

AUSGABE 91 | JULI 2021

vitamin

DAS MAGAZIN DER POSTBEAMTENKRANKENKASSE

Rundum schützenswert

Was der Haut schadet
und wie wir sie gesund halten

EINREICHUNGSAPP

*Mit neuen Funktionen
noch besser bedienbar*

GESUNDHEITSTELEFON

*Persönliche Beratung
durch Experten*



Peter Reichelt
Vorstandsvorsitzender der PBeaKK

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieser Ausgabe von vitamin liegt ein Flyer bei, der Sie über das Thema Organspende informiert. Was viele nicht wissen: Sie können sich mit Ihrem Organspendeausweis sowohl für als auch gegen eine Organspende entscheiden. Mit dem Ausfüllen schaffen Sie also Klarheit – für sich und vor allem für Ihre Angehörigen. Ich persönlich empfehle Ihnen eine Entscheidung für die Organspende, Sie retten damit Leben.

Die EinreichungsApp erfreut sich mittlerweile großer Beliebtheit bei Ihnen. Um ihre Handhabung weiter zu

erleichtern, bieten wir Ihnen erweiterte Funktionen – zum Beispiel die automatische Aufnahme. Damit wird es noch einfacher, Ihre Unterlagen zu fotografieren und abzuschicken. So bringt die Digitalisierung ein weiteres Mehr an Kundenservice für Sie!

Alle sprechen über den Klimaschutz. Mit dem GOGREEN-Zertifikat der Deutschen Post engagieren wir uns schon seit mehreren Jahren fürs Klima – durch den klimaneutralen Versand von vitamin. Das heißt: Klimaschutz ist bereits jetzt Teil unseres Arbeitsalltags bei der PBeaKK.

*Ich wünsche Ihnen einen
möglichst unbeschwerten
Sommer und viele sonnige
Momente!*

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 91 | Juli 2021

▶ 04



Unsere Haut

Rundum schützenswert

Nur wenn es unserer Haut gut geht, können wir uns rundum wohlfühlen. Sie ist das größte Organ des Körpers, bewahrt uns mit verschiedenen Mechanismen vor schädlichen Einflüssen und stellt die Verbindung zur Außenwelt her. Lesen Sie, wie Sie Ihre Haut schützen und sie gesund erhalten.

▶ 18



Organspende

Im Organspendeausweis lassen sich persönliche Vorstellungen zur Spendenbereitschaft darlegen.

▶ 22



Gesundheitstelefon

Unsere Experten beraten Sie persönlich bei Fragen zu Gesundheit und Behandlung.

▶ 24



EinreichungsApp

Mit neuen Funktionen Dokumente noch einfacher fotografieren und einreichen.

Ihre Gesundheit 04

Unsere Haut
Multitalent auf vielen Ebenen 04

Ihre Versicherung 10

Stationäre Leistungen
Tipps für den Krankenhausaufenthalt 10
Pflegepflichtversicherung
Welche Beiträge sich ändern 12
Volljährige Kinder
Kinder richtig mitversichern 14
Auf einen Blick
Information rund um Ihre PBeaKK 16

Unser Service 18

Organspende
Den eigenen Willen dokumentieren 18
Gesundheitstelefon
Persönliche Beratung durch Experten 22
EinreichungsApp
Mit neuen Funktionen 24
Kontakt zur PBeaKK
Adressen und Impressum 28

Unser Plus für Sie 30

Rezept
Brotsalat Panzanella 30
Preisrätsel
Mitmachen und gewinnen 31



Unsere Haut

Wie sie uns schützt und was ihr guttut

Die Haut ist unser größtes Organ und schützt die inneren Gewebe vor schädlichen Einflüssen. Doch auch sie selbst braucht Schutz, denn sie ist viel mehr als eine Hülle, die den Körper zusammenhält. Was der Haut schadet und wie wir sie gesund halten.

Wer sich in seiner Haut wohlfühlt, dem geht es rundum gut. So sagt es eine bekannte Redewendung. Und da ist viel mehr dran, als uns vielleicht bewusst ist. Mit einer Fläche von etwa zwei Quadratmetern und bis zu zehn Kilogramm Gewicht ist die Haut das größte Organ des Körpers und zugleich unsere direkte Verbindung zur Außenwelt. Sie schützt uns vor schädigenden Einflüssen wie den UV-Strahlen der Sonne oder vor Krankheitskeimen, Allergenen und Chemikalien. Sie puffert Stöße ab, die wir hin und wieder abbekommen, und verhindert, dass wir Wasser verlieren und austrocknen. Die Haut wehrt Kälte und zu große Wärme ab und sie versetzt uns mit einer Fülle verschiedener Sinneszellen in die Lage, die Umwelt wahrzunehmen und mit ihr zu kommunizieren. Mit der Haut ertasten wir die Beschaffenheit von Gegenständen und, wenn wir ärgerlich sind oder uns schämen, färbt sie sich rot.

So vielfältig die Funktionen, so komplex ist der Aufbau der Haut. Drei Schichten werden dabei unterschieden: Die Oberhaut (Epidermis) bildet die äußere Hülle, die Lederhaut (Dermis) die Mittelschicht und die Unterhaut (Subcutis) darunter stellt die Verbindung zum Körperinneren her.

Oberhaut: Schutz vor Druck und UV-Strahlung

Als äußere Schicht ist die etwa 0,1 Millimeter dicke Oberhaut gleichzeitig eine

wichtige Barriere vor schädigenden Einflüssen. „Die Haut hat verschiedene Wege, uns zu schützen“, sagt Professor Christoph Skudlik, Chefarzt am Institut für interdisziplinäre Dermatologische Prävention und Rehabilitation an der Universität Osnabrück. In der tief liegenden Keimschicht der Oberhaut bilden sich fortwährend neue Zellen, die an der Hautoberfläche verhornen und nach und nach wieder abgestoßen werden. So bildet sich eine schützende Hornschicht, die sich etwa alle vier Wochen komplett erneuert. Kratzer und kleine Wunden, die nur die Oberhaut betreffen, heilen deshalb ohne Narben ab. Bei ständigem Druck auf der Haut wird die Hornschicht bis zu vier Millimeter dick. Eine Hornhaut entsteht, wie wir sie zum Beispiel von den Fußsohlen kennen.

Gleich mehrere Schutzmechanismen hat die Haut gegen gefährliche Keime entwickelt: Ein feiner Film aus Sekreten der Schweiß- und Talgdrüsen bildet den Säureschutzmantel der Haut. Er hält zudem Wasser zurück und bewahrt die Haut davor, auszutrocknen. Und er beherbergt zudem eine Art Schutzpolizei: „Bei uns allen leben ‚Haustierkeime‘ auf der Haut, die krank machende Bakterien, Viren und Pilze in Schach halten“, erklärt Professor Skudlik.

In der Oberhaut finden sich auch die pigmentbildenden Zellen. Sie produzieren den Farbstoff Melanin, der

UV-Strahlen der Sonne abfängt, bevor sie in tiefere Hautschichten gelangen und dort das Gewebe schädigen. Zusätzlich verdickt sich die Oberhaut zum Schutz vor UV-Strahlen, wenn sie häufig der Sonne ausgesetzt ist. Man spricht bei dieser Hautverdickung auch von Lichtschwiele. Ein Zeichen, dass die Haut zu viel Sonne abbekommen hat.

Lederhaut: Abwehr und Elastizität

Unter der Oberhaut liegt die etwas dickere Lederhaut, die mit ihren elastischen Fasern für Dehnbarkeit sorgt. Hier befinden sich Blutgefäße, die der Haut Sauerstoff und Nährstoffe liefern, sowie die Schweiß-, Duft- und Talgdrüsen. Die Lederhaut spielt beim Schutz vor Kälte und Hitze eine große

