

AUSGABE 93 | JANUAR 2022

# vitamin

DAS MAGAZIN DER POSTBEAMTENKRANKENKASSE

## *Starke Mitte*

Wie Sie die Knochen der  
Körpermitte stabil halten

.....  
**VOLLSTATIONÄRE PFLEGE**

*Entlastung bei  
den Eigenanteilen*

.....  
**BEITRÄGE 2022**

*Nachhaltigkeit  
und Stabilität*





**Dr. Oliver Russ**  
Vorstand der PBeaKK

---

### *Liebe Leserin, lieber Leser,*

als sicherer und stabiler Gesundheitspartner steht die PBeaKK fest an Ihrer Seite. Dies ist, auch vor dem Hintergrund des Pandemie-Geschehens, unsere wichtigste Botschaft im neuen Jahr für Sie.

Wie immer in der Januarausgabe stehen die Grund- und Zusatzversicherung sowie deren Beiträge im Vordergrund. Während die Grundversicherung auch weiterhin bedarfsgerechten und nachhaltigen Schutz für Ihre Gesundheit gewährleistet, kommt es in der Zusatzversicherung bei der Ergänzungsstufe und ISH-Stufe sogar zu Beitragssenkungen. Meine Empfehlung für Sie: Dies ist ein sehr guter Zeitpunkt für einen Neuausschluss!

*Für das Jahr 2022 wünsche  
ich Ihnen Zuversicht,  
Zufriedenheit und vor allem  
Gesundheit.*

Auch in dieser Ausgabe geht es um die Pflegeversicherung. Die Beiträge bleiben 2022 stabil, jedoch wird ein sogenannter temporärer Corona-Zuschlag für ein Jahr erhoben. Hintergrund ist, dass Pflegebedürftige und Pflegeeinrichtungen während der Pandemie besonders gefährdet und belastet sind. Eine Entlastung gibt es hingegen bei den stationären Aufenthalten: Hier wird der Eigenanteil künftig begrenzt. So kommt allen Pflegebedürftigen, die in einer stationären Einrichtung betreut werden, eine mit Sicherheit willkommene Unterstützung zugute.

Und noch ein Hinweis in eigener Sache: Bis auf Weiteres führe ich als Vorstand die Amtsgeschäfte der PBeaKK alleine. Ich werde alles dafür tun, dass die PBeaKK auch weiterhin Ihre starke Krankenkasse bleibt, der Sie uneingeschränkt vertrauen können.

---

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 93 | Januar 2022

▶ 04



▶ 14

**Grundversicherung**  
Die Anpassung der Beiträge für das Jahr 2022 fällt wiederholt moderat aus.



▶ 18

**Zusatzversicherung**  
Neue Beitragssenkungen machen die Ergänzungen zur Grundversicherung noch attraktiver. Der Abschluss lohnt sich.



▶ 26

**Serviceangebote auf einen Blick**  
Die Serviceangebote der PBeaKK unterstützen dabei, gesund zu werden – und zu bleiben.



## Starke Mitte

Mit festen Knochen stabil im Leben

*Hüfte, Becken, Oberschenkelhals – die Knochen in der Mitte des Körpers stabilisieren uns und sorgen für Beweglichkeit. Damit das bis ins Alter so bleibt, ist eine gesunde Knochenstruktur wichtig. Lesen Sie, wie Sie Ihre Knochen stark halten und was zu tun ist, wenn es doch einmal zu einem Bruch kommt.*

### Ihre Gesundheit 04

Starke Mitte  
Stabilität und Schutz 04

### Ihre Versicherung 10

Vollstationäre Pflege  
Entlastung bei den Eigenanteilen 10  
Pflegepflichtversicherung  
Stabile Beiträge und Corona-Zuschlag 12  
Grundversicherung  
Bedarfsgerecht und nachhaltig 14  
Zusatzversicherung  
Beitragssenkungen im neuen Jahr 18  
Auf einen Blick  
Information rund um Ihre PBeaKK 23

### Unser Service 26

Serviceangebote der PBeaKK  
Die Leistungen im Überblick 26  
Kontakt zur PBeaKK  
Adressen und Impressum 28

### Unser Plus für Sie 30

Rezept  
Gefüllte Kohlrabi 30  
Preisrätsel  
Mitmachen und gewinnen 31



# Starke Mitte

Mit festen Knochen stabil im Leben

*Laufen, sitzen, bücken, tanzen – das Zusammenspiel von Becken, Hüfte und Oberschenkel macht all das möglich. Die Knochen der Körpermitte halten uns beweglich und sorgen für Stabilität. Dafür braucht es eine gesunde Knochenstruktur zum Schutz vor Brüchen. Lesen Sie, was Sie dafür tun können und warum es so wichtig ist, schnell wieder auf die Beine zu kommen, wenn doch einmal ein Knochen bricht.*

Die Knochen zwischen Rumpf und Beinen sind so etwas wie unsere „stabile Mitte“. Hüfte und Becken sorgen im Zusammenspiel mit Bändern und Muskeln dafür, dass wir ohne größere Anstrengung aufrecht stehen und sicher gehen können. Gleichzeitig verleihen sie uns auch eine enorme Beweglichkeit. Das Hüftgelenk als Bindeglied zwischen Becken und Oberschenkeln spielt dabei eine zentrale Rolle. Seine Struktur als Kugelgelenk macht es möglich, dass wir unsere Beine nach allen Seiten bewegen können: Das kugelförmige Ende des Oberschenkels, auch Hüftkopf oder Oberschenkelkopf genannt, sitzt in einer schalenförmigen Ausbuchtung des Beckenknochens – der Hüftgelenkspfanne – und lässt sich nach allen Seiten rotieren. Das Becken wiederum bildet mit seinen beiden Beckenkämmen und dem Kreuzbein eine stabile Rahmenkonstruktion, die das Gewicht des Rumpfs auf die Oberschenkel überträgt (siehe Abb. S. 6). Damit uns diese zentralen Strukturen stabil und beweglich halten, braucht es eine gute Bausubstanz – gesunde, starke Knochen. Dafür können wir in jedem Alter etwas tun.

## Die Knochen stärken

Der Knochen ist ein lebendes Gebilde und fortwährend im Auf- und Abbau begriffen. Das ist nötig, damit er sich stets an die wechselnden Anforderungen anpassen kann. Spezialisierte Zellen, die Osteoblasten, bauen neue Knochenmasse auf. Ihre Gegenspieler, die Osteoklasten, tragen überschüssige Knochenmasse ab. Mit zunehmendem Alter ändert sich dieses Gleichgewicht und die Festigkeit der Knochen nimmt ab. Schon ab dem 30. Lebensjahr etwa geht die Knochenmasse jährlich um 0,5 bis 1 Prozent zurück. Das ist völlig normal und im gesunden Rahmen. Doch die Knochen werden dabei etwas spröder und können bei Belastung leichter brechen. Jenseits des 60. Lebensjahres geht der Knochenverlust häufig auch

über das normale Maß hinaus. Die Rede ist von Osteoporose, dem krankhaften Knochenschwund. Schätzungsweise die Hälfte der Frauen ist irgendwann davon betroffen. Verantwortlich ist meist der Rückgang der Östrogene, der weiblichen Hormone, in den Wechseljahren. Aber auch Männer sind im Alter nicht vor Knochenschwund gefeit. Dann drohen die Knochen schon bei geringer Belastung zu brechen, manchmal schon beim einfachen Bücken und erst recht bei einem Sturz. Doch wir können einiges dafür tun, um unsere Knochen stabil zu halten und zu schützen:

- **Viel Bewegung:** Regelmäßige körperliche Aktivität regt den Knochenaufbau an und stärkt die Muskeln. Damit verbessern sich auch Koordination und Beweglichkeit. Dadurch verringert sich die Sturzgefahr. Geeignet sind Ausdauersportarten wie Nordic Walking oder spezielles Krafttraining für ältere Menschen, wie es viele Sportvereine und Fitnessstudios anbieten.
- **Kalzium-Versorgung:** Kalzium ist der wichtigste Baustoff der Knochen. Erwachsene sollten täglich mit der Ernährung 1.000 mg Kalzium aufnehmen. Der Mineralstoff ist vor allem in Milch und Milchprodukten reichlich enthalten. Mit zwei Scheiben Emmentaler und einem Glas Milch ist die empfohlene Menge schon erreicht. Auch kalziumreiches Mineralwasser (mehr als 150 mg Kalzium pro Liter), Gemüse wie Brokkoli und Rucola oder Nüsse wie Hasel- und Paranüsse tragen zur Versorgung bei.
- **Vitamin-D-Versorgung:** Vitamin D ist für den Knochenstoffwechsel und starke Muskeln wichtig. Es wird vor allem unter Einfluss von Sonnenstrahlung in der Haut gebildet. Dafür ist es wichtig, täglich zwischen 12 und 15 Uhr Gesicht, Hände und Unterarme – je nach Hauttyp – fünf bis 25 Minuten der

Sonne auszusetzen. In geringerem Maße ist die Versorgung auch über Nahrungsmittel wie zum Beispiel fettreichen Fisch möglich.

