AUSGABE 89 I JANUAR 2021

vitamin

DAS MAGAZIN DER POSTBEAMTENKRANKENKASSE

Gut hören

Warum Hören und Verstehen
so wichtig für das Wohlbefinden sind.

BEITRÄGE 2021
Alle Informationen im Detail

SERVICEANGEBOT
Neu: Die Hörgeräte-Begutachtung

Peter Reichelt
Vorstandsvorsitzender der PBeaKK

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein außergewöhnliches Jahr ist zu Ende gegangen. Durch die Corona-Pandemie wurden und werden viele Dinge unseres täglichen Lebens infrage gestellt. Umso erfreuter bin ich, dass wir alle Prozesse bei der PBeaKK aufrechterhalten und so einen wichtigen Dienst für Ihre Gesundheit leisten konnten.

Im November haben wir nach jahrelanger Projektarbeit erfolgreich ein neues IT-Kernsystem eingeführt. Damit haben wir die Basis geschaffen, um Ihnen den gewohnten Service auch in den nächsten Jahren und Jahrzehnten zur Verfügung stellen zu können. Wenn in der Übergangsphase nicht alles gleich rundgelaufen ist, bitte ich um Ihr Verständnis.

Wie immer, haben Sie Ende des Jahres einen umfassenden Überblick über die Beiträge in der Grundversicherung, Zusatzversicherung und in der privaten Pflegeversicherung erhalten. In vitamin haben wir weitergehende Informationen für Sie zusammengestellt, die die Beiträge und die Änderungen genauer erklären.

Außerdem möchte ich Sie auf unser neues Serviceangebot Hörgeräte-Begutachtung aufmerksam machen. Mit diesem Angebot bieten wir Ihnen auch in Pandemiezeiten mehr Service und Unterstützung an. Ich lade Sie herzlich ein, sich darüber zu informieren.

Ich wünsche Ihnen einen guten und optimistischen Start ins neue Jahr!

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

Titel: ©Prostock-studio - stock.adobe.com

Inhalt

vitamin 89 I Januar 2021

04 Gut hören

Warum gutes Hören so wichtig für unser Wohlbefinden ist

Mit dem Gehör orientieren wir uns in der Welt, tauschen uns mit Menschen aus, nehmen Informationen auf und genießen Musik. Lesen Sie, was das Gehör alles leistet, was ihm schadet und wie sich eine Hörminderung bemerkbar macht.

10 Beiträge 2021

Die Beiträge der Grundversicherung steigen nur moderat. Zusatzversicherungen werden günstiger. Alle Zahlen im Überblick.

23 Kundenservice

Nach Umstellung des IT-Kernsystems präsentiert sich der Erstattungbescheid in neuer Optik. Informationen zu den aktuellen Änderungen.

26 Hörgeräte-Begutachtung

Das neue Serviceangebot der PBeaKK hilft, das richtige Hörgerät zu finden – zu einem günstigen Preis.

Ihre Gesundheit 04

Gut hören
Das Gehör als Verbindung zur Welt 04

Ihre Versicherung 10

Grundversicherung
Nachhaltiger Versicherungsschutz 10
Zusatzversicherung
Beitragssenkungen und Verbesserung 14
Private Pflegeversicherung
Stabile Beiträge 2021 19
Auf einen Blick
Information rund um Ihre PBeaKK 20

Unser Service 23

Kundenservice
Der neue Erstattungsbescheid 23
Neues Serviceangebot
Hörgeräte-Begutachtung 26
Kontakt zur PBeaKK
Adressen und Impressum 28

Unser Plus für Sie 30

Rezept
Winterlicher Maronenauflauf 30
Preisrätsel
Mitmachen und gewinnen 31

Fotos: ©pressmaster - stock.adobe.com; ©Aliaksandr - stock.adobe.com; wdv/J. Lauer; ©Robert Przybysz - stock.adobe.com

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

Gut hören

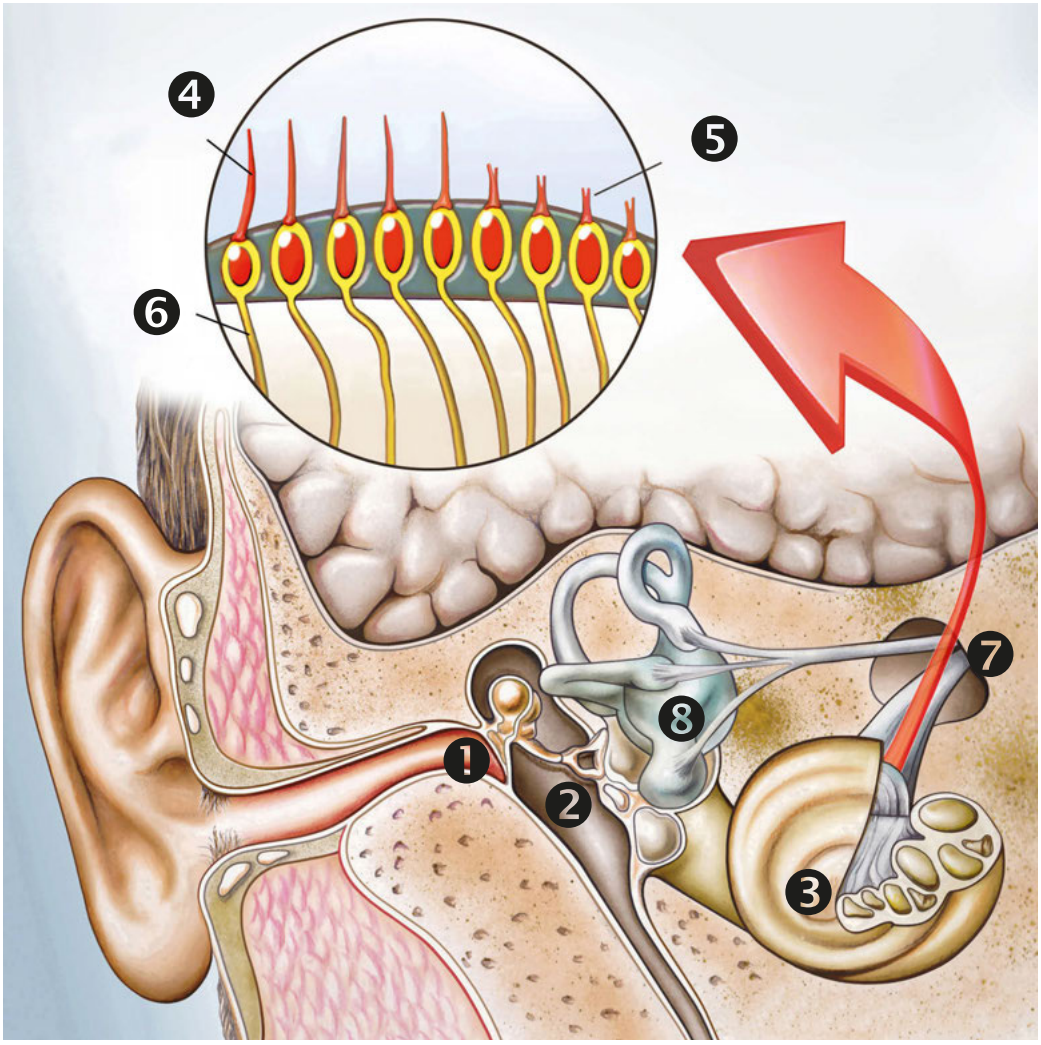
Mit unserem Gehör orientieren wir uns in der Welt, tauschen uns mit Menschen aus, nehmen Informationen auf und genießen Musik. Warum gutes Hören so wichtig für unser Wohlbefinden ist und was unserem Gehör guttut.

Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, Fühlen – unsere Sinne sind unser Zugang zur Welt. Für viele hat der Sehsinn dabei den größten Stellenwert. Doch was es bedeutet, nicht gut zu hören oder taub zu sein, bringt ein Zitat auf den Punkt, das Immanuel Kant nachgesagt wird: „Nicht sehen trennt von den Dingen, aber nicht hören trennt von den Menschen." Tatsächlich ist es vor allem der Hörsinn, der zwischenmenschliche Kommunikation und soziales Miteinander möglich macht. Indem wir hören, werden wir vor Gefahren gewarnt, zum Beispiel im Straßenverkehr, wir können lernen und genießen.

Komplexe Technik

Doch wie wird aus einer Schallwelle der Ton, den wir wahrnehmen? Das geschieht mit einer Kombination aus mechanischen und elektrischen Einheiten. Die Ohrmuschel fängt Schallwellen auf und leitet sie in den Gehörgang (siehe Abb. Seite 6). Treffen sie auf das Trommelfell (1), schwingt es ähnlich wie die Membran eines Lautsprechers in der entsprechenden Fre-

Fotos: ©Argus - stock.adobe.com; ©pressmaster - stock.adobe.com



Über das Trommelfell und die Gehörknöchelchen werden Schallinformationen zu den Haarsinneszellen in der Hörschnecke übertragen und von ihr über Nervenfasern ins Gehirn. Lärm kann die feinen Härchen der Sinneszellen irreversibel schädigen.

