





Peter Reichelt Vorstandsvorsitzender der PBeaKK

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Jahr 2020 wird wegen der Corona-Pandemie als außergewöhnliches Jahr in die Geschichte eingehen. Durch die Anstrengungen aller Beschäftigten der PBeaKK ist es uns dennoch gelungen, dass Betrieb und Service nahezu unbeeinträchtigt für Sie aufrechterhalten werden konnten. Vielen Dank den Kunden, die uns dafür ihre Anerkennung ausgesprochen haben. Sie können sicher sein, dass wir auch in den anstehenden Herbst- und Wintermonaten alles in unserer Macht Stehende tun werden, dies fortzuführen.

Gerade vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie sind persönliche

Präventionsmaßnahmen sehr wichtig. Dazu gehört auch die Grippeschutzimpfung. Wie auf Seite 18 dargestellt, erstatten wir Ihnen die entsprechenden Kosten ohne Einschränkungen. Ich empfehle Ihnen, dieses Angebot zu nutzen.

Service bestimmt unser tägliches Handeln. Mit Serviceangeboten wie Patientenverfügung, Pflegeberatung und Direktabrechnung unterstützen wir Sie seit Jahren. Gerne stellen wir Ihnen diese nochmals vor. Wie wir unseren Kundenservice zusätzlich für Sie weiterentwickeln, lesen Sie ab Seite 20.

Ich wünsche Ihnen weiterhin das Wichtigste: Gesundheit. Genießen Sie die Herbstfarben und den Jahresausklang.



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

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

Inhalt

vitamin 88 I Oktober 2020



In Bewegung bleiben

Aktiv gegen Venenthrombose

Ihre Gesundheit

Dass Blut gerinnen kann, schützt uns davor, bei der kleinsten Verletzung zu verbluten. Doch gerinnt Blut im Gefäß selbst, kann eine gefährliche Thrombose entstehen. Lesen Sie, wie es dazu kommen kann, wie sich Thrombosen bemerkbar machen und wie Sie sich davor schützen können.



Rehabilitation

Reha-Maßnahmen ermöglichen die Wiedereingliederung in das berufliche und gesellschaftliche Leben.





Kundenservice

 $Das\ App\text{-}Service team$ ist für Sie da, wenn Sie Fragen zur EinreichungsApp haben jetzt mit neuem Kontakt.





compass Pflegeberatung

Seit über zehn Jahren steht Ihnen die Pflegeberatung als Serviceangebot zur Verfügung.



In Bewegung bleiben	
Aktiv gegen Venenthrombose	04
Wohlfühltipps für Herbst und Winter	
Die kalte Jahreszeit genießen	10
Ihre Versicherung	14
Rehabilitation	
Wiedereingliederung ins Leben	14
Auf einen Blick	
Information rund um Ihre PBeaKK	18
Unser Service	20
Kundenservice	
Hilfe durch App-Serviceteam	20
Barrierefreiheit	
Teilhabe für alle auf pbeakk.de	22
meinepatientenverfügung.de	
Sicher und selbstbestimmt	24
compass Pflegeberatung	
Schnelle Beratung durch Experten	26
Kontakt zur PBeaKK	
Adressen und Impressum	28
Unser Plus für Sie	30
Rezept	
Schweinefleisch mit Dörrpflaumen,	
Oliven und Kapern	30
Preisrätsel	
Mitmachen und gewinnen	31

rezept	
Schweinefleisch mit Dörrpflaumen,	
Oliven und Kapern	3
Preisrätsel	
Mitmachen und gewinnen	3



Ihre Gesundheit

Dass Blut gerinnen kann, schützt uns davor, bei der kleinsten Verletzung zu verbluten. Doch gerinnt Blut im Gefäß selbst, kann eine gefährliche Thrombose entstehen. Lesen Sie, wie es dazu kommen kann, wie sich Thrombosen bemerkbar machen und wie Sie sich davor schützen können.

chnell ist es passiert: Ein Schnitt in den Finger und es fließt Blut. Doch unser Körper hat einen cleveren Mechanismus entwickelt, um das Leck in dem verletzten Gefäß schnell wieder zu schließen: die Blutgerinnung. Dabei entstehen aus löslichen Blutbestandteilen klebrige Fasern, sogenanntes Fibrin. Gemeinsam mit den Blutplättchen bildet Fibrin einen Pfropf, der das Gefäß abdichtet. Mediziner nennen solch ein Blutgerinnsel auch Thrombus, das griechische Wort für Klumpen oder Pfropf. Er schützt uns davor, bei einer Verletzung zu verbluten.

Ist die Verletzung verheilt, wird der Thrombus wieder abgebaut. Doch ein Thrombus kann auch gefährlich werden. Manchmal gerinnt Blut fälschlicherweise auch ohne vorhergehende Verletzung in einem Gefäß. Es entsteht eine Thrombose, bei der das Gerinnsel die Blutader verengt oder ganz verschließt. Sie kann überall im Körper vorkommen, in Venen und Arterien. Besonders häufig geschieht dies in den tiefen Beinvenen der Unterschenkel. Denn hier fließt das Blut relativ langsam, und das kann unter Umständen das Gerinnungssystem aktivieren. In dem betroffenen Bereich gerinnt das Blut und es entsteht eine sogenannte Venenthrombose, um die es in diesem Beitrag geht.

Wie ein Korken

Gefährlich wird es, wenn eine Thrombose wächst und irgendwann wie ein Korken in der Flasche das Blutgefäß verschließt. "Die Thrombose oder ein Teil davon kann sich von der Gefäßwand lösen und mit dem Blutstrom

über das Herz in die Lunge wandern", erklärt Professor Rupert Bauersachs, Direktor der Klinik für Gefäßmedizin am Klinikum Darmstadt. Bleibt der Pfropf hier stecken, kommt es zur Lungenembolie. Eine lebensbedrohliche Situation, denn die Lungendurchblutung nimmt ab, das Herz wird überlastet und die Organe werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Jährlich sterben in Deutschland etwa 40.000 Menschen an einer Lungenembolie. So weit müsste es nicht kommen. Die verantwortliche Venenthrombose lässt sich gut behandeln, wenn die Betroffenen die Symptome erkennen und rechtzeitig zum Arzt gehen. Zudem gibt es relativ einfache Möglichkeiten, ihr wirksam vorzubeugen.

Dickes Blut

Die drei Faktoren, die dazu führen, dass Blut in einem Gefäß gerinnt, dort, wo es nicht sollte, sind schon lange bekannt: "Vor über hundert Jahren beschrieb der deutsche Arzt Rudolf Virchow die Risikofaktoren, die zu einer Thrombose führen können, heute als Virchow-Trias bekannt: 1. Veränderungen der Gefäßwand, 2. ungleichmäßiger oder langsamer Blutfluss und 3. Änderungen der Blutzusammensetzung", erklärt Gefäßexperte Bauersachs, der selbst Aspekte der Blutgerinnung erforscht. Die Ursachen dafür, dass sich Gefäßwände verändern oder rau werden, können Verletzungen durch einen Unfall oder eine Operation sein, zum Beispiel eine Hüft- oder Knie-OP. Auch das Alter spielt hier eine Rolle. Der Blutfluss kann ungleichmäßiger oder langsamer

Die Risikofaktoren

eine Venenthrombose erhöht:

- Bei bestimmten Krebs-

- erkrankung mit Entzündung und
- Bei Herzschwäche
- COPD oder Atemwegsinfekte)

werden, wenn Patienten nach einer Operation länger liegen oder man sich auf Reisen in Auto, Bus oder Flugzeug über Stunden kaum bewegt. Außerdem kann Flüssigkeitsmangel durch starkes Schwitzen oder eine zu geringe Trinkmenge dazu führen, dass sich die Zusammensetzung des Blutes ändert. Es wird "dicker" und kann nicht mehr so gut fließen.

Erkrankung als Risikofaktor

Das Risiko für eine Thrombose kann sich auch durch bestimmte Erkrankungen oder eine erforderliche Therapie erhöhen. So ist bei Tumorerkrankungen wie Blut-, Lungen- oder Darmkrebs die Thrombose eine der häufigsten Komplikationen. Einerseits sondern Tumoren Substanzen ab, die das Blut

Warnzeichen ernst nehmen

Die folgenden Beschwerden können Zeichen einer Venenthrombose sein. Dann sollten Sie umgehend den Arzt informieren:



Atemnot kann auf eine Lungenembolie als Folge einer Thrombose hinweisen



schneller gerinnen lassen. Andererseits erhöhen auch bestimmte Krebsmedikamente die Gerinnungsfähigkeit des Blutes. Hinzu kommt, dass sich die Patienten bei langen Liegezeiten im Krankenhausbett wenig bewegen. Fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung sind zudem durch eine angeborene Gerinnungsstörung vorbelastet. "Hormonpräparate wie die Pille oder Medikamente gegen Wechseljahresbeschwerden und die hormonelle Veränderung in der Schwangerschaft steigern ebenfalls das Thromboserisiko, indem sie die Gerinnungsfähigkeit des Blutes erhöhen", erklärt Professor Bauersachs. Eine Herzschwäche oder fortgeschrittene Atemwegserkrankungen sind weitere potenzielle Auslöser, da durch sie der Blutfluss verlangsamt wird. Auch Diabetiker zählen zur Risikogruppe, da bei ihnen das Blut dazu neigt, schneller zu gerinnen, vor allem, wenn der Blutzucker nicht gut eingestellt ist oder die Zuckerwerte stark schwanken. "Oft kommen verschiedene Faktoren zusammen, wenn eine Thrombose entsteht. Prinzipiell kann jeder betroffen sein, auch jüngere Menschen", weiß Professor Bauersachs.