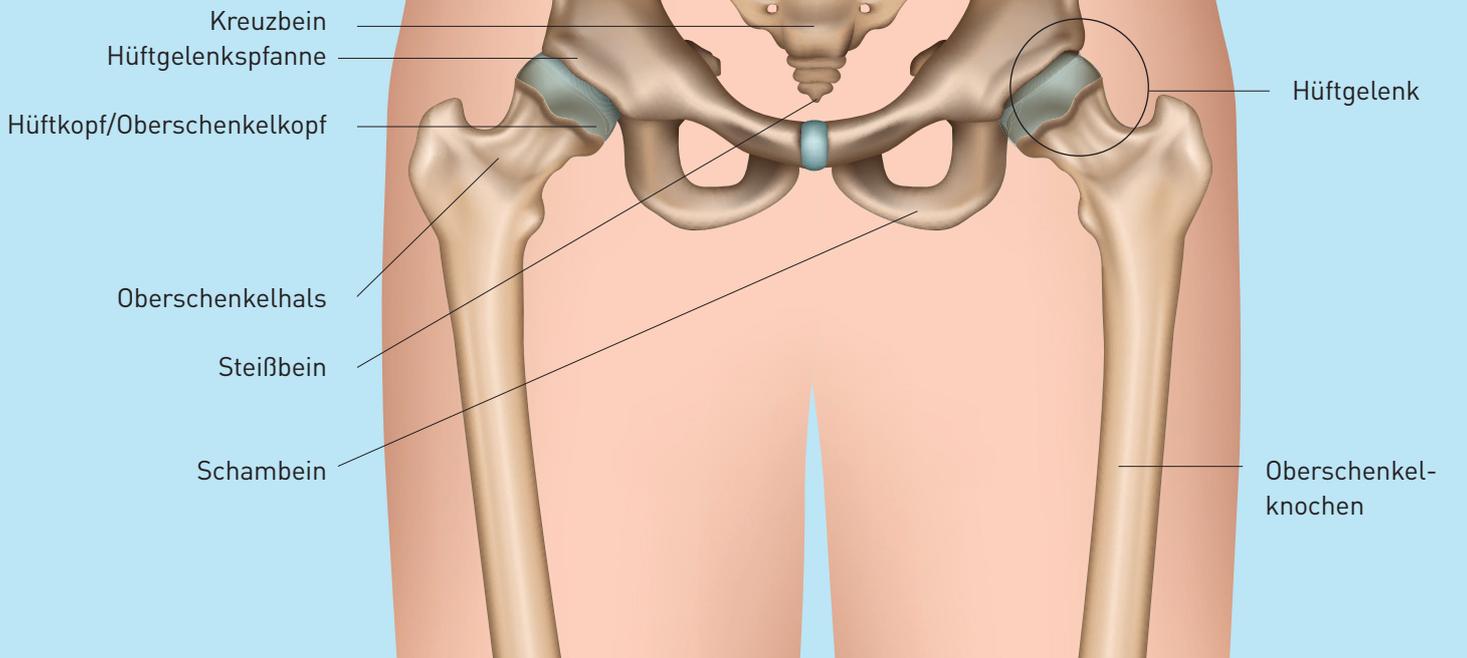
- **Gesundes Gewicht:** Untergewicht birgt ein hohes Risiko für Knochenschwund. Eine ausgewogene Ernährung trägt zu einem gesunden Körpergewicht bei. Der Body-Mass-Index sollte nicht unter 20 liegen. Bei Gewichtsproblemen oder Appetitverlust ist ärztlicher Rat gefragt.
- **Genussmittel in Maßen:** Alkohol sollte nur in Maßen genossen werden, denn er hemmt die knochenbauenden Zellen und fördert die Ausscheidung des Knochenbaustoffs Kalzium. Auch mit Rauchverzicht tut man seinen Knochen etwas Gutes, denn Rauchen vermindert die Versorgung der Knochen mit Nährstoffen.

## Stürze vermeiden

Ein gesunder, starker Knochen ist der wichtigste Schutz vor einem Bruch. Gleichzeitig gilt es, Stürze zu vermeiden. „Oft passiert es in der Nacht beim Gang auf die Toilette, wenn man schlaftrunken über die Teppichkante oder die Türschwelle stolpert“, berichtet Professor Michael J. Raschke, Direktor der Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie am Universitätsklinikum Münster und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU). Begünstigt werden Stürze auch durch Sehstörungen, Gangunsicherheit oder Schwindel. „Weil im Alter die Schutzreflexe nicht mehr so gut ausgeprägt sind wie in jungen Jahren, stürzen viele völlig ungeschützt auf die Hüfte“, weiß Raschke. Eine häufige Folge ist der Oberschenkelhalsbruch, auch Hüftbruch genannt. Betroffen ist meist die schmale Stelle, die den Oberschenkelknochen mit dem Hüftgelenk verbindet. Oberschenkelhalsbrüche gehören bei Menschen über

## Stabile Mitte

Die Knochen zwischen Bauch und Beinen halten uns aufrecht und sorgen für Beweglichkeit.



65 Jahren zu den häufigsten Verletzungen. Die Schmerzen sind meist so stark, dass sich die Betroffenen nicht mehr aufrichten oder gar bewegen können. Mitunter scheint das Bein verkürzt oder verdreht zu sein. Manchmal ist Stehen sogar noch möglich, aber das Bein lässt sich nicht mehr heben. Damit es erst gar nicht zu einem Sturz kommt, gilt es vor allem, Stolperfallen zu beseitigen (siehe Seiten 8/9).

### Was tun bei einem Sturz?

Und wenn es doch passiert und bei einem Sturz der Oberschenkelhals bricht? Heute weiß man: Je zeitiger operiert wird, umso besser sind die Heilungschancen und umso eher gelingt es, die Mobilität der Patienten zu erhalten. Auch Komplikationen durch lange Unbeweglichkeit wie Thrombosen, Embolien oder rascher Muskelabbau sind dann seltener. Treten nach einem Sturz starke Schmerzen auf, sollten Betroffene oder Anwesende deshalb nicht zögern und umgehend den Notruf 112 tätigen. Heute gilt die Vorgabe, einen Oberschenkelhalsbruch möglichst innerhalb der nächsten 24 Stunden zu operieren. So kann auch vermieden werden, dass das abgebrochene Teil des Oberschenkelknochens abstirbt. „Das wichtigste Ziel ist, dass Patienten so schnell wie möglich wieder auf die Beine kommen und die Hüfte voll belasten können“, betont Professor Raschke. Eine Operation ist deshalb heute das Mittel der Wahl. Betruhe, wie sie in früheren Zeiten bei Brüchen zum Teil üblich war, ist längst tabu. Schon innerhalb weniger Tage der Ruhestellung baut die Muskulatur

gerade bei älteren Menschen massiv ab. „Auch Patienten, die 90 Jahre und älter sind, sollen heute bereits ein bis zwei Tage nach der Operation wieder aufstehen, um mit Unterstützung einer Gehhilfe in Bewegung zu kommen“, erklärt der Chirurg. Vor allem für alleinlebende Senioren empfiehlt es sich, zu Hause einen Notfallknopf zu tragen, um im Falle eines Sturzes auf sich aufmerksam machen zu können.

### Behandlung bei Oberschenkelhalsbruch

Im Röntgenbild zeigt sich meist deutlich, wenn der Oberschenkelhals gebrochen ist. Dann gibt es heute je nach Art der Fraktur und Qualität der Knochen zwei Möglichkeiten: Sind die Knochenenden nur etwas gegeneinander verschoben und ist der Hüftkopf noch gut durchblutet und der Knochen nicht porös, kann der Bruch mit Nägeln oder Schrauben fixiert werden. Man spricht bei diesem Verfahren von Osteosynthese. Meist ist jedoch eine Endoprothese erforderlich, gerade wenn der Knochen nicht mehr so stabil oder das Hüftgelenk durch Arthrose verändert

### Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Knochenbrüche“ 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

ist. Dann kommt entweder eine Teilprothese infrage – eine Metallkugel mit solidem Schaft –, die in den Oberschenkelknochen eingesetzt wird. Bei der Totalprothese wird dagegen auch die Oberfläche der Hüftpfanne ersetzt, wenn diese bereits geschädigt ist. Manche Prothesen werden mit Knochenzement fixiert. Andere haben eine poröse Oberfläche, in die nach und nach der Knochen einwächst und die Prothese so an Ort und Stelle hält. Das Ärzteteam entscheidet im Einzelfall, welche Versorgung die beste ist. Im Hinblick auf die Qualität gibt es dabei keine Unterschiede. „In Deutschland gibt es flächendeckend eine hervorragende Versorgung, bei der generell die modernsten Materialien zum Einsatz kommen“, sagt Professor Raschke.

## Beckenbruch

Nicht nur der Oberschenkelhals kann bei einem Sturz nachgeben. Ist der Knochen bereits geschwächt, sind auch Brüche im Bereich des Beckens möglich. „Das Kreuzbein ist in diesem Bereich besonders häufig betroffen“, erklärt Professor Raschke. Die Schmerzen sind auch hier meist so stark, dass sich Betroffene nicht mehr aufsetzen können. Ein Zeichen für einen Kreuzbeinbruch können neben starken Schmerzen, vor allem im Sitzen, auch Blutergüsse im Bereich des Steißbeins sein.