1 Trommelfell

2 Gehörknöchelchen (Hammer, Amboss, Steigbügel)

3 Hörschnecke (Cochlea)

4 Gesunde Haarzellen

5 Geschädigte Haarzellen

6 Nerven

7 Hörnerv

8 Gleichgewichtsorgan mit Bogengängen

quenz und leitet die Schallschwingungen auf die Gehörknöchelchen Hammer, Amboss und Steigbügel (2) weiter. Am Ende dieser flexiblen Kette überträgt die Fußplatte des Steigbügels die Schwingungen in die Hörschnecke (lat. Cochlea, 3) und setzt die darin enthaltene Flüssigkeit in Bewegung. In der Cochlea befinden sich Sinneszellen mit haarfeinen Fortsätzen (Haarzellen, 4), die durch die Bewegung der Flüssigkeit gebogen werden. Dabei lösen sie elektrische Signale aus, die von Nervenfasern (6), die sich zum Hörnerv (7) bündeln, ins Gehirn übertragen werden. Die Haarzellen am Eingang der Cochlea verarbeiten hochfrequente Schallinformationen, jene am Ende der Cochlea den Schall mit tiefen Frequenzen. Im Gehirn werden diese Informationen in einen Höreindruck übersetzt. „Eigentlich hören wir also mit dem Gehirn, das Ohr ist nur der Sensor, der den Schall aufnimmt und umwandelt," erklärt Professor Timo Stöver, Direktor der Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde am Universitätsklinikum Frankfurt am Main.

Für soziales Miteinander

Die Natur hat sich nicht umsonst so viel Mühe gemacht, ein derart komplexes Gebilde wie das Gehör zu entwickeln. „Hören ist kein Luxus, sondern wesentlicher Bestandteil des Menschseins und deshalb auch ein wichtiger Teil der Lebensqualität", sagt Professor Stöver. Dass wir hören können, ist die Grundlage dafür, sprechen zu lernen und mit anderen Menschen Kontakt aufzunehmen. Wer schlecht hören kann, hat Schwierigkeiten, an Gesprächen teilzunehmen, fühlt sich dadurch schnell isoliert und zieht sich oft aus dem sozialen Leben zurück. „Viele Menschen mit Hörminderung neigen dazu, depressive Tendenzen auszubilden", weiß der Experte für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde.

Was ist gutes Hören?

Wie wichtig Hören für das soziale Miteinander ist, zeigt die Funktion des Gehörs. Im Laufe der Evolution hat es sich so entwickelt, dass wir vor allem Sprache gut verstehen. Töne im Ultraschallbereich, wie sie Fledermäuse hören, sind für uns Menschen nicht von Bedeutung. Das Gehör muss sie deshalb auch nicht wahrnehmen. Dagegen ist unser Gehör schon im Mutterleib ab etwa der 22. Schwangerschaftswoche in der Lage, Stimmen zu unterscheiden.

Was wir hören, ist eine Kombination aus Schallfrequenzen, den Tonhöhen

Illustration: Henrie - stock.adobe.com

und dem Schalldruckpegel, also der Lautstärke dieser Töne. Ein gesundes Gehör nimmt Lautstärken von etwa 20 bis 70 Dezibel (dB) und Tonhöhen im Bereich von 250 bis 6.000 Hertz (Hz) besonders gut wahr. Damit ist es im Sprachbereich am empfindlichsten. Ein schrilles Pfeifen entspricht etwa 20.000 Hz, der tiefste Orgelton etwa 20 Hz. Menschen, die sehr gut hören, nehmen noch ein leises Summen einer Fliege war, das in der Lautstärke nur wenig über 0 dB liegt. Ist das Gehör über längere Zeit hohen Lautstärken ab etwa 80 dB ausgesetzt, was starkem Straßenverkehr entspricht, drohen Hörschäden. Aber auch ein sehr hoher kurzer Geräuschpegel, zum Beispiel ein Silvesterböller am Ohr, kann zu dauerhaften Schäden führen.

Das absolute Gehör

Manche Menschen besitzen das „absolute Gehör“. Sie sind in der Lage, jeden Ton einer bestimmen Tonhöhe zuzuordnen und selbst zu singen. Im Gegensatz dazu haben die meisten Menschen ein „relatives Gehör“, das Töne entweder als hoch oder tief einordnen kann. Ein „absolutes Gehör“ zu besitzen, bedeutet aber nicht, besser zu hören. Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass bestimmte Areale im Gehirn, die für das Hören zuständig sind, stärker ausgebildet sind und die Nervenzellen dort enger zusammenarbeiten. Vermutlich ist die Fähigkeit, Tonfrequenzen genau zu erkennen, bis zu einem gewissen Maß trainierbar, zum großen Teil aber angeboren.

Veränderungen im Alter

Durch den normalen Alterungsprozess nimmt die Leistungsfähigkeit des Gehörs etwa ab dem 50. Lebensjahr ab. Der Verschleiß betrifft vor allem die feinen Haarfortsätze der Sinneszellen im Innenohr. Aber auch der Hörnerv und das Hörzentrum im Gehirn lassen in ihrer Funktion nach. Hinzu kommen oft Lärmbelastungen, die über die Jahre ihre Spuren hinterlassen. Eine Abweichung der Hörfähigkeit bis 20 Dezibel von der Hörschwelle gilt noch als normal, ab 25 Dezibel Abweichung beginnt Schwerhörigkeit. Betroffene können dann zum Beispiel zunächst Blätterrauschen oder das Ticken einer Armbanduhr nicht mehr wahrnehmen.

Nimmt das Hörvermögen ab, betrifft das meist zunächst die hohen Töne. Oft wird bei beginnender Schwerhörigkeit zwar noch laut genug gehört, aber Sprache nicht mehr so gut verstanden. Buchstaben im Hochtonbereich wie „s“ oder „f“ können dann zum Beispiel nicht mehr gut unterschieden werden. Aus „Haus“ wird dann „Hauf“ oder aus dem „Lauf“ die „Laus“. Kommen Nebengeräusche wie Straßenlärm oder Tellerklappern und Gespräche im Restaurant dazu, wird es zunehmend schwer, Laute, die ähnlich klingen, zu unterscheiden. Spätestens wenn man selbst große Schwierigkeiten hat, dem Gespräch zu folgen, während andere sich problemlos unterhalten, liegt eine Hörminderung nahe.

Hörverlust oft unbemerkt

Wenn das Hörvermögen im Alter langsam nachlässt, wird das oft selbst gar nicht bemerkt. „Meist sind es die Lebenspartner, die Betroffene darauf aufmerksam machen, dass sie schlechter hören, zum Beispiel weil sie häufiger die falsche Antwort geben oder an der falschen Stelle lachen“, weiß Professor Stöver. Auch wenn der Fernseher sehr laut gestellt wird oder jemand nicht mehr ans Telefon gehen will, sind das typische Hinweise, dass mit dem Gehör etwas nicht stimmt. Oft ist es erst die Kritik des Lebenspartners, die den Betroffenen dann dazu motiviert, der Sache nachzugehen.

Wann zum Arzt?

Doch wann ist es sinnvoll, das Gehör einmal genauer unter die Lupe zu nehmen? Professor Stöver empfiehlt, bei jeder Hörminderung zum HNO-Arzt zu gehen, um die Art der Schwerhörigkeit abklären zu lassen. „Spätestens dann, wenn jemand darunter leidet, in bestimmten Situationen Schwierigkeiten mit dem Hören zu haben, ist der Zeitpunkt gekom-

Ursachen von *Hörverlust*

Neben dem Alter gibt es äußere Faktoren, die dafür verantwortlich sein können, wenn das Gehör nachlässt:

- Plötzlicher oder dauerhafter Lärm
- Fremdkörper oder Ohrenschmalz im Ohr
- Medikamente wie manche Antibiotika oder Chemotherapeutika
- Hörsturz mit plötzlichem Hörverlust
- Verletzungen des Trommelfells
- Schädigung der Gehörknöchelchen
- Verengung der Gehörgänge
- Infektionen wie Mittelohrentzündung
- Tubenventilationsstörung, z. B. bei Erkältung
- Angeborene Fehlbildungen des Ohrs

Rechtzeitig erkannt, lassen sich weitere Schäden vielfach vermeiden und die Hörfähigkeit verbessern.

Hörgeräte-Begutachtung bei der PBeaKK

Um bei der Vielfalt der Hörgeräte-Versorgung den Überblick zu behalten, bietet die PBeaKK das Serviceangebot „Hörgeräte-Begutachtung“ an. Für Mitglieder der PBeaKK ist sie kostenfrei. Mehr dazu unter www.pbeakk.de/hoergeraete-begutachtung.

Körperliche Folgen von Lärm

Zu starker oder dauernder Lärm kann das Gehör dauerhaft schädigen und zu Schwerhörigkeit und Tinnitus führen. Schon kurzzeitige hohe Schallspitzen können dazu beitragen. Sie werden zum Beispiel häufig bei Musikveranstaltungen, bei tragbaren Abspielgeräten wie mp3-Playern oder bei Feuerwerkskörpern erreicht. Auch Trillerpfeifen und Vuvuzelas, die auf Sportveranstaltungen verwendet werden, sind Gefahren fürs Gehör. Sie produzieren Schallbelastungen, welche die Haarsinneszellen im Innenohr mit ihren feinen Härchen dauerhaft schädigen. Ein lärmbedingter Hörverlust betrifft wie bei der Altersschwerhörigkeit vor allem die hohen Töne. Sprache wird dann nur noch schwer verstanden, vor allem wenn Hintergrundgeräusche hinzukommen. Da einmal zerstörte Haarzellen nicht mehr nachwachsen können, ist ein lärmbedingter Hörschaden nicht heilbar. Neben der Auswirkung auf das Gehör kann Lärm weitere organische Folgen haben: Er kann im Körper Stressreaktionen auslösen und so Schlafstörungen, Bluthochdruck und Arteriosklerose fördern.

men, zum Arzt zu gehen“, sagt Professor Stöver. Dieser kann einen Hörfunktionstest beziehungsweise einen Sprachverständlichkeitstest durchführen, mit dem sich objektiv beurteilen lässt, wie gut oder schlecht das Hörvermögen ist. „Wird ein Hörschaden festgestellt, ist es sinnvoll, das Gehör alle ein bis zwei Jahre zu überprüfen, um zu sehen, wie sich das Gehör weiter entwickelt“, rät Professor Stöver. Dabei gibt es Richtwerte, die Auskunft geben, ob und wann ein Hörgerät sinnvoll ist.

