApp:** Haben Sie Fragen zur EinreichungsApp – unserem digitalen Eingangskanal mit „antragsfreier“ Erstattungsmöglichkeit? Dann sind Sie bei diesem Service richtig. Hier wird noch mal genau erklärt, in welchem Fall Sie welche Unterlagen abfotografieren müssen – mit Tipps zur sicheren Einreichung per App.

**Versandapotheken-Suche:** Versandapotheken können Zeit und Geld sparen, bergen aber auch Risiken. Im Register des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI) finden Sie seriöse Anbieter, die eine behördliche Versand-erlaubnis für Deutschland besitzen.

**Arzneimittel-Festbetrag-Suche:** Um Selbstbehalte bei Arzneimitteln zu vermeiden, informiert Sie die Recherche-Datenbank des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI) über die Festbeträge einzelner Medikamente, die vom Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) festgelegt werden.



# Auf unserer Startseite finden Sie alle

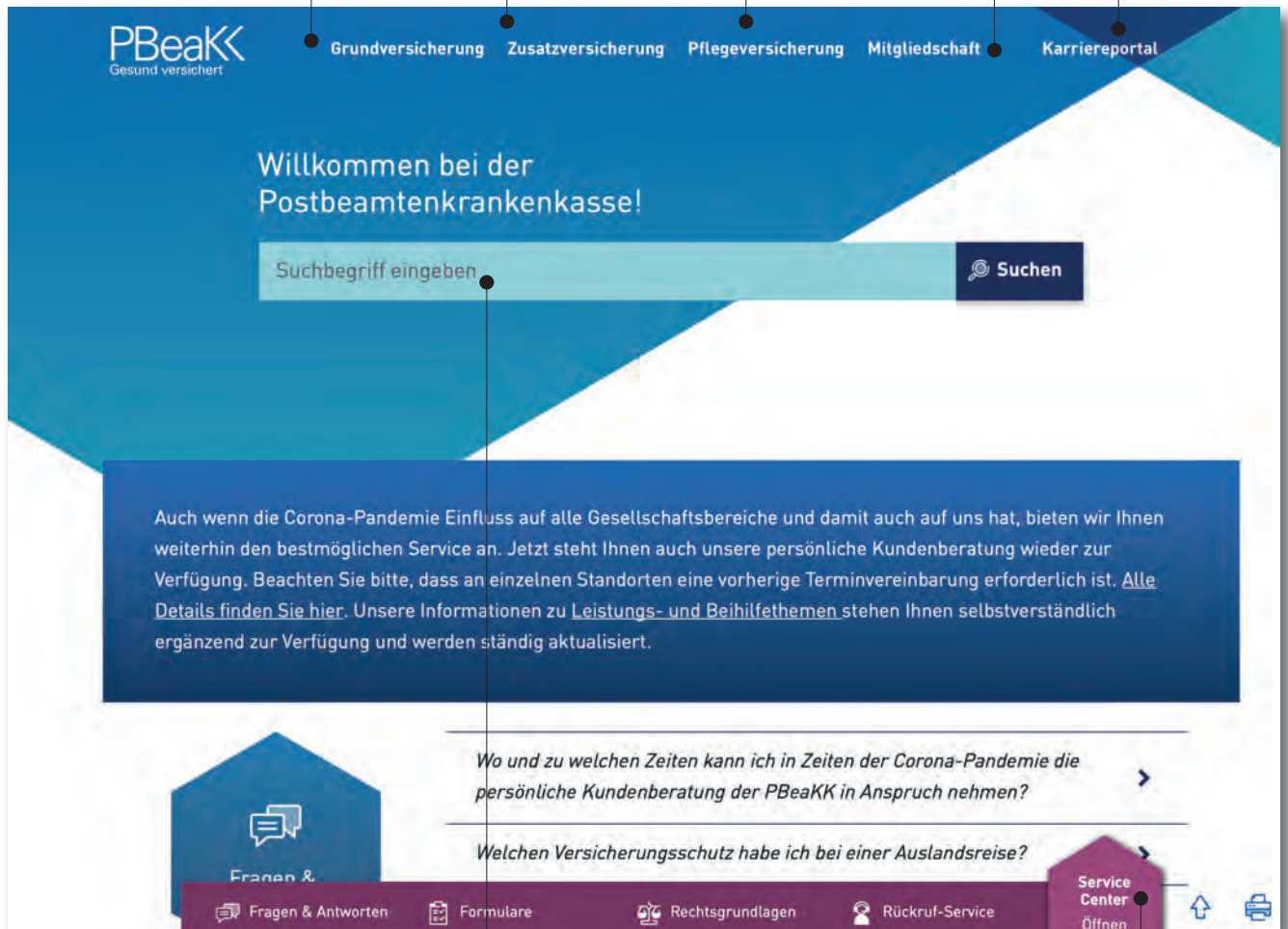
Wie Sie Zusatzkosten minimieren oder bestimmte Risiken absichern können, erfahren Sie in **Zusatzversicherung**.

