

vitamin

DAS MAGAZIN DER POSTBEAMTENKRANKENKASSE

Ausgabe 105 | Januar 2025

Die Gesund- heit schützen

Handeln, bevor Schaden entsteht

GV, ZV, PPV

Alle Beiträge auf einen Blick

Online-Hautcheck

Neues Serviceangebot





Liebe Leserin, lieber Leser,

wir unterstützen Sie, um gesund zu bleiben: Mit dem neuen Serviceangebot Online-Hautcheck erhalten Sie innerhalb von 24 Stunden eine Diagnose, zum Beispiel bei Auffälligkeiten auf der Haut. So haben Sie schnell Gewissheit – zeit- und ortsungebunden.

Selbstverständlich informieren wir Sie zum Jahreswechsel wie gewohnt über die Beiträge und Leistungen in der Grundversicherung, Pflegepflichtversicherung – und diesmal auch in der Zusatzversicherung. Hier führt eine positive Ausgabenentwicklung dazu, dass Sie von Beitragssenkungen oder/und Leistungserhöhungen profitieren. Alle Informationen finden Sie ab Seite 13.

In der Grundversicherung ergibt sich zum 1. Januar eine Beitragsanpassung, die u. a. aus einer steigenden Inanspruchnahme medizinischer Leistungen bei gleichzeitig höherer Lebenserwartung entsteht. Unser oberstes Ziel ist dabei weiterhin, Ihnen einen langfristig sicheren Versicherungsschutz zu garantieren. Alle Versicherten, die von der Beitragsangleichung in der privaten Pflegeversicherung betroffen sind, haben dazu im November ein Schreiben der GPV erhalten. Darüber hinaus können Sie die Beiträge in der Grundversicherung sowie für Neuaufnahmen und Neuabschlüsse in der Zusatzversicherung ab 2025 in dieser Ausgabe nachlesen.

Fürs neue Jahr wünschen wir Ihnen und Ihren Lieben einen guten und vor allem gesunden Start.

Der Vorstand der PBeaKK

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.



Bevor Schaden entsteht

Mit Vorsorge und Prävention die Gesundheit schützen

Wie geht das eigentlich und welche Maßnahmen gehören unbedingt dazu? Wir geben Tipps, wie Sie Ihren individuellen Gesundheitsschutz gestalten können und wie die Postbeamtenkrankenkasse Sie dabei unterstützt.

10

Grundversicherung

Alle Beiträge auf einen Blick, oberstes Ziel: nachhaltiger Versicherungsschutz.



Ihre Gesundheit 04

Handeln, bevor Schaden entsteht
Die Gesundheit schützen 04

Ihre Versicherung 10

Grundversicherung
Nachhaltig finanziert 10

Zusatzversicherung
Mehr Leistungen, weniger Beiträge 13

Pflegepflichtversicherung
Beitragsangleichung ab 2025 18

PUEG
Höchstbeträge steigen 20

Auf einen Blick
Informationen rund um Ihre PBeaKK 22

Unser Service 26

Online-Hautcheck
Schnelle Gewissheit 26

Kontakt zur PBeaKK
Adressen und Impressum 28

Unser Plus für Sie 30

Rezept
Zitronenpasta mit Rosenkohl 30

Preisrätsel
Mitmachen und gewinnen 31

Beilagenhinweis:
Teilen dieser Ausgabe sind die Beilagen der Firmen Personalshop und Josef Witt GmbH beigelegt.

13

Zusatzversicherung

Durch eine positive Entwicklung steigen bestimmte Leistungen – während die Beiträge für Bestandskunden sinken.



