

AUSGABE 90 | APRIL 2021

vitamin

DAS MAGAZIN DER POSTBEAMTENKRANKENKASSE



Gesunder Darm

Das A und O für ein gutes Bauchgefühl

.....
GRUNDVERSICHERUNG

*Mehr Leistungen
für Sie*

.....
SCHUTZIMPFUNGEN

*Haben Sie an
alle gedacht?*



Peter Reichelt
Vorstandsvorsitzender der PBeaKK

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach 5 Jahren Projektarbeit haben wir einen für die Zukunft der PBeaKK bedeutenden Schritt gemacht: die Einführung eines neuen IT-Kernsystems. Mittlerweile läuft es rund und die Vorteile werden greifbar. Am Anfang lief es jedoch nicht immer reibungslos – trotz intensiver Vorbereitung. Vielen Dank für Ihr Verständnis in dieser besonderen Situation.

In der Grundversicherung wurden Leistungen verbessert, wie zum Beispiel bei den Fahrtkosten oder bei der Mitversicherung. Diese stellen wir Ihnen ausführlich vor. Auch

im Rahmen der Zusatzversicherung gibt es bei ISH-Stufe und Ergänzungsstufe Neuigkeiten, die Sie kennen sollten – für einen optimalen Versicherungsschutz.

Alle reden über die Corona-Impfung. Denken Sie aber bitte auch an alle weiteren Impfungen, die für Ihre Gesundheit wichtig sind. Unser Artikel soll für dieses hochaktuelle Thema sensibilisieren.

Und zu guter Letzt: Probieren Sie die Tarte mit grünem Spargel. Sie schmeckt wunderbar nach Frühling!

*Genießen Sie den nahenden
Frühsommer – und bleiben
Sie gesund!*

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

Inhalt

vitamin 90 | April 2021

▶ 04



Gesunder Darm

Das A und O für unser Wohlbefinden

Der Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig. In ihm leben Billionen von Mikroorganismen, die für unsere Gesundheit eine zentrale Rolle spielen. Geht es ihnen nicht gut, drohen Zivilisationskrankheiten. Außerdem erhalten Sie Tipps für eine gesunde Darmflora und ein gutes Bauchgefühl.

▶ 10

Grundversicherung
Im Zuge der 9. Änderungsverordnung der Bundesbeihilfeverordnung bietet die PBeaKK zahlreiche Leistungsverbesserungen an.



Ihre Gesundheit 04

Gesunder Darm
Viel mehr als ein Verdauungsorgan 04

Ihre Versicherung 10

Grundversicherung
Verbesserte Leistungen von A-Z 10
Schutzimpfungen
Jetzt an alle Impfungen denken 16
Auf einen Blick
Information rund um Ihre PBeaKK 18
Zusatzversicherung
Optimal versorgt 20

▶ 16

Schutzimpfungen
Die Corona-Impfung steht zurzeit im Fokus, doch auch andere Schutzimpfungen sollten nicht vergessen werden. Ein Überblick.



Unser Service 25

Das neue IT-Kernsystem
Jetzt läuft es rund 25
Jahresrückblick
Das waren die vitamin-Themen 26
Kontakt zur PBeaKK
Adressen und Impressum 28

▶ 20

Zusatzversicherung
Bei Ergänzungsstufe und ISH-Stufe gibt es viele, zum Teil neue Leistungen, um Selbstbehalte gering zu halten.



Unser Plus für Sie 30

Rezept
Tarte mit grünem Spargel 30
Preisrätsel
Mitmachen und gewinnen 31



Gesunder Darm

Das A und O für ein gutes Bauchgefühl

Die medizinische Forschung der letzten Jahre zeigt immer deutlicher: Der Darm ist viel mehr als ein Verdauungsorgan. Mit einem eigenen Mikrokosmos an Billionen von Darmbakterien und seinem dichten Nervengeflecht spielt er eine zentrale Rolle für die Gesundheit und unser Wohlbefinden.



Ihre Gesundheit

und ein Großteil des Wassers entzogen werden. Für eine optimale Ausbeute ist die Schleimhaut des Dünndarms mit Darmzotten versehen, kleinen Erhebungen, die die Oberfläche der Schleimhaut auf ein Vielfaches vergrößern. Während der Speisebrei daran entlanggleitet, gelangen die verwertbaren Stoffe über die Gefäße der Darmzotten in den Blutkreislauf.

Transportieren und speichern

Im Dickdarm wird dem Speisebrei weiter Wasser entzogen, nach und nach wird er dabei fester. Ein Sekret der Dickdarmschleimhaut sorgt dafür, dass er bis zum letzten Darmabschnitt, dem Mastdarm, gut gleiten kann. Hier angelangt, wird der Stuhl gelagert, bis die Menge ausreicht, um ein Druckgefühl auszulösen. So müssen wir nicht permanent zur Toilette, sondern nur etwa einmal am Tag – mal mehr, mal weniger. Von Mensch zu Mensch kann das sehr unterschiedlich sein. Von dreimal täglich bis dreimal pro Woche gilt als normal.

Eigener Mikrokosmos

Doch der Dickdarm ist nicht nur für den Abtransport des Stuhls zuständig. Beim Blick ins Innere tut sich ein spannender Mikrokosmos auf: Rund zwei Kilogramm Mikroorganismen tummeln sich hier, das Mikrobiom. „Der Darm und das Mikrobiom sind nicht voneinander zu trennen. Wenn wir vom Darm sprechen, meinen wir immer auch seine Mitbewohner“, sagt Professor Christian Sina, Direktor am Institut für Ernährungsmedizin am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Lübeck und Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Mukosale Immunologie und Mikrobiom. Der Gastroenterologe und Ernährungsmediziner erforscht die Wechselwirkungen von Ernährung und Mikrobiom – ein Feld, das großes Potenzial für die Prävention zahlreicher Zivilisationskrankheiten birgt: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht, Allergien, Parkinson,

Schon vor mehr als 2.000 Jahren war der griechische Arzt Hippokrates überzeugt, der Ursprung aller Krankheiten liege im Darm. Heute ist seine These aktueller denn je. In den letzten Jahren ist der Darm immer stärker in den Blickpunkt der medizinischen Forschung gerückt. Vor allem sein reges Innenleben hat das Interesse der Wissenschaftler geweckt: das sogenannte Mikrobiom, auch als Darmflora bekannt.

Dem Mikrobiom auf der Spur

Ohne die Billionen von Mikroorganismen im Darm – überwiegend Bakterien, aber auch Pilze, Viren und Einzeller – wäre der Mensch kaum lebensfähig. Die komplexen Zusammenhänge

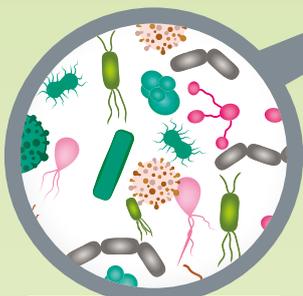
zwischen Mikrobiom, unseren Körperzellen und vielen Körperfunktionen erschließen sich den Forschern erst nach und nach. Doch die Bedeutung für den Stoffwechsel und das Immunsystem gilt als sicher. Auch bei zahlreichen Zivilisationserkrankungen zeichnet sich ein Zusammenhang mit einer Störung der Darmflora ab.

Effiziente Nährstoffverwertung

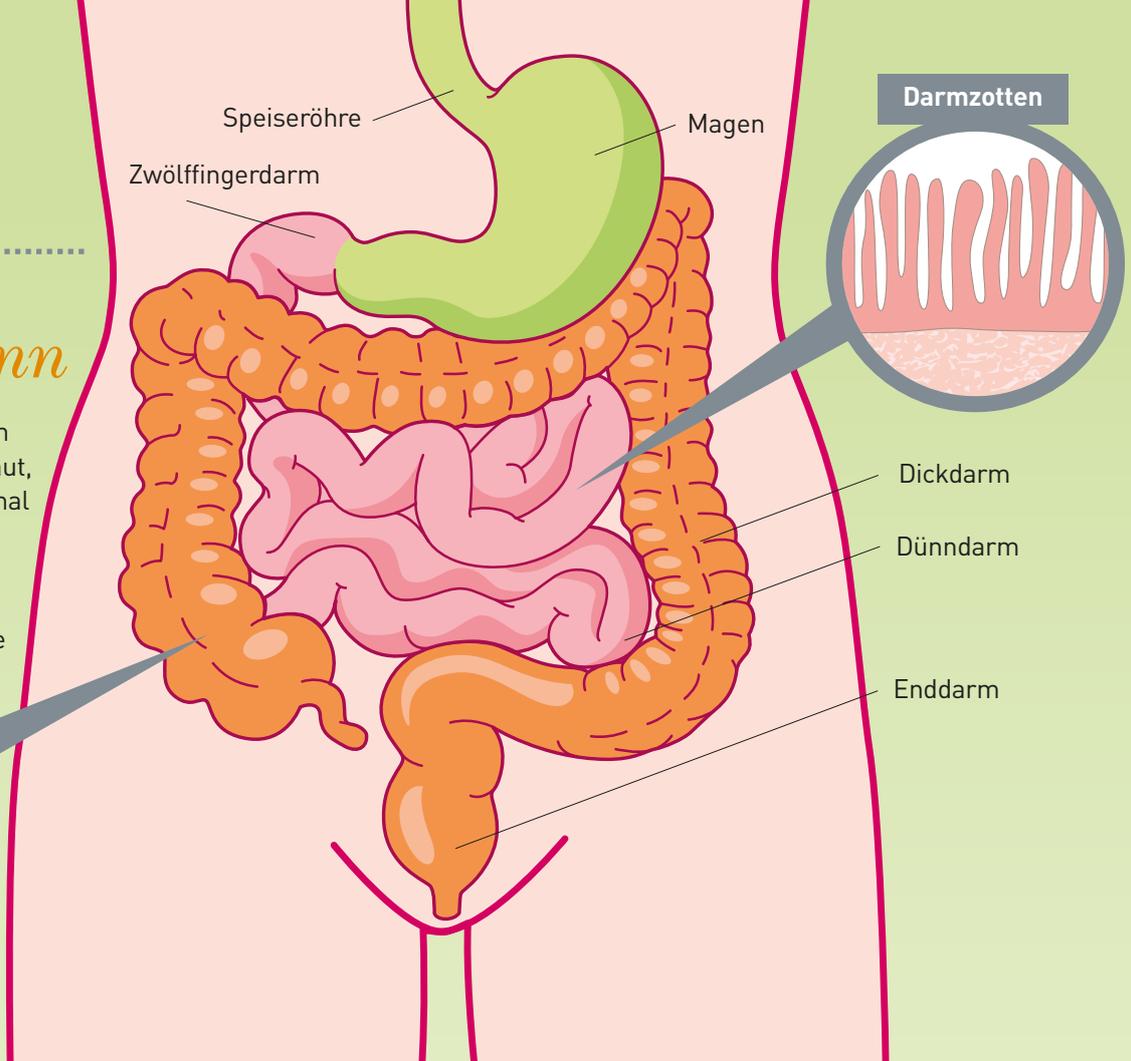
Auf den ersten Blick ist der Darm erst einmal ein langer Muskelschlauch, der den Körper vom Magen bis zum After durchzieht, die Speisen verwertet und Unbrauchbares wieder ausscheidet. Vom Magen gelangt der Speisebrei in den Dünndarm, wo ihm Nährstoffe

Durch Dick und Dünn

Darmzotten im Dünndarm vergrößern die Schleimhaut, sodass die Nahrung optimal verwertet wird. Im Dickdarm leben zahlreiche Mikroorganismen, die für die Gesundheit eine große Rolle spielen.