Um Mitgliedschaft, Mitgliedergruppen sowie Beiträge und Änderungen in den persönlichen Verhältnissen geht's in **Mitgliedschaft**.

In **Grundversicherung** finden Sie Informationen zum Leistungsspektrum der PBeaKK.

Informationen zu häuslichen und stationären Pflegeleistungen sowie zu Beiträgen und Tarifen stehen in **Pflegeversicherung**.

Das **Karriereportal** liefert Infos zum Thema Karriere bei der PBeaKK – inklusive Stellenangeboten und Bewerbungsportal.



Mit der **Suchfunktion** finden Sie schnell, was Sie suchen. Einfach Stichwort eingeben und Ergebnisse anzeigen lassen!

Hier klicken – und schon klappt das **ServiceCenter** auf.



# Informationen auf einen Blick

Mit unseren Angeboten auf der Startseite verfolgen wir das Ziel, möglichst viele Ihrer offenen Fragen und Anforderungen an die PBeaKK kompetent und zeitnah zu klären. Das kann ein Formular sein, das Sie benötigen, ein Artikel der letzten vitamin-Ausgabe, den Sie noch einmal lesen möchten, oder eine Frage zur EinreichungsApp. Während Sie ausführliche Informationen zu unseren Leistungen im Hauptmenü erhalten, zum Beispiel zur Grund- oder Zusatzversicherung, bietet das ServiceCenter konkreten Service – häufig für Sachverhalte, die spontan im Alltag entstehen.

Wenn es etwas Wichtiges gibt, informieren wir Sie zusätzlich mit einem auffälligen Kasten. In den

Fragen & Antworten erhalten Sie Informationen zu Themen, die aktuell am häufigsten nachgefragt werden. Eine Übersicht über unsere Serviceangebote und über neue Vorteile bei der PBeaKK runden die Startseite ab.

Wir laden Sie herzlich ein, diese Angebote zu nutzen – um schnelle und kompetente Hilfe zu erhalten. Schauen Sie einfach wieder einmal auf die Internetseite [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de). Lassen Sie sich inspirieren von den Möglichkeiten, Informationsangeboten und Services. Die PBeaKK ist für Sie da – rund um die Uhr. ■

Anzeige



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

## Medizinische Behandlungen für Ihre Gesundheit

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

## Salzgrotte direkt im Haus

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



Unser Angebot für Sie:

## PRIVATE PAUSCHALKUR

Ihr „alles inklusive“ Gesundheitsurlaub

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

**Für genehmigte Rehabilitationsmaßnahmen pauschalierte Direktabrechnung mit der PBeaKK möglich.**

Für beihilfeberechtigte Selbstzahler niedrigster Tagessatz EZ oder DZ € 75,- p. P. / Tag inkl. Vollpension zzgl. Arzt- und Anwendungskosten.

Unser Zusatzangebot:

## KRAMPFADER-BEHANDLUNG

ohne OP und Narkose!\*

Fordern Sie Informationsmaterial an!

\*Bei entsprechender Diagnose.  
Aufschlüsselung nach GOÄ möglich.

*Bewegung ist Leben*

Informationen & Beratung unter:

☎ 0971 918-0

Prinzregentenstr. 15  
97688 Bad Kissingen

Fax 0971 - 918-100  
[www.uibeleisen.com](http://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](mailto:service@pbeakk.de) oder ➤ [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de)

---

## Per Post

---

Postbeamtenkrankenkasse, 70467 Stuttgart

---

## Technische Fragen zur EinreichungsApp

---

Wenn Sie technische Fragen zur Nutzung unserer EinreichungsApp 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](mailto: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 05. August 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](mailto: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: Postbeamtenkrankenkasse, Maybachstraße 54/56, 70469 Stuttgart, [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de), [uk@pbeakk.de](mailto:uk@pbeakk.de); VERANTWORTLICH: Kirsten Hufeland (Leitung), Christoph Heisig (stellv. Leitung); Mitarbeit: Ursula Haag, Andreas Single, Volker Gräber, Nadine Fritsche, Jasmin Katz.  
VERLAG: wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg, Tel.: 06172 670-0.  
GESUNDHEITSTEXTE „Lotsen des Lebens“ und „Kraftstoffe für den Körper“ Barbara Döring und Dr. med. Detlef v. Meien-Vogeler;  
KOORDINATION: Alexandra Müller; MEDIZINISCHES LEKTORAT: Dr. med. Detlef v. Meien-Vogeler; ART DIRECTION: Steffen Klein;  
BILDREDAKTION: Holger Blatterspiel; HERSTELLUNG: Christian Beck; ANZEIGENLEITUNG: Alexandra Velte, Tel.: 06172 670-854;  
MEDIADATEN: [www.wdv.de](http://www.wdv.de).  
DRUCK: Körner Druck GmbH, Gutenbergstr. 10, 71069 Sindelfingen.