Schmerz in der Wade

Schmerzen im Bein - meist in der Wade -, die an Muskelkater erinnern,

können auf eine Thrombose hinweisen. "Typisch ist, dass die Beschwerden einseitig auftreten. Das Bein kann dick werden und sich warm anfühlen, die Haut spannen und sich rötlich bis dunkelblau verfärben", erklärt Professor Bauersachs. Hellhörig werden sollte man auch, wenn die Beschwerden nach einer Urlaubsreise auftreten, bei der man lange im Bus oder Flugzeug gesessen hat - auch wenn schon einige Wochen dazwischen liegen. Patienten sollten dann nicht zögern, zum Arzt zu gehen. "Wird eine Thrombose nicht behandelt, kann sie weiter wachsen und sich bis in den Oberschenkel ausdehnen. Damit

Wir informieren Sie

Thema "Venenthrombose" haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner – die almeda GmbH – telefonisch zur Seite.

0800 72 32 553

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

steigt auch das Risiko einer Lungenembolie", erklärt der Gefäßexperte. Eine Lungenembolie ist immer ein Notfall. Dabei treten plötzlich Atemnot und Brustschmerzen auf. Sie kann schlimmstenfalls zum Tod führen. In dieser bedrohlichen Lage ist es für Betroffene oder Anwesende wichtig. ohne zu zögern den Notarzt unter der Telefonnummer 112 zu rufen.

Eine weitere mögliche Komplikation einer nicht behandelten Venenthrombose sind schwer heilende Wunden, denn das umliegende Gewebe wird nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt. Thrombosebedingte Wunden treten oft an den Innenseiten der Knöchel auf. Mediziner sprechen dann auch vom "offenen Bein".

Bei Verdacht zum Hausarzt

Bei den typischen Beschwerden einer Venenthrombose ist der Hausarzt der erste Ansprechpartner. Er fragt zunächst nach Risikofaktoren und kann erste Blutuntersuchungen durchführen. Erhärtet sich der Verdacht auf eine Thrombose, wird er den Patienten an einen Angiologen überweisen. Als Gefäßspezialist kann dieser genauere Untersuchungen mittels Ultraschall und Bluttests durchführen. So kann er beispielsweise mithilfe des sogenannten D-Dimere-Tests Spaltprodukte von Eiweißen bestim-

Ihre Gesundheit

men, die entstehen, wenn der Körper versucht, ein Blutgerinnsel zu lösen.

Blutverdünnung und Kompression

Wurde eine Thrombose festgestellt, erfolgt die Behandlung ambulant, der Patient muss also in der Regel nicht ins Krankenhaus. Damit das Blutgerinnsel nicht weiter wächst und sich kein neues bildet, werden Medikamente, sogenannte Antikoagulanzien, verabreicht, die auch als Blutverdünner bekannt sind. "Diese Bezeichnung ist nicht ganz korrekt, denn sie verdünnen nicht das Blut, sondern bewirken, dass es nicht mehr so schnell gerinnt", erklärt Professor Bauersachs. Antikoagulanzien werden als Tabletten eingenommen, zum Beispiel Vitamin-K-Antagonisten wie Marcumar® oder Falithrom® oder die neueren NOAKs oder DOAKs (neue oder direkte orale Antikoagulanzien). Für manche Patienten ist zu Beginn der Behandlung das blutverdünnende Heparin erforderlich, das mit Spritzen verabreicht wird. Welche Therapie am besten geeignet ist, entscheidet der Arzt von Fall zu Fall. Um sicherzugehen, dass sich keine neue Thrombose bildet, wird die Behandlung mindestens ein Vierteljahr lang fortgeführt. Bleiben die Risikofaktoren weiter bestehen, kann auch eine längerfristige Behandlung sinnvoll sein. Nur in seltenen Fällen muss das Blutgerinnsel operativ entfernt werden.

Regelmäßige Kontrollen

Die Thrombosebehandlung führt dazu, dass das Blut nicht so schnell gerinnt. Deshalb kann das Risiko für Blutungen erhöht sein. Patienten bemerken dann vielleicht, dass es bei einer Verletzung länger blutet oder dass sie häufiger Nasenbluten haben. In der Zeit der Thrombosebehandlung wird der Arzt je nach Therapie die Blutungsneigung regelmäßig kontrollieren und die Medikamente so einstellen, dass die Gefahr einer Blutung möglichst gering ist. Zusätzlich erhält der Patient Kompressionsstrümpfe, die den Blutfluss unterstützen.

Beine in Bewegung

Venengymnastik unterstützt die Funktion der Venen und fördert den Blutfluss entgegen der Schwerkraft aus den Beinen zum Herzen zurück. Die Übungen eignen sich auch während langer Flug- oder Busreisen oder zwischendurch am Arbeitsplatz:



Zehenspitzen heben

Gerade hinstellen. Abwechselnd die Zehenspitzen anheben. Mit jedem Fuß 10 Mal wiederholen.

Füße beugen und strecken

Auf einen stabilen Hocker setzen. Den Rücken gerade halten und die Beine schließen. Oberund Unterschenkel bilden einen 90-Grad-Winkel, Dann ein Bein anheben, sodass die Fußspitze in die Luft zeigt, und wieder abstellen. Dann folgt das andere Bein. Jeweils 10 Wiederholungen.





Fußwippe im Sitzen

Die Fersen so weit wie möglich anheben, sodass die Zehenspitzen noch den Boden berühren. Dann langsam senken und nun die Zehenspitzen nach oben ziehen. 10 Mal wiederholen.

Anders als häufig befürchtet, werden die Strümpfe nach einer akuten Thrombose nicht als störend, sondern eher als angenehm empfunden, da sie schnell vom Schmerz entlasten.

Bewegter Alltag

Damit es erst gar nicht oder nicht wieder zu einer Thrombose kommt, ist es wichtig, Risikofaktoren zu vermeiden. Bewegungsmangel steht dabei im Vordergrund. Bei Bewegung drückt die Beinmuskulatur auf die Venen, sodass das Blut besser in Richtung Herz zurückfließen kann und nicht in den Beinen versackt. Die meisten kennen die Empfehlung, auf Langstreckenflügen oder langen Autofahrten immer mal wieder aufzustehen und umherzulaufen. Was viele aber nicht bedenken: Oft dauert ein Tag am Schreibtisch oder der Abend vor dem Fernseher länger als die Fahrt in den Urlaub. Also auch hier für Unterbrechungen sorgen, die Füße auf und ab wippen, die Treppe statt den Aufzug nehmen, das Auto stehen lassen und öfter mit dem Rad fahren. "Ein Fitness-Tracker kann zum Aufstehen und mehr Bewegung motivieren", empfiehlt Professor Bauersachs. Er wird wie eine Armbanduhr getragen und erinnert rechtzeitig daran, aktiv zu werden, wenn die empfohlene Schrittzahl pro Stunde oder Tag nicht erreicht wird. Wer im Job viel sitzen oder stehen muss, kann vorbeugend Kompressionsstrümpfe tragen, die durch leichten Druck die Venenpumpe unterstützen.

Das Blut flüssig halten

Um das Blut flüssig zu halten, gilt es, ausreichend zu trinken: Mindestens eineinhalb bis zwei Liter Wasser oder zuckerfreie Tees sollten es täglich sein. Am besten stellt man sich schon morgens eine Flasche Wasser parat und hat immer ein gefülltes Glas griffbereit in der Nähe. Bei Herzoder Nierenproblemen ist es wichtig, die geeignete Trinkmenge mit dem Arzt zu besprechen. Oft kommt die Frage auf, ob nach einer Thrombose wieder Saunabesuche möglich sind. Schließlich verliert der Körper beim Schwitzen viel Flüssigkeit und das Blut kann "dicker" werden. Auch wenn es dazu keine klaren Erkenntnisse gibt, rät Professor Bauersachs, die ersten Wochen nach einer Thrombose damit zurückhaltend zu sein. Auch von Massagen der Beine rät der Experte im ersten Monat ab, da sich dabei noch eventuell vorhandene Gerinnsel plötzlich lösen könnten. Diese müssen erst durch die Thrombosetherapie nach und nach aufgelöst werden.