Wir informieren Sie

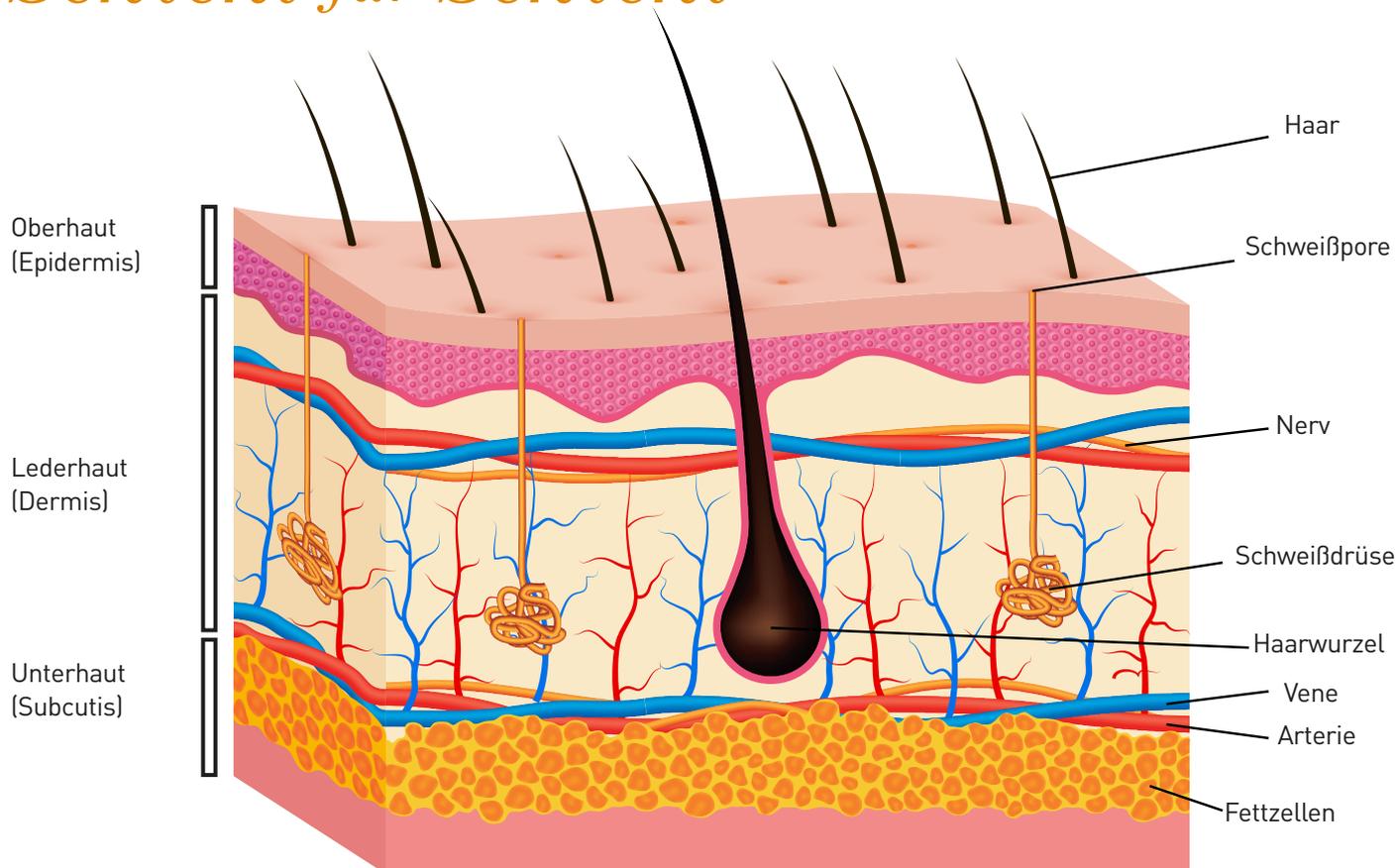
Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Haut“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner – die almeda GmbH – telefonisch zur Seite. Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ 0800 72 32 553

SERVICEZEITEN:

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

Schicht für Schicht



Die Haut ist in drei Schichten mit speziellen Funktionen aufgebaut: Die Oberhaut dient vor allem dem Schutz vor äußeren Einflüssen, in der Lederhaut befinden sich Blutgefäße, Haarwurzeln und Drüsen, die Unterhaut enthält vor allem Fettzellen.

Rolle. Wird es auf der Haut zu warm, werden die Schweißdrüsen aktiv, sodass der Schweiß beim Verdunsten den Körper kühlt. Bei Kälte ziehen sich die Gefäße zusammen, die Durchblutung der Haut lässt nach und es geht weniger Wärme verloren. Auch die Haarwurzeln haben ihren Sitz in der Lederhaut. Bei Kälte stellen sich die Härchen auf, um eine isolierende Luftschicht zu bilden.

Die Unterhaut: Puffer und Speicher

Als tiefste und dickste Schicht folgt die Unterhaut. Sie stellt die Verbindung zu den inneren Geweben her und schützt die Organe durch kissenförmige Fettzellen, die wie kleine Puffer wirken. Sie isolieren den Körper vor Kälte und liefern bei Bedarf Energie.

Die Unterhaut ist gleichzeitig das größte Wasserdepot des Körpers. Etwa ein Drittel des gesamten Körperwassers ist hier gespeichert.

Aus dem Gleichgewicht

Äußere Faktoren und erbliche Veranlagungen können dazu führen, dass die Hautgesundheit aus dem Gleichgewicht gerät und zum Beispiel starke Trockenheit, Allergien oder Ekzeme entstehen. „Wichtig ist, bei Hautveränderungen nicht lange zu warten und möglichst zeitig einen Hautarzt aufzusuchen“, rät Professor Skudlik.

Trockene Haut

Trockene Haut ist oft rau, juckt und schuppt sich. Die Ursachen sind vielfältig, zum Beispiel können erbliche Veranlagung oder Hauterkrankungen

wie Neurodermitis oder Schuppenflechte, aber auch innere Erkrankungen wie Diabetes eine Rolle spielen. Im Alter nimmt zudem der Feuchtigkeitsgehalt der Haut ab. Auch Medikamente, zum Beispiel entwässernde Herzmedikamente, fördern Hauttrockenheit. Raue, trockene Haut braucht sorgfältige Pflege und sollte täglich und immer nach dem Duschen oder Baden eingecremt werden.

Neurodermitis

Rote entzündete Hautstellen, Trockenheit, Schuppung und quälender Juckreiz sind typisch für Neurodermitis. Die Haut reagiert genetisch bedingt überempfindlich auf bestimmte Umweltstoffe und Reize. Auch wenn die Haut nicht akut entzündet ist, sollte die Basispflege mit geeigneten

Mythen-Check

Rund um die Haut kursieren zahlreiche Meinungen und Behauptungen. vitamin hat einige unter die Lupe genommen:

Die Haut ist Spiegel der Seele?

Die Annahme lässt vermuten, das Hautbild gäbe Aufschluss über das innere Befinden. Stress kann sich zwar auf der Haut zeigen, aber Hautprobleme sind nicht per se psychisch bedingt.

Bei Bewölkung braucht man

keinen Sonnenschutz? Auch bei bewölktem Himmel können bis zu 75 Prozent der UV-Strahlen auf die Haut gelangen. Also auch dann die Haut gut schützen!

Mit Sonnenschutz droht Vitamin-

D-Mangel? Damit die Haut Vitamin D bildet, reicht bereits die Hälfte der Zeit aus, in der ein Sonnenbrand entstehen würde. Um die Vitamin-Speicher für den Winter gut zu füllen, sollte etwa die Hälfte des Jahres täglich ein Viertel der Körperoberfläche (Gesicht, Hände und Teile von Armen und Beinen) je nach Hauttyp 5 bis 25 Minuten der Sonne ohne Sonnenschutz ausgesetzt werden.

An der Luft heilt die Haut schneller? Im Gegenteil heilt die Haut besser im feuchten Wundmilieu unter einem Pflaster.

Viel Wasser trinken hält die Haut

gesund? Bei älteren Menschen kommt es mitunter zu Flüssigkeitsmangel, weil das Durstempfinden nachlässt. Das kann sich auch an der Haut zeigen. Wird jedoch mehr als die täglich empfohlenen eineinhalb Liter Wasser getrunken, ist die Haut nicht automatisch gesünder.

Peelings machen die Haut glat-

ter? Peelings können bei Akne oder Narben die Haut glätten. Bei unsachgemäßer Anwendung drohen jedoch Reizungen und Komplikationen.

Pflegeprodukten konsequent beibehalten werden. Bei Schüben wird der Arzt äußerlich anzuwendende entzündungshemmende Wirkstoffe wie Kortison verordnen. Mittlerweile stehen auch sehr wirksame immunregulierende Therapien zur Verfügung. Licht- und Klimatherapie und Entspannungsmethoden können die Behandlung ergänzen.

Psoriasis

Silbrig-weiße Schuppen und entzündlich gerötete Hautstellen zeichnen die Psoriasis (Schuppenflechte) aus. Die Krankheit ist erblich bedingt. Das Immunsystem löst verstärkte Entzündungsreaktionen der Haut und eine beschleunigte Hauterneuerung aus. Zudem werden fortwährend neue Hautzellen gebildet, die schneller als normal an die Hautoberfläche wandern und die Schuppen entstehen lassen. In vielen Fällen sind auch die Gelenke von Entzündungen betroffen. Die tägliche Pflege mit rückfettenden Salben und Lotionen ist Basis der Therapie. Zusätzlich gibt es Medikamente zum Auftragen mit Kortison oder Vitamin-D3-Analoga, um die Immunreaktion zu regulieren. Außerdem wird UV-Lichttherapie eingesetzt.

Juckreiz

Wenn hin und wieder Juckreiz auftritt, ist das ganz normal. Er warnt uns zum Beispiel vor Fremdkörpern auf der Haut. Hält das Jucken länger an, spricht man von chronischem Pruritus, der viele Ursachen haben kann. Trockene Haut, Allergien, aber auch innere Erkrankungen wie Diabetes, Eisenmangel oder Erkrankungen von Leber oder Nieren können von dauerhaftem Juckreiz begleitet sein. Bei chronischem Pruritus ist immer eine gute Hautpflege wichtig. Alles, was die Durchblutung der Haut fördert, wie heißes Baden, Saunieren, Alkohol und scharfe Gewürze, kann den Juckreiz verstärken. Bei der Behandlung kommen Salben und Lotionen mit lokal betäubenden Wirkstoffen sowie Kortison oder Capsaicin

Mehr erfahren

Weitere Informationen zum Thema „Haut“ erhalten Sie auf den Internetseiten des Berufsverbands der Deutschen Dermatologen (BVDD) www.bvdd.de. Informationen über den tagesaktuellen UV-Index, der besagt, wann Sonnenschutz sinnvoll ist, gibt das Bundesinstitut für Strahlenschutz unter www.bfs.de im Bereich „Optische Strahlung“.

aus der Pfefferschote zum Einsatz. Auch kühlende Umschläge sorgen für Linderung.