Brüche des Beckens sind auf dem normalen Röntgenbild oft gar nicht zu erkennen. Sie zeigen sich oft erst bei speziellen Röntgenaufnahmen mit dem Computertomographen (CT). Auch bei einem Beckenbruch gibt es gute Methoden, um die Patienten wieder schnell in Bewegung zu bringen: „Spezialschrauben, die mit Knochenzement fixiert werden, stabilisieren den Knochen so gut, dass die Patienten gleich wieder laufen können“, erklärt Professor Raschke. Nicht immer ist eine Operation erforderlich. Ist das Becken noch stabil, kann eine konservative Behandlung mit Schmerzmitteln und Entlastung ausreichen.

## Wirbelbrüche

Auch Brüche der Wirbelkörper machen sich häufig durch plötzliche Schmerzen bemerkbar. Manchmal treten Beschwerden direkt über den betroffenen Wirbeln auf. Wird Nervengewebe oder das Rückenmark eingeengt, strahlen die Schmerzen aus und es können Lähmungen oder Taubheitsgefühle an Armen oder Beinen auftreten. Wirbelkörperbrüche entstehen häufig auch ohne Sturz oder größere Krafteinwirkung, wenn der Knochen im Alter oder durch Osteoporose instabil geworden ist. Betroffene können sich manchmal noch gut bewegen. Dennoch ist nach jedem schmerzhaften Sturz, aber auch bei starken Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule eine ärztliche Untersuchung nötig. Anhaltende Beschwerden sollten nicht über längere Zeit selbstständig mit Schmerzmitteln behandelt werden: Einerseits wird so unter Umständen eine adäquate und rechtzeitige Behandlung versäumt. Andererseits können Schmerzmittel müde machen und die Koordination beeinträchtigen und so wiederum die Sturzgefahr erhöhen.

Ein Bruch eines oder mehrerer Wirbelkörper wird in der Regel zunächst konservativ, also ohne Operation, behandelt. Mittel zur Schmerzlinderung reichen in der Regel aus. „Inzwischen gibt es auch schonende operative Verfahren, mit denen die Patienten sofort schmerzfrei werden“, erklärt Professor Raschke. Bei der sogenannten Vertebroplastie wird beispielsweise ein Knochenzement in den gebrochenen Wirbelkörper gespritzt, um ihn von innen zu stabilisieren. Nach zwei, drei Tagen können die Patienten die Klinik oft bereits wieder verlassen.

## Schnell wieder mobil

Lange Bettruhe ist heute nach einem Bruch des Oberschenkelhalses oder im Bereich des Beckens nicht mehr angebracht: Schon einen Tag nach der Operation beginnt im Krankenhaus die Mobilisation. Unter physiotherapeutischer Anleitung erfolgen die ersten Bewegungs- und Gehübungen.

Nach etwa einer Woche Krankenhausaufenthalt geht es in die meist dreiwöchige Reha, in der Regel in eine spezialisierte Klinik, in der gezielte Physiotherapie und ein Training zum Muskelaufbau auf dem Programm stehen. Die Reha erfolgt entweder stationär, das heißt die Patienten übernachten in der Klinik. Bei der ambulanten Reha sind die Patienten dagegen nur tagsüber für vier bis sechs Stunden in der Klinik. In manchen Fällen kommt die physiotherapeutische Betreuung auch in einer Kurzzeitpflege oder im häuslichen Umfeld infrage, je nachdem wie selbstständig ein Patient ist und ob er zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung lebt. Nach dem Aufenthalt in der Rehaklinik kann die Physiotherapie vom Hausarzt weiter auf Rezept verordnet werden. Das Training erfolgt dann zum Beispiel in einer Physiotherapiepraxis in häuslicher Nähe. Wenn erforderlich, wird auch die Reha in der Klinik noch einmal verlängert.

## Krankenhaus und Reha – das Serviceangebot der PBeaKK

Steht Ihnen steht eine Akutbehandlung im Krankenhaus mit anschließender Rehabilitation bevor? Dann helfen wir Ihnen gerne bei der Wahl einer geeigneten Einrichtung. Wenden Sie sich einfach an die Experten des Gesundheitstelefons. Sie schlagen Ihnen einzelne Krankenhäuser oder Reha-Einrichtungen vor, die für Sie geeignet wären. Sie erreichen das Gesundheitstelefon kostenfrei unter  
➔ 0800 72 32 553, Montag bis Donnerstag 7:30 bis 18:00 Uhr und Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr.

Die PBeaKK unterstützt ihre Versicherten gerne bei der Auswahl einer geeigneten Klinik.

## Heilungsprozess

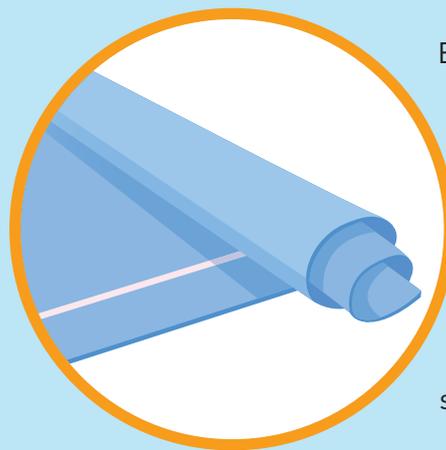
Brüche heilen auch im höheren Alter, aber es dauert oft länger. Während bei Kindern Knochenbrüche in vier Wochen schon wieder verheilt sind, braucht es bei Erwachsenen sechs bis zehn Wochen. Ältere Menschen müssen noch etwas mehr Geduld aufbringen: Zwölf Wochen oder auch länger kann es dauern, bis der Knochen wieder intakt ist. „Deshalb ist es so wichtig, dass es Verfahren wie Osteosynthese und Endoprothetik gibt, mit denen das Gelenk gleich wieder voll belastbar ist und gerade ältere Patienten schnell wieder mobil sind“, sagt Professor Raschke. Wenn der Arzt grünes Licht gibt, ist nach einigen Monaten auch Sport wieder möglich und wichtig, um beweglich zu bleiben und die Muskeln zu trainieren. Ideal sind zum Beispiel gelenkschonende Sportarten wie Radfahren oder Nordic Walking. Und wer lieber das Tanzbein schwingt, kann auch das wieder tun. Mit schnellen Wechselschritten und Oberkörperdrehungen sollte man jedoch vorsichtig sein und lieber auf kleine Schritte und Drehungen setzen. ■

## Mehr erfahren

Weitere Informationen rund um das Thema „Knochenbrüche“ erhalten Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) [www.dgou.de](http://www.dgou.de). Die Broschüre „Gleichgewicht und Kraft“ mit Übungen zur Sturzprävention gibt es beim Bundesinstitut für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): [www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen](http://www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen)

# Vorsicht *Stolperfallen!*

Die meisten Brüche entstehen nach einem Sturz. Schon kleine Maßnahmen helfen dabei, das Sturzrisiko im Alltag gering zu halten:



Beseitigen Sie in der Wohnung Stolperfallen wie lose Teppiche oder Kabel und lassen Sie nichts auf dem Boden herumliegen. Kabel können an der Wand befestigt werden, Teppichkanten lassen sich mit doppelseitigem Klebeband fixieren. Auch ein auf dem Boden liegendes Haustier sollte nicht übersehen werden.

Sorgen Sie in Räumen für gute Beleuchtung und bringen Sie auf Treppenstufen selbstklebende Leuchtpunkte oder -streifen an.



Nutzen Sie bei Gangunsicherheit eine Gehhilfe wie einen Rollator oder einen Gehstock und halten Sie diese immer griffbereit.

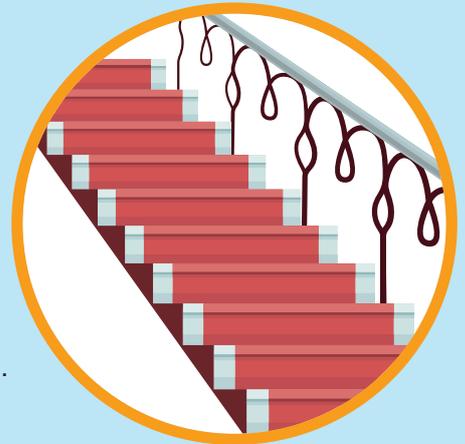


Tragen Sie festsitzendes Schuhwerk mit rutschfesten Sohlen, die dem Fuß Halt geben.

Tragen Sie gutsitzende Kleidung, die ausreichend Bewegungsfreiheit gibt und leicht an- und auszuziehen ist.



Nutzen Sie beim Treppensteigen den Handlauf. Auch Wohnräume können mit zusätzlichen Haltemöglichkeiten wie Handgriffen und -läufen ausgestattet werden.



Vermeiden Sie es, im Winter auf glatten Böden zu laufen. Wenn es doch mal rutschig ist, hilft der Pinguinengang: Dabei ist der Körperschwerpunkt jeweils über dem vorderen Bein ausgerichtet, der Fuß setzt mit ganzer Sohle auf und die Schritte sind klein und langsam.