Testen Sie

Ihr Risiko

Eine Thrombose kann jeden treffen. Ein kurzer Test gibt einen Hinweis auf das persönliche Risiko einer Venenthrombose in den Beinen. Einfach die Fragen mit Ja oder Nein beantworten und die Gesamtpunktzahl berechnen. Jede Antwort mit "Ja" ist 1 Punkt.

Frage	Ja	Nein
Haben Sie eine aktive Krebserkrankung oder hatten Sie in den letzten 6 Monaten eine Krebsbehandlung?		
Hatten Sie in der Vergangenheit eine Lähmung oder kürzlich eine Unbeweglichkeit der Beine?		
Hatten Sie kürzlich länger als 3 Tage Bettruhe oder in den letzten 3 Monaten einen größeren chirurgischen Eingriff?		
Haben Sie Schmerzen oder Verhärtungen im Bein?		
Ist Ihr gesamtes Bein geschwollen?		
Haben Sie Schwellungen am Unterschenkel? (Umfang mindestens 3 cm größer als auf Gegenseite)		
Haben Sie ein eindrückbares Ödem (Schwellung aufgrund einer Wasseransammlung im Gewebe) an einem Bein?		
Beobachten Sie verstärkte Venenzeichnungen an einem Bein?		
Hatten Sie in der Vergangenheit schon einmal eine diagnostizierte Venenthrombose oder Lungenembolie?		

Gesamtpunktzahl:

0 Punkte oder 1 Punkt: Sie haben kein erhöhtes Risiko für eine Thrombose. Ab 2 Punkten: Sie haben ein erhöhtes Risiko für eine Thrombose. Bitte lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten!

Quelle: www.risiko-thrombose.de



Gesund reisen

Professor Bauersachs empfiehlt, bei langen Fahrten immer mal wieder aufzustehen und regelmäßig mit den Fußspitzen auf und ab zu wippen, um die Venenpumpe zu aktivieren. Bei Flugreisen, vor allem, wenn sie länger

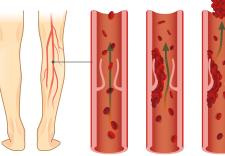
als vier Stunden dauern, empfiehlt er, einen Gangplatz zu buchen, um öfter aufstehen und umherlaufen zu können. Größere Menschen sollten versuchen, einen Platz am Notausgang zu bekommen, der mehr Beinfreiheit bietet. Gerade im Flugzeug ist es wichtig, ausreichend zu trinken, da die trockene Luft an Bord den Körper austrocknet. Wasser ist am besten geeignet, Alkohol hingegen nicht, da er entwässernd wirkt. Professor Bauersachs rät außerdem davon ab, auf Reisen Schlaftabletten zu nehmen, da tiefer Schlaf dazu führen kann, zu lange in der Bewegungslosigkeit zu verharren. Studien zeigen übrigens, dass Kompressionsstrümpfe, auf Langstreckenflügen getragen, das Risiko für Venenthrombosen deutlich senken. Gerade bei einer möglichen Vorbelastung sollte man darauf also nicht verzichten. ■

Thrombose in

Venen und Arterien

Von Thrombose ist die Rede. wenn sich in einem Gefäß ein Blutgerinnsel bildet. Meist entstehen Thrombosen in den Venen. die das Blut aus dem Körper zur Lunge zurücktransportieren.

Venenthrombose: Sie bildet sich meist in den tief liegenden Venen der Beine, vor allem im Unterschenkel, tritt mitunter aber auch in den Armen, im Becken oder im Analbereich auf. Löst sich die Thrombose, kann sie in die Lunge wandern, hier ein Gefäß verschließen und zur Lungenembolie führen. Seltener entsteht eine Thrombose in den oberflächlichen Venen, zum Beispiel bei Krampfadern. Diese Thrombosen haben ein geringeres Risiko für eine Lungenembolie.



Thrombose in einer Vene

Arterielle Thrombose: Blutgerinnsel in den Arterien bilden sich zum Beispiel bei Gefäßverkalkung, also Arteriosklerose. Löst sich das Gerinnsel, kann es über den Blutkreislauf bis ins Herz oder Gehirn wandern und einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen.

Mehr erfahren

Weitere Informationen zum für Angiologie – Gesellschaft für Gefäßmedizin"

TELEFON 7 030 208 888-31

E-MAIL 🗷 info@dgagefaessmedizin.de

www.dga-gefaessmedizin.de → www.risiko-thrombose.de



für Herbst und Winter

Herbst und Winter verbinden viele mit Erkältung, trüber Laune und ständigem Frieren. Das muss nicht sein – mit der richtigen Einstellung und Tipps für das Wohlbefinden können Sie die schönen Seiten der kalten Jahreszeit bewusst genießen.

lücklich ist man nicht, wenn immer die Sonne scheint, sondern wenn man es versteht, im Regen zu tanzen," schreibt eine Bloggerin im Internet in einem Liebesbekenntnis an den Herbst. Viele könnten sich davon inspirieren lassen. Denn nach einer Umfrage eines Marktforschungsinstituts haben nicht einmal 10 Prozent der Deutschen etwas für Herbst und Winter übrig. Aber es gibt auch einige, die sich an den Vorzügen der kalten Jah-



Ihre Gesundheit

die Hände aus dem Gesicht fernhalten und im Krankheitsfall Abstand halten. Das ist durch die Corona-Pandemie inzwischen selbstverständlich. Zum Schutz vor der echten Grippe (Influenza) wird Menschen ab 60 Jahren oder bei chronischen Erkrankungen die jährliche Grippeimpfung empfohlen. Regelmäßiges Lüften sorgt zudem dafür, dass mögliche Krankheitserreger nach draußen befördert werden, bevor sie in die Atemwege gelangen. Und wer seine Füße immer schön warm hält, hat gute Chancen, den Viren zu trotzen. Denn bei kalten Füßen drosselt der Körper die Durchblutung der Schleimhaut in den Atemwegen, und das schwächt die Abwehrfunktion.

Immunsystem auf Trab

Gegen Erkältungserreger gibt es keine Impfungen. Doch mit einem starken Immunsystem ist der Körper gut gegen Viren gewappnet. Zur Immunstärkung werden zahlreiche Mittel angepriesen. Doch einen einzelnen Wirkstoff, der die Abwehr auf Vordermann bringen könnte, gibt es nicht. Wer zu viel eines einzelnen Vitamins oder Mineralstoffs zu sich nimmt, kann dem Körper sogar schaden. Die Wirkung von pflanzlichen Immunstimulanzien ist zudem umstritten. All diese Produkte können eine gesunde Lebensweise, die für gesunde Abwehrkräfte so wichtig ist, nicht ersetzen. Dazu gehört vor allem, sich ausgewogen zu ernähren und auf regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf zu achten. Auch Stressabbau, Rauchverzicht, Alkohol nur in Maßen zu genießen und gute Laune helfen uns, gesund zu bleiben.

Abwechslungsreich essen

Die Vitalstoffe, die das Immunsystem braucht, um gut zu funktionieren, kann der Körper am besten über eine ausgewogene Ernährung aufnehmen und verwerten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zu essen. Vitamin A, das für gesunde Schleimhäute wichtig ist \blacktriangleright

reszeit erfreuen: Sie lieben die bunten Farben des Laubs, die frische Luft, den Schnee, der wie Puderzucker die Landschaft bedeckt, leuchtende Kürbisse, wärmende Eintöpfe, Äpfel, Birnen und heiße Getränke. Und sie genießen die romantische Stimmung und die besinnliche Zeit. Auch was die Gesundheit betrifft, hat die kalte Jahreszeit ihr negatives Image nicht wirklich verdient. Denn Infekte und trübe Stimmung sind kein Muss, wenn man einige Tipps beherzigt.

Erkältung kein Muss

Viele denken: Erkältung und Grippe gehören zur kalten Jahreszeit einfach dazu. Doch die Kälte ist es nicht, die uns krank macht. Das Risiko, sich einen Atemwegsinfekt zu holen, ist in Herbst und Winter zwar höher, weil viele Viren bei niedrigen Temperaturen und trockener Luft stabiler sind. Zudem macht die dann meist trockenere Luft draußen und drinnen die Atemwege anfälliger für Infektionen. Und wir halten uns mehr in geschlossenen Räumen auf, wo das Risiko einer Ansteckung höher ist, vor allem wenn viele Menschen aufeinandertreffen. Doch diese Risiken lassen sich minimieren.