Hautpilz

Rote, schuppige Stellen, die oft auch jucken, können auf einen Hautpilz hinweisen. Fußpilz kennt sicher jeder, aber auch andere Hautbereiche und Nägel können befallen sein. Häufig erfolgt die Infektion im Schwimmbad oder Hotelzimmer, wo viele barfuß laufen. Bei gestörter Durchblutung, zum Beispiel aufgrund von Diabetes, steigt das Risiko, sich zu infizieren. Eine frühe Behandlung mit einem Pilzmedikament kann verhindern, dass sich der Pilz ausbreitet. Sind die Nägel betroffen, ist bei der Behandlung meist Ausdauer gefragt.

Handekzem

Typische Zeichen für ein Handekzem sind schuppige, schmerzende Hautrisse, Entzündungen und Verhornungen – oft von Juckreiz begleitet. Es entsteht durch häufigen Kontakt mit Wasser oder hautreizenden Stoffen, die den schützenden Verbund von Hornzellen und Säureschutzmantel stören. Fremdstoffe wie Allergene dringen leichter ein, sodass unbehandelt ein chronisches Ekzem entstehen kann. Um die Hautbarriere wiederherzustellen, ist die tägliche Pflege mit speziellen Heilsalben wichtig. Bei der Behandlung kommen auch immunregulierende und antientzündliche Wirkstoffe wie Kortison und die UV-Therapie in Betracht.

Gut geschützt in der Sonne

Der Eigenschutz der Haut vor der UV-Strahlung der Sonne funktioniert nur bis zu einem gewissen Maß. Dunklere Hauttypen sind etwa eine halbe Stunde lang vor intensiver Sonnenstrahlung geschützt, bevor Schäden entstehen, Hellhäutige nur ein paar Minuten. „Wir müssen uns der Sonne nicht gänzlich entziehen, aber wir müssen vor allem den Sonnenbrand vermeiden“, sagt Professor Skudlik. „Nicht das Licht und die Wärme sind das Problem, sondern die UV-Strahlen, die wir mit unseren Sinnen nicht wahrnehmen.“ Er rät, die Sonne erst in den späten Nachmittagsstunden ab etwa 16 Uhr zu genießen. Zwischen 11 und 15 Uhr sollte direkte Sonne tabu sein. „Schatten und unsere Kleidung sind noch vor der Sonnencreme die wichtigsten Schutzmaßnahmen“, betont der Dermatologe. Zur sonnengerechten Kleidung gehören Kopfbedeckung, Hemd oder T-Shirt mit möglichst langen Ärmeln, dreiviertellange Hose oder Rock und Schuhe, die den Fußrücken bedecken. Lässt sich der Aufenthalt in der prallen Sonne nicht vermeiden, ist ein Sonnenschutzmittel gefragt. In unseren Breiten sollte es von April bis September im Freien ein Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 20 sein. Kinder brauchen einen höheren LSF von mindestens 30. In großen Höhen, am Wasser und bei intensiver Sonneneinstrahlung ist ein LSF von mindestens 50 nötig. Wichtig ist, das Sonnenschutzmittel schon 20 Minuten, bevor es ins Freie geht, aufzutragen und mit der Menge nicht zu sparen. Für jede Körperregion, also zum Beispiel Bauch, Arm oder Brustkorb, sollte ein Cremestrang in der Länge der ganzen Hand verwendet werden.



Hautkrebs

In den letzten Jahrzehnten ist die Zahl der Hautkrebsfälle in Europa deutlich angestiegen. Die Menschen halten sich in ihrer Freizeit viel im Freien auf, reisen in südliche Länder und setzen sich oft der direkten Sonne aus. Wenn sich zum Beispiel Leberflecke verändern, jucken oder bluten, sollte man nicht zögern, zum Arzt zu gehen. Auch erhabene, unscharf begrenzte Flecken sowie raue Stellen oder Wunden, die nicht abheilen, sollten ärztlich untersucht werden. Bei Hautkrebs werden verschiedene Formen unterschieden: Das besonders gefährliche Melanom, auch schwarzer Hautkrebs genannt, das vor allem durch Sonnenbrände verursacht wird. Und der weiße Hautkrebs, der durch die lebenslange UV-Einstrahlung – auch ohne Sonnenbrand – entstehen kann. Die Therapie – Medikamente, Chemo-, Strahlen-, Immuntherapie oder eine Operation – richtet sich nach der Krebsform und dem Stadium der Erkrankung.

Was der Haut guttut

Die Haut schützt den Körper, muss aber auch selbst geschützt werden, um ihre Aufgaben zu erfüllen. Wir können selbst viel tun, um sie gesund zu halten. Neben gutem Sonnenschutz (siehe Kasten links) ist eine schonende Reinigung das A und O. Zu häufiges und ausgiebiges Waschen mit Seife und Wasser kann das Fett und die gesunden Hautbakterien aus dem Säureschutzmantel lösen. Die Haut wird trocken und das Risiko für Infektionen und Entzündungen steigt.

Professor Skudlik empfiehlt, nur kurz zu duschen oder zu baden und statt herkömmlicher Seife schonende Syndets zu verwenden. Entsprechende Waschlotionen oder Waschstücke haben auf der Verpackung den Vermerk „pH-neutral“ oder „pH 5,5“. Lauwarm zu duschen oder zu baden ist zudem schonender, da heißes Wasser die Hautfette leichter auswäscht. „Trockene Haut sollte danach mit einer reichhaltigen Lotion eingecremt werden, die



Hautkrebs- Früherkennung

Früh erkannt, ist Hautkrebs in der Regel gut heilbar. Die PBeaKK bietet ihren Versicherten ab 35 Jahren alle zwei Jahre eine ärztliche Untersuchung der Haut auf Hautkrebs. Bei der Suche nach Hautärzten, die ein qualifiziertes Screening durchführen, unterstützt die Internetseite www.hautkrebs-screening.de.

abzuraten, da sie Allergien auslösen können. Vor starker Belastung, zum Beispiel bei Gartenarbeit, kann die Verwendung von speziellen Schutzcremes sinnvoll sein.

Gesunder Lebensstil

Ein gesunder Lebensstil trägt erheblich dazu bei, die Haut gesund zu halten. Ausgewogene Ernährung mit frischen Produkten versorgt sie mit wichtigen Vitaminen, Nähr- und Pflanzenstoffen. Ausreichend Bewegung kurbelt die Durchblutung an, sodass Nährstoffe und Sauerstoff die Haut gut erreichen. Auch guter Schlaf ist wichtig für die Haut, da sie in der Nacht regeneriert. Mindestens sieben Stunden sollten es täglich sein. Rauchen ist bekanntlich Gift für die Haut. Das Nikotin aus Zigaretten und Verdampfern drosselt die Durchblutung und die Haut altert schneller.

Mit der Haut wahrnehmen

Ab und zu tun der Haut auch ein paar Streicheleinheiten gut. Denn die Haut dient nicht nur als Schutzhülle, sie ist mit ihren zahlreichen Nervenrezeptoren auch ein wichtiges Sinnesorgan. Die verschiedenen Sinneszellen reagieren dabei auf unterschiedliche Reize und nehmen etwa Berührung, Druck oder Vibration wahr. Wir fühlen so zum Beispiel, ob etwas rau oder glatt ist. Und bei angenehmen Berührungen werden Glückshormone frei, die dafür sorgen, dass wir uns in unserer Haut rundum wohlfühlen. ■

gut vertragen wird“, sagt Professor Skudlik. „Falsche Pflege schadet jedoch, wenn zum Beispiel für trockene Haut eine dünnflüssige Creme oder Lotion benutzt wird oder bei normaler Haut eine zu reichhaltige Pflege“, erklärt der Dermatologe. Bei häufiger Handhygiene, wie sie in der Coronapandemie erforderlich ist, sind Hautdesinfektionsmittel besser verträglich als Wasser und Seife. Wichtig ist auch,

die Hände nach dem Waschen oder der Desinfektion regelmäßig einzucremen.

Die Hände schützen

Längerer Kontakt mit Feuchtigkeit wie beim Putzen ist für die Haut besonders strapaziös. Beim Umgang mit Wasser und Putzmitteln empfiehlt es sich, die Hände mit Handschuhen zu schützen. Dabei ist von gepuderten Handschuhen oder solchen aus Latex

Erstattung von *stationären Leistungen*

Eine stationäre Behandlung, sei es ein Krankenhausaufenthalt oder eine Rehabilitationsmaßnahme, hat immer zum Ziel, dass es der betroffenen Person anschließend besser geht. Die notwendigen Formalitäten sollen dieser Besserung nicht im Wege stehen. Wir haben daher einige Punkte zusammengestellt, die Sie bzw. Ihre Bevollmächtigten rund um das Thema stationäre Leistungen wissen sollten – damit alles möglichst reibungslos abläuft.

Wenn eine stationäre Behandlung nötig ist, ist es nicht immer einfach, den Überblick zu behalten – dies gilt insbesondere auch für die immer größer werdende Gruppe der Bevollmächtigten, die sich stellvertretend um Angelegenheiten unserer Mitglieder kümmern. Deshalb ist es von Vorteil, die wichtigsten Modalitäten bei der Erstattung von stationären Leistungen zu kennen – gerade auch dann, wenn diese sich teilweise von den Regelungen gesetzlicher Krankenkassen oder individueller Verträge der privaten Krankenversicherung unterscheiden.

Direktabrechnung

Um Sie bei Krankenhausaufenthalten, Anschlussheilbehandlungen (AHB) oder Rehabilitationsmaßnahmen zu

entlasten und Sie in Ihrem Genesungsprozess zu unterstützen, haben wir mit vielen zugelassenen Einrichtungen Vereinbarungen zur Direktabrechnung getroffen. Das heißt, die Einrichtungen senden die Schlussrechnung direkt an uns und wir kümmern uns um die Begleichung. Auf www.pbeakk.de erfahren Sie, mit welchen Rehabilitationseinrichtungen wir eine Vereinbarung zur Direktabrechnung geschlossen haben.