# Vollstationäre Pflege:

## Entlastung bei den Eigenanteilen

*Wer pflegebedürftig ist, möchte meist möglichst lange in der häuslichen Umgebung gepflegt werden. Lediglich 15 Prozent der Senioren können sich laut einer Umfrage die Versorgung in einem Pflegeheim vorstellen. Doch was ist, wenn dieser Fall eintritt? Mit welchen Kosten müssen Sie rechnen? Wo gibt es Entlastung?*

**D**ie Kosten für eine gute vollstationäre Versorgung sind hoch. Neben den Aufwendungen für Pflegeleistungen fallen auch Unterkunfts-, Verpflegungs- und Investitionskosten an. Für die Aufwendungen für Pflegeleistungen steht den pflegebedürftigen Personen der Pflegegrade 2-5 ein monatlicher Leistungsbetrag zur Verfügung. Die Höhe richtet sich nach dem jeweiligen Pflegegrad:

Pflegegrad 2	770 Euro
Pflegegrad 3	1.262 Euro
Pflegegrad 4	1.775 Euro
Pflegegrad 5	2.005 Euro

**Gut zu wissen:**  
Pflegebedürftige des Pflegegrades 1 erhalten in der vollstationären Pflege einen monatlichen Zuschuss in Höhe von 125 Euro.

Der verbleibende Restbetrag aus Aufwendungen für Pflegeleistung und dem Leistungsbetrag stellt den monatlichen pflegebedingten Eigenanteil dar. Die Höhe des Eigenanteils ist abhängig von der Wahl des Pflegeheimes. Der durchschnittliche monatliche Eigenanteil in Deutschland lag im September 2020 in der vollstationären Pflege bei 2.057,11 Euro.

## Begrenzung des Eigenanteils

Um pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen finanziell zu entlasten, wird ab dem 1. Januar 2022 der pflegebedingte Eigenanteil begrenzt. Dies geschieht, indem die Pflegeversicherung einen Leistungszuschlag zum pflegebedingten Eigenanteil zahlt.

Dieser Leistungszuschlag berechnet sich aus dem pflegebedingten Eigenanteil. Als Faustregel gilt: Je länger eine Person in einem Pflegeheim lebt, desto höher fällt der Leistungszuschlag aus. Der Leistungszuschlag steigt mit der Dauer des Leistungsbezugs in der vollstationären Pflege. Pflegebedürftige der Pflegegrade 2-5 erhalten folgenden Leistungszuschlag:

Dauerleistungsbezug vollstationäre Pflege	Höhe Leistungszuschlag
Leistungsbezug ≤ 12 Monate	5 % des pflegebedingten Eigenanteils
Leistungsbezug > 12 Monate	25 % des pflegebedingten Eigenanteils
Leistungsbezug > 24 Monate	45 % des pflegebedingten Eigenanteils
Leistungsbezug > 36 Monate	70 % des pflegebedingten Eigenanteils

## Dauerleistungsbezug in der vollstationären Pflege: ein Beispiel

Eine pflegebedürftige Person zieht am 1. Mai 2021 in ein Pflegeheim ein. Somit beträgt der Leistungszuschlag ab dem 1. Januar 2022 5 Prozent des pflegebedingten Eigenanteils. Am 1. Mai 2022 erhöht sich der Leistungszuschlag auf 25 Prozent.

Ab Januar 2022 wird der Leistungszuschlag monatlich bei der Berechnung der Leistungen ausgezahlt – erstmalig für den Leistungsmonat Januar 2022. Es bedarf keines besonderen Antrages – Sie müssen sich also um nichts kümmern!

### Wichtiger Hinweis:

Innerhalb eines Pflegeheims gilt derselbe Eigenanteil, d. h. Pflegebedürftige des Pflegegrades 5 haben einen genauso hohen Eigenanteil wie Pflegebedürftige des Pflegegrades 2.

Informationen zum pflegebedingten Eigenanteil erhalten Sie unter:

[www.pflegeberatung.de](http://www.pflegeberatung.de)





# *Pflegepflicht- versicherung:*

## stabile Beiträge 2022 und Corona-Zuschlag

*Um die gesetzlich vorgeschriebenen Mehrausgaben in der Pflegeversicherung zur Bewältigung der Corona-Pandemie zu finanzieren, hat der Gesetzgeber einen befristeten Zuschlag eingeführt. Dessen Erhebung ist zeitlich auf das Jahr 2022 befristet.*

### **Der Pflege-Rettungsschirm und die Coronavirus-Testverordnung**

Nach dem Ausbruch der Corona-Pandemie waren die Pflegebedürftigen und Pflegeeinrichtungen ganz besonders gefährdet und belastet. Deshalb hat der Gesetzgeber einen Rettungsschirm für die Pflege eingeführt, um die pflegerische Versorgung während der Pandemie zu sichern. Damit werden nicht nur die stark gestiegenen Kosten für die Schutzausrüstung des Pflegepersonals und die Kosten der Corona-Tests finanziell ausgeglichen. Weil viele Menschen aus Furcht vor Ansteckung auf ihre eigentlich nötige Pflegebetreuung verzichteten, blieben viele

## Überblick: Beiträge in der Pflegepflichtversicherung 2022

Die Beiträge für Studierende ab dem 01.01.2022	Euro
Für Studierende ab dem Wegfall der Beihilfeberechtigung (inkl. Zuschlag)	19,86

Die Beiträge zur kleinen Anwartschaftsversicherung* ab dem 01.01.2022	Euro
Für Versicherte mit Beihilfeanspruch (Zuschlag entfällt)	8,54
Für Versicherte ohne Beihilfeanspruch (Zuschlag entfällt)	9,09

Monatliche Höchstbeiträge ab dem 01.01.2022	Euro
Für Versicherte mit Beihilfeanspruch (inkl. Zuschlag)	66,32
Für Versicherte ohne Beihilfeanspruch (inkl. Zuschlag)	150,94

\* Bei der großen Anwartschaft wird der Zuschlag erhoben. Diese Beiträge sind individuell und werden daher nicht aufgeführt.

Betten in Pflegeeinrichtungen leer. Damit diese Ausfälle nicht zur Insolvenz von Pflegeanbietern führen, gibt es auch einen finanziellen Ausgleich für die Minderbelegung.

Die private Pflegepflichtversicherung wurde gesetzlich verpflichtet, sich entsprechend ihres Anteils von insgesamt rund 9,2 Millionen Versicherten an der Finanzierung des Rettungsschirms zu beteiligen. Anteilig sind so bislang Zusatzausgaben in Höhe von über 500 Millionen Euro entstanden. Hiervon werden pandemiebedingte Minderausgaben (z. B. aufgrund geringerer Inanspruchnahme ambulanter Pflegedienste) abgezogen. Unter dem Strich bleiben mehr als 480 Millionen Euro zusätzliche Kosten für die private Pflegepflichtversicherung, die nun durch den befristeten Corona-Zuschlag ausgeglichen werden müssen.

### Wie wirkt sich der Zuschlag aus?

Der Zuschlag wird befristet im Zeitraum vom 1. Januar 2022 bis 31. Dezember 2022 erhoben und betrifft die Tarife PVB (Versicherte mit Beihilfeanspruch) und PVN (Versicherte ohne Beihilfeanspruch). Er wird zusätzlich

zum monatlichen Beitrag entrichtet und beträgt im Tarif PVB 7,30 Euro und im Tarif PVN 3,40 Euro. Der Zuschlag muss auch von Versicherten geleistet werden, die vom Höchstbeitrag profitieren. Bei Versicherten, die eine kleine Anwartschaft besitzen, entfällt der Zuschlag – im Gegensatz zur großen Anwartschaft. Für beitragsfreie Kinder wird kein Zuschlag fällig.

### Der Beitrag bleibt stabil

Erfreulicherweise bleiben jedoch die Beiträge in der privaten Pflegepflichtversicherung im Jahr 2022 stabil, eine Beitragserhöhung entfällt also. Eine Angleichung, die sich auf die Höchstbeiträge auswirkt, ist dadurch hinfällig. Gleichzeitig bleiben auch die altersabhängigen Beiträge stabil.

Weitere ausführlichere Erläuterungen und der ab Januar zu entrichtende individuelle Beitrag in der Pflegepflichtversicherung wurden Ihnen zusammen mit dem Nachtrag zum Versicherungsschein Ende November 2021 von der „Gemeinschaft privater Versicherungsunternehmen“ (GPV) direkt zugesandt. ■



# Bedarfsgerecht und nachhaltig: *die Grundversicherung*

*Zum 1. Januar jedes Jahres wird der Beitrag in der Grundversicherung angepasst – so auch im neuen Jahr 2022. Die Beitragsanpassung beträgt 3,39 Prozent und fällt damit wiederholt moderat aus.*

In der Beitragsmitteilung, die Sie Ende November 2021 erhalten haben, haben wir Sie bereits über die Anpassungen in der Grund- und Zusatzversicherung informiert. Weitere ausführliche Informationen zur Beitragsanpassung erhalten Sie auch auf unserer Internetseite [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de). Die jährliche Berechnung Ihrer Beiträge

lassen wir durch einen weisungsfreien und objektiven Aktuar überprüfen. Die Berechnung von Grundversicherung und Zusatzversicherung erfolgt getrennt voneinander, denn beide Versicherungszweige werden aus zwei getrennten Systemen finanziert. Sein Augenmerk liegt auf der soliden Finanzierung Ihrer Leistungen aus Grund-

versicherung und Zusatzversicherung. So ist sichergestellt, dass unser Versicherungsschutz für Sie bedarfsgerecht und nachhaltig ist – und bleibt.