Zu den wichtigsten Maßnahmen zum Schutz vor Atemwegsinfektionen gehören regelmäßiges Händewaschen,





und die körpereigene Abwehr unterstützt, steckt zum Beispiel in größeren Mengen in Karotten, Feldsalat und Kohlsorten, die jetzt Saison haben. Vitamin E fängt freie Radikale ab, die das Immunsystem ausbremsen. Pflanzliche Öle wie Sonnenblumenöl liefern reichlich davon und in einer Handvoll Nüsse steckt der ganze Tagesbedarf. Auch ein gesundes Gleichgewicht der Darmbakterien ist wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem. Diese

fühlen sich wohl, wenn sie mit Ballaststoffen aus Vollkorn und Gemüse versorgt werden. Auch Milchsäurebakterien aus Milchprodukten und vergorenem Gemüse wie Sauerkraut tragen zu einer gesunden Darmflora bei.

Schneller gesund

Vitamin C ist der Klassiker unter den Helfern des Immunsystems. Es kann Erkältungen zwar nicht vorbeugen, Infekte verlaufen aber weniger schwer und lang, wenn der Körper gut damit versorgt ist. Wer öfter Zitrusfrüchte wie Orangen nascht und zu Brokkoli und Paprika greift, nimmt reichlich Vitamin C auf. Auch das Spurenelement Zink spielt bei der körpereigenen Abwehr eine Rolle. Es steckt in Käse, Fisch und Eiern. Bei einer abwechslungsreichen Ernährung ist ein Mangel nicht zu befürchten. Und noch ein Tipp: Fertiggerichte besser meiden und öfter mal mit frischen Zutaten selbst kochen. Das ist gesünder und schmeckt auch besser.

Bei Laune bleiben

Den Herbst und Winter bewusst und gut gelaunt erleben, statt Trübsal blasen. Die folgenden Tipps helfen dabei:

.....

Kreativ werden.

Etwas Schönes schaffen bringt Freude. Also mal mit dem Fotoapparat rausgehen und Herbst- und Winterimpressionen einfangen, einen Apfelkuchen backen, einen Schal mit selbst erdachtem Muster stricken oder mit Kindern Kastanienmännchen basteln.

Düfte genießen.

Manche Aromen sind echte Stimmungsaufheller. Dazu zählen vor allem Zitrusdüfte wie Orange, Limette und Zitrone. Lavendel wirkt zudem entspannend. Das ätherische Öl in die Duftlampe geben oder auch ins Badewasser.

Musik erleben.

Ob LP, CD, MP3, Radio oder Konzert – die Lieblingsmusik kann im Nu die Laune heben. Oder selbst zum Instrument greifen. Musizieren gilt auch als wichtiger Schutz für die geistige Fitness.

Schön schlummern

Die Aussage, dass ausreichend Schlaf für den Körper wichtig ist, um fit zu sein im Kampf gegen Krankheitserreger, ist mehr als eine Vermutung. Erst kürzlich haben Wissenschaftler entdeckt, dass sich Abwehrzellen bei Schlafmangel nicht mehr so gut an eingedrungene Krankheitserreger heften können. Bei den meisten Menschen liegt das Schlafbedürfnis bei sechs bis acht Stunden, weniger sollten es nicht sein. Bei dauerhaften Schlafproblemen ist der Arzt gefragt.

Glücklich bewegt

Auch wenn es draußen mal ungemütlich ist: An regelmäßiger Bewegung im Freien sollten wir auch in der kal-

Ihre Gesundheit





ten Jahreszeit festhalten. Körperlich aktiv zu sein bringt nicht nur die Abwehrkräfte in Schwung, es hebt auch nachweislich die Laune. Dafür sorgen die körpereigenen Glückshormone, die beim Sport ausgeschüttet werden. Experten empfehlen eine halbe Stunde moderate Bewegung fünfmal pro Woche, zum Beispiel zügige Spaziergänge, oder – alternativ dazu – 75 Minuten intensiveres Ausdauertraining einmal pro Woche. Wichtig ist, dass der Körper nach der Belastung nicht auskühlt. Sonst haben Erkältungsviren leichtes Spiel. Übrigens: Wer sich regelmäßig bewegt und damit Muskeln aufbaut, friert auch nicht so schnell. Denn Muskeln sind ständig aktiv und setzen die verbrauchte Energie zum Teil als Wärme frei, auch wenn wir gerade keinen Sport machen. Zu guter Letzt hilft Bewegung, Stress abzubauen, der unser Immunsystem in die Knie zwingt und dafür verantwortlich sein kann, wenn ein Infekt den nächsten jagt.

Mit Spaß dabei

Wenn es wirklich mal richtig nass, kalt und matschig ist, muss sich keiner quälen, draußen aktiv zu sein. Auch indoor gibt es viele Möglichkeiten für Bewegung mit Spaß – ob beim Tanzen, Schwimmen oder im Turnverein. Und für Sport zu Hause gibt es im Internet

eine Vielzahl sportlicher Videoangebote. Wer sich für Sport so gar nicht erwärmen kann, hat vielleicht noch nicht die richtige Art von Bewegung für sich gefunden. Statt Walking oder Gewichte heben, kann es auch Bowling oder Tischtennis sein. Der Spaß sollte beim Sport jedenfalls nicht fehlen und motiviert dazu, am Ball zu bleiben.

Licht tanken

Regelmäßig raus ins Freie zu gehen, ist übrigens auch unabhängig vom Sport wichtig. Dabei tanken wir eine gute Portion Licht, die dafür sorgt, dass die innere Uhr gestellt wird und biologische Rhythmen wie Schlafen und Wachen oder Hormonausschüttungen im Gleichgewicht bleiben. Lichtmangel ist in vielen Fällen dafür verantwortlich, wenn Menschen in der dunklen Jahreszeit unter depressiven Verstimmungen leiden oder ständig müde sind. Die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin wird nur dann effektiv unterdrückt, wenn wir genügend Tageslicht abbekommen. Die Lichtmenge draußen reicht dafür auch bei bedecktem Himmel aus, selbst starke Glühbirnen haben nicht diesen Effekt. Auch die Produktion von Vitamin D, das für viele Stoffwechselvorgänge wichtig ist, wird durch den Einfluss von Licht in der Haut gebildet. Und was gibt es

Schöneres, als es sich nach einem ausgiebigen Spaziergang zu Hause gemütlich zu machen. Vielleicht ein warmes Getränk bereiten, zum Beispiel wärmenden Ingwertee, und es sich mit einem spannenden Buch oder der Lieblingsserie auf dem Sofa gemütlich machen. Das kann man umso mehr genießen, wenn es draußen so richtig schön schmuddelig und kalt ist.

Mit Reizen abhärten

Der Wechsel von Warm und Kalt in der Sauna fördert die Durchblutung und Krankheitserreger dringen nicht so leicht in die Schleimhäute der Atemwege ein. Auch regelmäßige Kneippgüsse härten ab – zum Beispiel der Armguss (zweibis dreimal pro Woche): Am rechten Arm außen warmes Wasser von Hand bis Schulter laufen lassen, dann am linken Arm. Anschließend den Guss mit kaltem Wasser durchführen. Mehrere Male wiederholen. Eine Untersuchung der Uni Jena zeigt, dass sich mit regelmäßigen Kaltwasser-Anwendungen die Zahl der Infekte reduzieren lässt.





Rückkehr in den Alltag

Rehabilitationsmaßnahmen helfen Menschen, die akut oder chronisch krank sind, eine körperliche oder geistige Behinderung haben oder von einer Behinderung bedroht sind. Denn sie ermöglichen eine Wiedereingliederung in das berufliche und gesellschaftliche Leben.



Ihre Versicherung

mgangssprachlich wird sie auch heute noch oft als "Kur" bezeichnet. Doch eine Rehabilitationsmaßnahme – oder auch einfach "Reha" – ist mehr als eine Fahrt ans Meer oder in die Berge. Sie ist für Menschen gedacht, die schwer erkrankt sind, die eine chronische Erkrankung haben, die nach einem gesundheitlichen Schaden wieder auf die Beine kommen sollen oder die an langfristig anhaltenden Beeinträchtigungen leiden. Ihnen soll eine Rehabilitation helfen, Beschwerden zu lindern.

Voraussetzung für eine Rehabilitation ist, dass die ambulanten Behandlungsmöglichkeiten bereits ausgeschöpft sind. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, stehen wir Ihnen zur Seite: Wir haben mit rund 800 Reha-Einrichtungen Verträge abgeschlossen, um Ihnen eine qualitativ hochwertige Behandlung zu garantieren. Darüber hinaus erhalten Sie Hilfe beim Umgang mit Ihrer Erkrankung. Auch im Anschluss an eine Krankenhausbehandlung ist es oft sinnvoll, den bisherigen Behandlungserfolg mit einer Reha-Maßnahme zu sichern und eine sogenannte Anschlussheilbehandlung durchzuführen.

Verschiedene Formen der Rehabilitation

Es gibt eine Vielzahl an unterschiedlichen Reha-Maßnahmen, denn es gibt eine Vielzahl an Gründen, warum eine Rehabilitation benötigt wird. Die nachfolgend genannten Reha-Maßnahmen sind im Regelfall beihilfefähig – und somit auch erstattungsfähig. Grundvoraussetzung für jede Rehabilitation ist eine Verordnung des behandelnden Haus- oder Facharztes.