Mikroorganismen



Multiple Sklerose, Depressionen und auch Krebserkrankungen.

Zentrum der Gesundheit

„Zwei Elemente sind für ein gesundes, langes Leben wichtig: ein ausgeglichener, gut funktionierender Stoffwechsel und ein intaktes Immunsystem“, weiß Professor Sina. Bei Störungen in diesen Bereichen drohen Stoffwechsel-

Darmkrebs- Früherkennung

Männer und Frauen zwischen 50 und 54 Jahren können zur Darmkrebs-Früherkennung jedes Jahr eine Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl nutzen. Frauen ab 55 Jahren und Männer ab 50 Jahren haben zudem Anspruch auf insgesamt zwei Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren. Ab 55 Jahren ist die Untersuchung auf verborgenes Blut alle zwei Jahre möglich, solange noch keine Darmspiegelung durchgeführt wurde.

erkrankungen wie Diabetes sowie Entzündungs- und Autoimmunerkrankungen. Der Darm spielt dabei eine zentrale Rolle, denn er ist sowohl am Stoffwechsel als auch an Immunfunktionen beteiligt.

Immunzellen trainieren

Professor Sina erklärt, wie Darmbakterien das Immunsystem beeinflussen: „Schätzungsweise 70 bis 80 Prozent aller Immunzellen wandern regelmäßig in und durch den Darm und kommen dort mit den Darmbakterien und ihren Stoffwechselprodukten in Kontakt.“ So werden die Immunzellen fit gemacht gegen schädliche Eindringlinge. Auf der anderen Seite bekommen sie Informationen mit auf den Weg, um körpereigene Zellen zu schützen. Fehlfunktionen in dieser Kommunikation können dazu führen, dass Immunzellen körpereigenes Gewebe angreifen und Autoimmunerkrankungen wie Rheuma oder Multiple Sklerose entstehen.

Stoffwechsel regulieren

Ebenso wichtig ist das Mikrobiom für die Stoffwechselregulation. So regen

Darmbakterien die Darmzellen an, Botenstoffe auszuschütten. Unter ihnen sind die sogenannten Inkretine. Sie führen zur Freisetzung des Stoffwechselformons Insulin aus der Bauchspeicheldrüse, das der Körper braucht, um Zucker aus der Nahrung zu verwerten. Störungen in diesem Wechselspiel bereiten Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes den Weg. „Darüber hinaus bilden Darmbakterien lebenswichtige Substanzen wie Vitamine und außerdem auch eine Fülle weiterer Stoffwechselprodukte, deren gesundheitsrelevante Funktionen wir in der Summe noch gar nicht richtig verstanden haben“, sagt der Ernährungsmediziner. Manche davon regen die Darmbewegung an, andere regulieren unseren Appetit oder auch unsere Stimmung. Zudem stärken sie die schützende Darmschleimhaut und verhindern so, dass Krankheitserreger vom Darm in den Blutkreislauf gelangen.

Empfindliches Gleichgewicht

Bei jedem Menschen ist die Gemeinschaft der Mikroorganismen anders beschaffen. Einen ersten Kontakt mit

den Mikroben bekommt ein Säugling bei der Geburt im Geburtskanal. Nach und nach kommen weitere Bakterien aus der Umwelt hinzu, bis die Zahl der Mikroorganismen etwa der gesamten Menge der Körperzellen entspricht. Dabei stellt sich ein Gleichgewicht ein, sodass die „guten“ Mikroben überwiegen und krankmachende Keime im Zaum gehalten werden.

Ändert sich die Zusammensetzung des Mikrobioms, etwa durch Medikamente wie Antibiotika oder Infektionen, können sich krankmachende Keime ausbreiten und zu starken Durchfällen führen. In schweren Fällen, in denen sich das mikrobielle Gleichgewicht nicht von selbst wiederherstellt, konnten Stuhltransplantationen gute Erfolge zeigen. Bisher ist allerdings nicht ausreichend erforscht, welche unerwünschten Folgen die Übertragung eines fremden Mikrobioms durch die Transplantation mit sich bringen kann. Sie ist deshalb bislang auf bestimmte schwere und ständig wiederkehrende Verlaufsformen wie eine Infektion mit dem Darmkeim *Clostridium difficile* beschränkt.

Einfluss auf das Körpergewicht

„Darmbakterien tragen auch dazu bei, Energie aus der Nahrung zu gewinnen und sind bei der Steuerung des Hungergefühls beteiligt“, erklärt Professor Sina. Die Zusammensetzung des Mikrobioms kann so auch mit darüber entscheiden, ob wir leicht überflüssige Pfunde anhäufen oder problemlos schlank bleiben. Darauf weisen Versuche mit Mäusen hin, die deutlich an Gewicht zunahmten, nachdem ihnen Darmbakterien von übergewichtigen Artgenossen übertragen wurden. Forscher untersuchen zurzeit, ob sich das Mikrobiom für eine Gewichtsabnahme gezielt beeinflussen lässt. Eine ausgewogene, auf die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmte Ernährung und reichlich Bewegung sind jedoch nach wie vor die wichtigsten Faktoren für ein gesundes Körpergewicht.

Bauch und Seele

Der Darm beherbergt nicht nur einen eigenen Mikrokosmos, er ist zugleich mit einem eigenen Nervensystem ausgestattet, das ähnlich komplex ist wie unser Gehirn. Man spricht auch vom Bauchhirn. Das Nervengeflecht durchzieht den gesamten Verdauungstrakt und steuert Bewegung und Durchblutung des Darms sowie die Ausschüttung von Verdauungssäften. Bei Stress drosselt es die Verdauungsvorgänge, um den Körper kurzfristig leistungsfähiger zu machen.

Ganz eigenständig arbeitet das Bauchhirn nicht. Über den Vagusnerv, der vom Kopf zum Darm verläuft, kann das Gehirn Informationen in die Körpermitte senden und so, etwa bei Stress, Durchfall oder Bauchschmerzen auslösen. Relativ neu ist die Erkenntnis, dass der Austausch auch in umgekehrter Richtung funktioniert. Dabei kommen wieder die Darmbakterien ins Spiel. Sie produzieren Botenstoffe wie Serotonin – auch bekannt als Glückshormon –, die Signale an das Gehirn senden und so das seelische Wohlbefinden mit beeinflussen. Man spricht bei dieser wechselseitigen Beziehung von der Bauch-Hirn-Achse. Lange vor ihrer Entdeckung zeigte Hippokrates auch hier mit einer These Weitsicht: „Der Darm ist die Wurzel aller Trübsal.“

Zufriedenes Mikrobiom

Der Zusammenhang zwischen einer ausgewogenen Bakteriengemeinschaft im Darm und der körperlichen und seelischen Gesundheit wird immer deutlicher. Umso spannender ist die Frage, ob sich das Mikrobiom zugunsten der Gesundheit gezielt beeinflussen lässt. Noch ist das nicht möglich, zumal die Bakteriengemeinschaft bei jedem Menschen wie ein persönlicher Fingerabdruck individuell zusammengesetzt ist. Einige Faktoren für ein gesundes Mikrobiom gelten jedoch schon heute als gesichert.

Ballaststoffe für Bakterien

Bekannt ist, dass ein gesundes Mikrobiom aus möglichst vielen verschiede-

Mehr erfahren

Weitere Informationen zum Thema „Gesunder Darm“ erhalten Sie auf den Internetseiten www.dgvs.de der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen sowie auf den Seiten der Gastro-Liga www.gastro-liga.de.

nen Bakterienarten besteht. Diese Diversität, die dafür sorgt, dass sich schädliche Keime nicht ausbreiten, lässt sich durch eine vielseitige, ballaststoffreiche Ernährung fördern. Ballaststoffe sind Nahrungsbestandteile, die der Körper nur mithilfe der Darmbakterien verdauen kann. Sie ernähren die gesunden Darmbakterien und werden auch Präbiotika genannt. „Darmbakterien produzieren daraus zum Beispiel kurzkettige Fettsäuren, die im Immunsystem wichtige Steuerungsfunktionen haben“, erklärt Professor Sina. Täglich sollten mit der Ernährung mindestens 30 Gramm Ballaststoffe zugeführt werden. „In Deutschland liegt die durchschnittlich verzehrte Menge deutlich darunter, häufig sogar unter 20 Gramm täglich“, weiß der Ernährungsmediziner. Grund genug, einen genaueren Blick auf die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu werfen und häufiger zu Gemüse und Vollkornprodukten zu greifen. Untersuchungen zeigen zudem, dass es für eine gesunde Bakterienvielfalt günstig ist, wenn regelmäßig möglichst viele verschiedene Gemüsesorten auf dem Speiseplan stehen.

Kahlschlag durch Antibiotika

Bestimmte Faktoren können das Gleichgewicht der Darmbakterien empfindlich stören. Dazu zählen Medikamente, vor allem Antibiotika. Normalerweise erholt sich ein gesunder Darm selbst davon. Häufige Einnahmen schädigen jedoch mitunter dauerhaft die gesunde Vielfalt und leisten gefährlichen Durchfallbakterien Vor-

Bewährte Helfer

für den Darm

Mit dem Stuhlgang will es nicht so recht klappen oder Sie fühlen sich oft aufgebläht? Die folgenden Tipps und Hausmittel schaffen Abhilfe. Bei starken und dauerhaften Problemen ist der Arzt gefragt.



Verstopfung: Der Darm will gut gefüllt sein, damit er in Schwung kommt. Dafür sorgt eine ballaststoffreiche Ernährung mit reichlich Gemüse und Vollkornprodukten. Quellmittel wie Leinsamen oder Flohsamen sorgen für zusätzliches Stuhlvolumen. Sie müssen mit reichlich Wasser eingenommen werden. Außerdem wichtig: viel bewegen und immer ausreichend trinken.