In der Zusatzversicherung haben wir außerdem in der Ergänzungsstufe und ISH-Stufe eine Neukalkulation vorgenommen. Alle Details dazu finden Sie ab Seite 18. ■

## *Wie werden Grund- und Zusatzversicherung finanziert?*

Grundsätzlich handelt es sich bei der Grundversicherung und den verschiedenen Stufen der Zusatzversicherung um zwei voneinander getrennte Systeme, deren Finanzierung auf ganz unterschiedlicher Basis

erfolgt. Wichtig für Sie: In den beiden voneinander getrennten Systemen ist Ihr Versicherungsschutz trotz des geschlossenen Mitgliederbestandes nachhaltig finanziert.

## Grundversicherung

Die Grundversicherung ist im Umlageverfahren angelegt. Das bedeutet, dass die Beiträge eines Jahres grundsätzlich ausreichen müssen, um die Leistungen desselben Jahres zu decken. In der Grundversicherung führt dieses Umlageverfahren dazu, dass die Beiträge im Regelfall jährlich angepasst werden (müssen), um Ihren Versicherungsschutz dauerhaft zu garantieren.

## Zusatzversicherung

Die Finanzierung der Zusatzversicherung basiert hingegen auf dem Kapitaldeckungsverfahren. Das bedeutet, dass Ihre Beiträge in einen Kapitalstock für künftige Versicherungsleistungen fließen. Aus diesem Kapitalstock werden später die Ansprüche der Versicherten bedient. Die Leistungen finanzieren sich also aus den Kapitalerträgen sowie durch das gesteuerte Aufzehren des Kapitalstocks.

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

Mitglieder der Gruppe	A	B1	B2	B3	C	E mit Leistungen nach der Leistungsordnung	
						A	B
<b>ohne mitversicherte Angehörige</b>					512,00	446,33	512,00
– bis zur Vollendung des <b>25. Lebensjahres</b>	102,99	108,03	243,10	268,00			
– bis zur Vollendung des <b>30. Lebensjahres</b>	134,78	151,25	340,36	375,20			
– bis zur Vollendung des <b>40. Lebensjahres</b>	178,01	190,68	429,07	472,80			
– bis zur Vollendung des <b>50. Lebensjahres</b>	188,16	209,72	471,91	520,12			
– nach Vollendung des <b>50. Lebensjahres</b>	198,34	227,52	512,00	564,34			
bei Elternzeit	31,00						
<b>mit mitversicherten Angehörigen</b>					702,74		
– <b>bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres</b>	223,77	246,35					
– mit <b>1</b> mitversicherten Angehörigen			598,70	657,87			
– mit <b>2</b> mitversicherten Angehörigen			687,36	756,39			
– mit <b>3</b> mitversicherten Angehörigen			810,48	891,82			
– mit <b>4</b> und mehr mitversicherten Angehörigen			992,86	1.091,40			
– <b>bis zur Vollendung des 40. Lebensjahres</b>	250,47	262,53					
– mit <b>1</b> mitversicherten Angehörigen			637,99	701,05			
– mit <b>2</b> mitversicherten Angehörigen			732,51	806,02			
– mit <b>3</b> mitversicherten Angehörigen			863,76	950,39			
– mit <b>4</b> und mehr mitversicherten Angehörigen			1.057,99	1.163,07			

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

Mitglieder der Gruppe	A	B1	B2	B3	C	E mit Leistungen nach der Leistungsordnung	
						A	B
– bis zur Vollendung des 50. Lebensjahres	269,55	293,62					
– mit <b>1</b> mitversicherten Angehörigen			713,46	784,08			
– mit <b>2</b> mitversicherten Angehörigen			819,19	901,45			
– mit <b>3</b> mitversicherten Angehörigen			966,11	1063,06			
– mit <b>4</b> und mehr mitversicherten Angehörigen			1.183,38	1.300,78			
– nach Vollendung des 50. Lebensjahres	278,42	312,30					
– mit <b>1</b> mitversicherten Angehörigen			758,92	833,93			
– mit <b>2</b> mitversicherten Angehörigen			871,35	958,76			
– mit <b>3</b> mitversicherten Angehörigen			1.027,42	1.130,57			
– mit <b>4</b> und mehr mitversicherten Angehörigen			1.258,64	1.383,47			
bei Elternzeit	31,00						

## 1.2 Ermäßigter Beitrag nach § 26 Absatz 4\*

Mitglieder der Gruppe A und Gruppe B 1 mit Gesamteinkünften von	
75 vom Hundert bis 99,99 vom Hundert der Bezugsgröße	203,43
50 vom Hundert bis 74,99 vom Hundert der Bezugsgröße	136,03
unter 50 vom Hundert der Bezugsgröße	63,56

Die zu unterschreitenden Bezugsgrößen betragen ab 1. April 2021 weiterhin ohne Familienzuschlag bis 1.772,60 Euro, mit halbem Familienzuschlag 1.820,50 Euro und mit vollem Familienzuschlag 1.868,41 Euro.

## 1.3 Beitragszuschlag nach § 27 Absatz 1\*

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

beim Beginn der Mitgliedschaft bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres	0,91
beim Beginn der Mitgliedschaft nach Vollendung des 30. Lebensjahres	1,51

## 1.4 Beitragszuschlag nach § 27 Absatz 2\*

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

beim Beginn der Mitversicherung <b>bis</b> Vollendung des 30. Lebensjahres	0,91
beim Beginn der Mitversicherung <b>nach</b> Vollendung des 30. Lebensjahres	1,51

## 1.5 Beitragszuschlag nach § 27 Absatz 4\*

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

Mitglieder der Gruppe	A	B1
– nach Vollendung des 30. Lebensjahres bis zur Vollendung des 40. Lebensjahres	23,46	29,38
– nach Vollendung des 40. Lebensjahres	41,07	47,03

## 1.6 Ruhensbeiträge nach § 27b Absatz 1\*

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

Mitglieder der Gruppe	A	B1	B2	B3	C
– bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres	14,26	14,96	33,67	37,12	70,91
– bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres	18,67	20,95	47,14	51,97	
– bis zur Vollendung des 40. Lebensjahres	24,65	26,41	59,43	65,48	
– bis zur Vollendung des 50. Lebensjahres	26,06	29,05	65,36	72,04	
– nach Vollendung des 50. Lebensjahres	27,47	31,51	70,91	78,16	

## 1.7 Ausgleichszuschläge nach § 28\*

Mitglieder ohne mitversicherte Angehörige	27,71
Mitglieder mit mitversicherten Angehörigen	55,42

## 1.8 Beitrag für studierende Kinder nach § 19 Absatz 4\*

Fortsetzung der Mitversicherung nach Wegfall der Berücksichtigungsfähigkeit im Familienzuschlag, längstens bis zur Vollendung des 34. Lebensjahres	237,76
--	--------

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



## Zusatzversicherung: *Beitragssenkungen zum 1. Januar 2022*

*Mit unseren Angeboten in der Zusatzversicherung können Sie Ihren Versicherungsschutz aus der Grundversicherung bedarfsgerecht erweitern und individuell verbessern. Neue Beitragssenkungen machen sie nun noch attraktiver.*

**D**ie Beitragssenkungen betreffen die Ergänzungsstufe und die ISH-Stufe. Hier können wir Ihren Versicherungsschutz nun noch günstiger anbieten. Sie ergeben sich aus einer Neukalkulation, aber auch durch die Tatsache, dass Betriebsmittel für Beitragssenkungen und Leistungsausweitungen verwendet werden konnten.

Beispielsweise erhöhten sich zum 1. Januar 2021 die Leistungen für Sehhilfen von 150 Euro auf 180 Euro. Darüber hinaus werden seit dem 1. Juli 2021 Fahrtkosten bis zu 100 Euro je Schritt zu einer ambulanten Rehabilitationsmaßnahme aus der Ergänzungsstufe übernommen.

Außerdem wirkt sich folgender Effekt beitragsenkend aus: Durch Leistungsausweitungen in der Bundesbeihilfe ab dem 1. Januar 2021 reduzierten sich die Leistungsausgaben beim Zahnersatz

in der Ergänzungsstufe. Diese Leistungsausweitungen wirken sich entlastend aus. Auch dies geben wir nun in Form von reduzierten Beiträgen in der Ergänzungsstufe an Sie zurück.

In diesem Artikel finden Sie die neuen Beiträge für Neuaufnahmen bzw. bei Abschlüssen weiterer Schrit-

### *Optimaler Schutz*

Sie haben bisher erst einen Schritt in der Ergänzungsstufe abgeschlossen? Jetzt lohnt es sich, auch den zweiten Schritt abzuschließen. Denn so können Sie das gesamte Leistungsspektrum der Ergänzungsstufe abdecken – zu einem günstigen Preis. Übrigens: Noch mehr Schutz erhalten Sie durch die ideale Kombination mit unserer ISH-Stufe.