▶ Sobald Sie unsere Anerkennung erhalten, können Sie Ihre Reha-Einrichtung verbindlich buchen. Achten Sie bitte darauf, dass Sie Ihre Reha spätestens vor Ablauf von 4 Monaten nach unserer Anerkennung beginnen.

Tipp: Da es in Reha-Kliniken häufig lange Wartezeiten gibt, ist es ratsam,

dass Sie in Ihrer gewünschten Reha-Einrichtung unverbindlich einen Behandlungszeitraum vorbehaltlich unserer Anerkennung buchen.

Sämtliche Antragsformulare sowie alle weiterführenden Informationen finden Sie auf unserer Internetseite www.pbeakk.de.

Unsere Erstattungsleistungen für alle Mitgliedergruppen

Der pauschale Tagespflegesatz wird als erstattungsfähig anerkannt. Die Behandlungskosten können direkt mit uns abgerechnet werden, sofern wir mit der Reha-Einrichtung eine entsprechende Vereinbarung geschlos-

Stationäre Rehabilitation

Sie erfolgt in einer Klinik, die auf Ihre Erkrankung spezialisiert ist. Unter ärztlicher Leitung und fachkundiger Pflege werden Ihre Beschwerden beispielsweise durch Bäder, Massagen, Bestrahlungen oder Diätkost behandelt.

Ambulante Rehabilitation in einer Reha-Einrichtung

Wenn Sie für Ihre Rehabilitation lieber in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben möchten, ist dies möglich, sofern sich Ihre Erkrankung in der Nähe Ihres Wohnorts behandeln lässt. Es muss eine geeignete Klinik vorhanden sein.

Ambulante Rehabilitation in einem anerkannten Kurort

Sie kann beantragt werden, wenn Sie an einer schweren oder erheblichen chronischen Erkrankung leiden. Weitere Voraussetzung: Sie sind in einem aktiven beamtenrechtlichen Dienstverhältnis oder Arbeitsverhältnis. Durch die Reha sollen Ihre Beschwerden nachhaltig gelindert werden, sodass Sie wieder berufsfähig sind. Ein weiteres Ziel ist, Ihre Gesundheit wiederherzustellen und zu schützen. Ihre Behandlung wird mit vorwiegend natürlichen Heilmitteln durchgeführt, die in dem anerkannten Kurort angeboten werden, beispielsweise mit Moor oder Sole – natürlich unter ärztlicher Aufsicht.

Anschlussheilbehandlung

Sie findet nach einem Krankenhausaufenthalt statt, wenn Sie gesundheitlich beeinträchtigt sind und eine weitere medizinische Versorgung benötigen. Anschlussheilbehandlungen sind medizinische Reha-Maßnahmen, die sich unmittelbar – innerhalb von 14 Tagen – an eine stationäre Behandlung im Krankenhaus oder an eine Strahlen- oder Chemotherapie anschließen. Dabei orientieren wir uns an dem Verfahren und den Diagnosen, die für die Deutsche Rentenversicherung Bund gelten. Sie wird durch Ihren behandelnden Krankenhausarzt direkt bei uns beantragt.

Rehabilitation bei Suchterkrankungen

Bei Suchterkrankungen (z. B. Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenabhängigkeit) wird in der Regel eine Entwöhnungsbehandlung als Reha-Maßnahme angeboten. Die Verordnung kann Ihr Arzt ausstellen oder Sie legen uns einen Sozialbericht einer Suchtberatungsstelle sowie Ihren Antrag vor.

Stationäre Rehabilitation bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen

Für diese Erkrankungen gibt es spezielle Rehabilitationsprogramme (z. B. bei Depressionen, Angst- und Panikstörungen, Essstörungen oder posttraumatischen Belastungsstörungen). Eine entsprechende Krankheitsdiagnose, die aus Ihrer ärztlichen Verordnung hervorgeht

und durch einen Facharzt im Gebiet der Erkrankung erstellt wurde, benötigen wir zusätzlich bei der Antragsstellung. Ihre Rehabilitation findet dann aufgrund des speziellen Behandlungskonzeptes in besonders geeigneten Reha-Einrichtungen statt.

Mutter-Kind- oder Vater-Kind-Rehabilitation

Wenn Ihnen eine Reha-Maßnahme verschrieben wird und Sie sich um ein minderjähriges Kind kümmern, das nicht ohne Sie zuhause versorgt werden kann oder selbst behandlungsbedürftig ist, kann in den meisten Fällen eine Mutter-Kind- oder Vater-Kind-Rehabilitation stattfinden. Hierbei gilt, dass Ihr/e Kind/er entweder das 12. Lebensjahr noch nicht vollendet hat oder behindert ist. Ein weiterer Grund liegt vor, wenn die Trennung zwischen Ihnen und Ihrem Kind unzumutbar ist. Sind diese Voraussetzungen gegeben, bieten wir Ihnen eine Mutter-Kindoder Vater-Kind-Rehabilitation an.

Familienorientierte Rehabilitation

Falls Ihr Kind an einer schweren Krankheit leidet - wie Krebs. Mukoviszidose oder an einem Herzfehler übernehmen wir selbstverständlich die Kosten für dessen Rehabilitation. Darüber hinaus können Sie als Eltern Ihr erkranktes Kind in besonders geeignete Reha-Kliniken begleiten. Falls Sie weitere minderjährige Kinder haben, können auch diese mitkommen. Der Verlauf der Behandlung ist auf Ihre gesamte Familie abgestimmt.

Ihre Versicherung





sen haben (Direktabrechnung). Wir schicken in diesem Fall eine Kostenübernahmeerklärung an Ihre Reha-Einrichtung.

Ihre Kosten für eine stationäre Rehabilitation übernehmen wir für 21 Behandlungstage – es sei denn, eine Verlängerung ist aus medizinischen Gründen dringend erforderlich. Falls Sie eine Verlängerung benötigen, muss dies Ihr behandelnder Arzt der Reha-Einrichtung begründen. Wir benötigen diese Begründung spätestens 5 Arbeitstage vor Ablauf der ursprünglich genehmigten Behandlungsdauer. Falls unser Gutachter Ihrem Antrag zustimmt, übernehmen wir auch Ihre Kosten für die Verlängerung.

Erhalten Sie Ihre Beihilfe von einem anderen Beihilfeträger als der PBeaKK, beantragen Sie Ihre Rehabilitation bitte bei Ihrem Beihilfeträger. Wichtig in diesem Fall: Um Ihnen Leistungen erstatten zu können, benötigen wir

die Kopie des Beihilfefestsetzungsbescheids Ihrer Beihilfestelle mit dem dazugehörigen Antragsformular.

Grundsätzlich können Sie Ihre Reha-Einrichtung unter den beihilferechtlich zugelassenen Einrichtungen frei wählen. Wir empfehlen Ihnen jedoch, sich für eine Einrichtung zu entscheiden, die mit uns direkt abrechnet. Auf unserer Internetseite finden Sie im ServiceCenter in unserer Reha-Klinik-Suche die Reha-Kliniken, die am Direktabrechnungsverfahren teilnehmen.

Hinweis zu den Corona-Schutzmaßnahmen: Bitte informieren Sie sich eigenständig in der Einrichtung, ob diese geöffnet hat und welche Corona-Schutzmaßnahmen vor Ort eingehalten werden müssen.

Unser Tipp: Ergänzungsstufe abschließen

Aus der Ergänzungsstufe erhalten Sie bei einer genehmigten vollstationären Rehabilitationsmaßnahme ein Tagegeld in Höhe von 8 bzw. 16 Euro, das Sie frei verwenden können. Dies gilt auch für Anschlussheilbehandlungen und Entwöhnungsbehandlungen von Abhängigkeitskrankheiten. Ebenfalls wird ein Tagegeld für Mutter-/ Vater-Kind- und familienorientierte Rehabilitationsmaßnahmen gezahlt. Weiterführende Informationen erhalten Sie auf www.pbeakk.de im Bereich Zusatzversicherung.

Auf einen Blick

Immatrikulationsbescheinigung bei mitversicherten Kindern

Beginn eines Studiums im Wintersemester



Studierende an staatlichen oder staatlich anerkannten Hochschulen sind grundsätzlich ab Studienbeginn in der gesetzlichen Krankenversicherung der Studierenden (KVdS) pflichtversichert. Soll die Mitversicherung bei uns fortgeführt werden, ist eine Befreiung von der KVdS erforderlich. Der Befreiungsantrag kann an jede beliebige gesetzliche Krankenversicherung gerichtet werden. Wichtig: Der Antrag muss innerhalb von drei Monaten nach der Immatrikulation erfolgen und ist endgültig. Das bedeutet, dass die Befreiung von der gesetzlichen Versicherungspflicht sich während des Studiums nicht mehr widerrufen lässt. Sobald der Befreiungsbescheid vorliegt, reichen Sie diesen zusammen mit der Immatrikulationsbescheinigung bei uns ein.