Auch Schaukelbewegungen auf der Toilette können nachhelfen: den Oberkörper ein paar Mal bis zu den Oberschenkeln beugen und wieder aufrichten. Manche Medikamente fördern Verstopfung. Fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt.



Durchfall: Antibiotika, Süßstoffe – zum Beispiel Sorbit, das natürlicherweise in Pflaumen enthalten ist – oder ungewohnte wie auch verdorbene Speisen können zu Durchfall führen. Dann ist viel Trinken wichtig, um Flüssigkeit und Mineralien zu ersetzen. Dafür zum Beispiel einen Liter stilles Wasser mit 125 Milliliter Orangensaft, jeweils einem

Viertel Teelöffel Kochsalz und Backpulver sowie einem Esslöffel Zucker mischen. Auf die oft empfohlene Kombination aus Cola und Salzstangen sollte man besser verzichten. Sie enthält zu viel Zucker und zu wenig Kalium und kann den Durchfall noch verstärken.



Blähungen: Bis zu zehnmal täglich entweichen Winde aus dem Darm, ein Gemisch aus geschluckter Luft und Gasen, die unsere Darmbakterien produzieren.

Wer nicht daran gewöhnt ist, reagiert vor allem auf Kohl, Zwiebeln und Hülsenfrüchte mit Blähungen. Diese können aber auch durch Stress, hastiges

Essen und zu wenig Bewegung begünstigt werden. Oft hilft schon ein Verdauungsspazier-

gang nach dem Essen, Luft-Radfahren im Liegen oder ein „Vier-Winde-Tee“ aus Kümmel, Fenchel, Kamille und Pfefferminze.

schub. Neben der bedenklichen Resistenzentwicklung ist das ein weiterer Grund, Antibiotika mit Bedacht und nur bei nachgewiesenen bakteriellen Infektionen einzusetzen. Eine durch Viren ausgelöste Erkältung zählt zum Beispiel nicht dazu.

„Sind dennoch Antibiotika erforderlich, rate ich Patienten, während der Einnahme Naturjoghurt zu essen, der einen guten Schutz bietet“, empfiehlt Professor Sina. Die enthaltenen Milchsäurebakterien tragen dazu bei, die Darmbarriere zu stärken und verhindern, dass sich krank machende Keime ausbreiten. Auch andere fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kefir und Buttermilch unterstützen die Darmflora. Bei manchen Antibiotika sollten allerdings zwei Stunden vor und nach der Einnahme keine Milchprodukte verzehrt werden, da diese die Aufnahme behindern können. Hinweise dazu finden sich im Beipackzettel.

Pro- und Präbiotika

Während Präbiotika die gesunden Darmbakterien ernähren, sind Probiotika Lebensmittel oder Präparate, die lebensfähige Bakterienkulturen enthalten. Inwieweit die Einnahme von Probiotika die Darmflora langfristig günstig beeinflussen kann, ist noch nicht abschließend geklärt. Bei einzelnen Krankheitsbildern wie dem Reizdarm-Syndrom können sie zur Linderung der Symptome wie Völlegefühl, Schmerz und Durchfälle beitragen. Die Einnahme sollte jedoch immer mit dem Arzt besprochen werden. Weitere Erkenntnisse der Forscher könnten es irgendwann möglich machen, die Ernährung gezielt auf die individuelle Darmbesiedelung eines Menschen abzustimmen. Wie sagte schon Hippokrates' Bauchgefühl? „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“

Tipps für ein *gutes Bauchgefühl*



Verschiedene Faktoren wirken sich auf die Darmgesundheit aus. Die wichtigsten Punkte für ein gutes Bauchgefühl und was dem Darm weniger gut bekommt:

- Eine abwechslungsreiche, ballaststoffreiche Ernährung mit reichlich Vollkornprodukten und vielen verschiedenen Gemüsesorten ernährt die guten Darmbakterien und fördert die Verdauung.
- Probiotische Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Buttermilch und Sauerkraut unterstützen die guten Darmbakterien.
- Fleisch sollte man nur in Maßen und nicht jeden Tag genießen.
- Möglichst wenig Fertigprodukte mit Zusatzstoffen wie Emulgatoren nutzen.
- Alkohol, Zucker und Salz reduzieren.
- Ausreichend trinken, bevorzugt Wasser.
- Lebensmittel schonend zubereiten, zum Beispiel dünsten statt kochen.
- Genussvoll und regelmäßig essen, statt nebenbei herunterschlingen.
- Stress abbauen und für ausreichend Bewegung sorgen.
- Antibiotika, nur wenn unbedingt nötig, einnehmen.

Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Darm“ 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



Grundversicherung

Verbesserte Leistungen von A–Z

Die neue Satzungsänderung legt fest, welche Leistungen in der Grundversicherung künftig erstattungsfähig sind. Lernen Sie die Leistungsverbesserungen kennen, die wir Ihnen analog der 9. Änderungsverordnung der Bundesbeihilfverordnung (BBhV) nun anbieten können. vitamin hat für Sie die wesentlichen Änderungen zusammengefasst.



Generell achten wir darauf, dass sich die Leistungen der Grundversicherung an denen der Bundesbeihilfeverordnung (BBhV) orientieren. Denn so ist grundsätzlich in der Grundversicherung erstattungsfähig, was auch in der Beihilfe erstattet wird. Mit dieser einheitlichen Vorgehensweise behalten Sie den Überblick.

Zum 1. Januar 2021 hat sich die BBhV geändert, mit der 9. Änderungsverordnung. Sie hat zum Ziel, Leistungen zu verbessern. Entsprechend haben wir die Leistungen nun in unsere Satzung übernommen – im Dienste Ihrer Gesundheit. Die aktualisierte Fassung finden Sie unter www.pbeakk.de/satzung. Unsere Übersicht von A – Z zeigt die wichtigsten Änderungen. Wenn Sie mehr wissen möchten, bitten wir Sie, sich anhand des aktuellen Satzungstextes zu informieren.

Arzneimittel

Arzneimittel, die in der GKV einem Festbetrag unterliegen, werden auch von der Beihilfe grundsätzlich nur bis zum Festbetrag

Verbesserungen für Sie

Psychoanalytisch begründete Verfahren, Verhaltenstherapie und Systemische Therapie

Akutbehandlungen bis zu 24 Sitzungen erstattungsfähig

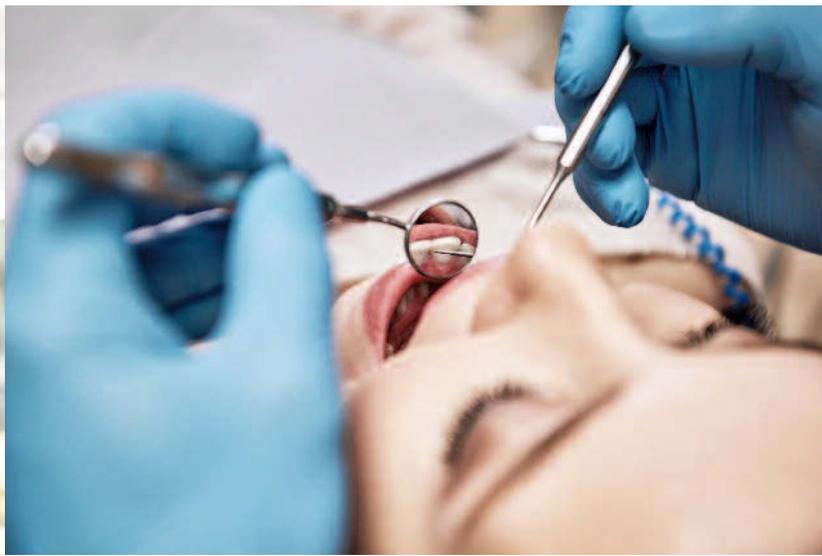
Akutbehandlungen zur Besserung akuter psychischer Krisen sind bis zu 24 Sitzungen erstattungsfähig, in bestimmten Fällen sogar bis zu 30 Sitzungen.

Neue Leistung: Systemische Therapie

Diese Therapie ist ein psychotherapeutisches Verfahren, dessen Schwerpunkt auf dem sozialen Kontext psychischer Störungen, insbesondere auf Interaktionen zwischen Mitgliedern der Familie und deren sozialer Umwelt, liegt. Aufwendungen für eine Systemische Therapie sind für Erwachsene als Einzel- oder Gruppenbehandlung bis zu 36 Sitzungen erstattungsfähig.

Kurzzeitherapie bis zu 24 Sitzungen

Aufwendungen für Kurzzeittherapien sind jetzt ohne Genehmigung bis zu 24 Sitzungen als Einzel- oder Gruppenbehandlung erstattungsfähig.



erstattet. Folgende Ausnahmen dieser Regelung gelten nun

a) in medizinisch begründeten Einzelfällen. Beispiel: ein Generikum, das erhebliche Nebenwirkungen verursacht.

b) wenn nach der Arzneimittelrichtlinie die Ersetzung des Arzneimittels durch ein wirkstoffgleiches Arzneimittel ausgeschlossen ist.

Augenheilkunde

Chirurgische Hornhautkorrekturen durch Laser oder Visusverbesserungen durch Austausch der natürlichen Linse oder Einsatz additiver Linsen im Auge sind mit vorheriger Zustimmung der PBeaKK möglich. Die Voraussetzung: Es darf keine medizinische Alternative bestehen. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn die Korrektur durch eine Brille oder Kontaktlinsen nicht möglich ist. Wenn Kunstlinsen zum Einsatz kommen, können wir bei erstattungsfähigen Operationen für die als Auslage berechnete Linse bis zu 270 Euro erstatten.

Behandlung durch nahe Angehörige

Der Ausschluss der Beihilfe für Aufwendungen von Untersuchungen und Behandlungen durch nahe Angehörige wurde aufgehoben. Bisher waren solche Aufwendungen durch Ehe-/Lebenspartner, die El-

tern oder die Kinder grundsätzlich nicht erstattungsfähig.

Fahrtkosten

Ärztlich verordnete Verlegungsfahrten zu anderen Krankenhäusern und ärztlich verordnete Fahrten zu ambulanten Behandlungen sind nun ohne weitere Voraussetzungen erstattungsfähig.

Fahrtkosten Anschlussheil- und Suchtbehandlung

Fahrtkosten, die im Zusammenhang mit einer Anschlussheil- und Suchtbehandlung entstehen und mit dem privaten Pkw geleistet werden, übernehmen wir bis zu 200 Euro. Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln werden bis zu den tatsächlichen Aufwendungen in Höhe der niedrigsten Beförderungsklasse erstattet. Wichtig: Die Nutzung eines Taxis ist nur dann erstattungsfähig, wenn aufgrund einer ärztlichen Bescheinigung die Notwendigkeit der Beförderung nachgewiesen wird und die PBeaKK die Aufwendungen vorher anerkannt hat.