### *Gut zu wissen*

Berechnen Sie Ihren Beitrag einfach und bequem – mit dem Beitragsrechner auf unserer Internetseite [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de)



te. Zur Ermittlung des Aufnahmealters wird vom Aufnahmejahr das Geburtsjahr des zu Versichernden abgezogen. Für bestehende Versiche-

rungsverhältnisse können Sie die gültigen Beiträge der Beitragsmitteilung entnehmen, die Sie Ende November 2021 von uns erhalten haben. Mit

den Beitragssenkungen geben wir die positive Entwicklung in den 2 Stufen der Zusatzversicherung direkt an Sie weiter. ■

## Beispiel für die Neuaufnahme in die Ergänzungsstufe ab dem 1. Januar 2022

### Beispiel:

2022 (Aufnahmejahr) – 1962 (Geburtsjahr) = Aufnahmealter: 60 Jahre

### Ergänzungsstufe:

Beispiel für Aufnahmealter 60 Jahre:

	Neuer Monatsbeitrag	Bisheriger Monatsbeitrag
Je Schritt	8,22 Euro	9,73 Euro
Abschluss beider Schritte	16,44 Euro	19,46 Euro

## Welche Stufe passt zu Ihnen?

Die Zusatzversicherung der PBeaKK besteht aus sieben eigenständigen Versicherungszweigen (Stufen), die Sie individuell für Ihre Belange auswählen können.

- **Grundstufe:** Krankenhaus- und Reha-Tagegeld
- **Aufbaustufe:** Krankenhaustagegeld
- **Krankenhaustagegeldstufe:** Krankenhaustagegeld
- **Ergänzungsstufe:** Material- und Laborkosten bei Zahnersatz, Sehhilfen, Reha-Tagegeld, Fahrtkosten zu einer ambulanten Reha
- **ISH-Stufe:** Implantate bei Zahnersatz, Sehhilfen, Hörgeräte
- **Pflegestagegeldstufe:** Tagegeld bei Pflegebedürftigkeit
- **Auslandsreisekrankenversicherung:** Selbsthalte bei akut eingetretenen Krankheiten und Unfallfolgen, Rücktransporte ins Inland

Weitere Informationen zu den Leistungen und den Aufnahmebedingungen erhalten Sie auf unserer Internetseite [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de).

## Beitragstabelle für Neuaufnahmen in Stufen und Neuabschlüssen weiterer Schritte in der Zusatzversicherung<sup>1</sup> (zu § 54)\*

1	2	3	4	5	6
Aufnahmealter Jahre Frauen und Männer	Grundstufe  €	Krankenhaus- tagegeldstufe  € je Schritt	Ergänzungs- stufe  € je Schritt	ISH- Stufe  €	Pflegetagegeld- stufe  € je Schritt
bis 16	1,59	0,96	5,21	3,81	6,90
17	1,62	0,97	5,32	3,89	7,10
18	1,65	0,98	5,43	3,97	7,32
19	1,68	0,99	5,53	4,06	7,54
20	1,71	1,00	5,63	4,14	7,78
21	1,74	1,01	5,73	4,22	8,02
22	1,78	1,02	5,82	4,30	8,28
23	1,81	1,03	5,92	4,38	8,54
24	1,85	1,04	6,02	4,46	8,82
25	1,89	1,06	6,11	4,54	9,10
26	1,93	1,07	6,21	4,61	9,40
27	1,97	1,08	6,31	4,69	9,72
28	2,02	1,10	6,40	4,77	10,04
29	2,06	1,11	6,50	4,84	10,38
30	2,11	1,12	6,60	4,92	10,74
31	2,16	1,14	6,69	5,00	11,11
32	2,21	1,16	6,79	5,07	11,50
33	2,27	1,17	6,88	5,15	11,90
34	2,32	1,19	6,98	5,23	12,33
35	2,37	1,21	7,07	5,31	12,77
36	2,42	1,23	7,16	5,38	13,24
37	2,47	1,25	7,24	5,46	13,72
38	2,52	1,27	7,33	5,54	14,23
39	2,57	1,29	7,41	5,62	14,76
40	2,62	1,32	7,49	5,69	15,32
41	2,67	1,34	7,57	5,77	15,90
42	2,72	1,37	7,64	5,84	16,52

<sup>1</sup>Die Aufnahme in die Aufbaustufe ist seit dem 01.01.1987 nicht mehr möglich.

1	2	3	4	5	6
Aufnahmealter Jahre Frauen und Männer	Grundstufe €	Krankenhaus- tagegeldstufe € je Schritt	Ergänzungs- stufe € je Schritt	ISH- Stufe €	Pflegetagegeld- stufe <sup>2</sup> € je Schritt
43	2,76	1,39	7,71	5,92	17,15
44	2,81	1,42	7,77	5,99	17,83
45	2,86	1,45	7,83	6,06	18,54
46	2,90	1,48	7,89	6,14	19,28
47	2,95	1,51	7,94	6,21	20,06
48	3,00	1,54	7,99	6,28	20,88
49	3,05	1,57	8,03	6,34	21,75
50	3,09	1,60	8,07	6,41	22,66
51	3,14	1,63	8,11	6,47	23,63
52	3,20	1,66	8,14	6,54	24,63
53	3,25	1,70	8,16	6,60	25,70
54	3,31	1,74	8,18	6,66	26,83
55	3,37	1,77	8,20	6,72	28,02
56	3,43	1,81	8,21	6,77	29,29
57	3,49	1,85	8,21	6,82	30,64
58	3,56	1,90	8,22	6,87	32,06
59	3,63	1,94	8,22	6,92	33,59
60	3,70	1,98	8,22	6,97	35,21
61	3,78	2,03	8,23	7,01	36,94
62	3,86	2,08	8,23	7,06	38,79
63	3,94	2,13	8,24	7,09	40,79
64	4,03	2,19	8,24	7,13	42,94
65	4,12	2,24	8,25	7,16	45,25
66	4,21	2,30	8,25	7,19	47,75
67	4,31	2,36	8,26	7,22	50,42
68	4,41	2,42	8,27	7,24	53,29
69	4,51	2,49	8,27	7,26	56,40
70	4,62	2,55	8,28	7,28	59,76
71	4,73	2,62	8,29	7,30	

<sup>2</sup>Die Aufnahme in die Pflegetagegeldstufe ist nur bis zur Vollendung des 70. Lebensjahres möglich.

\*Maßgeblich sind die nach Anhang 3 der Satzung geltenden Beiträge. Für Übertragungsfehler übernehmen wir keine Gewähr.

1	2	3	4	5	6
Aufnahmealter Jahre Frauen und Männer	Grundstufe  €	Krankenhaus- tagegeldstufe  € je Schritt	Ergänzungs- stufe  € je Schritt	ISH- Stufe  €	Pflege- tagegeld- stufe  € je Schritt
72	4,84	2,69	8,30	7,31	
73	4,96	2,76	8,31	7,31	
74	5,07	2,83	8,32	7,33	
75	5,19	2,90	8,33	7,34	
76	5,31	2,98	8,35	7,35	
77	5,43	3,06	8,36	7,36	
78	5,55	3,13	8,38	7,38	
79	5,68	3,21	8,40	7,39	
80	5,80	3,29	8,42	7,41	
81	5,91	3,36	8,44	7,43	
82	6,03	3,44	8,46	7,45	
83	6,14	3,51	8,49	7,47	
84	6,25	3,58	8,51	7,50	
85	6,34	3,65	8,54	7,52	
86	6,43	3,71	8,57	7,55	
87	6,51	3,76	8,61	7,58	
88	6,57	3,81	8,64	7,62	
89	6,61	3,84	8,68	7,65	
90	6,65	3,87	8,72	7,69	
91	6,68	3,89	8,76	7,73	
92	6,72	3,91	8,81	7,77	
93	6,76	3,93	8,86	7,81	
94	6,80	3,95	8,90	7,85	
95 <sup>3</sup>	6,84	3,98	8,95	7,89	
Kinder, Voll- und Halbwaisen	0,48	0,29	1,75	3,46	

## Beitragstabelle für die Auslandsreisekrankenversicherung

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

<sup>3</sup> Die Beiträge ab dem 95. Lebensjahr sind bei der Postbeamtenkrankenkasse hinterlegt.

## *Bescheinigung der* Vorsorgeaufwendungen



Von der PBeaKK erhalten Sie keine neue Bescheinigung über die Vorsorgeaufwendungen, weil Ihre Bescheinigung über die Vorsorgeaufwendungen nach § 10 Absatz 1 Nr. 3 Einkommensteuergesetz aus dem Jahr 2010 auch für die Folgejahre gültig ist. Die dem Dienstherrn bzw. Arbeitgeber bereits mitgeteilten Beiträge zur Berücksichtigung im Lohnsteuerabzugsverfahren werden weiterhin angesetzt.

Falls sich Ihre Beiträge verändert haben, können Sie diese bei Ihrer Einkommensteuererklärung geltend machen. Verwenden Sie dazu einfach unsere bescheinigten Beiträge aus der Beitragsinformation, die Sie im Februar 2022 erhalten.

Über die Beiträge zur privaten Pflegepflichtversicherung erhalten Sie im Artikel auf Seite 12 weiterführende Informationen.

Im Februar kommt die

## *Beitragsinformation 2021*

Bald ist sie wieder in Ihrem Briefkasten: Im Februar erhalten Sie Ihre Beitragsinformation für das Jahr 2021. Sie enthält Ihre tatsächlich gezahlten Beiträge für das Jahr 2021, die Sie in Ihrer Einkommensteuererklärung geltend machen können. Die Beitragsinformation ist inhaltlich aufgeteilt: Zum einen werden die Beitragsanteile für die Basisabsicherung und die Beitragsanteile für die darüber hinaus bestehenden Leistungsbestandteile aus der Grundversicherung sowie die Beiträge aus der Zusatzversicherung aufgeführt.