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

Mit der Vollendung des 25. Lebensjahres entfällt im Regelfall der Familienzuschlag oder die Zahlung des Kindergeldes und somit endet auch die Mitversicherung bei uns. Dann ist auf Antrag die weitere beitragspflichtige - Mitversicherung bis zur Beendigung des Studiums im Tarif B2(S) längstens bis zum 34. Lebensjahr möglich. Der Beitrag für diesen Tarif beträgt derzeit 222,57 Euro. Über das 34. Lebensjahr hinaus kann auf Antrag bis zur Beendigung des Studiums die Mitversicherung als eigene Mitgliedschaft fortgesetzt werden.

Bei bestehendem Studium: Bitte denken Sie an die Vorlage der Immatrikulationsbescheinigung für das Wintersemester 2020/2021.

Grippeschutzimpfung

Eine Impfung gegen Grippe, auch Influenza genannt, ist die beste Maßnahme, um sich und andere gegen eine Erkrankung zu schützen. Die Ständige Impfkommission empfiehlt die Impfung vor allem für Risikogruppen. Dazu zählen beispielsweise Menschen ab 60 Jahren und chronisch Kranke. Wir erstatten Ihnen die Kosten für die Grippeschutzimpfung ohne Einschränkungen.



3ilder: iStockphoto/LisLud

3ild: wdv/Szekely, Oana

Ihre Versicherung

Kundenberatung vor Ort

Unsere persönliche Kundenberatung vor Ort haben wir im März aufgrund der Corona-Pandemie vorübergehend geschlossen. Seit Mitte Juni haben wir nun wieder geöffnet. An den Standorten in Hannover, Frankfurt, Köln, Stuttgart und München können Sie zu den gewohnten Öffnungszeiten vorbeikommen.

Bitte beachten Sie dabei unsere Regelungen zum Infektionsschutz vor Ort. Alle anderen persönlichen Kundenberatungen empfangen Sie gerne nach einer vorherigen Terminabsprache. Diese erfolgt telefonisch. Alle Rufnummern hierfür sowie jeweils aktuelle Informationen zu allen Corona-Themen – auch zu kurzfristigen Änderungen – finden Sie auf www.pbeakk.de.





DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN. ARBEITEN BEI DER PBEAKK.

FASZINATION. DIGITALISIERUNG – ERLEBBAR MACHEN.



Starten Sie Ihre berufliche Zukunft 2021 mit uns in Stuttgart mit einem dualen Studium in

Wirtschaftsinformatik - Application Management

Ihre Aufgaben:

- Anpassung/Konfiguration von Anwendungssystemen und Integration in die bestehende Systemlandschaft
- Analyse von Systemproblemen sowie Mitwirkung bei deren Behebung
- Praktische Umsetzung der theoretischen Lehrinhalte von der DHBW im Betrieb
- Marktanalysen sowie Bewertung/Evaluation neuer Technologien sowohl im Bereich der Datenanalyse als auch der Prozesssteuerung und Prozessautomation
- Beteiligung an IT-Projekten von deren Planung bis zur Umsetzung



Haben Sie die Hochschulreife? Dann informieren Sie sich über die weiteren Voraussetzungen, über unsere Vorteile für Sie – und bewerben Sie sich online unter <u>karriere.pbeakk.de</u>.

Das App-Serviceteam

unser Kundenservice zur EinreichungsApp



Unser Service

Kundenservice ist für uns ein zentraler Baustein unserer täglichen Arbeit. Dabei kommt es auf viele Serviceelemente an – eines davon ist die EinreichungsApp. Um Ihnen größtmögliche Unterstützung zu geben und Fragen rund um die EinreichungsApp kompetent und schnell zu beantworten, ist das App-Serviceteam für Sie da.

ie Vorteile der Einreichungs-App und der "antragsfreien" Erstattung liegen auf der Hand. Die EinreichungsApp hat sich daher seit ihrer Einführung vor fast zwei Jahren sehr gut entwickelt. Seit einem knappen Jahr besteht auch die Möglichkeit, eine "antragsfreie Erstattung" über die App durchzuführen. Die Nutzerzahlen steigen stetig und auch der Anteil an App-Einreichungen am gesamten täglichen "Posteingang" hat ein gutes Niveau erreicht. Dafür an Sie ein herzliches Dankeschön, dass Sie neuen technischen Angeboten so aufgeschlossen gegenüberstehen.

Trotzdem können sich Fragen ergeben, die im Umgang mit der EinreichungsApp auftauchen. Oberstes Ziel ist für uns daher die bestmögliche Kommunikation mit Ihnen. Dazu gehört selbstverständlich die fachliche Kompetenz unserer Beschäftigten. Um Ihnen ganz gezielt helfen zu können, haben wir den Aufgabenbereich des App-Serviceteams genau definiert. So erhalten Sie die richtige Information, die Sie benötigen.

Neue Rufnummer für unser App-Serviceteam

Seit 1. Oktober 2020 ist unser App-Serviceteam unter der neuen Telefonnummer 0711 9744 97100 zu erreichen. Gleichzeitig vereinfachten wir auch die zugehörige E-Mail-Adresse auf app@pbeakk.de.

Das App-Serviceteam hilft weiter

Wenn Sie eine Frage zur EinreichungsApp haben, kümmert sich das App-Serviceteam gerne telefonisch um Ihr Anliegen. Nutzen Sie sehr gerne auch den E-Mail-Kontakt app@pbeakk.de. Häufig ist es wichtig, dass wir sehen, was Sie sehen – also was auf dem Bildschirm Ihres Endgeräts angezeigt wird. Daher senden Sie gerne direkt einen entsprechenden Screenshot (Foto der Bildschirmanzeige) per E-Mail und stellen Ihre Frage dazu. Wenn Sie uns Ihre Telefonnummer nennen, rufen wir Sie selbstverständlich gerne zurück. ■

Neuer Kontakt zum App-Serviceteam

Bei allen Fragen rund um die EinreichungsApp hilft Ihnen das App-Serviceteam gerne weiter – jetzt mit neuen Kontaktdaten:

0711 9744 97100

SERVICEZEITEN:

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

Oder per E-Mail: 7 app@pbeakk.de

INTERNET:

Weitere Informationen zum App-Serviceteam und zur EinreichungsApp Finden Sie unter www.pbeakk.de/einreichungsapp



Schnelle Hilfe

Kontaktieren Sie das App-Serviceteam, wenn Sie

- Fragen zur Bedienung der App haben oder zur Art einer Einrei-
- ein Schreiben von uns erhalten haben, dass etwas mit einer App-Einreichung nicht stimmt.
- Fragen zu Meldungen haben, die in der App angezeigt werden.
- Fragen zur Registrierung oder Einrichtung auf Ihrem Endgerät haben.
- Fragen zur Technik und zu sich daraus ergebenden Abhängigkeiten haben (z. B. Betriebsversion, Kameraauflösung, Updates, Internetverbindung).

Rufen Sie bitte auch bei unserem App-Serviceteam an, wenn Sie beispielsweise trotz der Bestätigung in der App nachfragen möchten, ob Ihre Einreichung bei uns eingegangen ist. Das App-Serviceteam kann die technische Übertragung einsehen, die Kollegen der Kundenberatung nicht.



Barrierefreie Internetseiten

bei der PBeaKK

Die barrierefreie Gestaltung der Internetseiten ist für die PBeaKK ein wichtiges Ziel, um die Teilhabe aller Menschen an unseren Informationen zu ermöglichen. Die Bereitstellung von Inhalten in Leichter Sprache markiert nun einen neuen Meilenstein für die Barrierefreiheit der Internetseiten bei der PBeaKK.

arrierefreiheit im Internet bedeutet, dass unsere Internetseiten und deren Bedienung so gestaltet sein müssen, dass auch Menschen mit Handicap, zum Beispiel mit einer Sehbehinderung, in der Lage sein müssen, gewünschte Informationen selbstständig in Erfahrung zu bringen.

Die Anforderungen für barrierefreie Internetseiten ergeben sich aus Barrierefreie-Informationstechnik-Verordnung, kurz BITV 2.0. Für die PBeaKK ist dieser Rahmen eine wichtige Grundlage, durch die die Umsetzung der Barrierefreiheit im Internet zügig umgesetzt werden konnte.

Kriterien für die Barrierefreiheit

Die Internetseiten der PBeaKK - inklusive PDF-Formulare - sind barrierefrei. Aufgrund ihrer Beschaffenheit erfolgte die Umsetzung der Barrierefreiheit vor allem im Hinblick auf Sehbehinderungen.