Zu spät sollte die Versorgung nicht beginnen, denn das Gehirn kann richtiges Hören irgendwann verlernen. Die Forschung der letzten Jahre zeigt zudem, dass Schwerhörigkeit zur Entwicklung einer Demenz beitragen kann. Hinzu kommt, dass es die Betroffenen sehr anstrengen kann, schlecht zu hören. Auch wenn die Hörminderung selbst noch gar nicht als störend empfunden wird, kann sie so zu Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. Einen ersten Hinweis, wie es mit dem eigenen Gehör bestellt ist, geben auch zahlreiche Hörtests im Internet, die häufig kostenfrei durchführbar sind.

Störende Geräusche

Nicht selten geht eine Hörminderung mit einem Tinnitus einher, der sich als Pfeifen, Summen, Brummen oder Zischen im Ohr äußert. Auch eine starke Lärmbelastung oder ständiger Stress können die störenden Ohrgeräusche begünstigen. Die Ursachen sind noch nicht abschließend geklärt. Eine mögliche Erklärung ist, dass das Gehirn die fehlenden Signale aus dem Innenohr durch eigene Geräusche ersetzt. Auch die Auslöser von einem Hörsturz, bei dem es ganz plötzlich zum Hörverlust kommt, sind noch nicht vollständig bekannt. Betroffene sollten in beiden Fällen innerhalb der nächsten zwei Tage zum Arzt gehen. Eine Infusion mit Kortison kann zu einem frühen Zeitpunkt helfen. Dauern Ohrgeräusche länger als drei Monate an, spricht man von chronischem Tinnitus. Dann gibt es verschiedene Behandlungsmethoden und Verhaltenstechniken, die den Umgang mit der Erkrankung erleichtern. Das Ziel zum Beispiel von Musiktherapie oder speziellen Hörreizen ist, dass der Tinnitus in der alltäglichen Wahrnehmung an Bedeutung verliert.

Mehr als Hören

Doch unser Gehör ist nicht allein dafür da, Geräusche zu hören und Sprache zu verstehen. Im Innenohr befindet sich auch das Gleichgewichtsorgan, das entwicklungsgeschichtlich nahe mit dem Gehörorgan verwandt ist. Es besteht aus drei kreisrunden, mit Flüs-

Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Gutes Hören“ 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

Fotos: ©Vera NewSib - stock.adobe.com; ©Alex Kalmbach - stock.adobe.com

sigkeit gefüllten Kanälen, den Bogengängen, die unterschiedlich im Raum ausgerichtet sind und in kleinen Säckchen münden. Dort befinden sich Sinneshaare, die bei jeder Kopfbewegung mit Flüssigkeit umspült und dabei umgebogen werden. Der entsprechende Reiz wird von den Sinneshaaren über den Sinnesnerv an das Gehirn weitergeleitet. Jeder Bogengang ist dabei für bestimmte Kopfbewegungen zuständig. So können wir uns im Raum orientieren und zum Beispiel erkennen, wo oben und unten ist. Drehen wir uns eine Weile um uns selbst und stoppen plötzlich in der Bewegung, dreht sich die Flüssigkeit in den Bogengängen noch etwas weiter. So entsteht der Eindruck, als würden wir uns in die entgegengesetzte Richtung drehen – uns wird schwindlig.

Hör-Check

Diese Anzeichen können auf eine Hörminderung hinweisen:

- Es fällt Ihnen schwer, bei Hintergrundgeräuschen einem Gespräch zu folgen.
- Sie müssen oft nachfragen, wenn andere Menschen etwas sagen.
- Sie haben das Gefühl, andere nuscheln oder sprechen undeutlich.
- Sie empfinden Ihre Lieblingsmusik immer öfter als „Krach".
- Sie nehmen leise Geräusche wie Blätterrauschen nicht mehr wahr.
- Sie überhören häufig die Türklingel oder das Telefon.
- Sie müssen den Fernseher sehr laut einstellen.

Wenn Sie ein- oder mehrmals mit Ja geantwortet haben, sollte ein HNO-Arzt abklären, ob eine Hörminderung vorliegt.

Welt im Schwanken

Ist der Gleichgewichtssinn gestört, gerät die Welt ins Schwanken und es entsteht ein Schwindelgefühl. Das kann verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel gehen viele Erkrankungen mit Schwindel einher. Mit zunehmendem Alter steigt zudem das Risiko für Schwindel, da im Gleichgewichtsorgan (Abb. S. 6, Punkt 8) die sensorische Leistung nachlässt. Manchmal sind es auch kleine Kristalle (Otholiten) des Innenohrs, die uns aus der Bahn werfen. Sie können sich lösen und in die Bogengänge verirren. Mit einfachen Lagerungsübungen des Kopfes lässt sich dann aber oft schnell Abhilfe schaffen.

Völlig ungeschützt

Das Gehör kann sich nicht wie die Augen mit ihren Lidern von äußeren Reizen abschirmen. Es ist Tag und Nacht in Aktion. Doch jeder kann dazu beitragen, dass sein Gehör vor schädigenden Einflüssen möglichst bewahrt wird. „Wichtig ist, sich im Alltag vor Lärm zu schützen, wo man es kann", rät Professor Stöver. Laute Geräuschquellen sollte man meiden, Kopfhörer nicht zu laut einstellen und wenn sich laute Umgebungsgeräusche nicht vermeiden lassen, sind Gehörschützer wichtige Hilfen. Auch wenn ein Martinshorn näherkommt, braucht sich niemand zu scheuen, die Ohren zuzuhalten.

Vorsicht beim Reinigen

Vorsicht ist auch bei der Ohrreinigung geboten. HNO-Ärzte warnen davor, Wattestäbchen zu benutzen, um Ohrenschmalz zu entfernen. Die Stäbchen können das Trommelfell oder die Haut im Gehörgang schädigen und zu Entzündungen führen. Außerdem kann dabei das Ohrenschmalz tief in den Gehörgang gepresst werden und vor dem Trommelfell einen harten Pfropf bilden, der dann nur vom Arzt entfernt werden kann. Die Ohren reinigen sich übrigens ständig selbst, indem kleine Flimmerhärchen in den Gehörgängen Partikel wie Hautschüppchen und überschüssiges Ohrenschmalz nach draußen transportieren. An der Hörmuschel lässt es sich leicht mit einem feuchten Waschlappen entfernen. Beim Duschen kann man etwas Wasser in die Ohren laufen lassen, um Schmutz zu lösen. Doch Shampoo oder Seife sollte nicht hineingelangen. Ohrenschmalz ist übrigens kein Schmutz, sondern erfüllt einen wichtigen Zweck. Es fettet die Haut, hält sie geschmeidig und hilft dabei, Krankheitserreger fernzuhalten.

Dem Gehör zuliebe

Ein gesunder Lebensstil beugt Herzerkrankungen und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes vor, die zu Gefäßschäden führen und damit auch die Blutversorgung des Gehörs beeinträchtigen können. Das Gleiche gilt für regelmäßige Bewegung: Auch sie fördert die Durchblutung des gesamten Hörorgans. Im Yoga kennt man sogar spezielle Ohren-Atem-Übungen, die durch eine verbesserte Durchblutung und Entspannung den Ohren zugutekommen sollen. Die Deutsche Tinnitus-Liga empfiehlt Yoga als Entspannungsmethode, um mit Stress besser umzugehen. Untersuchungen zeigen zudem, dass Nikotin als Nervengift ebenfalls das Hörvermögen beeinträchtigen kann. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und Rauchverzicht dienen dem ganzen Körper und letztendlich auch dem Gehör. ■

Mehr erfahren

Weiterführende Informationen zum Thema „Hören" erhalten Sie auf den folgenden Internetseiten:

↗ www.hno.org der Deutschen Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie e.V.
↗ www.hno-aerzte-im-netz.de des Berufsverbands der Hals-Nasen-Ohren-Ärzte e.V.

Foto: ©Aliaksandr - stock.adobe.com

Beiträge 2021

Nachhaltiger Versicherungsschutz

in der Grundversicherung

In der Grundversicherung gibt es zum 01. Januar 2021 eine Beitragsanpassung. Diese beträgt 3,32 Prozent und ist damit wiederholt moderat ausgefallen. In der Zusatzversicherung kommt es teilweise zu Leistungsausweitungen und Beitragssenkungen, die wir Ihnen ab Seite 14 genauer erläutern.

Über alle Änderungen haben wir Sie mit der Beitragsmitteilung Ende 2020 informiert. Weitere ausführliche Informationen zur Beitragsanpassung in der Grundversicherung finden Sie bei uns im Internet.

Ihren bedarfsgerechten und nachhaltig finanzierten Versicherungsschutz und damit die Finanzierung Ihrer Leistungen aus Grundversicherung und Zusatzversicherung stellen wir dauerhaft sicher, indem wir Ihre Beiträge jährlich durch einen weisungsfreien und objektiven Aktuar überprüfen lassen.