Fahrtkosten zu stationären Rehabilitationsmaßnahmen in Einrichtungen

Fahrtkosten bei stationären Rehabilitationsmaßnahmen sind, wenn sie mit dem privaten Pkw stattfinden, bis zu 200 Euro erstattungsfähig.

Bei Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln erstatten wir die tatsächlichen Aufwendungen in Höhe der niedrigsten Beförderungsklasse, bis maximal 200 Euro. Fahrten mit einem Taxi sind nur bei stationären Rehabilitationsmaßnahmen in Einrichtungen oder bei Vorliegen eines Schwerbehindertenausweises mit Merkzeichen aG, Bl oder H oder bei Pflegegrad 3, 4 oder 5 erstattungsfähig. Für die medizinische Notwendigkeit der Taxinutzung muss eine ärztliche Bescheinigung vorliegen.

Hilfsmittel

Eine Otoplastik für ein Hörgerät ist künftig im Höchstbetrag von 1.500 Euro enthalten. Diese Leistung übernehmen wir alle fünf Jahre einschließlich der Nebenkosten – es sei denn, aus medizinischen oder technischen Gründen ist eine vorzeitige Verordnung zwingend erforderlich. Wenn nötig, kann der Höchstbetrag von 1.500 Euro je Ohr in bestimmten Fällen überschritten werden.

Mitversicherung

Bisher war eine Mitversicherung von Ehe-/Lebenspartnern möglich, wenn deren Gesamtbetrag der Einkünfte die Einkommensgrenze von 17.000 Euro bzw. 18.000 Euro nicht übersteigt. Diese Grenze hat sich



zum Jahreswechsel auf einheitliche 20.000 Euro erhöht.

Privatkliniken

Die Aufwendungen für eine Behandlung in nicht zugelassenen Krankenhäusern (= Privatkliniken) sind erstattungsfähig und werden auf Grundlage einer Vergleichsberechnung erstattet. Dabei berücksichtigen wir die Entgelte, die im Fallpauschalenkatalog, Zusatzentgeltkatalog oder im pauschalierenden Entgeltsystem für psychiatrische und psychosomatische Einrichtungen (PEPP) vorgesehen sind. Wichtig: Bitte nehmen Sie vor der Behandlung in einer Privatklinik immer Kontakt mit uns auf!

Zahnersatz

Material- und Laborkosten bei prothetischen Leistungen sind nun zu 60 % erstattungsfähig. Damit verbessern wir die Leistungen bei Material- und Laborkosten für Zahnersatz (Prothetik) deutlich, denn bisher waren 40 % der Kosten erstattungsfähig.

Bitte beachten Sie

Zum 1. April 2021 wurden Arzneimittel-Festbeträge geändert. Dies betrifft Arzneimittel wie z. B. Humira, Efient, Enbrel oder Valdoxan. Mehr Informationen auf www.pbeakk.de.



Genauer hingeschaut: Sehhilfen

Leistungen für Sehhilfen erhalten Sie aus der Grundversicherung sowie gegebenenfalls aus der Zusatzversicherung. Durch die Anpassung der Satzung – aufgrund der 9. Änderung der Bundesbeihilfverordnung (BBhV) – haben sich die Leistungen für Sehhilfen aus der Grundversicherung zum 1. Januar 2021 erweitert.

Voraussetzung für die Erstattung der Aufwendungen bei der erstmaligen Beschaffung einer Sehhilfe im Rahmen der Grundversicherung ist jetzt lediglich, dass diese von einem Augenarzt verordnet wurde. Bisherige Einschränkungen, wonach Sehhilfen nur bis zum 18. Lebensjahr oder bei einer schweren Sehbeeinträchtigung erstattungsfähig waren, sind weggefallen.

Bei einer Ersatzbeschaffung reicht die Refraktionsbestimmung durch einen Augenoptiker aus. Sollten Ihnen Kosten für die Refraktionsbestimmung entstehen, erkennen wir diese bis zu einer Höhe von 13 Euro an.

Leistungen bei Brillen

Beim Bezug einer Brille erhalten Sie Brillengläser bis zu den folgenden erstattungsfähigen Höchstbeträgen:

Leistung	Höchstsatz
Einstärkengläser (Gläser für Ferne oder Nähe)	31,00 Euro je sphärisches Glas 41,00 Euro je zylindrisches Glas
Mehrstärkengläser (Gläser für Ferne und Nähe)	72,00 Euro je sphärisches Glas 92,50 Euro je zylindrisches Glas
Dreistufen- oder Multifokalgläser (Gleitsichtgläser)	Zuzüglich 21,00 Euro je Glas
Gläser mit prismatischer Wirkung	Zuzüglich 21,00 Euro je Glas
Über + / - 6 Dioptrien	Zuzüglich 21,00 Euro je Glas



Zusätzlich zu den genannten Aufwendungen sind Zuschläge für Kunststoff-, Leicht- und Lichtschutzgläser bei bestimmten Indikationen bis zu folgenden Höchstbeträgen möglich:

Leistung	Höchstsatz
Kunststoffgläser und hochbrechende mineralische Gläser <ul style="list-style-type: none"> • Für Glasstärken ab + 6 bzw. - 8 Dioptrien • Anisometropien ab 2 Dioptrien • Unabhängig von der Glasstärke <ul style="list-style-type: none"> • bei Personen mit chronischem Druckekzem • bei Personen, die das 14. Lebensjahr noch nicht vollendet haben • bei Schulsportbrillen 	Zuzüglich 21,00 Euro je Glas
Lichtschutzgläser oder fototrope Gläser <ul style="list-style-type: none"> • Bei bestimmten Indikationen* • Ab + 10 Dioptrien 	Zuzüglich 11,00 Euro je Glas

* Nähere Informationen und die Auflistung der Indikationen laut Bundesbeihilfeverordnung Anlage 11, Abschnitt 4, Unterabschnitt 2, Absatz 2. Die Bundesbeihilfeverordnung finden Sie auch auf www.pbeakk.de

Bei Kurzzeitlinsen ist folgende Erstattung im Kalenderjahr möglich:

Leistung	Höchstsatz
Sphärische Kontaktlinsen	154,00 Euro
Torische Kontaktlinsen	230,00 Euro

Erstattungen für Kontaktlinsen

Aufwendungen für Kontaktlinsen, mit denen Ihre Sehschärfe verbessert wird, erstatten wir bei bestimmten Indikationen (z.B. Myopie und Hyperopie ab 8 Dioptrien, Anisometropie ab 2 Dioptrien).

Bei Kindern und Jugendlichen bis zum vollendeten 18. Lebensjahr übernehmen wir zudem das Kontaktlinsen-

pflegemittel bei Vorliegen einer Kontaktlinsen-Indikation.

Liegt bei Ihnen keine Indikation für Kontaktlinsen vor, können wir Ihnen die vergleichbaren Kosten für Brillengläser erstatten. Wenn Sie eine Rechnung für Kontaktlinsen bei uns einreichen, steht häufig nur die Sehstärke der Kontaktlinsen auf der Rechnung. Um die Kosten für vergleichbare Brillengläser übernehmen zu können, benötigen wir jedoch Ihre Refraktionswerte – also die Werte beziehungsweise die Sehstärke, die Sie haben, wenn Sie eine Brille tragen.

Lassen Sie Ihre Unterlagen also bitte vor der Einreichung durch Ihren Augenarzt oder Ihren Optiker ergänzen. Bitte beachten Sie auch, dass wir One-Day-Linsen (Tageslinsen) und multifokale Mehrstärkenkontaktlinsen nicht erstatten können.

Allgemeine Hinweise

Wenn Sie eine neue Sehhilfe bei unveränderter Sehstärke einreichen, erstatten wir Ihre Kosten für eine Neubeschaffung von Brillengläsern nach Ablauf von drei Jahren, bei weichen Kontaktlinsen nach zwei Jahren. Wenn sich Ihre Sehstärke oder Ihre Kopfform ändert, Ihre Sehhilfe unbrauchbar wird oder Sie sie verlieren, können wir Ihre Kosten für eine neue Sehhilfe bereits vor Ablauf der dreijährigen Mindestgebrauchszeit erstatten.

Bei Augenverletzungen oder Augenerkrankungen erstatten wir die Kosten für sogenannte therapeutische Sehhilfen. Bei therapeutischen und vergrößernden Sehhilfen benötigen wir immer eine augenärztliche Verordnung, in der Ihre Augenerkrankung oder Ihre Augenverletzung aufgeführt wird.

Wir übernehmen außerdem die Fassung bei Schulsportbrillen von vollzeitschulpflichtigen Personen bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres. Voraussetzung für die Erstattung ist die augenärztliche Verordnung der Schulsportbrille. Für die Fassung übernehmen wir bis zu 52 Euro.



Sehhilfen: das Wichtigste auf einen Blick

Sachverhalt	Voraussetzung
Erstmaliger Bezug einer Sehhilfe	Vorlage einer augenärztlichen Verordnung
Folgebezug einer Sehhilfe	Refraktionsbestimmung des Optikers
Therapeutische Sehhilfen z. B. Kantenfilter, Verbandslinsen	Vorlage einer augenärztlichen Verordnung ist immer notwendig
Getönte Gläser bzw. Kunststoffgläser	Verordnung mit Angabe der jeweiligen Indikation
Rechnung der Brille (Auftragsbestätigungen und/oder Kassenzettel sind nicht ausreichend)	Angabe über Bezugsperson der Brille, Rechnungsdatum, Refraktionswerte, Art der Sehhilfe (z. B. Fernbrille, Nahbrille, Mehrstärkenbrille), detaillierte Beschreibung der Gläser, z. B. Gleitsicht, Kunststoff, Tönung oder Prisma
Rechnung der therapeutischen Sehhilfen	Angaben wie bei der Brillenrechnung mit zusätzlicher preislicher Aufschlüsselung der Einzelpositionen, z. B. Prisma, Kunststoff
Rechnung der Kontaktlinsen (Auftragsbestätigungen und/oder Kassenzettel sind nicht ausreichend)	Angabe über Bezugsperson der Kontaktlinsen, Rechnungsdatum, Refraktionswerte, Art der Kontaktlinse, z. B. Kurzzeitlinse (Monats-, Wochen- oder Tageslinse) oder formstabile Dauerlinse
Bezug von Kontaktlinsen ohne entsprechende Kontaktlinsen-Indikation	Um die Aufwendungen vergleichbarer Brillengläser erstatten zu können, benötigen wir auf der Rechnung die Angabe der vergleichbaren Brillenwerte

Haben Sie an alle *Schutzimpfungen* gedacht?

Auch wenn die Corona-Schutzimpfung momentan im Fokus steht: Vergessen Sie die weiteren Impfungen nicht, die für den Schutz Ihrer Gesundheit wichtig sind. Unsere Übersicht verrät Ihnen, welche Schutzimpfungen Sie im Rahmen der Gesundheitsvorsorge von der PBeaKK erstattet bekommen.