Behandlungen in nicht zugelassenen Krankenhäusern (Privatkliniken)

Als Mitglied der PBeaKK können Sie grundsätzlich frei zwischen einem zugelassenen Krankenhaus (z.B. Uniklinik oder städtisches Krankenhaus) oder einer Privatklinik wählen. Allerdings sollten Sie bei der Wahl der Einrichtung bedenken, dass unter Umständen hohe Selbstbehalte auf Sie zukommen können. Wir empfehlen Ihnen daher, wenn möglich, eine Voranfrage zur Kostenübernahme. Senden Sie uns dazu einfach einen Kostenvoranschlag für die geplante Behandlung zu. Wir senden Ihnen dann eine Vergleichsrechnung zu, in der dargestellt ist, welche Kosten in einem zugelassenen Krankenhaus entstehen würden. Darüber hinaus äußern wir uns zur Kostenübernahme.

Als Richtwert gilt: Für Behandlungen in Privatkliniken übernehmen wir grundsätzlich die Kosten in der Höhe, wie sie in einem zugelassenen Krankenhaus entstanden wären. Die Differenz stellt Ihren Selbstbehalt dar.

Wahlleistungen

Den Krankenhausaufenthalt dank Zweibett-Zimmer etwas angenehmer zu machen oder vom gewünschten Arzt behandelt zu werden – das ist durch sogenannte Wahlleistungen möglich. Zur Inanspruchnahme können Sie vor Behandlungsbeginn eine Wahlleistungsvereinbarung unterschreiben. Bitte beachten Sie, dass hierdurch immer Selbstbehalte entstehen. Für B-Mitglieder erstatten wir für die Unterbringung im Ein- oder Zweibettzimmer Beihilfeleistungen (Zuschlag für das Zweibettzimmer abzüglich 14,50 Euro pro Tag). Die Kosten ärztlicher Wahlleistungen, zum Beispiel einer Chefarztbehandlung, übernehmen wir nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ). Für A-Mitglieder erstatten wir grundsätzlich ausschließlich Beihilfeleistungen. Als B2-, C- und E(B)-Mitglied erhalten Sie für Chefarztbehandlungen ausschließlich Kassenleistungen. Gerne können Sie sich vorab zu diesem Thema von uns beraten lassen.

Mehr erfahren

Mehr Informationen erhalten Sie unter www.pbeakk.de und bei unserer Kundenberatung

TELEFON: ☎ 0711 346 529 96

SERVICEZEITEN:

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



Auf einen Blick

Wahlleistungen und Zusatzversicherung

Wenn Sie die Zusatzversicherung Krankenhaustagegeldstufe abgeschlossen haben, können Sie über das Tagegeld frei verfügen und es zum Beispiel für Wahlleistungen oder für den Ausgleich der Zuzahlung pro Aufenthaltstag nutzen. Die Höhe des Tagegeldes richtet sich dabei nach den abgeschlossenen Schritten. Welche Schritte Sie abgeschlossen haben, können Sie Ihrer Versicherungsbescheinigung entnehmen.

Gut zu wissen

- Wenn Ihr Arzt eine Akutbehandlung anordnet, unterstützt Sie unser Fallmanagement-Team vor, während und nach dem stationären Aufenthalt bei folgenden Indikationen: beim Einsatz von Knie-, Hüft-, oder Schulterendoprothesen, bei Herzoperationen und bei Augenerkrankungen. Es berät Sie darüber hinaus gerne bei der Organisation und steht Ihnen bei der Wahl des Krankenhauses und der Reha-Einrichtung zur Seite.
- Informieren Sie sich regelmäßig über Änderungen und Anpassungen, beispielsweise über die Erweiterung des Leistungsspektrums. Wir halten Sie in vitamin sowie auf unserer Internetseite auf dem Laufenden.
- Beziehen Sie ggf. Bevollmächtigte bereits früh in die Abläufe ein, damit diese sich im entsprechenden Fall auskennen und handlungsfähig sind.

Grundsätzliches

- Um generell Beihilfe sowie Leistungen aus der Grund- bzw. Zusatzversicherung sowie der Pflegeversicherung zu erhalten, reichen Sie einen ausgefüllten Leistungsantrag sowie die Belege (Rechnungen) in Papierform ein – gerne auch per EinreichungsApp.
- Damit wir Ihnen Auskünfte geben oder Korrespondenzen zuordnen können, geben Sie bitte stets Ihre Versicherungsnummer an.
- Wenn Sie sich unsicher sind, ob die PBeaKK eine bestimmte Leistung übernimmt, können Sie vorab eine schriftliche oder telefonische Anfrage stellen.
- Im Erstattungsbescheid können Sie sehen, welcher Betrag erstattet wird und wie sich dieser zusammensetzt. Wir erstatten grundsätzlich die Kosten für medizinisch notwendige und wirtschaftlich angemessene Leistungen.
- Im Ratgeber Erstattungsbescheid auf unserer Internetseite finden Sie ein Abkürzungsverzeichnis sowie weiterführende Erläuterungen zum besseren Verständnis des Bescheids.



Pflegepflichtversicherung: *Beitragsanpassung und mehr Leistungen*

In der privaten Pflegepflichtversicherung wurden zum 1. Juli 2021 die Beiträge im Tarif PVB (Versicherte mit Beihilfeanspruch) angepasst und zum Teil erhöht. Wir informieren Sie darüber, wie es zu dieser Anpassung gekommen ist und welche Beiträge sich geändert haben.

Ein wesentlicher Grund für die steigenden Beiträge ist die Ausweitung der Leistungsansprüche in der Pflegeversicherung (Sie wurden mit einem Schreiben Ende Mai bereits darüber informiert). Diese Verbesserungen verursachen Kosten, die von allen Pflegeversicherten durch höhere Beiträge finanziert werden müssen. Dies betrifft die soziale (gesetzliche) Pflegeversicherung und die private Pflegepflichtversicherung in gleicher Weise, denn beide bieten die gleichen Leistungen, die gesetzlich vorgegeben sind.

Die PBeaKK führt die private Pflegepflichtversicherung im Auftrag der „Gemeinschaft privater Versicherungsunternehmen zur Durchführung der Pflegeversicherung“, kurz GPV, durch. Das bedeutet: Sie können einfach Ihren Antrag auf Pflegeleistungen bei uns einreichen und Sie erhalten Ihre Leistungen von uns. Auch die Beiträge werden von uns eingezogen. Sie können also alles mit uns abwickeln. Das Festsetzen der Beiträge geschieht jedoch ausschließlich durch die GPV, darauf haben wir keinen Einfluss.

GPV Gemeinschaft privater Versicherungsunternehmen

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

Die GPV versendet bei jeder Veränderung im Versicherungsvertrag einen neuen Versicherungsschein. Die Zustellung ist bereits Ende Mai 2021 erfolgt. In dem Anschreiben wurde

Ihnen Ihr persönlicher Beitrag mitgeteilt. Darin geht es außerdem um die Leistungsausweitungen, die ein maßgeblicher Grund für die Beitragsanpassung sind und die im Pflegefall

höhere Leistungen gewährleisten. Aber auch der erweiterte Kreis der Empfangsberechtigten – insbesondere um die Fälle von Demenz-Erkrankungen – wird thematisiert.

Die Beiträge für Studierende und Anwartschaften

Die Beiträge für Studierende ab dem 01.07.2021	Euro
Für Studierende ab dem Wegfall der Beihilfeberechtigung (keine Erhöhung)	16,46

Die Beiträge zur Anwartschaftsversicherung ab dem 01.07.2021	Euro
Für Versicherte mit Beihilfeanspruch	8,54
Für Versicherte ohne Beihilfeanspruch (keine Erhöhung)	9,09

Monatliche Höchstbeiträge ab dem 01.07.2021	Euro
Für Versicherte mit Beihilfeanspruch (keine Erhöhung)	59,02
Für Versicherte ohne Beihilfeanspruch (keine Erhöhung)	147,54

Beitragsbegrenzung

Gemeinsam versicherte Ehe-/Lebenspartner in der privaten Pflegepflichtversicherung können unter bestimmten Voraussetzungen von einer Beitragsbegrenzung profitieren. Der Gesamtbeitrag beträgt dann maximal 150 Prozent der oben genannten Höchstbeiträge.

Falls Sie bereits von dieser Beitragsbegrenzung profitieren, haben Sie von der GPV als Beilage zum Beitragsanpassungsschreiben eine Erklärung zu Ihrem Gesamteinkommen erhalten. Senden Sie diese bitte ausgefüllt und unterschrieben an uns zurück,

damit Ihnen diese Vergünstigung (weiterhin) zugutekommt. Ausführliche Informationen zum Thema Beitragsbegrenzung finden Sie unter www.pbeakk.de/pflegeversicherung ■



Volljährige Kinder *richtig versichern*

Mit dem Ende der Sommerferien beginnen viele junge Menschen eine Ausbildung oder ein Studium. Wichtig ist, dass Ihr Kind in dieser neuen Situation weiterhin richtig und lückenlos krankenversichert bleibt. Wir haben alle Schritte für Sie zusammengefasst, die Sie in dieser Situation beachten müssen.