20

PUEG

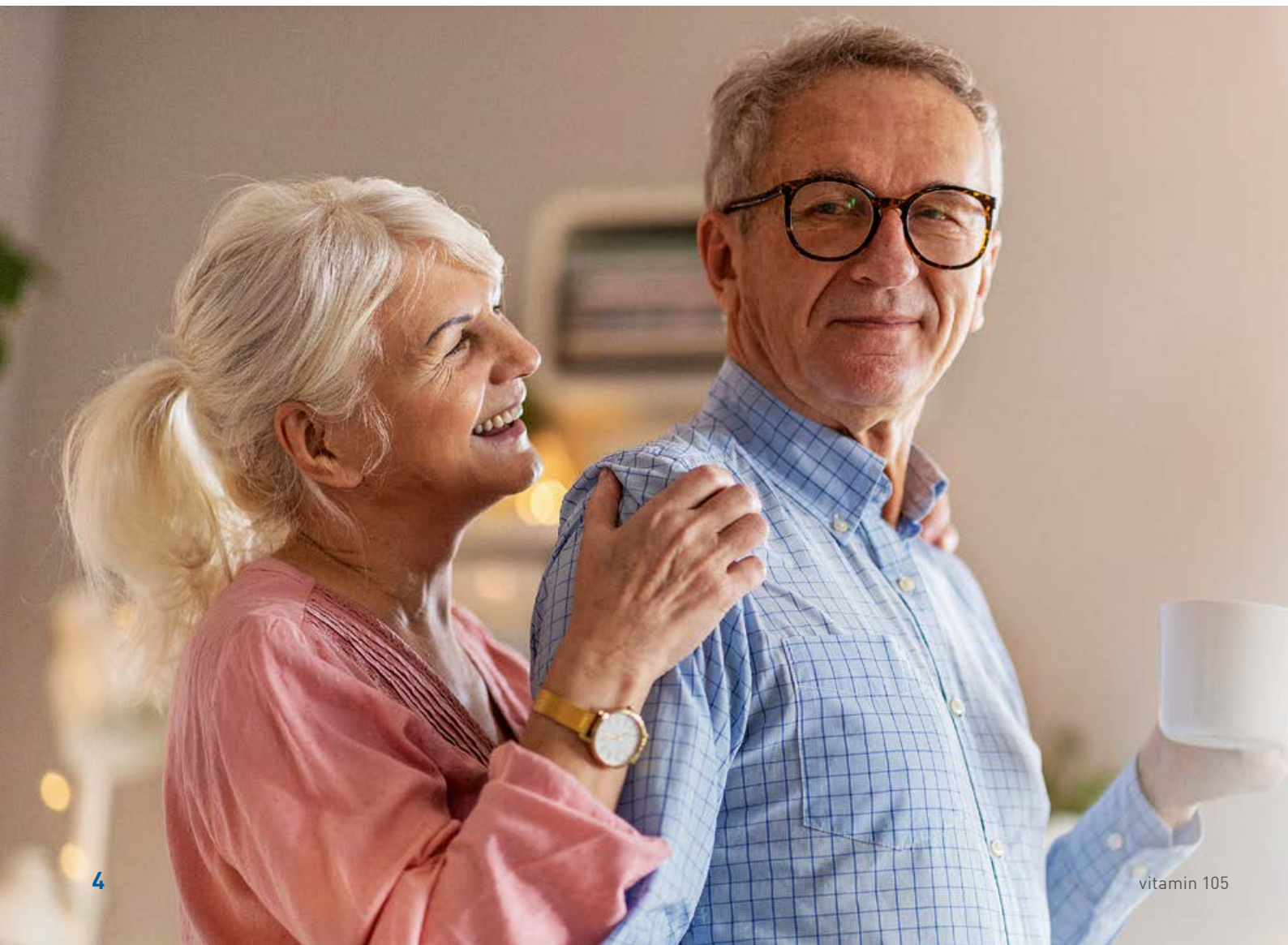
Zum 1. Januar 2025 erhöhen sich die Höchstbeträge in der Pflege um 4,5 Prozent.



Handeln, bevor Schaden entsteht

Mit guter Vorsorge die Gesundheit schützen

Vorsorge zu treffen, schafft nicht nur Sicherheit, sondern auch ein gutes Gefühl. Das gilt für verschiedenste Lebensbereiche – und erst recht für die Gesundheit. Wer möchte sich nicht vor Erkrankungen schützen? Die Postbeamtenkrankenkasse gibt ihren Mitgliedern dazu viele Möglichkeiten, doch man kann auch selbst einiges tun, um seine Gesundheit zu erhalten.