Wann haben Sie zum letzten Mal in Ihr Impfbuch geschaut? Wichtig ist – gerade in diesen Zeiten –, dass Sie Ihren Impfstatus regelmäßig überprüfen. Schauen Sie öfter in Ihr Impfbuch und nehmen Sie es mit zu Ihrem Hausarzt. Sprechen Sie mit ihm, welche Impfungen anstehen.

Bei der Frage, für welche Schutzimpfungen wir die Kosten erstatten, orientieren wir uns an den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO). Dies gilt selbstverständlich auch für Kinder und Jugendliche sowie für Auffrischimpfungen, zum Beispiel gegen Tetanus oder Diphtherie (alle

10 Jahre). Auch für die Impfungen, die Sie nachholen, übernehmen wir die Kosten.



Corona-Schutzimpfung von der STIKO empfohlen

Die STIKO-Impfempfehlungen geben ebenfalls an, welche Impfungen für wen sinnvoll sind, um sich vor gefährlichen Infektionskrankheiten wie Covid-19 zu schützen. Ihre Empfehlung zur Corona-Impfung wurde im Januar 2021 veröffentlicht. Die STIKO ist sich sicher: Eine Impfung gegen Covid-19 trägt sowohl zum individuellen Schutz als auch zur Eindämmung der Pandemie bei.

Als im Januar, zu Beginn der Impfungen, nur eine begrenzte Menge an Impfstoffdosen zur Verfügung stand, sollten diese nach der Empfehlung der STIKO dafür genutzt werden, beson-

ders gefährdeten Personen ein Impfangebot zu machen, beispielsweise Personen über 80 Jahren, Bewohnern in Alten- und Pflegeheimen, medizinischem Personal mit sehr hohem Ansteckungsrisiko und Personal in der Altenpflege. Wenn weitere Impfstoffe zugelassen werden, geht das Bundesgesundheitsministerium (Stand Redaktionsschluss) davon aus, dass im Sommer allen Einwohnern in Deutschland ein Impfangebot gemacht werden kann.

Die Impfungen finden zunächst in sogenannten Impfzentren statt. Für die Organisation und den Betrieb der

Impfzentren sowie die Terminvergabe sind die Bundesländer zuständig.

Wer bezahlt die Impfung?

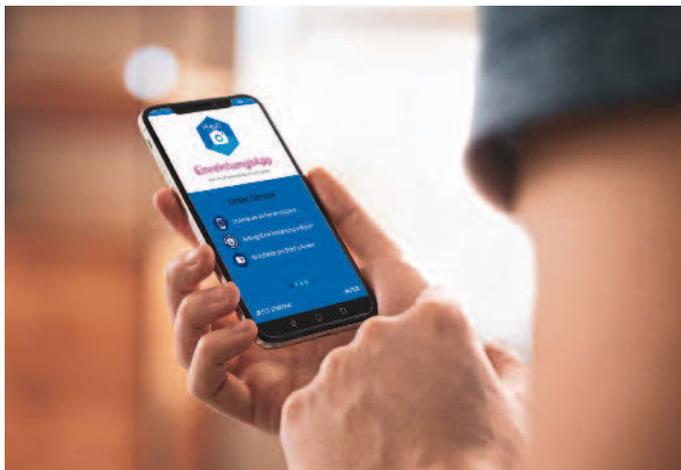
Die Impfung in den Impfzentren ist für die Bevölkerung kostenlos – unabhängig vom Versicherungsstatus. Der Bund beschafft, verteilt und finanziert alle Impfstoffe, die in Deutschland zum Einsatz kommen. Wenn in der zweiten Phase in den Arztpraxen geimpft werden kann, übernehmen wir wie üblich die ärztliche Leistung. Die Details zur Abrechnung erfahren Sie vor Ort in der Arztpraxis.



Schutzimpfungen: der Überblick

Altersgruppe	Impfung
Säuglinge, Kinder und Jugendliche	<ul style="list-style-type: none"> • Diphtherie • Haemophilus influenzae Typ b (Hib) • Hepatitis B • Masern • Meningokokken Serogruppe C • Mumps • Keuchhusten • Pneumokokken • Kinderlähmung • Rotaviren • Röteln • Tetanus • Windpocken
Zwischen 9 und 14 Jahren	<ul style="list-style-type: none"> • Gebärmutterhalskrebs (Humane Papillomaviren (HPV))
Über 60 Jahre bzw. Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge einer Grundkrankheit, beispielsweise Asthma, HIV-Infektion	<ul style="list-style-type: none"> • Pneumokokken
<p>Über 60 Jahre bzw. ab 50 Jahren, wenn eine erhöhte gesundheitliche Gefährdung vorliegt, beispielsweise durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angeborene oder erworbene Immundefizienz bzw. Immunsuppression • HIV-Infektion • Rheumatoide Arthritis • Systemischer Lupus erythematodes • Chronisch entzündliche Darmerkrankungen • Chronisch obstruktive Lungenerkrankung oder Asthma bronchiale • Chronische Niereninsuffizienz • Diabetes mellitus 	<ul style="list-style-type: none"> • Gürtelrose (Herpes zoster)
Alle Altersgruppen	<ul style="list-style-type: none"> • Grippe (Influenza) • Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)

EinreichungsApp wird erweitert



Ende Mai 2021 werden wir ein Update (Aktualisierung) für die EinreichungsApp zur Verfügung stellen. Die Nutzer werden in der App automatisch informiert, sobald das Update

technisch bereitsteht und heruntergeladen werden kann. Parallel dazu werden wir im Internet ausführlich zu den Inhalten des Updates informieren.

Das Update Ende Mai wird zwei wesentliche Punkte beinhalten: die Barrierefreiheit gemäß der Vorgaben der Verordnung zur Schaffung barrierefreier Informationstechnik nach dem Behindertengleichstellungsgesetz (Barrierefreie-Informationstechnik-Verordnung – BITV 2.0) und eine Funktionserweiterung in der Statusübersicht.

Wenn Sie das Update durchgeführt haben, erhalten Sie zukünftig direkt in der Statusübersicht einen Hinweis, wenn es bei einer erfolgten Einreichung Probleme gibt und Sie beispielsweise die Unterlagen nochmals einreichen müssen. Dieser Hinweis ersetzt die Benachrichtigung per Brief. Durch die Zuordnung in der Statusübersicht ist es eindeutig, um welche Unterlagen es sich handelt. Natürlich informieren wir Sie auch, wenn die Prüfung der eingereichten Unterlagen erfolgreich war und wir die Bearbeitung beginnen.

Satzung der PBeaKK:

Amtliche Bekanntmachung !

Satzungsänderungen und Ausführungsbestimmungen werden vom Verwaltungsrat der PBeaKK beschlossen und bedürfen der Genehmigung durch die Bundesanstalt für Post und Telekommunikation Deutsche Bundespost (BAnst PT) als Rechtsaufsichtsbehörde. Damit die genehmigten Satzungsänderungen und Ausführungsbestimmungen wirksam werden können, müssen diese bekannt gemacht werden.

Die amtliche Bekanntmachung erfolgt seit 1. Januar 2021 gemäß § 87 Absatz 5 der Satzung der PBeaKK durch Veröffentlichung auf der Internetseite www.pbeakk.de als amtliche Verkündungsplattform und – wie bisher – nachrichtlich im Gemeinsamen Ministerialblatt. Erstmals umgesetzt wurde dies im Januar 2021 mit der 103. Satzungsänderung (Bekanntmachung am 13.01.2021). Inhalt der 103. Satzungsänderung sind im Wesentlichen die Umsetzung der Änderungen aus der 9. Änderungsverordnung zur Bundesbeihilfeverordnung in Satzungsrecht (vgl. Seite 10) sowie Änderungen im Bereich der Zusatzversicherung. Die Satzungsänderung sowie das aktuelle Satzungsdocument stehen unter www.pbeakk.de/satzung zur Verfügung.



So profitieren Sie von der *Belastungsgrenze*

Für einige Leistungen sieht der Gesetzgeber Zuzahlungen vor, wie zum Beispiel für Arzneimittel oder Fahrtkosten. Um Sie vor zu hohen finanziellen Belastungen zu schützen, gibt es für Zuzahlungen einen gedeckelten Höchstbetrag, die sogenannte Belastungsgrenze. Sie liegt grundsätzlich bei 2 Prozent des Bruttojahreseinkommens und gilt für ein Kalenderjahr. Für chronisch Erkrankte liegt die Belastungsgrenze bei 1 Prozent. Sobald Sie die Belastungsgrenze erreicht haben, brauchen Sie für das restliche Jahr keine weiteren Zuzahlungen mehr zu leisten. Darüber hinaus erstatten wir mit Erreichen der Belastungsgrenze verordnete nicht-verschreibungspflichtige Arznei-



mittel. Für die Besoldungsgruppe A2 bis A8 erfolgt eine Erstattung ab einem Kaufpreis von 8 Euro, bei der Besoldungsgruppe A9 bis A12 ab einem Kaufpreis von 12 Euro und ab der Besoldungsgruppe A13 ab einem Kaufpreis von 16 Euro.

Die Festsetzung der Belastungsgrenze kann sich schnell für Sie lohnen, vor allem wenn Sie absehen können, dass Sie in einem bestimmten

Zeitraum höhere Ausgaben für Ihre Gesundheit haben. Dafür ist es jedoch notwendig, dass Sie für jedes Kalenderjahr einen neuen Antrag stellen. Chronisch Erkrankte benötigen außerdem einen entsprechenden Nachweis. Alle Details erhalten Sie unter www.pbeakk.de

Anzeige




UIBELEISEN
SANATORIUM & GESUNDHEITZENTRUM

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 (Einzel und Gruppe)
- Kneipp-Guss
- Heiße Moorpackung
- 2 Schwimmbäder (30° C) u.v.m.

Salzgrotte direkt im Haus

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

Unser Angebot für Sie:

PRIVATE PAUSCHALKUR

Ihr „alles inklusive“ Gesundheitsurlaub

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

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 beihilferechtigte 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

Zusatzversicherung

Optimal versorgt mit Ergänzungs- und ISH-Stufe

Im Rahmen der Zusatzversicherung gibt es bei Ergänzungsstufe und ISH-Stufe viele und zum Teil auch neue Leistungen, die Selbstbehalte verringern oder sogar ganz vermeiden. Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Verbesserungen bei einzelnen Leistungen sowie über die Stufen unserer Zusatzversicherung.