Die PBeaKK meldet routinemäßig die Beitragsanteile für die Basisabsicherung elektronisch an die Zentrale Zulagenstelle für Altersvermögen. Wenn Sie in Ihrer Einkommensteuererklärung die weiteren Beitragsanteile steuerlich ansetzen wollen, können Sie die Angabe aus unserer Beitragsinformation nutzen.



# Auf einen *Blick*

## Alle Infos zum *eRezept*

Zum Jahresbeginn hat der Gesetzgeber für den Bereich der gesetzlichen Krankenkassen das sogenannte elektronische Rezept (eRezept) eingeführt. Nutzen können das eRezept die Versicherten, die von ihrer Krankenkasse bereits eine elektronische Gesundheitskarte (eGK) erhalten haben.

Da die PBeaKK die eGK bisher nicht eingeführt hat, kann für PBeaKK-Mitglieder bislang kein eRezept ausgestellt werden. Diese Regelung gilt für alle Mitgliedergruppen der PBeaKK. Insbesondere A-Mitglieder sollten wissen, dass sie derzeit noch die herkömmliche Krankenversicherungskarte der PBeaKK nutzen und noch nicht die eGK.

**➔ Das bedeutet, dass Sie weiterhin einen Papierausdruck Ihrer Verordnung erhalten – so, wie Sie es bisher gewohnt sind. Für Sie bleibt also alles beim Alten.**

Selbstverständlich informieren wir Sie, sobald wir die eGK einführen und in der Folge eRezepte für Sie ausgestellt werden.



---

## Tanztherapie

### *für Frauen nach Krebs*



Das Betreuungswerk Post Postbank Telekom bietet für Frauen nach einer Krebserkrankung tanztherapeutische Seminare an. Die sechstägigen Seminare mit täglich drei Stunden Tanztherapie finden in den Ferienanlagen des Erholungswerks statt. Geleitet werden die Kurse von einer Tanztherapeutin mit langjähriger psychoonkologischer Erfahrung. Sie hilft den Frauen,

ihrem Körper mit Achtsamkeit zu begegnen, Selbstvertrauen aufzubauen und neue Handlungsmöglichkeiten zu finden.

#### **Folgende Termine bieten wir Ihnen an:**

13.05. – 19.05.2022 in Lindau

24.05. – 30.05.2022 in Inzell

21.09. – 27.09.2022 in Büsum

28.09. – 04.10.2022 in Büsum

Die Kurse finden in kleinen Gruppen statt. Im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie wurden Maßnahmen erarbeitet, um den Teilnehmerinnen den bestmöglichen Schutz zu bieten. Die Kosten für die Seminarteilnahme werden vom Betreuungswerk getragen. Aufwendungen für Unterkunft und Verpflegung (zwischen 475 und 649 Euro in der Ferienanlage des Erholungswerks) sowie für die Anreise sind von den Teilnehmerinnen zu übernehmen. Frauen und Familien mit geringem Einkommen können ggf. mit einem Zuschuss unterstützt werden.

Weitere Informationen zum Angebot erhalten Sie auf der Internetseite [www.betreuungswerk.de](http://www.betreuungswerk.de), telefonisch unter 0711 97 44 13 601 und -13 605 oder per E-Mail an: [mail@betreuungswerk.de](mailto:mail@betreuungswerk.de).

## Nicht erlaubt: Werbeanrufe

Unerwünschte Werbeanrufe sind nicht nur ärgerlich, sie sind verboten: Das Gesetz zur Bekämpfung unerlaubter Telefonwerbung untersagt Anrufe, die ohne vorherige Einwilligung des Betroffenen durchgeführt werden. Dass dieses Verbot nicht immer befolgt wird, zeigen unseriöse, telefonische Abfragen in den vergangenen Monaten, die vor allem einen Bezug zur Pflegeversicherung haben.

Wir schützen Sie bestmöglich vor unerlaubten Anrufen und gehen sehr achtsam mit Ihren Daten um: Veränderungen des Leistungspakets oder Beitragsveränderungen teilen wir Ihnen ausschließlich schriftlich mit. Wir führen grundsätzlich keine Hausbesuche durch und verhandeln mit Ihnen am Telefon auch keine Beitragsmodalitäten.

Sollten sich Anrufende als Beschäftigte der PBeaKK ausgeben und Sie haben mit uns keinen Rückruf vereinbart, sollten Sie misstrauisch werden. Notieren Sie sich die Anrufnummer, falls diese ersichtlich ist. Meldungen zu unerlaubten Anrufen nimmt die Bundesnetzagentur entgegen. Sie bietet auch weitere Informationen zu diesem Thema an und gibt Tipps und Hinweise auf [www.bundesnetzagentur.de](http://www.bundesnetzagentur.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 (Einzeln und Gruppe)
- Kneipp-Guss
- Heiße Moorpackung
- 2 Schwimmbäder (30° C) u.v.m.

### Salzgrotte direkt im Haus

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



Nutzen Sie unseren  
FAHRDIENST  
ab Ihrer Haustür!

Unser Angebot für Sie:

### PRIVATE PAUSCHALKUR

Ihr „alles inklusive“ Gesundheitsurlaub

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

Unser Zusatzangebot:

### KRAMPFADER- BEHANDLUNG

ohne OP und Narkose!\*

Fordern Sie Informationsmaterial an!

\*Bei entsprechender Diagnose.  
Aufschlüsselung nach GOÄ möglich.

*Bewegung ist Leben*

Für genehmigte Rehabilitationsmaßnahmen pauschalierte Direktabrechnung mit der PBeaKK möglich.

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

Informationen & Beratung unter:

 0971 918-0

Prinzregentenstr. 15  
97688 Bad Kissingen

Fax 0971 - 918-100  
[www.uibelesen.com](http://www.uibelesen.com)



Serviceangebote auf

# einen Blick

*Die Serviceangebote der PBeaKK unterstützen Sie dabei, gesund zu werden – und zu bleiben. Verschaffen Sie sich mit unserer Auswahl einen Überblick. Weitere Informationen zu unseren Serviceangeboten erhalten Sie unter [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de).*



## Gesundheits- telefon

Persönliche Beratung durch Experten: Am Gesundheitstelefon erhalten Sie professionelle Beratung zu gesundheitsbezogenen und medizinischen Themen. Sie erreichen das Gesundheitstelefon kostenfrei unter

**➔ 0800 72 32 553**

zu unseren gewohnten Servicezeiten:  
Montag bis Donnerstag  
von 7:30 bis 18:00 Uhr und  
Freitag von 7:30 bis 16:00 Uhr  
(nur innerhalb Deutschlands erreichbar).



## Fall- management

Sie benötigen Hilfe bei der Suche nach einem geeigneten Krankenhaus oder einer Reha-Einrichtung? Dann kontaktieren Sie unser Gesundheitstelefon unter

**➔ 0800 72 32 553**

zu unseren gewohnten Servicezeiten:  
Montag bis Donnerstag  
von 7:30 bis 18:00 Uhr und  
Freitag von 7:30 bis 16:00 Uhr  
(nur innerhalb Deutschlands erreichbar).



## Hörgeräte- begutachtung

Diesen Service können Sie für die kostenfreie Begutachtung von Hörgeräteversorgungen nutzen. Eine Sachverständigen-Gesellschaft prüft dabei vorliegende Angebote und zeigt kostengünstigere, aber gleichwertige Hörgeräte-Alternativen auf.

Haben Sie Interesse? Dann kontaktieren Sie bitte unsere Kundenberatung unter

➔ **0711 346 529 96**  
oder **0180 2 346 529 96\***

Die Servicezeiten sind:

Montag bis Donnerstag

von 7:30 bis 18 Uhr

Freitag von 7:30 bis 16:00 Uhr

\* 6 Cent je Anruf aus dem deutschen Festnetz



## Seelische Gesundheit – novego

Bei depressiven Symptomen bieten wir Ihnen die novego Online-Selbsthilfe an – in Zusammenarbeit mit IVPNetworks GmbH Hamburg.

Wenn Sie Interesse an novego haben, kontaktieren Sie bitte unser Gesundheitstelefon unter

➔ **0800 72 32 553**

Die Servicezeiten sind:

Montag bis Donnerstag

von 7:30 bis 18:00 Uhr und

Freitag von 7:30 bis 16:00 Uhr

(nur innerhalb Deutschlands erreichbar).

Ihr Anliegen wird dann zeitnah bearbeitet und selbstverständlich streng vertraulich behandelt.



## Zweitmeinung Krebs

Wenn Sie eine zweite Meinung zu Ihrer aktuellen Therapie bei einer Krebserkrankung einholen möchten, hilft Ihnen das Expertenteam von HMO weiter. Sie erreichen die Experten von HMO unter

➔ **089 231 414 747**

Die Servicezeiten sind:

Montag bis Donnerstag

von 9:30 bis 17:30 Uhr und

Freitag von 8:00 bis 16:00 Uhr.

Oder Sie geben Ihre Daten online ein unter ➔ [www.krebszweitmeinung.de](http://www.krebszweitmeinung.de)

Bitte nennen Sie dabei Ihre

Versicherungsnummer.