Im Fokus der Barrierefreiheit steht der sogenannte Screenreader, ein "Bildschirmvorleser", der in der Lage ist, Inhalte vorzulesen. Damit alle Inhalte korrekt wiedergegeben werden, ist es wichtig, sie in der Programmierung zu kennzeichnen. So erkennt der Screenreader zum Beispiel Überschriften, aber auch Tabellen und Steuerungselemente können richtig dargestellt werden. Ein Sonderfall sind Bilder: Hier stellen Bildbeschreibungen die Barrierefreiheit sicher. Bilder und die zugehörige Beschreibung können auf diese Weise sicher vom Screenreader erkannt und vorgelesen werden. Auch ausreichende Kontraste und Farben spielen eine wichtige Rolle - sie tragen ebenfalls zur Barrierefreiheit bei.



Sie wurde neu umgesetzt und ist ein wichtiger Baustein für die Barrierefreiheit: die Leichte Sprache auf www.pbeakk.de



Ein Lesebeispiel für Leichte Sprache auf www.pbeakk.de: Jeder Text in Leichter Sprache muss getestet werden, bevor er veröffentlicht wird.



Leichte Sprache auf den Internetseiten integriert

Doch das Konzept bezüglich barrierefreier Internetseiten geht noch weiter. Es umfasst ebenfalls Maßnahmen, mit denen auch Menschen mit kognitiven Einschränkungen erreicht werden können. Deshalb werden Inhalte unserer Internetseiten nun auch in einer stark vereinfachten Sprache dargestellt – der sogenannten Leichten Sprache.

Die Leichte Sprache verfolgt Grundsätze und Regeln, mit denen gewöhnliche Texte in Leichte Sprache übersetzt werden. Das Verfassen und Testen von Texten in Leichter Sprache erledigt normalerweise eine spezialisierte Agentur, da dies viel Erfahrung erfordert. Mit dem Bereitstellen von Inhalten in Leichter Sprache auf www.pbeakk.de erfüllt die PBeaKK nun auch diese Anforderung an barrierefreie Internetseiten.

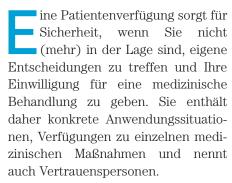
Erklärung zur Barrierefreiheit

Eine unabhängige, zertifizierte Stelle überprüft aktuell, ob wir auf unserer Internetseite die Anforderungen zur Barrierefreiheit erfüllen. Denn: Barrierefreiheit praktizieren wir schon seit Jahren. Doch regelmäßige Relaunches oder gesetzliche Änderungen erfordern eine kontinuierliche Kontrolle. Die Überprüfung wird zeitnah abgeschlossen sein. Der Stand zur Barrierefreiheit ist dann in der Erklärung zur Barrierefreiheit auf der Internetseite zu ersehen. Wenn für eine Internetseite die Kriterien für Barrierefreiheit erfüllt sind, wird ein Prüfzertifikat ausgestellt.

Sicher selbstbestimmt

Serviceangebot meinepatientenverfügung.de

Das Thema Patientenverfügung löst bei vielen Menschen gemischte Gefühle aus. Dennoch ist es wichtig, sich mit der Fragestellung auseinanderzusetzen. Wir bieten Ihnen seit mehreren Jahren ein Serviceangebot an: meinepatientenverfügung.de.

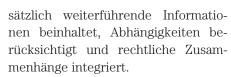


Grundsätzlich ist es sinnvoll, so früh wie möglich eine Patientenverfügung zu verfassen. Wenn Sie die Entscheidung dafür getroffen haben, ist es empfehlenswert, sich auch mit Themen auseinanderzusetzen, die nicht medizinischer Natur sind – zum Beispiel persönliche Wertvorstellungen, die eigene Haltung zum Leben und Sterben sowie religiöse Anschauun-

gen. Diese Themen können und sollen Ihre Patientenverfügung beeinflussen. Auf meinepatientenverfügung.de finden Sie viele wertvolle Ratgeber, die Ihnen bei der Entscheidungsfindung helfen.

Sicher, schnell und klar: meinepatientenverfügung.de

Mit unserem Serviceangebot unterstützen wir Sie, Ihren Willen zu bekunden und durchzusetzen. Unser Kooperationspartner, die Deutsche Gesellschaft für Vorsorge, betreut Sie strukturiert bei der Erstellung Ihrer Patientenverfügung. Es handelt sich um ein Angebot, dass Sie online selbstständig ausfüllen können. Sie werden durch einen umfassenden Interview-Fragebogen geleitet, der zu-



Sie können das Ausfüllen gemeinsam mit Angehörigen am Bildschirm durchführen oder auch unterbrechen, um Rücksprachen zu führen oder sich selbst Gedanken zu machen. Wenn Sie Ihre Patientenverfügung abschließend erstellt haben, erhalten Sie diese als gedrucktes Dokument per Post. Auf Wunsch können Sie auch eine Speicherung im Notfall- und Archivservice beauftragen.

Ohne Anmeldung gratis testen

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das Serviceangebot meinepatientenverfügung.de das Richtige für Sie ist,

Vorteile von

www.meinepatientenverfügung.de

- Rechtswirksamkeit: Erfüllt alle juristischen Anforderungen
- Individuelle Festlegungen je nach Anwendungssituation
- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Kosten: einmalig 24,50 Euro für Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung
- Optional: Notfall- und Archivservice für jährlich 17,50 Euro

Wir informieren Sie

Im Rahmen der Corona-Krise wurden die Konditionen für die Erstellung und Speicherung von meinepatientenverfügung.de angepasst. Für alle Anwender gelten nun reduzierte Preise, die selbstverständlich auch Sie als PBeaKK-Versicherte nutzen können. Ein zusätzlicher Rabatt ist daher nicht mehr notwendig.



Unser Service

können Sie es gratis testen und sich mit dem Thema vertraut machen. Das Gute ist: Falls Sie sich für das Angebot entscheiden, können Sie Ihre Antworten und Entscheidungen, die Sie im Test angegeben haben, übernehmen, um Ihre Patientenverfügung abschließend zu erstellen.

Schritt für Schritt zur Patientenverfügung

- 1. Registrieren Sie sich unter www.meinepatientenverfügung.de.
- 2. Mit der Beantwortung der Basisfragen legen Sie fest, für welche Situationen Sie mit Ihrer Patientenverfügung vorsorgen wollen.
- 3. Sie entscheiden für ausgewählte medizinische Situationen und verfügen, was geschehen soll. Dabei werden eventuelle rechtliche und medizinische Widersprüche durch

- das Programm direkt bemerkt und ausgeschlossen.
- 4. Zum Schluss erteilen Sie Ihre Vollmachten in der Betreuungsverfügung und der Vorsorgevollmacht. Außerdem ernennen Sie Ihre Vertrauenspersonen.

Mit Ihrer Unterschrift tritt Ihre Patientenverfügung in Kraft und bleibt solange gültig, bis Sie diese formlos widerrufen. Es empfiehlt sich, die eigene Willenserklärung in bestimmten zeitlichen Abständen zu prüfen und gegebenenfalls zu korrigieren. Und: Solange Sie selbst bewusst Entscheidungen treffen können, gilt selbstverständlich Ihr aktueller Wille. Dieser kann durchaus der Patientenverfügung widersprechen. Ihre Verfügung wird erst angewendet, wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, selbst zu entscheiden. ■



DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN, ARBEITEN BEI DER PBEAKK.

SINN STIFTEN, MEHR BEKOMMEN.

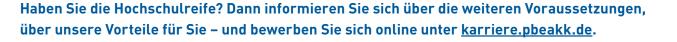
Starten Sie Ihre berufliche Zukunft 2021 mit uns in Stuttgart mit einem dualen Studium in

BWL-Gesundheitsmanagement

Ihre Aufgaben:

- Dieses dreijährige duale Studium erfolgt im regelmäßigen Wechsel zwischen Theoriephasen an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg (DHBW) Stuttgart und den Praxisphasen bei der PBeaKK.
- In den Praxisphasen bei der PBeaKK beschäftigen Sie sich mit verschiedenen Fachgebieten und
- lernen auch zentrale Bereiche (z. B. Finanzwesen, Controlling, Personal) kennen.
- Mit der Vertiefungsrichtung Health-Care-Management werden Sie auf die speziellen Anforderungen der Gesundheitswirtschaft vorbereitet.





compass Pflegeberatung

Unabhängig, kompetent und kostenfrei

Seit über zehn Jahren steht Ihnen die Pflegeberatung als Serviceangebot zur Verfügung. Seitdem hat compass sein Angebot kontinuierlich ausgebaut und umfassend auf die Bedürfnisse der gepflegten und pflegenden Menschen abgestimmt. Auch während der Corona-Pandemie steht Ihnen compass bei allen Fragen zum Thema Pflege zur Verfügung.



ine Pflegesituation verändert Ihr gewohntes Leben und wirft viele Fragen auf: Welche Leistungen zahlt meine Pflegeversicherung? Können mich auch meine Angehörigen pflegen? Ist ein Umbau meiner Wohnung empfehlenswert?