Grundsätzlich besteht die Zusatzversicherung der PBeaKK aus 7 eigenständigen Versicherungszweigen, „Stufen“ genannt. Diese Stufen können Sie individuell und unabhängig voneinander auswählen. Innerhalb der Stufen haben Sie häufig die Möglichkeit, durch sogenannte Schritte Ihre individuelle Absicherung selbst zu bestimmen und zu erhöhen.

Über Verbesserungen in der ISH-Stufe haben wir bereits berichtet (vitamin 89, ab Seite 14). Neu hinzu kommen verbesserte Leistungen in der Ergänzungsstufe, wie zum Beispiel durch die Übernahme von Fahrtkosten bei ambulanten Rehabilitationsmaßnahmen ab 1. Juli 2021. Beide Stufen zusammen ergeben eine optimale Absicherung, die durch laufende Leistungserweiterungen ständig angepasst werden.

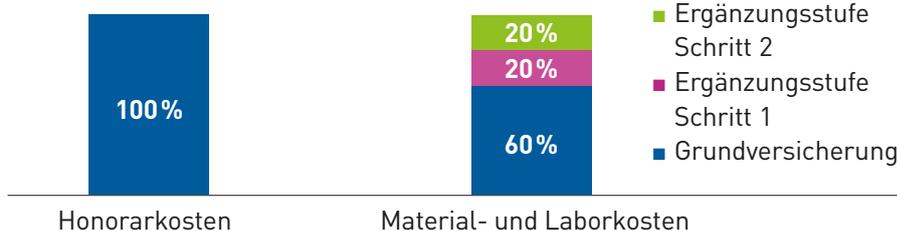
Leistungen bei Zahnersatz

Ergänzungsstufe

Bei den Auslagen, Material- und Laborkosten für Zahnersatzleistungen werden 60 Prozent aus der Grundversicherung erstattet. Mit der Ergänzungsstufe erhalten Sie pro Schritt 20 Prozent der gesondert berechnungsfähigen Kosten für Auslagen, Material- und Laborleistungen. So können Sie die Erstattung entstandener Material- und Laborkosten auf bis zu 100 Prozent aufstocken.

Die Leistungshöhe hängt vom jeweiligen Versicherungsjahr und den zugehörigen Jahreshöchstsätzen ab. Dieser Höchstsatz beträgt je abgeschlossenem Schritt für Material- und Laborkosten maximal 2.820 Euro für zwei Jahre anstatt wie bisher pro einzeltem Jahr 1.410 Euro. Beim Abschluss von zwei Schritten beträgt der Höchstsatz 5.640 Euro für zwei Jahre.

Material- und Laborkosten bei Zahnersatz: bis zu 100 Prozent Erstattung mit der Ergänzungsstufe



Material- und Laborkosten bei Zahnersatz in der Ergänzungsstufe

	Schritt 1	Schritt 1 + Schritt 2
1. und 2. Versicherungsjahr	310 €	620 €
3. und 4. Versicherungsjahr	2.180 €	4.360 €
5. und 6. Versicherungsjahr*	2.820 €	5.640 €
Wartezeit	8 Monate	

* Für alle weiteren Zweijahreshöchstsätze gilt der maximale Höchstsatz



Vorteil Zweijahreshöchstsatz

Da das Versicherungsjahr beim Zahnersatz auf einen Zweijahreshöchstsatz ausgeweitet wurde, sind bei Zahnbehandlungen die Selbstbehalte in der Regel nun deutlich niedriger. Beispiel: Sie haben Schritt 1 und Schritt 2 in der Ergänzungsstufe abgeschlossen. Sie erhalten durch

den neuen Zweijahreshöchstsatz – zum Beispiel durch eine Behandlung und Rechnungsausstellung im 5. Versicherungsjahr – für das 5. + 6. Versicherungsjahr bis zu 5.640 Euro erstattet, statt nur 2.820 Euro, wenn der Höchstsatz nur für jedes einzelne Jahr gegolten hätte.

Bei Implantaten: ISH-Stufe

Wenn Sie hingegen Implantate als Zahnersatz benötigen, ist der Abschluss der ISH-Stufe empfehlenswert. Zunächst stehen Ihnen bei implantologischen Behandlungen Leistungen aus der Grundversicherung, Beihilfe sowie einer eventuell abgeschlossenen Ergänzungsstufe oder eines anderen Kostenträgers zu. Ab dem dritten bzw. fünften

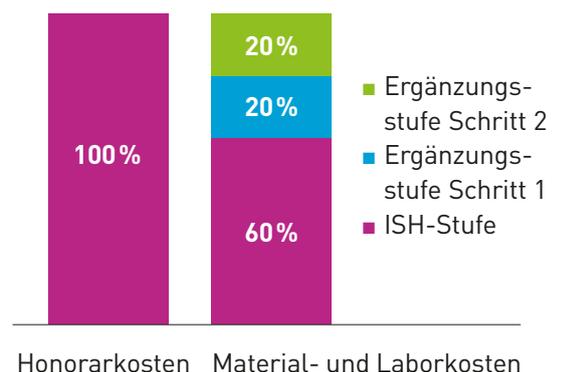
Implantat können Sie weitere Kosten mit der ISH-Stufe abdecken. Dies sind 100 Prozent Ihres Selbstbezalts für das zahnärztliche Honorar. Für Auslagen, Material- und Laborkosten übernehmen wir 60 Prozent Ihres Selbstbezalts.

Aus der Grundversicherung sind in der Regel zwei Implantate je Kiefer – bei einem zahnlosen Kiefer vier Implan-

tate – erstattungsfähig. Das heißt, dass unsere ISH-Stufe ab Ihrem dritten Implantat je Kiefer – beziehungsweise Ihrem fünften Implantat bei einem zahnlosen Kiefer – greift. Die Leistungshöhe ist auf einen Zweijahreshöchstsatz von maximal 3.600 Euro festgesetzt.

Leistungen bei Zahnersatz aus der ISH-Stufe ab 01.01.2021 (ab drittem bzw. fünftem Implantat)

	Implantate bei Zahnersatz
Leistungen	100% des Selbstbezalts für zahnärztliches Honorar 60% des Selbstbezalts für Auslagen, Material- und Laborkosten
Höchstsätze	1. + 2. Versicherungsjahr: 900 € 3. + 4. Versicherungsjahr: 3.000 € 5. + 6. Versicherungsjahr ¹ : 3.600 € ¹ für alle weiteren Zweijahreshöchstsätze gilt der maximale Höchstsatz von 3.600 €
Wartezeit	8 Monate





Mehr Erstattung für Sehhilfen

Ergänzungsstufe

Sehhilfen gehören für einen Großteil unserer Versicherten zum Alltag. Sie verbessern die Lebensqualität. In der Ergänzungsstufe übernehmen wir die Kosten für Brillen und Kontaktlinsen bis zur Höhe des Selbstbehalts. Den maximalen Höchstsatz je Versicherungsjahr haben wir nun erhöht – von 150 Euro auf 180 Euro je Schritt.

Leistungen für Sehhilfen aus der Ergänzungsstufe ab 01.01.2021

	Schritt 1	Schritt 1 + Schritt 2
1. Versicherungsjahr	50 €	100 €
ab dem 2. Versicherungsjahr	150 € 180 €	300 € 360 €
Wartezeit	3 Monate	

ISH-Stufe

Die Kosten für Ihre Brille oder Kontaktlinsen übernehmen wir in der ISH-Stufe bis zur Höhe Ihres Selbstbehalts – also bis zu dem Betrag, der Ihnen nach Anrechnung der Leistungen aus unserer Grundversicherung, Ihrer Beihilfe oder eines anderen Kostenträgers verbleibt. Unsere Leistungshöhe ist auf einen Höchstsatz von maximal 180 Euro (bisher: 150 Euro) pro Versicherungsjahr festgelegt.

Leistungen für Sehhilfen aus der ISH-Stufe ab 01.01.2021

	Sehhilfen
Leistungen	100% des Selbstbehalts
Höchstsätze	1. Versicherungsjahr: 50 €; ab dem 2. Versicherungsjahr: maximal 180 €
Wartezeit	3 Monate

Wichtiger Hinweis: Die Leistungen aus Ergänzungsstufe und ISH-Stufe addieren sich. Sie können also bis zu 540 Euro pro Versicherungsjahr erhalten.

Versicherungsjahr = Kalenderjahr

Zum 1. Januar 2021 wurde das Versicherungsjahr vereinheitlicht. Durch diese Neuregelung entspricht das Versicherungsjahr künftig dem Kalenderjahr (01.01. – 31.12.). Zum 1. Januar 2021 hat also ein neues Versicherungsjahr

begonnen. Die bisherige Regelung, nach der das Versicherungsjahr bei jedem Tarif zu einem individuellen Zeitpunkt anfang und endete, ist damit entfallen. Das ist einfacher und verständlicher.

Leistung bei Rehabilitationsmaßnahmen

Bei einer genehmigten vollstationären Rehabilitation erhalten Sie im Rahmen der Ergänzungsstufe ein Tagegeld in Höhe von 8 Euro je Schritt. Zu Rehabilitationsmaßnahmen zählen auch Anschlussheilbehandlungen und Entwöhnungsbehandlungen bei Abhängigkeitserkrankungen. Ebenfalls erhalten Sie ein Tagegeld für Mutter-/Vater-Kind-Kuren und für eine familienorientierte Rehabilitation.

Leistungen bei Rehabilitationsmaßnahmen in der Ergänzungsstufe

Schritt 1	Schritt 1 + Schritt 2
8 € pro Tag	16 € pro Tag
Maximal 42 Tage je Aufenthalt	Maximal 42 Tage je Aufenthalt
Wartezeit: 8 Monate	Wartezeit: 8 Monate

Neu zum 01.07.2021: Fahrtkosten bei ambulanten Rehabilitationsmaßnahmen

Schritt 1	Schritt 1 + Schritt 2
100 €	200 €

Ausweitung der Leistungen

Ab 1. Juli 2021 verbessern sich die Leistungen für Fahrtkosten. Im Rahmen von genehmigten ambulanten Rehabilitationsmaßnahmen werden Sie dann 100 Euro je

Schritt erhalten. Beim Abschluss beider Schritte kommen Sie so auf eine Erstattung von insgesamt 200 Euro.

Hörakustische Versorgung

Gutes Hören ist nicht für jeden eine Selbstverständlichkeit. Wenn Sie ein Hörgerät benötigen, erhalten Sie Leistungen aus der Grundversicherung, der Beihilfe oder eines anderen Kostenträgers. Doch meist bleiben Selbstbehalte übrig, für die Sie selbst aufkommen müssen.

Mit der ISH-Stufe werden bis zu 80 Prozent Ihres Selbstbehalts für eine hörakustische Versorgung erstattet. Bitte beachten Sie, dass unsere Leistungshöhe pro Ohr auf einen Höchstbetrag von 900 Euro festgelegt ist, der alle fünf Jahre geleistet wird.