# Ideal für Gäste

Dieses Rezept sorgt zu jeder Jahreszeit für einen entspannten Abend. Einfach vorher backen und sobald der Besuch da ist, die Tarte noch einmal kurz in den Ofen schieben.



Die Hauswirtschafterei:  
Frische bayerische Landküche.  
Im modernen Landhausstil und mit viel Leichtigkeit wird die traditionell bayerische Küche ins Hier und Jetzt befördert.

Dorling Kindersley Verlag,  
ISBN: 978-3-8310-3876-3,  
19,95 Euro

Foto: Dorling Kindersley  
Verlag/Bettina Eder

## Kartoffeltarte mit Tomaten

Für 4 Personen ► Zubereitung: etwa 80 Minuten

### Zutaten

#### Kartoffelteig

- 500 g** mehligkochende Kartoffeln  
Salz
- 150 g** Dinkelmehl Type 630,  
plus mehr zum Ausrollen
- 1** Ei  
Butter für die Form

#### Belag

- 300 g** Frischkäse
- 100 g** saure Sahne
- 1** Ei
- ½ TL** Kräutersalz
- 1 Prise** frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1** kleine rote Zwiebel
- 100 g** Kirschtomaten
- 100 g** Hirtenkäse

#### Zum Anrichten

- 1 TL** Rosmarin

### Zubereitung

- 1** Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin 15 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze weich kochen. Abgießen und sofort durch eine Kartoffelpresse drücken. Abkühlen lassen.
- 2** Mehl und Ei zu den Kartoffeln geben. Alles zu einem Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl hinzufügen. Den Kartoffelteig auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem Kreis ausrollen und eine gefettete Tarteform (Ø 28 cm) damit auslegen.
- 3** Für den Belag Frischkäse, saure Sahne und Ei glatt rühren und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Auf dem Teig verteilen.
- 4** Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Hirtenkäse würfeln. Alles auf der Tarte verteilen und bei 160 °C Umluft 45 Minuten backen. Anschließend mit Rosmarin bestreut 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 heißt das Schlafhormon?

|   |  |   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|--|--|--|
| 6 |  | 3 |  |  |  |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|--|--|--|

Welches Spurenelement braucht die Schilddrüse für ihre Hormone?

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | 2 |  |
|--|---|--|

Welche lebenswichtigen Stoffe werden über die Nahrung aufgenommen?

|  |  |  |  |   |  |  |   |
|--|--|--|--|---|--|--|---|
|  |  |  |  | 7 |  |  | 8 |
|--|--|--|--|---|--|--|---|

Wer kann in der PBeaKK mitversichert sein?

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | 4 |  |  |
|--|--|--|---|--|--|

Welches Angebot der Deutschen Post unterstützt die PBeaKK?

|   |  |  |   |  |  |  |
|---|--|--|---|--|--|--|
| 1 |  |  | 9 |  |  |  |
|---|--|--|---|--|--|--|

Welches Gericht ist ideal für Gäste?

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

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

Zu **gewinnen**  
gibt es:

### 1. Preis

Weber Holzkohle-Kugelgrill  
Original Kettle E-4710

### 2. Preis

Click & Grow Smarter  
Kräutergarten für drinnen

### 3. Preis

Espro® French-Press mit  
Thermobecher für unterwegs

### Lösung senden an:

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

Schicken Sie uns das Lösungswort und Ihre  
Adresse bis zum 31.07.20 (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 86 lautet: „SPARGELZEIT“.

### Das sind die Gewinner:

1. Preis: A. Eichinger
2. Preis: M. Lechner
3. Preis: A. Rothenpieler

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

Juli 2020 | vitamin 87

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

# Bunte *Kraftstoffe*

*Ein Thema der neuen vitamin-Ausgabe sind ... Vitamine!  
Unser Beitrag verschafft Ihnen den Überblick über die wichtigsten Vitamingruppen. Im Fokus stehen die Auswirkungen der Vitamine, die für unsere Gesundheit besonders wichtig sind – und was passiert, wenn wir von bestimmten Vitaminen zu wenig bzw. eine falsche Dosis zu uns nehmen. Wetten, dass der Artikel (ab Seite 10) einige Überraschungen für Sie bereithält?*