(Angebot nur innerhalb Deutschlands nutzbar)



## Zweitmeinung Herz

Bei einer Herzerkrankung hilft Ihnen ein Expertenteam mit einer Zweitmeinung weiter, z. B. wenn Sie Fragen zu einer aktuellen Therapie haben. Sie erreichen die Experten von HMO unter

➔ **089 231 414 745**

Die Servicezeiten sind:

Montag bis Donnerstag

von 9:30 bis 17:30 Uhr und

Freitag von 8:00 bis 16:00 Uhr.

Oder Sie geben Ihre Daten online ein unter ➔ [www.herzzweitmeinung.de](http://www.herzzweitmeinung.de)

Bitte nennen Sie dabei

Ihre Versicherungsnummer.

(Angebot nur innerhalb Deutschlands nutzbar)

# 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](mailto:service@pbeakk.de)**

**Internet: [www.pbeakk.de](http://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](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 (BAnst PT) auf der Internetseite der PBeaKK amtlich bekannt gemacht.

Unter [www.pbeakk.de/Satzung](http://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

<b>BREMEN</b> Kurfürstenallee 130 28211 Bremen	<b>FREIBURG</b> Jechtinger Str. 9 79111 Freiburg	<b>KIEL</b> Eckernförder Str. 150 24116 Kiel	<b>MÜNSTER</b> Roddestr. 12 48153 Münster
<b>DORTMUND</b> Voßkuhle 38 44141 Dortmund	<b>HAMBURG</b> Sachsenstr. 8 20097 Hamburg	<b>KOBLENZ</b> Am Wöllershof 12 56068 Koblenz	<b>NÜRNBERG</b> Willy-Brandt-Platz 16 90402 Nürnberg
<b>DÜSSELDORF</b> Grafenberger Allee 297 40237 Düsseldorf	<b>HANNOVER</b> Großer Kolonnenweg 23 30163 Hannover	<b>KÖLN</b> Innere Kanalstr. 15 50823 Köln	<b>REGENSBURG</b> Friedenstr. 28 93053 Regensburg
<b>FRANKFURT</b> Trakehner Str. 5 60487 Frankfurt	<b>KARLSRUHE</b> Rüppurrer Str. 1 A 76137 Karlsruhe	<b>MÜNCHEN</b> Landsberger Str. 314 80687 München	<b>STUTTART</b> Maybachstr. 54 70469 Stuttgart

Aufgrund der Corona-Pandemie bleiben unsere Kundenberatungen bis auf Weiteres geschlossen. Sehr gerne ist unsere telefonische Kundenberatung für Sie da. Oder Sie nutzen unsere Internetseite [www.pbeakk.de](http://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 25. Februar 2022. Sie können jederzeit dieser Speicherung widersprechen und die sofortige Löschung verlangen. Geschieht dies vor der Verlosung, so können Sie an dieser nicht mehr teilnehmen. Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich gerne an [datenschutz@pbeakk.de](mailto:datenschutz@pbeakk.de).

**Impressum:** vitamin – Das Magazin der Postbeamtenkrankenkasse (PBeaKK) erscheint viermal jährlich. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte oder Fotos übernehmen wir keine Gewähr. ©Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der PBeaKK. HERAUSGEBER: Postbeamtenkrankenkasse, Maybachstraße 54/56, 70469 Stuttgart, [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de), [uk@pbeakk.de](mailto:uk@pbeakk.de); VERANTWORTLICH: Kirsten Hufeland (Leitung), Christoph Heisig (stellv. Leitung); Mitarbeit: Eileen Gnadt, Volker Gräber, Ursula Haag, Viola-Kristin Renner, Lea Rohloff, Andreas Single  
VERLAG: wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg, Tel.: 06172 670-0.  
KOORDINATION und GESUNDHEITSTEXT „Starke Mitte“ Barbara Döring; MEDIZINISCHES LEKTORAT: Dr. med. Detlef v. Meien-Vogeler;  
ART DIRECTION: Jochen Merget, Steffen Klein; BILDREDAKTION: Holger Blatterspiel; HERSTELLUNG: Christian Beck; ANZEIGENLEITUNG: Mandy Ludewig, Tel.: 06172 670-418; MEDIADATEN: [www.wdv.de](http://www.wdv.de)  
DRUCK: Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, Industriestraße 25a, 22880 Wedel, [www.kroegerdruck.de](http://www.kroegerdruck.de)

# Heiß und herzhaft

Der Winter macht Lust auf Herzhaftes aus dem Ofen. Die Kohlrabi sind nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund: Darin stecken wertvolle Pflanzenstoffe, Feta liefert Kalzium für starke Knochen.



**Herzhaftes & süßes Ofenglück**  
Sie sind unkompliziert und heiß begehrt – Aufläufe, Gratins, Schmorgerichte, Tartes und Crumbles aus dem Ofen. Die rund 100 Rezepte bringen Abwechslung in die Familienküche, sind aber auch für Gäste eine gute Wahl.

LV Buch im Landwirtschaftsverlag GmbH, ISBN: 978-3-7843-5702-4, 14,80 Euro

## Gefüllte Kohlrabi

Für 4 Personen

### Zutaten

2	Kohlrabi, insgesamt ca. 700 g
3	EL Couscous
200 ml	warme Milch
1	Zwiebel
3	Zweige Thymian
300 g	Hackfleisch, halb und halb
1	Ei
1 TL	Tomatenmark
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
3 EL	Olivenöl
100 g	Feta

### Zubereitung

- 1 Kohlrabi waschen, Stängel und Blätter abschneiden und die Knollen schälen. Holzige, weiße Stellen entfernen, bis die Knolle hellgrün und durchscheinend aussieht. Knollen halbieren und mit einem scharfkantigen Teelöffel aushöhlen, dabei rundherum eine 1 cm dicke Wand stehen lassen.
- 2 Den Couscous mit der warmen Milch in eine Schüssel geben und 10 Minuten quellen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 3 Hackfleisch, Ei, Tomatenmark, Zwiebel, gequollenen Couscous und Thymian in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Die Masse in die Kohlrabihälften füllen und diese in eine Auflaufform setzen. Mit dem Olivenöl beträufeln und den Feta darüberbröseln.
- 4 Auf der 2. Schiene von unten in den vorgeheizten Backofen schieben und 40 Minuten backen. Sollte der Feta zu dunkel werden, mit Alufolie abdecken.

**Tipp**

Dazu passen Kartoffeln und eine helle Soße.



# 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.

Was benötigt Kalzium, um gesund und stark zu bleiben?

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

Welche Art von Gelenk ist das Hüftgelenk?

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

In welchem Bereich sind die Versicherungsbeiträge stabil?

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

Was wird vom Verwaltungsrat der PBeaKK beschlossen?

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

Was hilft Frauen nach einer Krebserkrankung?

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

Was ist ohne Einwilligung der Betroffenen nicht erlaubt?

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

Wo stecken viele gesunde Pflanzenstoffe drin?

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

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

Zu gewinnen gibt es:

### 1. Preis

Sissel® Pilates-Set

### 2. Preis

Gewürz-Box – Best of Zauber der Gewürze

### 3. Preis

tolino page 2 eBook-Reader

### Lösung senden an:

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

Schicken Sie uns das Lösungswort und Ihre Adresse bis zum 28.01.2022 (Einsendeschluss).

Mitmachen können alle Mitglieder und mitversicherten Angehörige 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 92 lautet: „Buchecker“.

Das sind die Gewinner:

1. Preis: R. Witting
2. Preis: A. Stiefler
3. Preis: G. Hamacher

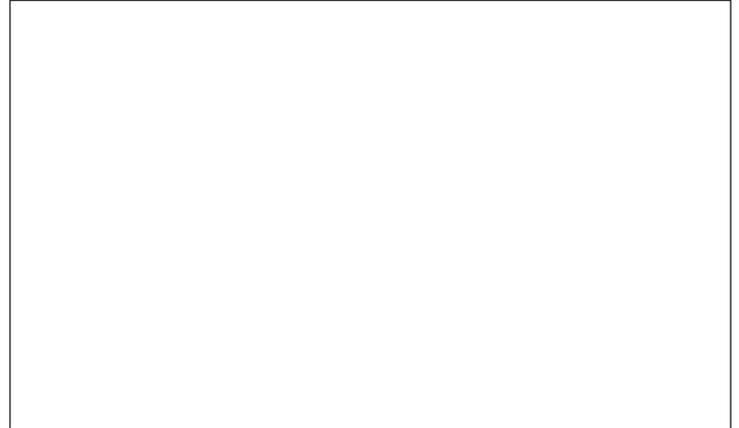
Die Gewinne können nicht ausbezahlt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Informationen zum Datenschutz finden Sie auf Seite 29.

Januar 2022 | vitamin 93

**PBeaKK**  
Gesund versichert.



Klimaneutraler Versand  
mit der Deutschen Post



## *Vorsicht bei* Werbeanrufen!

*Wer kennt das nicht: Anrufe, die sich als unseriöse Werbung entpuppen. Leider kommen sie auch im Zusammenhang mit der PBeaKK vor. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie solche – illegalen – Anrufe identifizieren und wie Sie richtig handeln. Denn die Anrufe sind nicht nur nervig, sondern können Ihnen auch erheblichen Schaden zufügen. Informieren Sie sich, wie Sie sich schützen – auf Seite 25.*