Leistungen für Hörgeräte aus der ISH-Stufe ab 01.01.2021

	Hörgeräte
Leistungen	Bis zu 80 % des Selbstbehalts
Höchstsätze	1. Versicherungsjahr: 300 € je Ohr 2. Versicherungsjahr: 500 € je Ohr 3. Versicherungsjahr: 900 € je Ohr maximal: 900 € je Ohr alle 5 Jahre

Überblick über die 7 Stufen der Zusatzversicherung bei der PBeaKK

Tarif	Leistungen
Grundstufe	Tagegeld bei vollstationärem Krankenhausaufenthalt: 8,20 € Tagegeld bei vollstationärer Reha-Maßnahme: 8,00 €
Aufbaustufe*	Tagegeld bei vollstationärem Krankenhausaufenthalt: 9,50 €
Krankenhaustagegeldstufe (max. 10 Schritte)	Tagegeld bei vollstationärem Krankenhausaufenthalt: 5,20 € (je Schritt)
Pflegetagegeldstufe (max. 3 Schritte)	Tagegeld bei Pflegebedürftigkeit: 20 € (je Schritt) Berechnung je nach Pflegegrad und abgeschlossenem Schritt
Ergänzungsstufe (max. 2 Schritte)	Bis zu 20% für Material-/Laborkosten bei Zahnersatz (je Schritt) Maximal 180 € für Sehhilfen (je Schritt) Tagegeld bei vollstationärer Rehabilitationsmaßnahme: 8,00 € (je Schritt)
ISH-Stufe	Implantate: 100 % des Selbstbehalts für das zahnärztliche Honorar, 60 % Material-/Laborkosten Sehhilfen: maximal 180 € Hörgeräte: 80 % des Selbstbehalts, max. 900 € je Ohr alle fünf Jahre
Auslandsreisekrankenversicherung	Versicherungsschutz bei akut eingetretenen Erkrankungen und Unfallfolgen während einer Auslandsreise Versicherungsschutz für 1 Jahr

* Die Aufbaustufe ist seit dem 1. Januar 1987 für Neuaufnahmen geschlossen.



Beitragsrechner

Sind Sie neugierig geworden?
Rechnen Sie sich Ihren individuellen Beitrag aus – unter www.pbeakk.de/beitragsrechner

Gut zu wissen:

Ergänzungsstufe und ISH-Stufe

Mit der Ergänzungsstufe reduzieren Sie Selbstbehalte für

- Material- und Laborkosten bei Zahnersatz
- Sehhilfen
- Rehabilitationsmaßnahmen

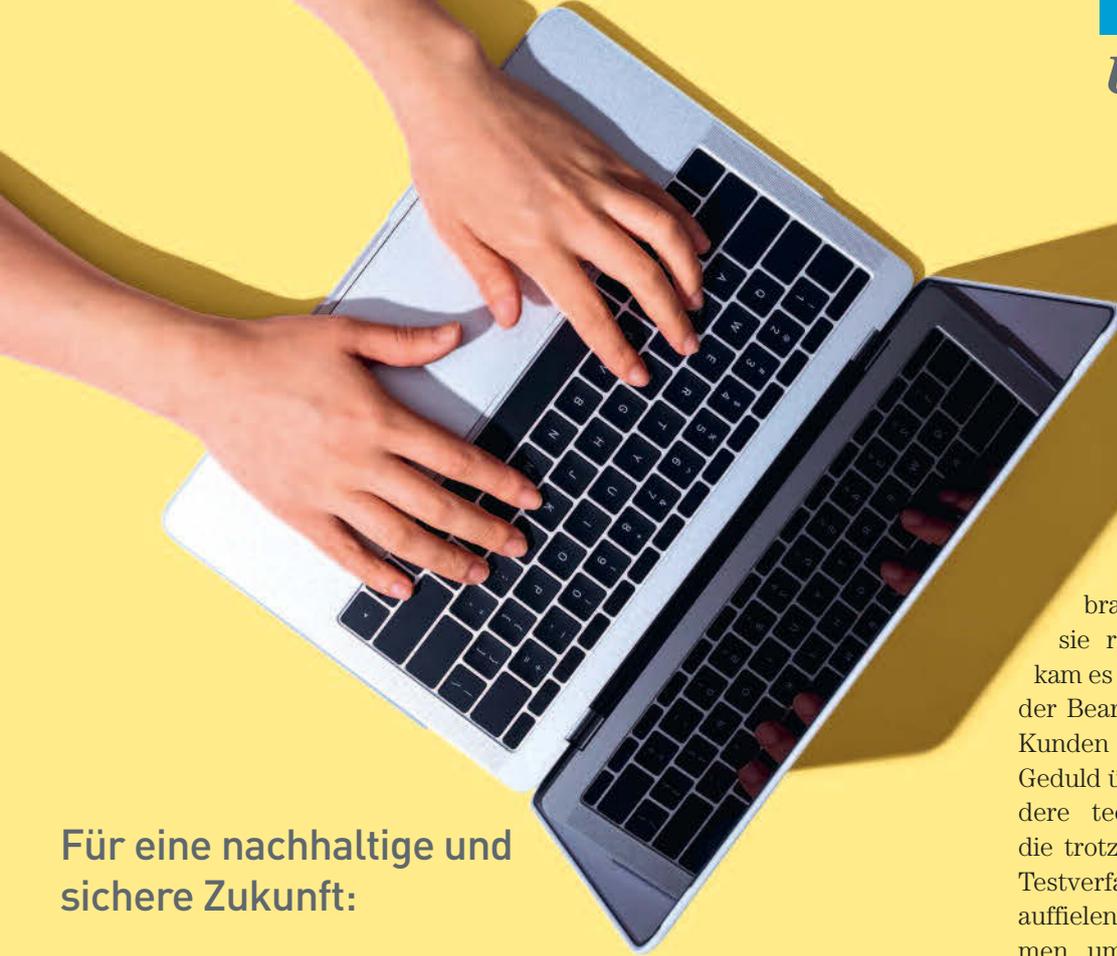
Um die Ergänzungsstufe abzuschließen, benötigen Sie keine besonderen Voraussetzungen.

Es ist nicht erforderlich, bereits eine andere Zusatzversicherung abgeschlossen zu haben. Außerdem gibt es für die Neuaufnahme in die Ergänzungsstufe keine Altersbegrenzung. Sie können bis zu zwei Schritte abschließen, für die Sie jeweils einen maximalen Höchstbetrag an Leistungen erhalten. Ihr Vorteil: Sie bekommen also den doppelten Betrag, wenn Sie Schritt 1 und Schritt 2 abschließen!

Die ISH-Stufe ist empfehlenswert, wenn Sie für

- Implantate bei Zahnersatz
- Sehhilfen
- Hörgeräte

Ihren Selbstbehalt (weiter) reduzieren möchten. Auch bei der ISH-Stufe müssen Sie keine Voraussetzungen erfüllen, um aufgenommen zu werden und auch keine andere Zusatzversicherung bei der PBeaKK abgeschlossen haben. Auch eine Altersbegrenzung oder die Notwendigkeit einer Gesundheitsprüfung entfällt.



Für eine nachhaltige und sichere Zukunft:

Das neue IT-Kernsystem

Um Kundenservice und Leistungsbearbeitung auch für die nächsten Jahrzehnte sicherzustellen und für eine immer digitaler werdende Zukunft gerüstet zu sein, haben wir uns für die Einführung eines komplett neuen IT-Kernsystems entschieden. Nach einer mehrjährigen Projektarbeit haben wir den Echtbetrieb im November des letzten Jahres aufgenommen. Die Vorteile werden jetzt spürbar.

Das alte Kernsystem war über 25 Jahre alt und sowohl hinsichtlich seiner Funktionalitäten, aber auch bezüglich Pflege und Wartung am Ende seiner Nutzungszeit angekommen. Im November 2020 haben wir deshalb den Schalter für das neue IT-Kernsystem umgelegt. Das war für die PBeaKK – aber auch für die gesamte Krankenversicherungslandschaft – ein zukunftsweisender Schritt. Inzwischen werden auch erste Vorteile deutlich: Einfache Anträge werden rein maschinell und innerhalb kürzester Zeit bearbeitet, die durchschnittliche Bearbeitungs-

zeit erreicht das gewohnt gute Niveau, die Effizienz steigt und das Zusammenspiel unterschiedlicher Fachbereiche wird immer reibungsloser. Das zeigt uns, dass es die richtige Entscheidung war, ein neues IT-Kernsystem einzuführen.

Ohne das große Engagement unserer Beschäftigten wäre dieser Erfolg nicht möglich gewesen. Die Projektarbeit erfolgte in enger Zusammenarbeit mit dem Softwarelieferanten. Und mit Sonderschichten – auch am Wochenende – wurde die Umstellung bewältigt, während das Projektteam permanent damit beschäftigt war, Ab-

läufe und Fehler zu analysieren, zu optimieren und bei Bedarf Änderungen vorzunehmen.

Projekte dieser Dimension brauchen eine gewisse Zeit, bis sie reibungslos funktionieren. So kam es anfangs zu Verzögerungen bei der Bearbeitung von Anträgen, einige Kunden mussten sich teilweise in Geduld üben. Gründe waren insbesondere technische Problemstellungen, die trotz intensiver Vorbereitung und Testverfahren erst im Praxisbetrieb auffielen. Wir haben alles unternommen, um solche Unannehmlichkeiten möglichst schnell zu beseitigen. Bei den betroffenen Kunden möchten wir uns entschuldigen und gleichzeitig Danke sagen für ihr Verständnis, auch unseren Beschäftigten gegenüber.

Die hochkritische Phase des Neustarts haben wir erfolgreich gemeistert, das neue IT-Kernsystem stabilisiert sich. Es ist die Basis für einen effizienten, schnellen und zielgerichteten Kundenservice, den Sie auch zukünftig und langfristig von Ihrer PBeaKK erhalten werden. Wir freuen uns darauf!

Was ist eigentlich das neue IT-Kernsystem?

Das IT-Kernsystem unterstützt die Bearbeitung all Ihrer Kundenanliegen. Das sind zum Beispiel die Verwaltung Ihrer Stammdaten im Mitgliedschaftswesen, die Genehmigungs- und Erstattungsprozesse der Grundversicherung, aber auch die der Pflege- und Zusatzversicherung. Und auch die Informationen, die die Kundenberatung einsehen kann, wenn Sie bei uns anrufen. Das neue System bildet also den Kern aller Aufgaben, die die PBeaKK für Sie ausführt.

Was war los im letzten Jahr?