Alle Mitglieder, die ein mitversichertes Kind über 18 Jahren haben, erhalten von uns ein Schreiben zur „Erklärung zur Berücksichtigungsfähigkeit im Familienzuschlag bzw. Kindergeld“. Sie stellt sicher, dass Ihr Kind auch weiterhin einen vollständigen Versicherungsschutz genießt. Das Ausfüllen der Erklärung ist daher der erste und wichtigste Schritt, um zu prüfen, welche Art von Krankenversicherungsschutz vorliegt. Alle weiteren Schritte ergeben sich im Anschluss.

Unabhängig von der Erklärung ist es wichtig, uns mitzuteilen, wenn Ihr Kind einen neuen Lebensabschnitt beginnt. Denn so ist eine lückenlose Mitversicherung gewährleistet. Bitte informieren Sie uns deshalb über sämtliche Änderungen, die das Versicherungsverhältnis von Ihnen und Ihren mitversicherten Angehörigen betreffen. Die entsprechenden Formulare finden Sie auf www.pbeakk.de im Bereich ServiceCenter unter „Formulare“.

Info

Bescheinigungsservice:

Benötigen Sie oder Ihr Kind einen aktuellen Versicherungsnachweis? Fordern Sie ihn einfach und bequem an unter www.pbeakk.de ➔ ServiceCenter ➔ Bescheinigung bestellen

Ihr Kind studiert schon?

Dann denken Sie bitte daran, uns die Immatrikulationsbescheinigung für das Wintersemester 2021/2022 einzureichen.



Weiterführende Schule = Mitversicherung

Ihr Kind kann über Sie mitversichert bleiben, wenn es nach Vollendung des 18. Lebensjahres eine weiterführende Schule besucht. Voraussetzung dafür ist, dass für Ihr Kind keine

Versicherungspflicht in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) eintritt und dass Sie für Ihr Kind weiterhin den Familienzuschlag oder das Kindergeld erhalten.



Ausbildung oder Duales Studium = Gesetzliche Krankenversicherung

Wenn Ihr Kind eine Ausbildung oder ein Studium an einer Dualen Hochschule beginnt, tritt eine gesetzliche Versicherungspflicht in der GKV ein. Dann endet die Mitversiche-

rung bei uns. Besteht eine Zusatzversicherung für Ihr Kind, können Sie diese so lange fortführen, wie Sie den Familienzuschlag oder das Kindergeld für Ihr Kind beziehen.



Freiwilligendienst = Gesetzliche Krankenversicherung oder Heilfürsorge

Leistet Ihr Kind ein freiwilliges soziales oder ökologisches Jahr (FSJ und FÖJ), wird es ebenfalls in der GKV versicherungspflichtig (siehe Fall 2). Das gilt auch für den Bundesfreiwilligendienst (BFD) und für einen Freiwilligendienst im Ausland, wenn dort ein anderweitiger, gleichwertiger Krankenversicherungsschutz besteht. Die Mitversicherung Ihres Kindes bei der PBeaKK ruht während dieser Zeit. Dies betrifft auch den freiwilligen Wehrdienst, da in diesem Fall ein Anspruch auf freie Heilfürsorge besteht. Die Zusatzversicherung Ihres Kindes können Sie in allen Fällen weiterführen. Endet der Freiwilligendienst Ihres Kindes, dann informieren Sie uns. Wir benötigen den Nachweis über die Dauer des abgeleisteten Dienstes und Ihre formlose Erklärung, ob die Mitversicherung Ihres Kindes wieder aktiviert

werden soll – falls danach keine Pflichtversicherung in einer gesetzlichen Krankenkasse besteht. Wichtig: Bitte senden Sie uns die Unterlagen innerhalb von drei Monaten nach Ende des Freiwilligendienstes zu.

Gut zu wissen: Wenn sich Ihr Kind nach dem 25. Geburtstag noch in einer Ausbildung befindet, eine weiterführende Schule besucht oder ein Studium absolviert, bleibt es in der Beihilfe weiter berücksichtigungsfähig. Voraussetzung ist, dass die Beihilfe aufgrund eines anerkannten Freiwilligendienstes unterbrochen oder verzögert wurde. Die Dauer der weiteren Berücksichtigungsfähigkeit entspricht der Dauer des abgeleisteten Dienstes – insgesamt jedoch höchstens zwölf Monate.



Studium an einer Hochschule = KVdS oder Mitversicherung

Wenn Ihr Kind an einer staatlich anerkannten Hochschule studiert, wird es in der gesetzlichen Krankenversicherung der Studenten (KVdS) versicherungspflichtig. Falls Ihr Kind weiterhin bei der PBeaKK mitversichert sein möchte, muss es die Befreiung von der Versicherungspflicht in der KVdS beantragen. Diesen Antrag muss Ihr Kind innerhalb von drei Monaten nach der Immatrikulation stellen. Er kann bei jeder beliebigen GKV eingereicht werden. Die Befreiung gilt für die gesamte Dauer des Studiums. Um Ihr Kind bei der PBeaKK weiter mitzuversichern, legen Sie bitte den Befreiungsbescheid der GKV und eine aktuelle Immatrikulationsbescheinigung vor. Die Mitversicherung bei uns ist solange möglich, wie Sie den Familienzuschlag oder das Kindergeld für Ihr Kind erhalten – in der Regel bis zur Vollendung des

25. Lebensjahres. Eine Ausnahme von dieser Regel bildet die Unterbrechung des Studiums durch einen Freiwilligendienst (siehe „Freiwilligendienst“).

Grundsätzlich können Sie eine Fortführung der Mitversicherung bis zum Studienabschluss beantragen – längstens bis zur Vollendung des 34. Lebensjahres. Der Beitrag für studierende Kinder für diesen Tarif beträgt derzeit 229,96 Euro im Monat. In der Pflegepflichtversicherung fallen zusätzlich 16,46 Euro an. Wenn Ihr Kind das Studium bis zur Vollendung des 34. Lebensjahres nicht abschließt, kann es auf Antrag die Mitversicherung bis zum Abschluss des Studiums als eigenständiges Mitglied fortführen.

Auf einen *Blick*

Engagement fürs Klima:

GOGREEN

Dass es der PBeaKK ernst ist mit dem Klimaschutz, beweist das GOGREEN-Zertifikat, das uns die Deutsche Post auch für das Jahr 2020 ausgestellt hat. Mit dem Angebot GOGREEN der Deutschen Post unterstützen wir den klimaneutralen Versand von Briefen – und auch von der vitamin-Ausgabe, die Sie in Händen halten.

Mit GOGREEN werden Treibhausgasemissionen ausgeglichen, die durch den Transport und die Logistik von Versendungen bei der Deutschen Post entstehen. Dieser Ausgleich findet durch Klimaschutzprojekte in aller Welt statt, so zum Beispiel durch die Gewinnung von Energie aus Biomasse in Brasilien, durch den Ausbau von Wasserkraft in Laos oder durch Strom aus Deponiegas in Chile. Insgesamt konnten durch das Engagement der PBeaKK im Jahr 2020 über 173 Tonnen CO₂ ausgeglichen werden.



Kinder und *Beihilfeanspruch*



In Kürze versenden wir wieder die „Erklärung zur Berücksichtigungsfähigkeit im Familienzuschlag bzw. Kindergeld“. Sie klärt – neben vielen anderen Details, vgl. Seite 14 – Ihren persönlichen Beihilfeanspruch, der sich durch Ihre Kinder ergeben kann. Die Erklärung erhalten Sie auch dann, wenn

Ihr Kind nicht oder nicht mehr bei Ihnen mitversichert ist. Das liegt daran, dass sich Ihr Beihilfeanspruch durch den Bezug des Familienzuschlags oder durch einen Anspruch auf Kindergeld bemisst.

Es ist daher generell wichtig, dass Sie uns Änderungen von familiären Verhältnissen mitteilen. Wenn Sie – zum Beispiel als aktiver Beamter – die beihilfeberechtigte Person sind, regelt die Bundesbeihilfeverordnung, dass Ihnen mit einem im Familienzuschlag berücksichtigungsfähigen Kind ein persönlicher Beihilfebemessungssatz von 50 Prozent für eigene Aufwendungen zusteht. Dieser erhöht sich auf 70 Prozent, wenn zwei oder mehr Kinder im Familienzuschlag berücksichtigt sind.

Möchten Sie für Ihr Kind eine Zusatzversicherung abschließen? Dies ist auch dann möglich, wenn Ihr Kind nicht in der Grundversicherung mitversichert ist. Voraussetzung für die Aufnahme in die Zusatzversicherung ist, dass Ihr Kind im Familienzuschlag oder in der Beihilfe berücksichtigungsfähig ist oder dass ein Anspruch auf Kindergeld besteht. Sämtliche Angaben, die mit einem oder mehreren Kindern zusammenhängen, können Sie uns mit dem „Änderungsformular Kind“ mitteilen. Sie finden es auf www.pbeakk.de im ServiceCenter unter „Formulare“.

Getrennte Anträge für Versicherungs- und Pflegeleistungen

Wir bearbeiten Pflege- und Krankenkassenbelege jeweils separat. Für Leistungen der Krankenkasse und der Pflege erhalten Sie daher getrennte Erstattungsbescheide, auch wenn Sie die Leistungen gemeinsam beantragt haben. Dieses Vorgehen folgt aus der Logik, dass wir Ihnen bearbeitete Anträge möglichst schnell zur Verfügung stellen möchten. Wenn es für Sie einfacher ist, empfehlen wir Ihnen, Krankenkassenleistungen und Pflegeleistungen – inklusive den passenden Belegen – jeweils mit einem separaten Antrag einzureichen. So können Sie Ihre Erstattungen immer richtig zuordnen und alle Vorgänge des Erstattungsverfahrens zu jedem Zeitpunkt nachvollziehen.