Die Berechnung von Grundversicherung und Zusatzversicherung erfolgt getrennt voneinander, denn beide Versicherungszweige werden aus zwei getrennten Systemen finanziert.

Grund- und Zusatzversicherung: zwei getrennte Finanzierungssysteme

Unsere Grundversicherung und die verschiedenen Stufen der Zusatzversicherung werden getrennt voneinander finanziert. Gut zu wissen: In beiden

Systemen ist Ihr Versicherungsschutz trotz des geschlossenen Mitgliederbestandes nachhaltig finanziert. Die Grundversicherung ist im Umlageverfahren angelegt. Das bedeutet, dass die Beiträge eines Jahres grundsätzlich ausreichen müssen, um die Leistungen desselben Jahres zu decken. In der Grundversicherung führt dieses Umlageverfahren dazu, dass die Beiträge im Regelfall jährlich angepasst werden, um Ihren Versicherungsschutz dauerhaft zu garantieren. Die Finanzierung der Zusatzversicherung basiert hingegen auf dem Kapitaldeckungsverfahren. Das bedeutet, dass Ihre Beiträge in einen Kapitalstock für künftige Versicherungsleistungen fließen. Aus diesem Kapitalstock werden später die Ansprüche der Versicherten bedient. Statt aus laufenden Beiträgen finanzieren sich so die Leistungen aus den Kapitalerträgen sowie durch Aufzehren des Kapitalstocks.

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

Mitglieder der Gruppe	A	B1	B2	B3	C	E mit Leistungen nach der Leistungsordnung A	E mit Leistungen nach der Leistungsordnung B
ohne mitversicherte Angehörige					495,21	431,70	495,21
– bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres	99,61	104,49	235,13	259,21			
– bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres	130,36	146,29	329,20	362,90			
– bis zur Vollendung des 40. Lebensjahres	172,17	184,43	415,00	457,30			
– bis zur Vollendung des 50. Lebensjahres	181,99	202,84	456,44	503,07			
– nach Vollendung des 50. Lebensjahres	191,84	220,06	495,21	545,84			
bei Elternzeit	31,00						
mit mitversicherten Angehörigen							
– bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres	216,43	238,27			679,70		
– mit **1** mitversicherten Angehörigen			579,07	636,30			
– mit **2** mitversicherten Angehörigen			664,82	731,59			
– mit **3** mitversicherten Angehörigen			783,91	862,58			
– mit **4** und mehr mitversicherten Angehörigen			960,31	1.055,61			
– bis zur Vollendung des 40. Lebensjahres	242,26	253,92					
– mit **1** mitversicherten Angehörigen			617,07	678,06			
– mit **2** mitversicherten Angehörigen			708,49	779,59			
– mit **3** mitversicherten Angehörigen			835,44	919,23			
– mit **4** und mehr mitversicherten Angehörigen			1.023,30	1.124,93			

Foto: ©Aliaksandr - stock.adobe.com

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

Mitglieder der Gruppe	A	B1	B2	B3	C	E mit Leistungen nach der Leistungsordnung A	E mit Leistungen nach der Leistungsordnung B
– bis zur Vollendung des 50. Lebensjahres	260,71	283,99					
– mit **1** mitversicherten Angehörigen			690,07	758,37			
– mit **2** mitversicherten Angehörigen			792,33	871,89			
– mit **3** mitversicherten Angehörigen			934,43	1.028,20			
– mit **4** und mehr mitversicherten Angehörigen			1.144,58	1.258,13			
– nach Vollendung des 50. Lebensjahres	269,29	302,06					
– mit **1** mitversicherten Angehörigen			734,04	806,59			
– mit **2** mitversicherten Angehörigen			842,78	927,32			
– mit **3** mitversicherten Angehörigen			993,73	1.093,50			
– mit **4** und mehr mitversicherten Angehörigen			1.217,37	1.338,11			
bei Elternzeit	31,00						

1.2 Ermäßigter Beitrag nach § 26 Absatz 4*

Mitglieder der Gruppe A und Gruppe B 1 mit Gesamteinkünften in Höhe von	
75 vom Hundert bis 99,99 vom Hundert der Bezugsgröße	196,76
50 vom Hundert bis 74,99 vom Hundert der Bezugsgröße	131,57
unter 50 vom Hundert der Bezugsgröße	61,48

Die zu unterschreitenden Bezugsgrößen betragen ab 1. März 2020 weiterhin ohne Familienzuschlag bis 1.751,94 Euro, mit halbem Familienzuschlag 1.799,28 Euro und mit vollem Familienzuschlag 1.846,60 Euro im Monat.

1.3 Beitragszuschlag nach § 27 Absatz 1*

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

beim Beginn der Mitgliedschaft bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres	0,88
beim Beginn der Mitgliedschaft nach Vollendung des 30. Lebensjahres	1,46

1.4 Beitragszuschlag nach § 27 Absatz 2*

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

beim Beginn der Mitversicherung **bis** Vollendung des 30. Lebensjahres	0,88
beim Beginn der Mitversicherung **nach** Vollendung des 30. Lebensjahres	1,46

1.5 Beitragszuschlag nach § 27 Absatz 4*

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

Mitglieder der Gruppe	A	B1
– nach Vollendung des **30. Lebensjahres** bis zur Vollendung des **40. Lebensjahres**	22,69	28,42
– nach Vollendung des **40. Lebensjahres**	39,72	45,49

1.6 Ruhensbeiträge nach § 27b Absatz 1*

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

Mitglieder der Gruppe	A	B1	B2	B3	C
– bis zur Vollendung des **25. Lebensjahres**	13,80	14,47	32,57	35,90	68,59
– bis zur Vollendung des **30. Lebensjahres**	18,05	20,26	45,59	50,26	
– bis zur Vollendung des **40. Lebensjahres**	23,85	25,54	57,48	63,34	
– bis zur Vollendung des **50. Lebensjahres**	25,21	28,09	63,22	69,68	
– nach Vollendung des **50. Lebensjahres**	26,57	30,48	68,59	75,60	

1.7 Ausgleichszuschläge nach § 28*

Mitglieder ohne mitversicherte Angehörige	27,59
Mitglieder mit mitversicherten Angehörigen	55,18

1.8 Beitrag für studierende Kinder nach § 19 Absatz 4*

Fortsetzung der Mitversicherung nach Wegfall der Berücksichtigungsfähigkeit im Familienzuschlag, längstens bis zur Vollendung des 34. Lebensjahres	229,96

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

Foto: wdv/O. G. Hermann

Zusatzversicherung

Beitragssenkungen und Verbesserungen zum 1. Januar 2021

Bei der PBeaKK sind Sie mit der Grundversicherung leistungsstark und umfassend gegen die finanziellen Folgen im Krankheitsfall abgesichert. Mit unseren zusätzlichen Angeboten in der Zusatzversicherung können Sie diesen Versicherungsschutz bedarfsgerecht und individuell ergänzen.

Im April 1960 – vor nunmehr 60 Jahren – haben wir die erste Zusatzversicherung eingeführt. Seitdem haben wir unser Angebot ständig weiterentwickelt, um dem sich ändernden Bedarf zu entsprechen. In dieser Ausgabe geben wir Ihnen einen Überblick über unsere jüngsten positiven Entwicklungen.

1. Beitragssenkungen

Durch die Neuberechnung der Beiträge in der Zusatzversicherung ergeben sich zum 1. Januar 2021 dank der positiven Ausgabenentwicklung für die meisten Versicherten Beitragssenkungen oder zumindest stabile Beiträge. Dies betrifft die Grundstufe, Aufbaustufe, ISH-Stufe und Krankenhaustagegeldstufe. Ausführliche Informationen zu den Beiträgen erhalten Sie auf www.pbeakk.de.

Die neuen Beiträge für Neuaufnahmen bzw. bei Abschlüssen weiterer Schritte finden Sie am Ende dieses Artikels. Ihre tatsächlichen Beiträge können Sie aus der Beitragsmitteilung entnehmen, die Ihnen Ende 2020 zugesendet wurde. Wir geben damit die positive Entwicklung in vier Stufen der Zusatzversicherung an Sie weiter.

Die neuen Beiträge haben wir anhand der drei folgenden Beispiele für die Neuaufnahme in der Grundstufe, ISH-Stufe und der Krankenhaustagegeldstufe für Sie zusammengestellt.

Beispiele für Neuaufnahme ab 1. Januar 2021

Aufnahmealter: 60 Jahre (geb. 1961)

Grundstufe:
Monatsbeitrag: 3,70 € vorher ~~3,98~~ €

ISH-Stufe:
Monatsbeitrag: 6,98 € vorher ~~8,05~~ €

Krankenhaustagegeldstufe:
Monatsbeitrag: 1,98 € vorher ~~2,16~~ € je Schritt

Hinweis: Zur Ermittlung des Aufnahmealters wird vom Aufnahmejahr das Geburtsjahr des Versicherten abgezogen.

Beispiel:
2021 – 1971 = 50 Jahre

2. Anpassung des Versicherungsjahres

Eine weitere Verbesserung zum 1. Januar 2021 besteht darin, dass wir das Versicherungsjahr vereinheitlichen. Durch diese Neuregelung entspricht das Versicherungsjahr künftig dem Kalenderjahr (01.01.-31.12.). Das bedeutet für Sie, dass das Versicherungsjahr immer gleich beginnt und endet. Diese Vereinfachung ersetzt die bisherige unübersichtliche Regelung, nach der das Versicherungsjahr bei jedem Tarif zu einem individuellen Zeitpunkt begann und endete. Das ist für Sie deutlich einfacher, verständlicher und übersichtlicher.