Themenübersicht 2020



VITAMIN-
AUSGABE 86

Ihre Gesundheit

- Reizende Zeiten für Allergien: Wenn das Immunsystem überreagiert

Ihre Versicherung

- AKV-Stufe: Sorgenfrei ins Ausland verreisen
- Belastungsgrenze: Schutz vor hohen finanziellen Belastungen
- Gesundheitsvorsorge: vielfältige Angebote zur Vorsorge



VITAMIN-
AUSGABE 87

- Lotsen des Lebens: Wie Hormone unser Leben lenken
- Kraftstoffe für den Körper – die wichtigsten Vitamine im Überblick

- Leistungsausgaben 2019 – nachhaltig gesicherter Schutz
- Mitversicherung: Was für volljährige Kinder gilt



VITAMIN-
AUSGABE 88

- In Bewegung bleiben: aktiv gegen Venenthrombose
- Wohlfühltipps für Herbst und Winter: die kalte Jahreszeit genießen

- Rehabilitation: Wiedereingliederung ins Leben



VITAMIN-
AUSGABE 89

- Gut hören: das Gehör als Verbindung zur Welt

- Grundversicherung: nachhaltiger Versicherungsschutz
- Zusatzversicherung: Beitragssenkungen und Verbesserung
- Private Pflegeversicherung: stabile Beiträge 2021

Bevor das Frühjahr so richtig losgeht, blicken wir zurück auf das vergangene Jahr. Wie immer in der April-Ausgabe listen wir auf, was 2020 in vitamin Thema war. So können Sie alles noch einmal Revue passieren lassen und das eine oder andere nochmals nachlesen. Suchen Sie nach einem ganz bestimmten Artikel? Oder möchten Sie sich noch einmal einen Gesamtüberblick verschaffen? Mit unserer übersichtlichen Themen-Matrix werden Sie schnell fündig!

Auf einen Blick

- Kundenbefragung 2019
- 116 117: Hilfe bei akuten Fällen - rund um die Uhr
- Patientenverfügung und Organspendeausweis

- GOGREEN: Zertifikat 2019
- Ihr Beihilfeanspruch bei nicht mitversicherten Kindern
- EinreichungsApp: vielen Dank für Ihre Nutzung
- Beitragszuschuss der Rentenversicherungsträger

- Immatrikulationsbescheinigung bei mitversicherten Kindern
- Gripeschutzimpfung
- Kundenberatung vor Ort

- novego: Online-Unterstützung für die seelische Gesundheit
- Ihre Beitragsinformation 2020
- 9. Änderungsverordnung der BBhV
- Kundenbefragung 2020: Danke, dass Sie teilgenommen haben!
- Bescheinigung der Vorsorgeaufwendungen

Unser Service

- EinreichungsApp: Hinweise zur Nutzung der App
- RückenApp Kaia: Hilfe bei Muskelverspannungen und Schmerzen im Rücken
- Jahresüberblick – Das waren die vitamin-Themen 2019

- Zweitmeinung Krebs: Expertise von Experten
- Bevollmächtigte und Betreuer: neuer Menüpunkt auf www.pbeakk.de
- Das ServiceCenter: online schnelle Hilfe erhalten
- Unsere Internetseite: alle Informationen online abrufbar

- Kundenservice: Hilfe durch App-Serviceteam
- Barrierefreiheit: Teilhabe für alle auf www.pbeakk.de
- meinepatientenverfuegung.de: sicher und selbstbestimmt
- compass Pflegeberatung: schnelle Beratung durch Experten

- Kundenservice: der neue Erstattungsbescheid
- Neues Serviceangebot: Hörgeräte-Begutachtung

Unser Plus für Sie

- Rezept: Huhn mit grünen Oliven und Kartoffeln
- Preisrätsel

- Rezept: Kartoffeltarte mit Tomaten
- Preisrätsel

- Rezept: Schweinefleisch mit Dörripflaumen, Oliven und Kapern
- Preisrätsel

- Rezept: Maronenauflauf
- Preisrätsel

Ihr *Kontakt* zu uns

Telefon, Fax und Post

Die Servicezeiten unserer telefonischen Kundenberatung:

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

Telefon: 0711 346 529 96 oder 0180 2 346 529 96*

*Je Anruf 6 Cent aus dem deutschen Festnetz

Fax: 0711 346 529 98

**Post: Postbeamtenkrankenkasse
70467 Stuttgart**

E-Mail und Internet

E-Mail: service@pbeakk.de

Internet: www.pbeakk.de

EinreichungsApp

Wenn Sie Fragen zur EinreichungsApp haben, können Sie sich an [☎](tel:0711974497100) Telefon 0711 9744 97100 wenden.
Wir sind für Sie erreichbar von Montag bis Donnerstag 7:30 bis 18:00 Uhr und Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

Wenn Sie uns eine E-Mail schreiben möchten, geben Sie bitte Ihre Versicherungsnummer und möglichst eine Rückrufnummer an: [☛ app@pbeakk.de](mailto:app@pbeakk.de)

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

Informationen zur Satzung der PBeaKK

Die vom Verwaltungsrat der PBeaKK beschlossenen Satzungsänderungen und Ausführungsbestimmungen werden nach Genehmigung durch die Bundesanstalt für Post und Telekommunikation Deutsche Bundespost (BAnt PT) seit 1. Januar 2021 auf der Internetseite der PBeaKK amtlich bekannt gemacht.

Unter www.pbeakk.de/Satzung finden Sie die Satzungsänderungen und die aktuelle Satzung als PDF-Datei auch zum Download.

Persönlich

Die Servicezeiten unserer persönlichen Kundenberatung:

Montag bis Donnerstag 8:00 bis 16:00 Uhr und Freitag 8:00 bis 15:00 Uhr

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

Aufgrund der Corona-Pandemie bleiben unsere Kundenberatungen bis auf Weiteres geschlossen. Sehr gerne sind wir telefonisch für Sie da. Oder Sie nutzen unsere Internetseite www.pbeakk.de. Dort informieren wir Sie auch, sobald persönliche Beratungen wieder möglich sind.

Preisrätsel auf Seite 31 – Informationen zum Datenschutz: Damit wir den verlostten Preis dem Gewinner zusenden können, ist die Speicherung Ihrer postalischen Anschrift beziehungsweise Ihrer E-Mail-Anschrift wichtig. Wir speichern diese jedoch nur zum Zwecke der Verlosung und löschen sie vollständig zum 21. Mai 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: Karin Fischer, Günter Haag, Isabell Osadnik, Annunziata Tondo, Andreas Single, Alice Wanner
VERLAG: wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg, Tel.: 06172 670-0.
KOORDINATION und GESUNDHEITSTEXT „Gesunder Darm“ 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: Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, Industriestraße 25a, 22880 Wedel, www.kroegerdruck.de

Bauchschmeichler

Stressfrei darmgesunde Köstlichkeiten genießen – das ist die beste Voraussetzung für eine funktionierende Verdauung, starke Abwehrkräfte und ein rundum gutes Wohlbefinden.



Rezepte für einen gesunden Darm
Die leichten Rezepte mit darmgesunden Zutaten schmeicheln nicht nur unserem Gaumen, sondern auch den guten Darmbakterien. Zusätzliche Tipps für die optimale Auswahl und Kombination von Speisen und Getränken sorgen für ein gutes Bauchgefühl.

Gräfe und Unzer Verlag GmbH,
ISBN: 978-3-8338-5202-2,
19,99 Euro

Foto: ©Gräfe und Unzer Verlag GmbH

Tarte mit grünem Spargel

Für 4 Personen ▶ Zubereitung: etwa 45 Minuten

Zutaten

250 g	Dinkelvollkornmehl
125 g	kalte Butter in Flöckchen
4	Eier Salz
1 Msp.	Brotgewürz
1 Msp.	Backpulver
500 g	grüner Spargel
200 g	saure Sahne
3 EL	frisch geriebener Parmesan Pfeffer frisch geriebene Muskatnuss Fett für die Form

Zubereitung

- 1** Das Mehl mit Butter, 1 Ei, 1 TL Salz, Brotgewürz und Backpulver mit den Knethaken des Handrührgeräts oder mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Nach Bedarf 1 bis 2 EL kaltes Wasser zufügen. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und circa 30 Min. kühlen.
- 2** Inzwischen für den Belag den Spargel waschen, nur das untere Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in circa 3 cm lange Stücke schneiden. 1,5 l Wasser aufkochen, salzen und den Spargel darin circa 2 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
- 3** Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Quicheform dünn fetten. Saure Sahne, restliche Eier und den Parmesan verrühren und den Guss mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 4** Den Teig etwas größer als die Form (Ø 26 cm) ausrollen und die Form mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand formen. Die Spargelstücke unter den Rahmguss heben und alles auf dem Teigboden verteilen. Die Tarte im heißen Backofen (Mitte) 30 bis 35 Min. backen, anschließend aus dem Ofen nehmen, lauwarm abkühlen lassen, in Stücke schneiden und mit einem Blattsalat als Beilage servieren.



Preisrätsel

Mitmachen und mit etwas Glück gewinnen

Alle Antworten auf die gestellten Fragen finden Sie in den Artikeln dieser Ausgabe. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und gratulieren den Gewinnern schon jetzt recht herzlich.

Wie wird die Gemeinschaft der Darmbakterien auch genannt?

				2					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

In welchem Teil des Verdauungstrakts leben die meisten Darmbakterien?

				4			
--	--	--	--	---	--	--	--

Welche amtliche Bekanntmachung erfolgt künftig im Internet auf www.pbeakk.de?

					9	7
--	--	--	--	--	---	---

Wie nennt sich eine Zusatzversicherung der PBeaKK?

			-					6
--	--	--	---	--	--	--	--	---

Was wird durch das neue IT-Kernsystem der PBeaKK optimiert?

	5			8			
--	---	--	--	---	--	--	--

Was ist ein typisches Frühlingsgemüse?

				1		3
--	--	--	--	---	--	---

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

Zu **gewinnen**
gibt es:

1. Preis

Lotus Holzkohlegrill
mit Tragetasche

2. Preis

Garmin Forerunner 35 Pulsuhr
mit Schrittzähler

3. Preis

Saatgut-Box „Gartenjahr“

Lösung senden an:

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

Schicken Sie uns das Lösungswort und Ihre Adresse bis zum 14.05.2021 (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 89 lautet: „Handschuhe“.

Das sind die Gewinner:

1. Preis: H. Seibel
2. Preis: W. Reicherz
3. Preis: H. Thielenhaus

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

April 2021 | vitamin 90

PBeaKK
Gesund versichert.



Der richtige *Durchblick*

Bei den Sehhilfen tut sich was – mit Verbesserungen sowohl in der Grundversicherung als auch in der Zusatzversicherung. Durch geänderte Voraussetzungen gibt es für Brillen nun mehr erstattungsfähige Leistungen. Informieren Sie sich ab den Seiten 10 und 20!