Wie funktioniert eine Betreuungsvollmacht? compass bietet Ihnen Informationen und Hilfestellung rund um das Thema Pflege - unabhängig, kompetent und kostenfrei.

Das Beratungsangebot reicht vom einfachen Gespräch bis hin zur Begleitung in schwierigen Situationen. Sie können sich am Telefon, bei Ihnen zu Hause oder in Ihrem Pflegeheim beraten lassen. Die Pflegeberatung kann sich auf folgende Themen beziehen:

 Verfahren zur Feststellung Ihrer Pflegebedürftigkeit

UnserService

- Leistungen aus Ihrer Pflegeversicherung
- Entlassung aus dem Krankenhaus in die häusliche Pflege
- Stationäre, teilstationäre sowie ambulante Betreuung und Versorgung
- Finanzielle Aspekte Ihrer Pflegesituation
- Ihre weitergehenden sozialrechtlichen Ansprüche

Auch der Beratungseinsatz bei Pflegegeldbezug ist über compass möglich. Für die Beratungsbesuche wenden Sie sich gerne direkt an compass unter den genannten Kontaktdaten.

Beratung vor Ort wieder möglich

Ende März 2020 musste die persönliche Beratung vor Ort – also bei Ihnen zu Hause oder im Pflegeheim – wegen der Corona-Pandemie ausgesetzt werden. Telefonisch stand compass allen Ratsuchenden ohne Einschränkung

und in vollem Umfang zur Verfügung. Bis auf Weiteres kann seit Ende Juli compass wieder die Pflegeberatung vor Ort anbieten – natürlich unter Einhaltung neuer Regelungen, die Sie und die compass-Mitarbeitenden schützen.

Frau Reinhardt, Leiterin der Abteilung Pflegeberatung erklärt: "Bei den Regelungen geht es grundsätzlich darum, Klientinnen und Klienten sowie unseren Mitarbeitenden höchstmögliche Sicherheit zu geben. Dazu haben wir ein Konzept erstellt, das auf allen Erkenntnissen, die es zu COVID-19 bisher gibt, basiert."

Im Vorfeld einer Beratung werden Ihnen die Regelungen erläutert, danach entscheiden Sie, ob Sie den Hausbesuch in Anspruch nehmen möchten. In der Beratungssituation vor Ort sind darüber hinaus die allgemeinen Hygiene- und Abstandsempfehlungen einzuhalten – beispielsweise das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes.



Mehr erfahren

Sie erreichen compass bundesweit unter der kostenfreien Telefon-

7 0800 101 88 00

SERVICEZEITEN:

Montag bis Freitag 8:00 bis 19:00 Uhr und Samstag 10:00 bis 16:00 Uhr

www.compass-pflegeberatung.de compass bietet einen Rückrufservice an und stellt im Internet umfassendes Informationsmaterial zur Verfügung.

Anzeige



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

Medizinische Behandlungen für Ihre Gesundheit

- · Original Bad Kissinger Natursolebad
- · Krankengymnastik (Einzeln und Gruppe)
- $\cdot \, \mathsf{Kneipp\text{-}Guss} \\$
- · 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. Arztund Anwendungskosten.

Informationen & Beratung unter: © 0971 918-0

Prinzregentenstr. 15 97688 Bad Kissingen

Fax 0971 - 918-100 www.uibeleisen.com

Nutzen Sie unseren FAHRDIENST ab Ihrer Haustür!

IhrKontakt 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

7 0711 346 529 96 oder **7** 0180 2 346 529 96*

*Je Anruf 6 Cent aus dem deutschen Festnetz

Per Fax

7 0711 346 529 98

Per E-Mail oder per Internet

オ service@pbeakk.de oder **オ** www.pbeakk.de

Per Post

Postbeamtenkrankenkasse, 70467 Stuttgart

Fragen zur EinreichungsApp

Wenn Sie Fragen zur Nutzung unserer EinreichungsApp haben oder zu Einreichungen, die Sie über die App getätigt haben, wenden Sie sich gerne unter folgender Telefonnummer (Ortstarif) an uns: **⊅** 0711 9744 97100

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 schreiben, bitte geben Sie Ihre Versicherungsnummer und möglichst eine Rückrufnummer an: 7 app@pbeakk.de

Wichtig: Fragen 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*	FREIBURG*	KIEL*	MÜNSTER*
Kurfürstenallee 130	Jechtinger Str. 9	Eckernförder Str. 150	Roddestr. 12
28211 Bremen	79111 Freiburg	24116 Kiel	48153 Münster
DORTMUND*	HAMBURG*	KOBLENZ*	NÜRNBERG*
Voßkuhle 38	Hammerbrookstr. 5	Am Wöllershof 12	Willy-Brandt-Platz 16
44141 Dortmund	20097 Hamburg	56068 Koblenz	90402 Nürnberg
DÜSSELDORF*	HANNOVER	KÖLN	REGENSBURG*
Grafenberger Allee 297	Großer Kolonnenweg 23	Innere Kanalstr. 15	Friedenstr. 28
40237 Düsseldorf	30163 Hannover	50823 Köln	93053 Regensburg
FRANKFURT	KARLSRUHE*	MÜNCHEN	STUTTGART
Trakehner Str. 5	Rüppurrer Str. 1 A	Landsberger Str. 314	Maybachstr. 54
60487 Frankfurt	76137 Karlsruhe	80687 München	70469 Stuttgart

^{*} An diesen Standorten vereinbaren Sie vorab bitte einen persönlichen Termin.







Nigella Lawson: Nigella lädt ein Für dieses Kochbuch hat die Britin ihre absoluten Lieblingsrezepte für gesellige Abende zusammengetragen und die Gerichte durch persönliche Anekdoten ergänzt.

Dorling Kindersley Verlag, ISBN: 978-3-8310-3585-4, 24,95 Euro

Foto: © Dorling Kindersley Verlag/Jonathan Lovekin

Schweinefleisch mit Dörrpflaumen, Oliven und Kapern

Für 4 bis 6 Personen ▶ Zubereitung: etwa 3 ½ Stunden

Zutaten

1,5 kg Schweineschulter (in mundgerechte Würfel geschnitten)

375 ml trockener Weißwein

200 g Dörrpflaumen (Softfrüchte) 75 g entsteinte schwarze Oliven

100 g Kapern

1 EL Lake aus dem Kapern-Glas

4 EL getrockneter Oregano

2 1/2 TL Meersalzflocken

frisch gemahlener Pfeffer (nach Geschmack)

250 ml Hühnerbrühe

frischer Oregano (zum Servieren)

Vorbereitung

- 1 Das Fleisch in einen großen Gefrierbeutel geben. Wein, Dörrpflaumen, Oliven, Kapern und Lake, getrockneten Oregano, Salz und Pfeffer hinzufügen.
- 2 Den Beutel fest verschließen, dann in einer Schale über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit das Fleisch durchziehen kann.

Zubereitung

- 1 Das Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit es nicht mehr eiskalt ist. Je nach Wetter braucht es dafür etwa 1 ½ Stunden. Den Backofen auf 170 °C vorheizen.
- 2 Das Fleisch mitsamt der Marinade in einen weiten ofenfesten Schmortopf mit passendem Deckel und schwerem Boden geben. Es gart gleichmäßiger, wenn die Würfel als relativ flache Schicht im Topf liegen. Die Brühe angießen, einmal umrühren und dann den Deckel auflegen. Das Fleisch im heißen Ofen 2 Stunden garen; danach sollte es schön mürbe sein.
- 3 Einige Oreganoblätter in Stücke zupfen. Das Gericht vor dem Servieren damit bestreuen.

Illustration: wdv/CCD

*Unser*Plus für Sie



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.

Welcher Vorgang schützt uns vor dem Verbluten?
Was hilft, einer Thrombose vorzubeugen?
Welcher Pfarrer erfand den Armguss?
1 7
Was reguliert die innere Uhr des Menschen?
4
Welches gedörrte Obst verfeinert Speisen?
Wie nennt man die Rückzahlung einer Leistung?
3 5
1 2 3 4 5 6 7 8

Zu *gewinnen* gibt es:

1. Preis

Fitbit Charge 4 – Fitnessarmband mit integriertem GPS

2. Preis

Philips Wake-up-Light – Licht- und Radiowecker

3. Preis

Pedalo® Pro-Pedes – Fußtrainer aus Holz

Lösung senden an:

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

Schicken Sie uns das Lösungswort und Ihre Adresse bis zum 20.11.20 (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 87 lautet: "Goldammer".

Das sind die Gewinner:

- 1. Preis: F. Schmid
- 2. Preis: R. Neumann
- 3. Preis: R. Klein

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

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

Oktober 2020 | vitamin 88





Der klimaneutrale Versand mit der Deutschen Post