Sie können auch einfach und bequem unseren Beitragsrechner auf unserer Internetseite unter www.pbeakk.de/beitragsrechner verwenden.

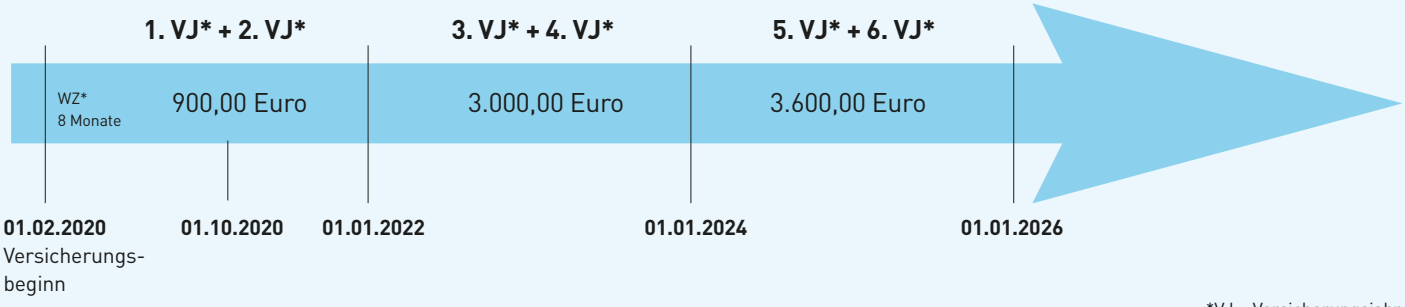
3. Verbesserung durch Zweijahreshöchstsatz bei Zahnersatz

Bei Leistungen für Zahnersatz wird das Versicherungsjahr auf einen Zweijahreshöchstsatz ausgeweitet. Diese Verbesserung bedeutet für Sie, dass gerade bei langwierigen Zahnbehandlungen höhere Selbstbehalte vermieden werden.

- Bei der Ergänzungsstufe beträgt dieser Höchstsatz für Auslagen, Material- und Laborkosten maximal 2.820 Euro.
- In der ISH-Stufe beträgt der Höchstsatz bei den implantologischen Leistungen maximal 3.600 Euro.

Diese Verbesserung erläutern wir Ihnen mit einem Beispiel:

Beispiel: ISH-Stufe, Zahnersatz



Nach 8 Monaten Wartezeit kann der Neukunde Leistungen in Anspruch nehmen.

Im 5. und 6. Versicherungsjahr können Sie für eine Behandlung bis zu 3.600 Euro erhalten.

*VJ = Versicherungsjahr
*WZ = Wartezeit

Weitere Informationen zu Aufnahmen, Leistungen und Leistungsvoraussetzungen finden Sie auf www.pbeakk.de.

Beitragstabelle für Neuaufnahmen in Stufen und Neuabschlüssen weiterer Schritte in der Zusatzversicherung[1] (zu § 54)*

1	2	3	4	5	6
Aufnahmealter Jahre Frauen und Männer	Grundstufe €	Krankenhaus-tagegeldstufe € je Schritt	Ergänzungs-stufe € je Schritt	ISH-Stufe €	Pflegetagegeld-stufe € je Schritt
bis 16	1,59	0,96	4,93	3,76	6,90
17	1,62	0,97	5,07	3,85	7,10
18	1,65	0,98	5,22	3,93	7,32
19	1,68	0,99	5,37	4,02	7,54
20	1,71	1,00	5,52	4,11	7,78
21	1,74	1,01	5,68	4,20	8,02
22	1,78	1,02	5,84	4,28	8,28
23	1,81	1,03	6,01	4,37	8,54
24	1,85	1,04	6,18	4,45	8,82
25	1,89	1,06	6,35	4,53	9,10
26	1,93	1,07	6,52	4,61	9,40
27	1,97	1,08	6,69	4,69	9,72
28	2,02	1,10	6,85	4,77	10,04
29	2,06	1,11	7,02	4,84	10,38
30	2,11	1,12	7,19	4,92	10,74
31	2,16	1,14	7,35	5,00	11,11
32	2,21	1,16	7,51	5,08	11,50
33	2,27	1,17	7,67	5,16	11,90
34	2,32	1,19	7,82	5,24	12,33
35	2,37	1,21	7,97	5,32	12,77
36	2,42	1,23	8,11	5,40	13,24
37	2,47	1,25	8,25	5,48	13,72
38	2,52	1,27	8,38	5,56	14,23
39	2,57	1,29	8,50	5,64	14,76
40	2,62	1,32	8,62	5,71	15,32
41	2,67	1,34	8,74	5,79	15,90
42	2,72	1,37	8,84	5,87	16,52

[1] Die Aufnahme in die Aufbaustufe ist seit dem 01.01.1987 nicht mehr möglich.
* Maßgeblich sind die nach Anhang 3 der Satzung geltenden Beiträge. Für Übertragungsfehler übernehmen wir keine Gewähr.

1	2	3	4	5	6
Aufnahmealter Jahre Frauen und Männer	Grundstufe €	Krankenhaus-tagegeldstufe € je Schritt	Ergänzungs-stufe € je Schritt	ISH-Stufe €	Pflegetagegeld-stufe € je Schritt
43	2,76	1,39	8,94	5,94	17,15
44	2,81	1,42	9,04	6,01	17,83
45	2,86	1,45	9,13	6,09	18,54
46	2,90	1,48	9,21	6,16	19,28
47	2,95	1,51	9,29	6,23	20,06
48	3,00	1,54	9,36	6,30	20,88
49	3,05	1,57	9,42	6,36	21,75
50	3,09	1,60	9,48	6,43	22,66
51	3,14	1,63	9,53	6,49	23,63
52	3,20	1,66	9,58	6,55	24,63
53	3,25	1,70	9,62	6,61	25,70
54	3,31	1,74	9,65	6,67	26,83
55	3,37	1,77	9,68	6,73	28,02
56	3,43	1,81	9,70	6,78	29,29
57	3,49	1,85	9,71	6,83	30,64
58	3,56	1,90	9,72	6,88	32,06
59	3,63	1,94	9,72	6,93	33,59
60	3,70	1,98	9,73	6,98	35,21
61	3,78	2,03	9,73	7,02	36,94
62	3,86	2,08	9,74	7,06	38,79
63	3,94	2,13	9,74	7,10	40,79
64	4,03	2,19	9,75	7,13	42,94
65	4,12	2,24	9,76	7,17	45,25
66	4,21	2,30	9,76	7,20	47,75
67	4,31	2,36	9,77	7,22	50,42
68	4,41	2,42	9,78	7,25	53,29
69	4,51	2,49	9,79	7,27	56,40
70	4,62	2,55	9,80	7,29	59,76
71	4,73	2,62	9,81	7,30	

[2] Die Aufnahme in die Pflegetagegeldstufe ist nur bis zur Vollendung des 70. Lebensjahres möglich.

1	2	3	4	5	6
Aufnahmealter Jahre Frauen und Männer	Grundstufe €	Krankenhaus-tagegeldstufe € je Schritt	Ergänzungs-stufe € je Schritt	ISH-Stufe €	Pflegetagegeld-stufe € je Schritt
72	4,84	2,69	9,82	7,31	
73	4,96	2,76	9,83	7,32	
74	5,07	2,83	9,84	7,33	
75	5,19	2,90	9,86	7,34	
76	5,31	2,98	9,87	7,36	
77	5,43	3,06	9,89	7,37	
78	5,55	3,13	9,91	7,38	
79	5,68	3,21	9,93	7,40	
80	5,80	3,29	9,96	7,42	
81	5,91	3,36	9,98	7,44	
82	6,03	3,44	10,01	7,46	
83	6,14	3,51	10,04	7,48	
84	6,25	3,58	10,08	7,51	
85	6,34	3,65	10,12	7,53	
86	6,43	3,71	10,16	7,56	
87	6,51	3,76	10,20	7,59	
88	6,57	3,81	10,25	7,62	
89	6,61	3,84	10,31	7,66	
90	6,65	3,87	10,37	7,70	
91	6,68	3,89	10,43	7,73	
92	6,72	3,91	10,49	7,77	
93	6,76	3,93	10,56	7,82	
94	6,80	3,95	10,63	7,86	
95*	6,84	3,98	10,69	7,90	
Kinder, Voll- und Halbwaisen	0,48	0,29	1,75	3,46	

*Die Beiträge ab dem 95. Lebensjahr sind bei der Postbeamtenkrankenkasse hinterlegt.

Beitragstabelle für die Auslandsreisekrankenversicherung

Monatsbeitrag für	Euro
Mitglieder der Grundversicherung sowie andere Versicherte	0,31
Ehegattinnen und Ehegatten oder Partnerinnen und Partner einer eingetragenen Lebenspartnerschaft	0,31
Kinder, Voll- und Halbwaisen	0,00

Beiträge 2021

in der privaten Pflegepflichtversicherung

Auch wenn für viele die Beiträge gleich bleiben, so tut sich doch einiges bei der privaten Pflegeversicherung. Wir geben Ihnen einen Überblick, was sich in diesem Jahr für Sie ändert.

Die altersabhängigen Beiträge in der privaten Pflegepflichtversicherung (PPV) bleiben zum 1. Januar 2021 stabil. Ausschließlich Versicherte, die bereits den Höchstbeitrag bezahlen, erhalten eine Beitragsangleichung. Diese Angleichung wird durch die Erhöhung der Beitragsbemessungsgrenze verursacht. Falls Sie von der Beitragsangleichung betroffen sind, haben Sie Ihren neuen Versicherungsschein bereits im November 2020 von der Gemeinschaft privater Versicherungsunternehmen (GPV) erhalten.