Anzeige



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

Medizinische Behandlungen für Ihre Gesundheit

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

Salzgrotte direkt im Haus

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

Unser Angebot für Sie:

PRIVATE PAUSCHALKUR

Ihr „alles inklusive“ Gesundheitsurlaub

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

Für genehmigte Rehabilitationsmaßnahmen pauschalierte Direktabrechnung mit der PBeaKK möglich.

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

Informationen & Beratung unter:

 0971 918-0

Unser Zusatzangebot:

KRAMPFADER- BEHANDLUNG

ohne OP und Narkose!*

Fordern Sie Informationsmaterial an!

*Bei entsprechender Diagnose.
Aufschlüsselung nach GOÄ möglich.

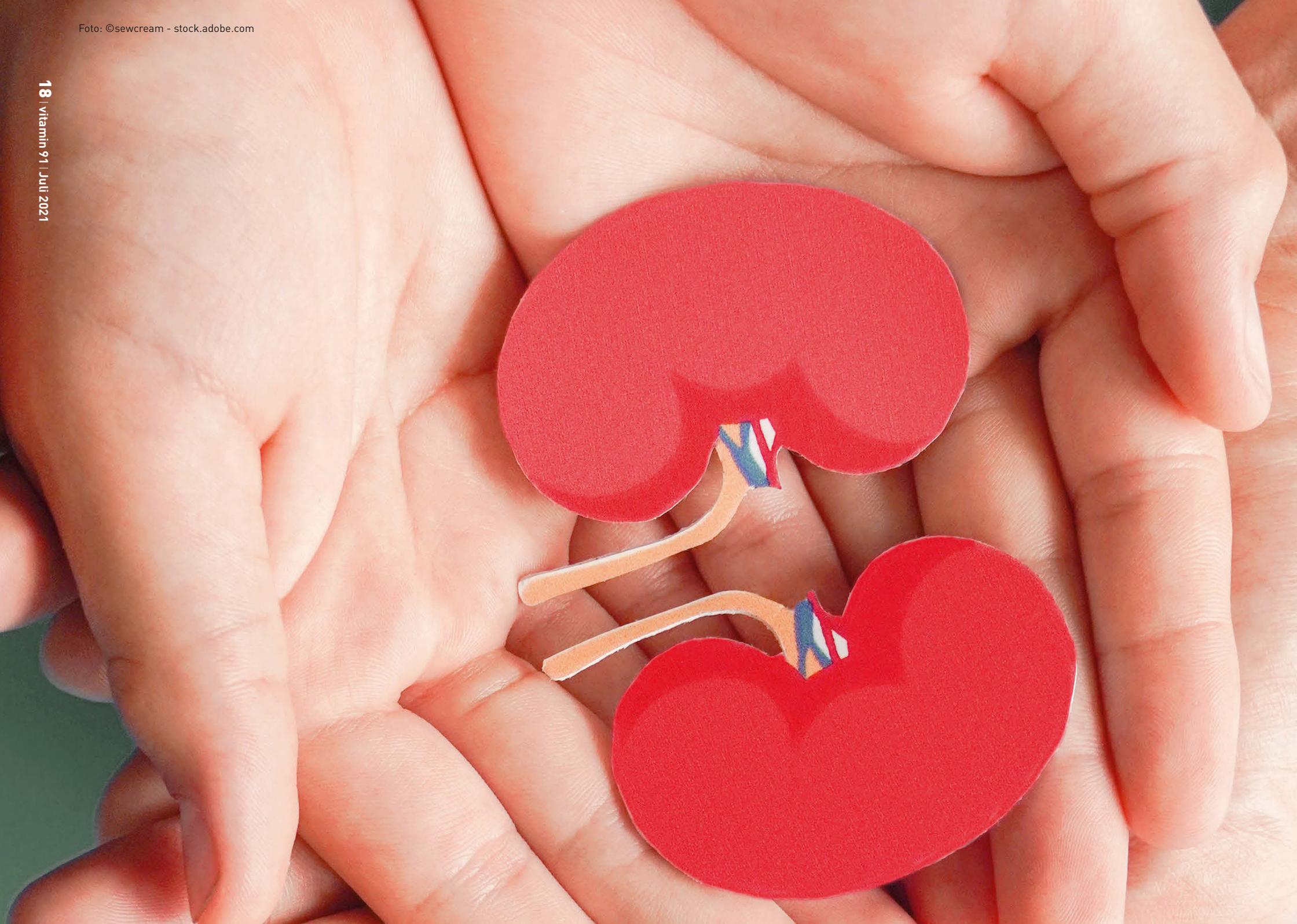
Bewegung ist Leben

Prinzregentenstr. 15
97688 Bad Kissingen

Fax 0971 - 918-100
www.uibeleisen.com

Nutzen Sie unseren
FAHRDIENST
ab Ihrer Haustür!





Dokumentation Ihres Willens

Organspendeausweis

Die Organspende ist und bleibt ein wichtiges und sensibles Thema. Mit dem Organspendeausweis dokumentieren Sie Ihren Willen und gewinnen auf diese Weise Sicherheit. Wir engagieren uns für dieses Thema und informieren Sie ausführlich – diesmal in vitamin –, welche Möglichkeiten der Organspendeausweis aufweist.

Grundsätzlich geht es bei der Organspende um die Frage, ob man bereit ist, Organe oder andere Gewebeteile seines Körpers abzugeben, wenn man klinisch tot ist – damit andere Menschen leben können. Diese vielleicht etwas hart klingende Aussage ist der Ausgangspunkt für die höchst individuelle Entscheidung, ob man Organe spenden will oder nicht.

Bei einer solch existenziellen Frage gibt es kein Richtig oder Falsch. Es gibt viele Beweggründe, die in die eine oder andere Richtung weisen. Wichtig ist jedoch, sich mit dem Thema zu beschäftigen.

Egal, wie Sie sich entscheiden: Was wir Ihnen unbedingt ans Herz legen, ist, den Organspendeausweis auszufüllen und permanent bei sich zu tragen – falls Sie es noch nicht schon längst gemacht haben. Er dokumentiert Ihren Willen und kann dabei helfen, Menschenleben zu retten.

Für Sie bedeutet der Ausweis vor allem mehr Sicherheit, wenn ein entsprechender Fall eintritt. Denn Sie können neben Ihrer Absicht,

Gut zu wissen

Wenn Sie weitere Exemplare benötigen, können Sie diese gerne im ServiceCenter auf www.pbeakk.de bestellen. Das ServiceCenter finden Sie unten im violetten Streifen. Einfach „Organspendeausweis bestellen“ anklicken! Sollten Sie bereits einen Organspendeausweis besitzen, behält dieser seine Gültigkeit, bis Sie einen neuen Organspendeausweis ausfüllen oder den alten Ausweis vernichten.

Organspendeausweis: das Wichtigste auf einen Blick

Mit dem Organspendeausweis kann sowohl die Bereitschaft zur postmortalen Organ- und Gewebespende als auch ein Widerspruch zu einer postmortalen Entnahme von Organen und Geweben dokumentiert werden.



Sie können aber auch eine Person benennen, die gegebenenfalls die Entscheidung darüber treffen soll.

Es ist wichtig, den ausgefüllten und unterschriebenen Ausweis mit den persönlichen Dokumenten immer mitzuführen.



Die Entscheidung zum Organspendeausweis ist selbstverständlich freiwillig und wird nicht registriert. Die getroffene Entscheidung kann jederzeit korrigiert werden. Es gilt jeweils der Ausweis mit dem neuesten Datum.

Organspendeausweis und Patientenverfügung

Besitzen Sie neben dem Organspendeausweis auch eine Patientenverfügung, ist es wichtig, dass sich die beiden Dokumente nicht widersprechen. Eine Organspende muss zwingend in einer klinischen Intensivstation unter künstlicher Aufrechterhaltung der Herz- und Kreislauffunktion erfolgen. Sollten durch die Patientenverfügung intensivmedizinische Maßnahmen ausgeschlossen werden, ist keine Organspende möglich.

Wenn Sie Fragen zur Organ- und Gewebespende oder zur Bedeutung einer zu Lebzeiten abgegebenen Erklärung zur Organ- und Gewebespende haben – auch im Verhältnis zu einer Patientenverfügung –, steht Ihnen das

- Infotelefon Organspende der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter der kostenfreien Rufnummer **0800 90 40 400** montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr zur Verfügung.
- Fragen können Sie auch per E-Mail unter **organspende@bzga.de** an das Infotelefon senden. Informationen im Internet finden Sie unter **www.organspende-info.de**.

Serviceangebot meinepatientenverfuegung.de

Mit unserem Serviceangebot meinepatientenverfuegung.de unterstützen wir Sie darüber hinaus beim Erstellen einer Patientenverfügung, die Ihren Wünschen und Anforderungen entspricht. Das Angebot berücksichtigt in der Erstellung der Patientenverfügung explizit auch das Thema Organspende, um zu verhindern, dass Widersprüche zu Ihren Angaben im Organspendeausweis auftreten. Mehr Informationen erhalten Sie unter **www.pbeakk.de**.

Organe bzw. nur bestimmte Organe zu spenden, auch festhalten, dass Sie sich explizit gegen eine Organspende entschieden haben. Außerdem können Sie festlegen, dass eine bestimmte Person im Fall des klinischen Todes eine Entscheidung trifft. So bringt der Ausweis auch für Ihre Angehörigen Klarheit und schützt sie davor, „plötzlich“ eine Entscheidung in einer schwierigen Situation treffen zu müssen.