Vorsorge durch Impfungen und Untersuchungen ist eine Leistung, die die Postbeamtenkrankenkasse für ihre Mitglieder anbietet. Auf der anderen Seite steht das, was jeder selbst für seine Gesundheit tun kann: Prävention und Eigenverantwortung lauten hier die zentralen Stichworte.

Impfungen und Vorsorge- bzw. Früherkennungsuntersuchungen sind die wichtigsten medizinischen „Instrumente“, mit denen sich Erkrankungen vorbeugen lassen. Impfungen sollen Krankheiten gar nicht erst entstehen lassen. Vorsorgeuntersuchungen dienen dazu, Vorstufen oder Frühstadien von Erkrankungen zu erkennen. Das Ziel dabei: wenn nötig, rechtzeitige Behandlung, bevor ernste Gesundheitsschäden entstehen.



Prävention: Was jeder tun kann

Gewohnheiten, die uns vor Gefahren bewahren sollen, kennen wir aus verschiedensten Lebensbereichen. Beim Autofahren einen Sicherheitsgurt anlegen, bei handwerklichen Arbeiten auf Schutz achten, auf Wandertouren nur mit geeigneter Ausrüstung gehen: Unter anderem solche Verhaltensweisen schützen uns vor Gefahren.

Auf die Gesundheit bezogen wirken gesunde Ernährung, regelmäßige Be-

wegung, aber auch bewusste geistige Aktivität stärkend und schützend. Solches Verhalten als Gewohnheit in den Alltag zu integrieren, ist der wichtigste Beitrag, den jede und jeder selbst für die Krankheitsprävention leisten kann. Auch die regelmäßige Nutzung der angebotenen medizinischen Vorsorgemaßnahmen gehört dazu.

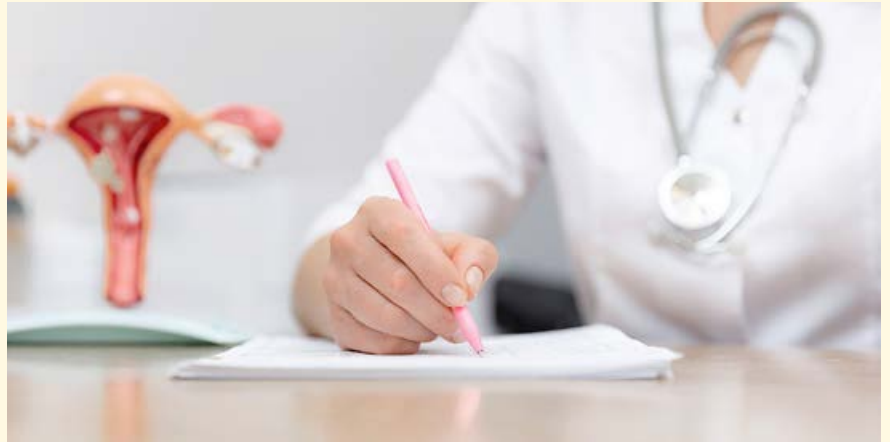
Je nach aktuellem Gesundheitszustand kennt Prävention verschiedene Ausprägungen und Intensitäten. Sich gesund zu ernähren, körperlich und geistig aktiv zu sein, ist die Basis jeder Krankheitsvorbeugung.



Foto: re. © JenkoAtaman - stock.adobe.com, Fotos: li., re. oben: © pikselstock - stock.adobe.com

Schutz durch Impfungen und Früherkennung

Schon im Baby- und Kleinkindalter sind Impfungen gegen eine Reihe von Erkrankungen angezeigt. Sie sollen den jungen Organismus gegen verschiedene Krankheitskeime immunisieren, zum Beispiel die Auslöser von Diphtherie, Keuchhusten, Masern, Tetanus oder Kinderlähmung. Würden diese Erkrankungen ausbrechen, wären sie überaus risikoreich für das Kind.