Beitragsbemessungsgrenze

Die Beitragsbemessungsgrenze gibt an, ab welchem Betrag das Einkommen eines Versicherten sozialversicherungsfrei bleibt. Der Betrag wird jedes Jahr an die Entwicklung der Löhne und Gehälter angepasst. Zum 1. Januar 2021 erhöht sich die Beitragsbemessungsgrenze in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung auf monatlich 4.837,50 Euro. Der daraus resultierende Höchstbeitrag gilt auch für Versicherte in der privaten Pflegepflichtversicherung.

Beitragsbegrenzung

Gemeinsam versicherte Eheleute in der privaten Pflegepflichtversicherung (PPV) können unter bestimmten Voraussetzungen von einer Begrenzung des Beitrages auf 150 Prozent der oben genannten Höchstbeiträge profitieren. Dies ist der Fall, wenn mindestens ein Ehe-/Lebenspartner seit dem 1. Januar 1995 ununterbrochen in der PPV versichert ist und das Gesamteinkommen eines Ehe-/Lebenspartners 470 Euro im Monat nicht übersteigt (450 Euro im Monat bei Ausübung einer geringfügigen Beschäftigung).

Wenn Sie bereits von dieser Beitragsbegrenzung profitieren, dann brauchen Sie nichts zu veranlassen. Sollten Ihre Beiträge höher liegen, obwohl Sie die Voraussetzungen für die Beitragsbegrenzung erfüllen, wenden Sie sich bitte an uns. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie auch im Internet auf www.pbeakk.de. ■

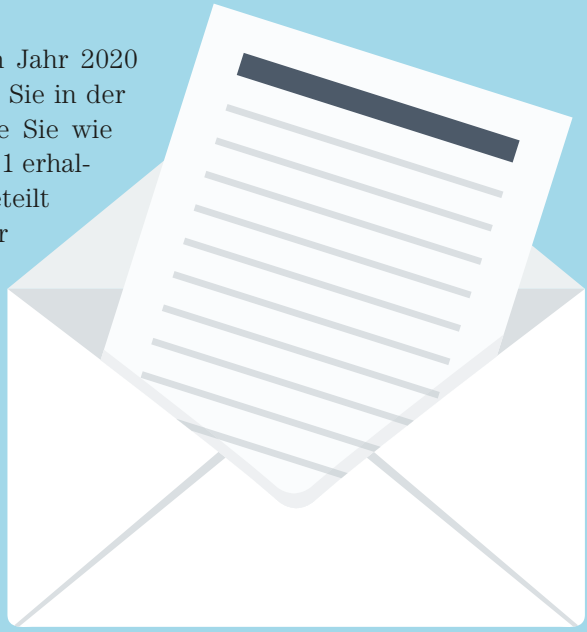
Die Höchstbeiträge erhöhen sich ab 1. Januar 2021	Euro
Der monatliche Beitrag für Versicherte mit Beihilfeanspruch	59,02
Der monatliche Beitrag für Versicherte ohne Beihilfeanspruch	147,54

novego: Online-Unterstützung für die seelische Gesundheit

Unser Serviceangebot novego bietet schnelle und einfache Online-Soforthilfe bei psychischen Belastungen wie Depression oder Burn-out. Dies ist gerade während der Corona-Pandemie von großer Bedeutung, denn laut einer Studie fühlen sich viele Menschen durch die Auswirkungen von Corona gestresst – zum Beispiel durch die Belastungen aufgrund des eingeschränkten Soziallebens oder durch die Veränderungen im Arbeitsalltag.

Da es häufig schwieriger geworden ist, vor Ort Unterstützung zu finden, ist die Hilfe durch das Serviceangebot novego heute wichtiger denn je. Mit novego finden Sie schnelle und persönliche Unterstützung – mit vielen Hintergrundinformationen, anschaulichen Videos und praktischen Übungen, deren Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist. Sie können novego flexibel und anonym nutzen. Das Serviceangebot ist für Sie kostenfrei – Sie können sofort starten. Mehr Informationen erhalten Sie unter www.pbeakk.de.

Ihre Beitragsinformation 2020



Welche Beiträge Sie im Jahr 2020 gezahlt haben, erfahren Sie in der Beitragsinformation, die Sie wie gewohnt im Februar 2021 erhalten werden. Sie ist aufgeteilt in die Beitragsanteile für die Basisabsicherung und die Beitragsanteile für die darüber hinaus bestehenden Leistungsbestandteile aus der Grundversicherung sowie für die Beiträge aus der Zusatzversicherung. Die Beitragsanteile für die Basisabsicherung melden wir elektronisch an die Zentrale Zulagenstelle für Altersvermögen. Wenn Sie die Beitragsanteile darüber hinaus steuerlich geltend machen wollen, nutzen Sie bitte die Angabe aus unserer Beitragsinformation.

Fotos/Illustration: wdv/J. Lauer; Quarta_-istockphoto; marog-pixcells - stock.adobe.com

9. Änderungsverordnung der BBhV

In der Bundesbeihilfeverordnung (BBhV) sind die Leistungen der Beihilfe geregelt. Mit sogenannten Änderungsverordnungen wird die BBhV laufend angepasst. Im Dezember ist nun die 9. Verordnung zur Änderung der BBhV im Bundesgesetzblatt veröffentlicht worden. Sie trat zum 1. Januar 2021 in Kraft.

Die Verordnung sieht zum Teil deutliche Leistungsverbesserungen für die Versicherten vor. Dies betrifft insbesondere die Material- und Laborkosten beim Zahnersatz. Aber auch bei Fahrtkosten und Sehhilfen kommt es zu einer Ausweitung von Leistungen. Auch in anderen Bereichen konnten Verbesserungen erzielt werden.

Den gesamten Verordnungstext finden Sie im Bundesgesetzblatt unter www.bgbl.de. Geänderte Satzungsregelungen werden wir unverzüglich unter www.pbeakk.de veröffentlichen.

Anzeige

UIBELEISEN
SANATORIUM & GESUNDHEITSZENTRUM

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

Medizinische Behandlungen für Ihre Gesundheit
· Original Bad Kissinger Natursolebad
· Krankengymnastik (Einzeln und Gruppe)
· Kneipp-Guss
· Heiße Moorpackung
· 2 Schwimmbäder (30° C) u.v.m.

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

Unser Angebot für Sie:
PRIVATE PAUSCHALKUR
Ihr *„alles inklusive“* Gesundheitsurlaub

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

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

*Bei entsprechender Diagnose.
Aufschlüsselung nach GOÄ möglich.

Bewegung ist Leben

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

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

Kundenbefragung 2020: Danke, dass Sie teilgenommen haben!

Die Kundenbefragung 2020 ist abgeschlossen. Auch dieses Jahr haben viele von den zufällig ausgewählten Kunden der PBeaKK mitgemacht und uns ihre Meinung gesagt. Darüber freuen wir uns sehr, denn es zeigt uns Ihr großes Interesse an der PBeaKK.
Ihre ehrliche Antwort hilft uns dabei, den Service für Sie ständig zu verbessern. Ganz wichtig sind dabei Ihre Hinweise, wenn es auch einmal nicht so rund läuft. Denn nur so können wir Ihnen optimalen Service anbieten.

Um vergleichbare Ergebnisse zu bekommen, läuft unsere Kundenbefragung jedes Jahr in einem ähnlichen Rahmen ab. Neben dem Zufriedenheitsindex, zu dem der allgemeine Kundenservice, die Bearbeitungsdauer, das Preis-Leistungs-Verhältnis und die telefonische Erreichbarkeit gehören, befragen wir Sie jedes Jahr zu wechselnden, aktuellen Themen. Weiterführende Informationen zur Kundenbefragung 2020 erhalten Sie in den kommenden Wochen bei uns im Internet.

Bescheinigung der Vorsorgeaufwendungen

Von der PBeaKK erhalten Sie keine neue Bescheinigung über die Vorsorgeaufwendungen, weil Ihre Bescheinigung über die Vorsorgeaufwendungen nach § 10 Absatz 1 Nr. 3 Einkommensteuergesetz aus dem Jahr 2010 auch für die Folgejahre weiterhin gültig ist. Die dem Dienstherrn bzw. Arbeitgeber bereits mitgeteilten Beiträge zur Berücksichtigung im Lohnsteuerabzugsverfahren werden weiterhin berücksichtigt.
Falls sich Ihre Beiträge verändert haben, können Sie diese bei Ihrer Einkommensteuererklärung geltend machen. Verwenden Sie dazu einfach unsere bescheinigten Beiträge aus der Beitragsinformation, die Sie im Februar 2021 erhalten.
Wenn sich Ihre Beiträge in der privaten Pflegeversicherung aufgrund der Anpassung der Beitragsbemessungsgrenze zum 1. Januar 2021 erhöht haben, erhalten alle von dieser Anpassung betroffenen Versicherten eine entsprechende Bescheinigung von der Gemeinschaft privater Versicherungsunternehmer (GPV). Über die Beiträge zur privaten Pflegepflichtversicherung erhalten Sie im Artikel auf Seite 19 weiterführende Informationen.

Foto: © Андрей Янский - stock.adobe.com

Kundenservice

Mensch und Technik als starke Einheit

Kundenservice ist für uns ein zentraler Baustein unserer täglichen Arbeit. Dabei greifen viele verschiedene Serviceelemente ineinander – vitamin, Internet, App, Kundenberatung, Briefe, Durchlaufzeiten, Erreichbarkeit oder auch Serviceangebote. Grundlage für alle ist dabei eine stimmige Zusammenarbeit von Mensch und Technik.