Vielen von Ihnen dürfte die beiliegende Broschüre bereits bekannt sein. Unsere Bitte: Nehmen Sie sie in die Hand und verwenden Sie einen Augenblick Zeit dafür.

Organspende ist für viele überlebenswichtig

Nach wie vor hat das Thema Organspende seine Wichtigkeit nicht verloren: Lebensbedrohliche Krankheiten oder der Verlust wichtiger Organfunktionen können eine Organtransplantation notwendig machen. Derzeit stehen in Deutschland etwa 9.000 Menschen auf den Wartelisten für eine Organtransplantation. Weil nicht genug Spenderorgane zur Verfügung stehen, versterben täglich zwei von ihnen.

Dabei sind laut einer repräsentativen Befragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung aus dem Jahr 2020 71 Prozent der 14- bis 75-Jährigen bereit, nach ihrem Tod Organe zu spenden. Doch nur 39 Prozent der Befragten besitzen einen Organspendeausweis, in dem sie sich über ihre Organspendebereitschaft erklärt haben.

Die Einrichtung eines zentralen Registers für Erklärungen zur Organ- und Gewebespende hat der Deutsche Bundestag für das Jahr 2022 beschlossen. Das Register befindet sich derzeit noch im Aufbau. Dort sollen zukünftig Eintragungen auf freiwilliger Basis möglich sein.

Es ist auch eine Beschränkung der Spendebereitschaft auf bestimmte Organe bzw. Gewebe möglich.

Mit Datum und Unterschrift erhält der Ausweis seine Gültigkeit. Der dort dokumentierte Wille ist rechtlich bindend.





Gesundheitstelefon

Persönliche Beratung durch Experten

Ob Behandlungen, Medikationen oder ein geeigneter Facharzt: Bei vielen Themen rund um die Gesundheit tauchen Fragen auf, die zu Verunsicherung führen können. Unser kostenfreies Gesundheitstelefon, von unserem Kooperationspartner almeda GmbH bereitgestellt, hilft Ihnen weiter – jetzt mit neuen Betreuungsangeboten zu den Themen Migräne und COPD.

Die Mitarbeiter des Gesundheitstelefons beraten Sie mit einem breiten Erfahrungs- und Themenspektrum zu gesundheitsbezogenen und medizinischen Themen, die Sie beschäftigen und womöglich verunsichern. So erhalten Sie fundierte Informationen auf vielen Fachgebieten. Die Leistungen des Gesundheitstelefons umfassen:

- Adressrecherche zum Beispiel von Fachärzten, Rehabilitationseinrichtungen, Therapeuten oder Selbsthilfegruppen aus der gewünschten Umgebung
- Information und Aufklärung zu Medikamenten und deren Neben- und Wechselwirkungen
- Informationen zu Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten bei einem bestimmten Krankheitsbild
- Reisemedizinische Beratung wie zum Beispiel notwendige Impfungen vor einer privaten Reise und die allgemeine Impfberatung
- Informationen zur Gesundheitsprävention (wie Ernährung, Bewegung, Vorsorgeuntersuchungen und Raucherentwöhnung)

Darüber hinaus bietet das Serviceangebot vier Betreuungsangebote zu folgenden Krankheitsbildern an: Chronische Schmerzen, Seelische Gesundheit sowie seit Kurzem Migräne und Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD). Das Betreuungsangebot zu rheumatischen Erkrankungen ist hingegen weggefallen.

Bei allen vier Betreuungsangeboten steht Ihnen ein erfahrener und qualifizierter Betreuer der almeda GmbH ein Jahr lang telefonisch zur Seite. Dieser Service ist, wie auch die Beratung, für Sie als Mitglied der PBeaKK selbstverständlich kostenfrei.

Gut zu wissen: Das Serviceangebot Gesundheitstelefon ist eine medizinische Hilfestellung, es ersetzt jedoch keine notwendige ärztliche Untersuchung bei Ihrem Haus- oder Facharzt.

Betreuungsangebote

Chronische Schmerzen

Von chronischem Schmerz sprechen wir, wenn Schmerzen länger als 3 bis 6 Monate anhalten. Im Gegensatz zum akuten Schmerz sind beim chronischen Schmerz nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche und das soziale Umfeld betroffen. Ziele des Betreuungsangebots sind:

- Steigerung der Lebensqualität
- Verringerung der Häufigkeit und Intensität von Schmerzepisoden
- Verbesserung des Wissens durch regelmäßige Schulungen
- Steigerung der körperlichen Aktivität und Muskelaufbau
- Stressreduktion und Entspannungsmethoden
- Optimierung ergonomischer Verhältnisse
- Optimierung und Steuerung spezialisierter Leistungserbringer
- Steigerung der Motivation zum Selbstmanagement

Psychische Gesundheit

Die psychische Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung für Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Beeinträchtigungen gehen mit erheblichen individuellen und gesellschaftlichen Folgen einher. Sie beeinflussen auch die körperliche Gesundheit sowie das Gesundheitsverhalten. Das Betreuungsangebot umfasst folgende Merkmale:

- Steigerung der Lebensqualität
- Verbesserung des Wissens und des Selbstmanagements
- Verringerung der Arbeitsunfähigkeitstage
- Nachhaltige Umsetzung relevanter Lebensstilaspekte
- Reduktion der Symptombelastung
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Vermeidung von Rückfällen und Chronifizierung

Neu seit 01.07.2021:

Betreuungsangebot Migräne

Migräne ist eine der häufigsten Kopfschmerz-erkrankungen. Ein Migräneanfall ist oft sehr belastend und kann die Lebensqualität der Betroffenen und der Angehörigen stark einschränken. Das neue Betreuungsangebot Migräne, das im Rahmen des Gesundheits-telefons angeboten wird, hilft Ihnen,

- Ihre Lebensqualität zu steigern
- die Frequenz und die Intensität der Schmerzattacken zu reduzieren
- Ihr Wissen über Migräne zu erweitern
- Ihre körperliche Aktivität und den Muskelaufbau zu steigern
- Ihr Selbstmanagement in Bezug auf die Erkrankung zu stärken
- die Auslöser zu erkennen und zu vermeiden
- Entspannungstechniken zu erlernen

Betreuungsangebot COPD

Die Abkürzung COPD steht für Chronic Obstructive Pulmonary Disease, das heißt übersetzt Chronisch obstruktive Lungenerkrankung. Das Betreuungsangebot COPD unterstützt Sie dabei,

- Ihre Lebensqualität zu steigern
- das Fortschreiten der Erkrankung und Folgeerkrankungen zu verhindern
- Symptome zu verbessern
- Ihr Selbstmanagement zu stärken

Sie erreichen das Gesundheits-
telefon kostenfrei innerhalb von
Deutschland unter

➔ **0800 72 32 553**

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



Neue Funktionen in der *EinreichungsApp*

Die EinreichungsApp ist unsere Alternative für Sie zur postalischen Zusendung Ihrer Unterlagen. Sie ermöglicht es Ihnen, porto- und antragsfrei einzureichen – ein Angebot, das Sie bereits sehr zahlreich nutzen. Nun haben wir neue Funktionen eingeführt, damit das Fotografieren der Unterlagen für Sie noch einfacher wird.

Barrierefreiheit der EinreichungsApp

Mit dem Update haben wir die EinreichungsApp gemäß Vorgaben der Verordnung zur Barrierefreien Informationstechnik, kurz BITV 2.0, bestmöglich barrierefrei gemacht. Dies beinhaltet die offizielle Erklärung zur Barrierefreiheit sowie die Verbesserung bei der Verwendung akustischer Bedienungshilfen. In der App selbst wurden z. B. die Farbkontraste erhöht, die Möglichkeit eingerichtet, Texte zu zoomen, und eine Darstellung im Querformat hinterlegt. Wir gehen davon aus, dass diese Erweiterung sowie die Funktion der Automatischen Aufnahme die Nutzung der EinreichungsApp für unterschiedlich beeinträchtigte Menschen stark vereinfacht.

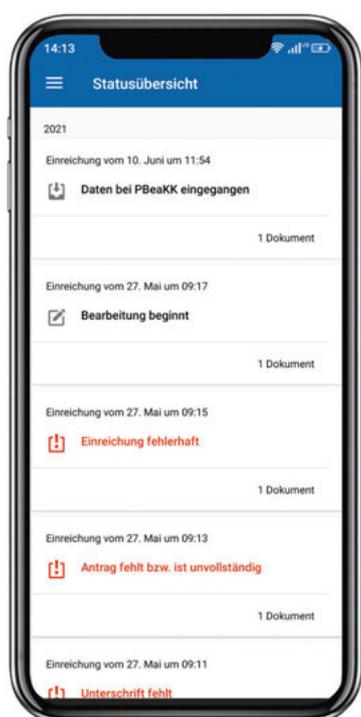
Seit Anfang 2019 steht Ihnen die EinreichungsApp zur Verfügung. Viele von Ihnen nutzen sie regelmäßig. Ihr großer Favorit ist dabei das Angebot der sogenannten antragsfreien Erstattung – rund 85 Prozent aller Zusendungen werden mit dieser Option durchgeführt. Unser Ziel, das Einreichen von Unterlagen möglichst einfach und unkompliziert zu ermöglichen, analysieren wir natürlich stetig weiter. Hierbei haben wir uns sowohl Kundenrückmeldungen angesehen als auch Schwierigkeiten diskutiert, die wiederholt auftraten. Die Nutzung der EinreichungsApp durch Sie verläuft im Grunde reibungslos. Daher haben wir entschieden, die App an sich nicht zu verändern, sondern zu erweitern. Folgende neue Funktionen haben wir als Update zur Verfügung gestellt: Automatische Aufnahme, zusätzliche Prüfung der Fotoqualität, Barrierefreiheit und Ausbau der Statusübersicht.