Im November 2020 haben wir die grundlegendste technische Anpassung der letzten Jahre vorgenommen: Unsere gesamten Bearbeitungs- und Erstattungsprozesse wurden auf ein neues IT-Kernsystem umgestellt. Damit diese Umstellung reibungslos funktioniert, war und ist es von größter Bedeutung für uns, dass unsere Beschäftigten sowohl fachlich topfit sind, als auch die bestmögliche technische Unterstützung für ihre Aufgaben haben. Denn dann klappt Kundenservice am besten!

Foto: wdv/J. Lauer

Umstellung der Bearbeitungs- und Erstattungsprozesse: Das neue IT-Kernsystem der PBeaKK ist gestartet.

Neues IT-Kernsystem für Ihre Erstattung

Die Umstellung unseres IT-Kernsystems erfolgte für alle auf einmal am 24. November 2020. Diese komplette Umstellung war notwendig, damit wir Ihre eingereichten Unterlagen auch weiterhin vollständig an einem Ort haben – Mitgliedschaft, Pflege, Zusatzversicherung sowie Grundversicherung und Beihilfe. Damit ist gewährleistet, dass wir Ihnen gewohnt guten Kundenservice aus einer Hand anbieten können.

Den damit verbundenen Herausforderungen haben sich vor allem unsere Beschäftigten engagiert gestellt. Sie haben sich in den vergangenen Monaten auf die neuen Bearbeitungsabläufe intensiv vorbereitet. Wir danken Ihnen als Kunde für Ihr Verständnis, wenn in den vergangenen Wochen dennoch mal etwas nicht ganz reibungslos geklappt haben sollte. Wir arbeiten weiter mit Hochdruck daran, sämtliche Arbeitsabläufe in den kommenden Wochen so zügig und kundenfreundlich, wie Sie das von uns gewohnt sind, einzupendeln. Wir sind überzeugt, dass das neue IT-Kernsystem für Sie und uns der richtige Schritt in eine serviceorientierte Zukunft ist.

Als Kunde wird Ihnen vor allem aufgefallen sein, dass wir das Aussehen unserer Bescheide und Schreiben angepasst haben. Inhaltlich ändert sich grundsätzlich nichts, denn die fachlichen Vorgaben und Rahmenbedingungen unserer Erstattung bleiben dieselben. Auf den Folgeseiten haben wir für Sie als Beispiel Auszüge des neu-aussehenden Erstattungsbescheids abgedruckt und erläutern Ihnen einige Punkte dazu.

Neue Optik, gleicher Inhalt: So sieht der

Wir haben unseren Kopfbogen verschlankt und aufgeräumt. Unser Logo, unsere Absenderadresse, unsere Kontaktdaten, Ihre Versicherungsnummer sowie der Hinweis auf Ihren Beihilfeträger (hier die BAnst PT) haben einen festen, leicht auffindbaren Platz erhalten. Unsere unveränderten Unternehmensangaben und Bankverbindungen finden Sie weiterhin in der Fußzeile, die wir hier nicht extra abbilden.

PBeaKK
Gesund versichert.

Beihilfe im Auftrag der Bundesanstalt für
Post und Telekommunikation

Postbeamtenkrankenkasse | 70467 Stuttgart

Herrn
Max Muster
Postweg 99
99999 Musterstadt

Kundenberatung
Telefon 0711 346 529 96
Telefax 0711 346 529 98
E-Mail service@pbeakk.de
Internet www.pbeakk.de

VNr. 1234567890

23.11.2020 Seite 1

Die Erstattungsübersicht in Tabellenform stellen wir Ihnen auch zukünftig gerne zur Verfügung. Wir haben deren Aufbau ein wenig angepasst. Wir verzichten auf die Nennung des Vornamens der versicherten Person. Den gewonnenen Platz nutzen wir für die klarere Darstellung der abgerechneten Leistungsart (Art) – hier können wir nun fast komplett auf Abkürzungen verzichten. Die Information, welcher Beleg welche Person betrifft sowie welche Erläuterungen hierzu wichtig sind, finden Sie direkt bei den Begründungen zu den Belegen (s. rechts). Die in der Spalte „Beleg" genannte Nummer wird von uns auch zukünftig im Rahmen der Bearbeitung erstellt. Sie entspricht daher nicht zwingend der Nummer, die Sie gegebenenfalls auf Ihrem Leistungsantrag vermerkt haben, oder der Reihenfolge Ihrer fotografierten Belege bei der Einreichung per App. Übrigens: Wenn bei Differenz 0,00 Euro steht, bedeutet das, dass wir keinerlei Abzüge haben – und nicht, dass wir Ihnen gar nichts erstatten.

Erstattungsübersicht:

Ihre eingereichten Belege (Angaben in EUR):

Beleg	Art	Rechnung	Auszahlung	Differenz
1	Ärztl. Leistungen	128,33	128,33	0,00
2	Medikament	54,00	48,60	-5,40
3	Heilmittel	372,00	372,00	0,00
Summe		554,33	548,93	-5,40

Erstattungsbescheid jetzt aus

Bei der Darstellung der einzelnen Belege im Bereich Begründungen haben wir Informationen ergänzt, damit Sie auch bei mehrseitigen Erstattungsbescheiden ohne viel Blättern alle Informationen auf einen Blick haben. Ergänzt sind die Belegnummer und die Leistungsart. Weiterhin vorhanden ist der Rechnungsbetrag. Darüber hinaus nennen wir nun den kompletten Namen der versicherten Person.

Begründungen:

Ihre eingereichten Belege (Angaben in EUR):

Beleg 2	**Medikament**	**54,00**
Max Muster		
PBeaKK (50 % von erstattungsfähigen 54,00 EUR):		27,00
Eigenbehalte (Zuzahlung) PBeaKK:		-2,70
Beihilfe (50 % von beihilfefähigen 54,00 EUR):		27,00
Eigenbehalte (Zuzahlungen) Beihilfe:		-2,70
Summe:		**48,60**

Die Belastungsgrenzen werden am Ende des Erstattungsbescheids als tabellarische Übersicht abgebildet. Wir stellen Beihilfe und Versicherungsleistungen getrennt voneinander dar und jeweils das aktuelle und vorangegangene Kalenderjahr. Dies erleichtert Ihnen die Zuordnung.

Belastungsgrenze Beihilfe

Jahr	Belastungsgrenze	Bisher berücksichtigt
2020	Kein Antrag gestellt	20,20 EUR
2019	154,10 EUR	Belastungsgrenze erreicht

Belastungsgrenze Versicherungsleistungen

Jahr	Belastungsgrenze	Bisher berücksichtigt
2020	Kein Antrag gestellt	20,20 EUR
2019	154,10 EUR	Belastungsgrenze erreicht

Hörgeräte-Begutachtung

Das neue Serviceangebot

Bei der Hörgeräte-Versorgung hat sich viel getan. Häufig hat man die Qual der Wahl, denn inzwischen gibt es zahlreiche Angebote. Doch was ist die passende Versorgung? Unser neues Serviceangebot Hörgeräte-Begutachtung hilft Ihnen, das richtige Hörgerät zu finden – zu einem günstigen Preis.

Wenn ein HNO-Arzt festgestellt hat, dass Sie ein Hörgerät benötigen, geht es erst einmal zum Hörgeräteakustiker. Aus der Verordnung erkennt er, welcher Hörbereich bei Ihnen korrigiert werden muss. Meist stehen verschiedene Hörgeräte zur Auswahl, die Sie im Alltag testen können. Für Ihre Kaufentscheidung spielen das Hörempfinden und der Tragekomfort eine Rolle, aber auch die Funktionalität und natürlich der Preis.

Spätestens jetzt tauchen die ersten Fragen auf: Was brauche ich denn überhaupt? Welche Kosten werden übernommen? Welche Alternativen gibt es?

Generell gilt: PBeaKK und Beihilfe erstatten Ihnen erforderliche Kosten bis zur Höhe eines Festbetrages. Darüber hinaus können Sie selbstver-

ständlich eine höherpreisige Versorgung wählen, müssen die Mehrkosten dann aber selbst tragen. Deshalb ist es wichtig, zu vergleichen und gut informiert zu sein.

Für die Hörgeräte-Versorgung übernehmen wir bis zu 1.500 Euro je Ohr. Doch häufig übersteigen die Angebote diesen Höchstbetrag. So können schnell hohe Selbstbehalte entstehen – selbst wenn Sie die ISH-Stufe abgeschlossen haben. Hier kommt das Serviceangebot Hörgeräte-Begutachtung ins Spiel. Es hilft Ihnen, die richtige Versorgung auszuwählen – und ist für Sie als Mitglied der PBeaKK natürlich kostenfrei! Für die Begutachtung beauftragen wir auf Ihren Wunsch hin einen neutralen Sachverständigen.

So nutzen Sie das neue Serviceangebot

Um ein neutrales Gutachten zu erstellen, benötigen wir von Ihnen:

- Die vom HNO-Arzt ausgestellte Verordnung mit den dort ermittelten Hörbereichen
- Ihre Einverständniserklärung zur Weiterleitung Ihrer Daten an die Sachverständigengesellschaft
- Falls vorhanden: den Kostenvoranschlag für Ihre geplante Hörgeräteversorgung

Der Sachverständige prüft das bereits vorliegende Angebot und benennt gegebenenfalls kostengünstigere gleichwertige Hörgeräte-Alternativen.