Automatische Aufnahme von Fotos



Die Funktion „Automatische Aufnahme“ erstellt von Ihren Unterlagen automatisch ein Foto, sobald die Kamera eine passende Position erkennt. Der eingeblendete Fotorahmen wird grün, das Foto wird ausgelöst, ohne dass Sie auf den Auslöser drücken müssen. Diese neue Funktion achtet dabei zum Beispiel auf klare Rahmen, Helligkeit, Abstand und Schärfe.

Solange die Funktion einen Korrekturbedarf erkennt, erhalten Sie entsprechende textliche Hinweise und der Fotorahmen bleibt rot markiert. Die neue Funktion „Automatische Aufnahme“ ist auch eine Unterstützung für Menschen, die sich aus unterschiedlichen Gründen schwerer tun, mit ihrem mobilen Endgerät zu fotografieren. Die Funktion kann abgestellt werden, oder Sie lösen einfach manuell aus.



Ergänzung der Statusübersicht

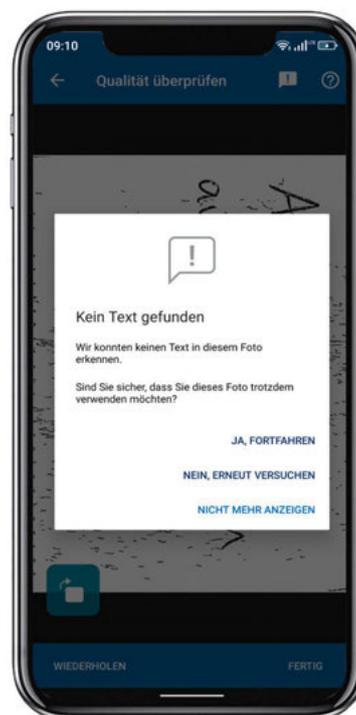
Wir ergänzen mit dem Update die Statusübersicht in der EinreichungsApp. Die Statusübersicht zeigt alle Ihre Einreichungen nach Kalenderjahr sortiert an. Jede Einreichung können Sie wiederum einzeln anklicken. Ihnen werden dann alle Meldungen und Fotos der ausgewählten Einreichung angezeigt. Dort erhalten Sie nun eine dritte Meldung, sobald die eingereichten Unterlagen bei uns im Haus geprüft wurden. Im Regelfall teilen wir Ihnen dann mit, dass die Prüfung erfolgreich war und wir die Bearbeitung starten. Dann erhalten Sie die Meldung „Bearbeitung beginnt“.

Falls es mit einer Einreichung Probleme gibt, teilen wir Ihnen dies ebenfalls mit einer Meldung mit. Diese Meldung enthält einen Hinweis, was genau das Problem ist. Hierbei kann es zum Beispiel um eine fehlende Unterschrift gehen, um nicht lesbare Dokumente oder unvollständige Unterlagen. Sie erhalten in diesen Fällen nun keinen Brief mehr von uns, sondern eine direkte Meldung in der App, zugeordnet zur betroffenen Einreichung. Die betroffene Einreichung müssen Sie dann nochmals komplett neu vornehmen.

Qualitätsprüfung des gemachten Fotos

In der EinreichungsApp gab es bereits vor dem Update mehrere Schritte zur Qualitätsprüfung eines Fotos. Diesen Bereich haben wir um eine automatische Prüfung ergänzt. Diese reagiert zuverlässig, wenn kein Text gefunden wird oder wenn eine zu starke Unschärfe besteht.

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, Fotos zu drehen. Alle Funktionen der Qualitätsprüfung können Sie sich anzeigen lassen oder auf eine Anzeige als Symbol reduzieren. Bei der automatischen Aufnahme erscheint dann ein Ausrufezeichen oberhalb der Aufnahme. Wenn Sie diese anklicken, sehen Sie wieder die gesamte Anzeige.



Wir informieren Sie

Ausführliche Informationen rund um die EinreichungsApp erhalten Sie unter www.pbeakk.de/einreichungsapp. Unser Serviceteam zum Thema EinreichungsApp erreichen Sie bei Fragen per Telefon unter

➤ 0711 9744 97100

SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag

7:30 und 18:00 Uhr

Freitag von 7:30 bis 16:00 Uhr

sowie per E-Mail unter app@pbeakk.de

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  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

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 (BAnst PT) 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 20. August 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: Solveig Danner, Günther Haag, Viola-Kristin Renner, Andreas Single, Jennifer Zwatz
VERLAG: wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg, Tel.: 06172 670-0.
KOORDINATION und GESUNDHEITSTEXT „Rundum schützenswert“ 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

Wie im Urlaub

Die mediterrane Küche liefert mit ihren frischen Zutaten jede Menge wertvoller Nährstoffe und versetzt uns mit ihren köstlichen Aromen in entspannte Urlaubsstimmung. Für einen warmen Sommerabend ist der leichte Brotsalat das ideale Gericht.



Ali Güngörmüş: **Mediterran**
Gute Produkte einfach zubereitet – mit diesem Motto und 100 Rezepten aus Frankreich, Marokko, Spanien und der Türkei entführt uns der Sternekoch auf eine kulinarische Reise rund ums Mittelmeer.

Dorling Kindersley Verlag, ISBN: 978-3-8310-4186-2, 19,95 Euro

Foto: © DK Verlag/Maike Jessen

Panzanella

Für 4 Personen ▶ Zubereitung: etwa 25 Minuten

Zutaten

150 g	Weißbrot
3 EL	Rapsöl
1	gelbe Paprikaschote
200 g	reife Tomaten
1	Bund Rucola
½	Bund glatte Petersilie
2	Zweige Rosmarin
2	Zweige Thymian
2	EL alter Balsamico-Essig
5	EL Traubenkernöl
1	EL Kapern
	Salz und Pfeffer
	etwas Parmesan zum Dekorieren

Zubereitung

- 1 Das Brot in 2 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne im Rapsöl bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
- 2 Die Paprikaschote halbieren und die Kerne entfernen. Die Tomaten vom Stielansatz befreien. Die Paprikaschote in grobe Würfel schneiden, die Tomaten vierteln.
- 3 Rucola und Petersilie grob hacken. Rosmarin- und Thymianblätter von den Zweigen zupfen.
- 4 Aus Balsamico-Essig, Traubenkernöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Alle Salatzutaten erst kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette mischen. Den Salat mit den Kapern bestreuen und mit frisch gehobeltem Parmesan dekorieren.



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 Oberhaut auch genannt?

<input type="text"/>											
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Was lässt die Haut vorzeitig altern?

<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>									
----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Zum Ende welcher Ferien beginnen viele junge Menschen ihre Ausbildung?

<input type="text"/>												
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Wie nennt die Deutsche Post den klimaneutralen Versand von Briefen?

<input type="text"/>											
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Was ist für viele Patienten überlebenswichtig?

<input type="text"/>												
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Welche Salatsorte ist eine Zutat im Brotsalat Panzanella?

<input type="text"/>						
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Zu **gewinnen**
gibt es:

1. Preis

Tragbarer Gas-Minigrill Sahara

2. Preis

Fatboy® Miasun – tragbares
Strandzelt

3. Preis

Reisenthal® Thermotasche
(Rucksack und Tasche in einem)

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 31. Juli 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 90 lautet: „Goldregen“.

Das sind die Gewinner:

1. Preis: D. Feldmann
2. Preis: G. Grussmayer
3. Preis: J. Stilling

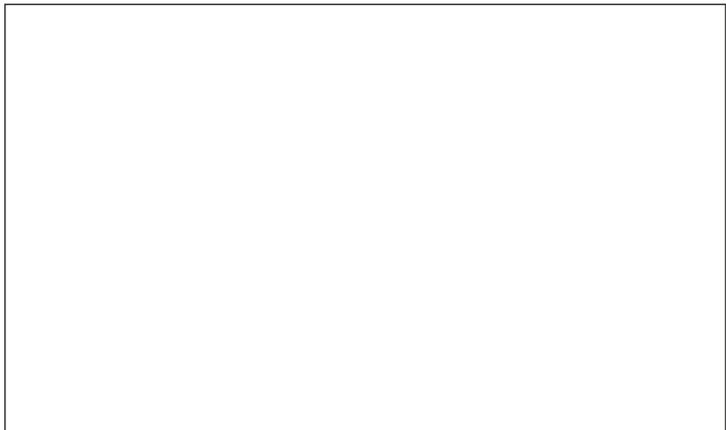
Die Gewinne können nicht ausbezahlt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Informationen zum Datenschutz finden Sie auf Seite 29.

Juli 2021 | vitamin 91

PBeaKK
Gesund versichert.



Klimaneutraler Versand
mit der Deutschen Post



EinreichungsApp: Anträge schneller einreichen

Sie finden die EinreichungsApp gut – das zeigt uns die Zahl der Anträge, die mittlerweile über sie bei uns ankommen. Nun haben wir die App ausgebaut und mit neuen Funktionen versehen. Ob automatische Aufnahme oder Ergänzung der Statusübersicht: Jetzt geht es noch einfacher, Ihre Anträge über die EinreichungsApp abzuwickeln. Ab Seite 24 erhalten Sie alle notwendigen Informationen!