Für welches Hörgerät Sie sich auch entscheiden: Wichtig ist, dass Sie auf der Grundlage fundierter Informationen auswählen. Das neue Serviceangebot hilft Ihnen, sich einen Überblick zu verschaffen und dann das für Sie richtige Angebot auszuwählen. Die PBeaKK unterstützt Sie damit einmal mehr dabei, Ihre Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern. ■

Gut zu wissen

Für ärztlich verordnete Hörgeräte erstatten wir Ihnen bis zu 1.500 Euro je Ohr. Bei Abschluss unserer ISH-Stufe haben Sie die Möglichkeit, entstehende Selbstbehalte abzumildern. Außerdem erstatten wir die Kosten für eine Otoplastik je Ohr.
Für Hörgeräte gilt eine Mindestgebrauchszeit von fünf Jahren, es sei denn, aus medizinischen oder technischen Gründen ist eine vorzeitige Neuversorgung zwingend erforderlich. Wenn die Mindestgebrauchszeit nicht erfüllt ist, empfehlen wir Ihnen, vor einer Ersatzbeschaffung Kontakt mit uns aufzunehmen.

Interesse?

Dann kontaktieren Sie bitte unsere telefonische Kundenberatung unter Telefon 0711 346 529 96 oder 0180 2 346 529 96*.

*6 Cent je Anruf aus dem dt. Festnetz

Foto: ©Robert Przybysz - stock.adobe.com

Ihr *Kontakt* zu uns

Telefonisch

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

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

*Je Anruf 6 Cent aus dem deutschen Festnetz

Per Fax

↗ 0711 346 529 98

Per E-Mail oder per Internet

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

Per Post

Postbeamtenkrankenkasse, 70467 Stuttgart

Fragen zur EinreichungsApp

Wenn Sie Fragen zur Nutzung unserer EinreichungsApp 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: ↗ 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
Kurfürstenallee 130
28211 Bremen

DORTMUND
Voßkuhle 38
44141 Dortmund

DÜSSELDORF
Grafenberger Allee 297
40237 Düsseldorf

FRANKFURT
Trakehner Str. 5
60487 Frankfurt

FREIBURG
Jechtinger Str. 9
79111 Freiburg

HAMBURG
Hammerbrookstr. 5
20097 Hamburg

HANNOVER
Großer Kolonnenweg 23
30163 Hannover

KARLSRUHE
Rüppurrer Str. 1 A
76137 Karlsruhe

KIEL
Eckernförder Str. 150
24116 Kiel

KOBLENZ
Am Wöllershof 12
56068 Koblenz

KÖLN
Innere Kanalstr. 15
50823 Köln

MÜNCHEN
Landsberger Str. 314
80687 München

MÜNSTER
Roddestr. 12
48153 Münster

NÜRNBERG
Willy-Brandt-Platz 16
90402 Nürnberg

REGENSBURG
Friedenstr. 28
93053 Regensburg

STUTTGART
Maybachstr. 54
70469 Stuttgart

Aktuell sind alle Kundenberatungen vor Ort wegen der Corona-Pandemie geschlossen. Wenn Sie einen persönlichen Beratungstermin benötigen, rufen Sie uns bitte an und vereinbaren diesen. Die Telefonnummern und weiterführende Informationen hierzu finden Sie immer aktuell auf www.pbeakk.de.

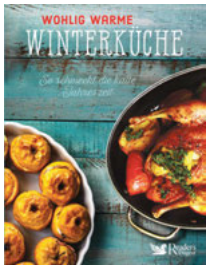
Preisrätsel auf Seite 31 – Informationen zum Datenschutz: Damit wir den verlosten Preis dem Gewinner zusenden können, ist die Speicherung Ihrer postalischen Anschrift beziehungsweise Ihrer E-Mail-Anschrift wichtig. Wir speichern diese jedoch nur zum Zwecke der Verlosung und löschen sie vollständig zum 05. Februar 2021. Sie können jederzeit dieser Speicherung widersprechen und die sofortige Löschung verlangen. Geschieht dies vor der Verlosung, so können Sie an dieser nicht mehr teilnehmen. Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich gerne an datenschutz@pbeakk.de.

Impressum: vitamin – Das Magazin der Postbeamtenkrankenkasse (PBeaKK) erscheint viermal jährlich. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte oder Fotos übernehmen wir keine Gewähr. ©Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der PBeaKK. HERAUSGEBER: Postbeamtenkrankenkasse, Maybachstraße 54/56, 70469 Stuttgart, www.pbeakk.de, uk@pbeakk.de; VERANTWORTLICH: Kirsten Hufeland (Leitung), Christoph Heisig (stellv. Leitung); Mitarbeit: Ursula Haag, Andreas Single, Eileen Gnadt, Karin Fischer
VERLAG: wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg, Tel.: 06172 670-0.
KOORDINATION und GESUNDHEITSTEXT „Gut hören" Barbara Döring; MEDIZINISCHES LEKTORAT: Dr. med. Detlef v. Meien-Vogeler;
ART DIRECTION: Jochen Merget; BILDREDAKTION: Holger Blatterspiel; HERSTELLUNG: Christian Beck; ANZEIGENLEITUNG: Alexandra Velte, Tel.: 06172 670-854; MEDIADATEN: www.wdv.de
DRUCK: Stark Druck GmbH + Co. KG, Im Altgefäll 9, 75181 Pforzheim

Foto: wdv/F. Blümler

Winterwonne

Wenn es draußen kalt ist, sind wärmende Ofengerichte ein besonderer Genuss. Mit aromatischen Maronen bekommt der schnell bereitete Auflauf die besondere Winternote.



Wohlig warme Winterküche
Die köstlichen Gerichte mit saisonalen, heimischen Zutaten wärmen von innen und schmeicheln der Seele. Das frisch verarbeitete Obst und Gemüse liefert dem Körper viele wichtige Bausteine, um fit und gesund durch den Winter zu kommen.

Reader's Digest Verlag Das Beste GmbH, ISBN: 978-3-9621-1024-6, 19,99 Euro

Foto: © Reader's Digest Verlag Das Beste GmbH

Maronenauflauf

Für 4 Personen ▶ Zubereitung: etwa 30 Minuten

Zutaten

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
400 g	große Möhren
2	Stangen Sellerie
4 EL	Olivenöl und etwas für die Form
1	rotschaliger Apfel (z. B. Cox Orange)
1 EL	Zitronensaft
400 g	gegarte und geschälte Esskastanien (Maronen; vakuumverpackt)
1 TL	Zucker
3 EL	trockener Weißwein
50 ml	Gemüsebrühe
½	Bund Petersilie
½ TL	getrockneter Majoran
	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer
100 g	Crème fraîche
60 g	geriebener Gruyère oder Emmentaler
25 g	gehackte Walnusskerne

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Die Selleriestangen waschen, putzen und klein würfeln.
2. Eine Auflaufform fetten. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Apfel waschen, trocknen, in Viertel schneiden, entkernen und klein würfeln; sofort mit Zitronensaft beträufeln.
3. Die Hälfte des Öls in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch darin glasig dünsten, dann Möhren und Sellerie 1 Minute mitdünsten.
4. Apfelwürfel und Kastanien hinzufügen und ebenfalls kurz mitdünsten. Den Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen. Alles mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen. 5 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt garen.
5. Petersilie waschen, die Blättchen fein hacken. Die Gewürze zur Gemüse-Mischung und Crème fraîche unterrühren. Alles in die Form füllen und mit Käse und Walnüssen bestreuen.
6. Den Auflauf mit 2 EL Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen (Mitte) in etwa 15 Minuten knusprig überbacken.

Foto: Reader's Digest Verlag Das Beste

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 lautet die Bezeichnung eines der drei Gehörknöchelchen?

1					

Wie ist die Maßeinheit für Lautstärke?

4					10	

In welchem Monat erhalten Versicherte der PBeaKK ihre Beitragsinformation?

				8	2	

Weswegen fühlen sich zurzeit viele Menschen gestresst?

				3	

Was bildet mit dem Menschen in der Kommunikation eine starke Einheit?

		6	7			

Bei welchen Belastungen hilft das Serviceangebot novego?

	5			9						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Zu *gewinnen* gibt es:

1. Preis
Solis programmierbarer Tee- und Wasserkocher

2. Preis
Yoga Korkset mit Korkmatte, 2 Blöcken und einem Gurt

3. Preis
Crescendo Woodwind Gehörschutz für Musikliebhaber

Lösung senden an:

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

Schicken Sie uns das Lösungswort und Ihre Adresse bis zum 29. Januar 2021 (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 88 lautet: „Kastanie“.

Das sind die Gewinner:
1. Preis: F. Marzluf
2. Preis: R. Garner
3. Preis: I. Hölldobler

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

Illustration: wdv/CCD

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

Januar 2021 | vitamin 89

PBeaKK
Gesund versichert.

GOGREEN
Der klimaneutrale Versand
mit der Deutschen Post

Attraktive

Zusatzversicherung

Mit unseren Angeboten zur Zusatzversicherung (ZV) können Sie sich den Versicherungsschutz schneidern, der zu Ihnen passt. Dafür ist das neue Jahr besonders attraktiv. Denn für viele Versicherte und Stufen ergeben sich Beitragssenkungen und für alle anderen bleiben die Beiträge stabil. Weitere Verbesserungen machen es darüber hinaus noch interessanter, über individuellen Versicherungsschutz nachzudenken. Lassen Sie sich inspirieren – ab Seite 14.

Foto: iStockphoto/rebeccafondren