Der Schutz durch Impfungen sollte über den gesamten Lebenslauf aufrechterhalten werden. So sind etwa für die Immunisierungen gegen Tetanus und Diphtherie regelmäßige Auffrischungen notwendig.

Mit steigendem Lebensalter kommen dann weitere Impfungen dazu, mit denen die Entstehung bestimmter Krankheiten verhindert werden kann, zum Beispiel die Schutzimpfungen gegen die Grippe oder die durch Zecken übertragene Frühsummer-Meningoenzephalitis (FSME). Bei Senioren tragen unter anderem die Impfungen gegen Gürtelrose und gegen Pneumokokken zur Erhaltung der Gesundheit bei.

Auch Vorsorgeuntersuchungen beginnen schon sehr früh im Leben. Ärzte empfehlen Eltern, mit ihren Kindern von deren Geburt bis zum Alter von zehn Jahren die sogenannten „U-Untersuchungen“ wahrzunehmen.

Für Frauen ab dem 20. Lebensjahr sind dann regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen im Rahmen der Krebsvorsorge empfohlen. Hier geht es darum, vor allem Brust- und Gebärmutterhalskrebs rechtzeitig zu entdecken.



Ab dem Alter von 35 Jahren sollten sich Frauen und Männer regelmäßig vorsorglichen Untersuchungen nicht nur auf verschiedene Tumorerkrankungen, sondern auch auf Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Nierenerkrankungen und Diabetes unterziehen. Eine Liste der je nach Lebensalter empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen, die von der Postbeamtenkrankenkasse übernommen werden, erhalten Sie auf unserer Internetseite www.pbeakk.de.



Struktur im Alltag hilfreich

Hilfreich ist es, sein Vorhaben für sich so konkret wie nur möglich zu fassen. Statt „ich möchte mich mehr bewegen“, sollte es genau beschrieben werden, etwa „montags, mittwochs und freitags jeweils 40 Minuten Walking“. Wer sich dann noch konkrete Zeiten dafür aussucht, reserviert und gut sichtbar in den Kalender einträgt, wird mit deutlich höherer Wahrscheinlichkeit tatsächlich aktiv.

Gute Vorbereitung ist das A und O, wenn ein Plan erfolgreich umgesetzt werden soll. Dabei zieht man am besten auch mögliche Widerstände in Betracht. In Fragen des gesunden Lebensstils kann eine Planung zum Beispiel so aussehen: Schreiben Sie sich einen Menüplan für die Woche und kaufen Sie die benötigten Lebensmittel einmal pro Woche ein. Packen Sie Ihre Sporttasche schon am Vorabend, damit Sie sie am Morgen parat haben. Und wer gleich nach Feierabend zum Sport geht, vermeidet eine Pause auf dem gemütlichen Sofa, auf dem das Wort des „inneren Schweinehunds“ so viel mehr Gewicht hat.

Gezielte Prävention

Noch weitere Schritte sollten diejenigen gehen, bei denen bereits eine bestimmte Erkrankung erkannt wurde oder aktuell behandelt wird. Für sie tritt zum allgemein die Gesundheit schützenden Lebensstil eine gezieltere Prävention, um die Verschlechterung oder die Rückkehr der Erkrankung zu verhindern. Das können zum Beispiel eine bestimmte Form der Ernährung oder ausgewählte körperliche Übungen sein.

Nun kennen viele diesen Stoßseufzer: „Ich weiß ja, was gut sein würde, aber ...“. Denn über Krankheitsprävention und gesunden Lebensstil Bescheid zu wissen, ist das Eine. Das Andere aber bedeutet, das Wissen auch umzusetzen. Mit einigen kleinen Tricks fällt das im Alltag bedeutend leichter.

Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Vorsorge und Prävention“ 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
Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr



Was Vorsorge noch bedeutet

Wer in eine Internet-Suchmaschine das Wort „Vorsorge“ eingibt, wird sehr bald auf die Begriffe „Vorsorgevollmacht“ und „Patientenverfügung“ stoßen. Beide berühren einen bestimmten gesundheitlichen Kontext: Welche Entscheidungen möchte ich schon jetzt für den Fall treffen, wenn ich nicht mehr in der Lage sein sollte, meinen Willen selbst zu bestimmen oder auszudrücken?



Zum Beispiel nach einem Unfall oder bei schwerer Erkrankung könnte diese Situation eintreten. In einer Vorsorgevollmacht ist dann festgelegt, wer für einen Entscheidungen zu finanziellen,

rechtlichen oder medizinischen Fragen treffen darf, wenn man selbst nicht dazu in der Lage ist. In einer Patientenverfügung legt man vorab fest, welche medizinischen Behandlungen man wünscht oder ablehnt, auch wenn man diesen Willen nicht mehr selbst ausdrücken kann. Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung helfen Angehörigen und Behandlern. Beide sollten vom Vollmachtgeber bzw. Verfügenden gründlich überlegt sein.

Sowohl für die Vorsorgevollmacht als auch die Patientenverfügung gibt es verschiedene vorgefertigte Versionen, die mit den individuellen Festlegungen auszufüllen sind. Informationen dazu gibt es zum Beispiel bei den Verbraucherzentralen. Die Postbeamtenkrankenkasse bietet ihren Mitgliedern Unterstützung bei der Erstellung einer Patientenverfügung. Näheres zu diesem Serviceangebot findet sich unter www.pbeakk.de unter dem Stichwort „Patientenverfügung“.



Ein weiterer Trick, um gesundes Verhalten zur Gewohnheit werden zu lassen, ist es, sich Unterstützung zu suchen. Eine Verabredung zum Sport, zum Kochen oder zum Theaterbesuch kann Wunder wirken, denn eine Absage fällt viel schwerer, als eine Aktivität stillschweigend für sich zu verschieben. Auch Freunden oder Verwandten von den eigenen Plänen zu berichten, kann deren Einhaltung unterstützen: Die anderen könnten ja schließlich nachfragen, ob man seine Vorhaben umgesetzt hat.

Das individuell Richtige finden

Nun muss nur noch ausgesucht werden, welche Maßnahmen für Vorsorge und Prävention die individuell geeigneten sind. Was hilft dabei, das für sich Richtige zu finden und zusammenzustellen?

Zunächst geht es darum, verlässliche Informationen zu finden. Eine Übersicht, welche Vorsorge- bzw. Früherkennungsuntersuchungen in welchem Alter empfohlen sind und von der Postbeamtenkrankenkasse übernommen werden, gibt es auf der Internetseite der PBeaKK unter dem Stichwort „Vorsorge“. Ebenso informiert die Postbeamtenkrankenkasse hier darüber, welche Impfungen sie übernimmt.





Individuelle Risiken zu kennen, ist eine weitere Voraussetzung für passgenaue Vorsorge und Prävention. Dazu empfiehlt sich ein Gespräch mit dem Hausarzt. Anhand von Alter, Lebensstil, Vorfunden, Krankheits- und Familiengeschichte können Hausärzte gut ableiten, ob ein Patient eventuell ein höheres Risiko für bestimmte Erkrankungen trägt. Wenn dies der Fall ist, sollten individuelle Schutz- und Vorsorgemaßnahmen besprochen werden.

Und dann gilt es, selbst aktiv zu werden. Das Zusammenspiel von gesundem Lebensstil und medizinischen Vorsorgemaßnahmen können nur Sie selbst gestalten. Was den gesunden Lebensstil angeht: Planen Sie sich Zeit für Bewegung, geistige Aktivität, aber auch für die Zubereitung und den Genuss von gesundem Essen in Ihrem Alltag ein. Für die medizinische Vorsorge: Behalten Sie die empfohlenen Rhythmen für Untersuchungen und Impfungen im Blick. Ein Eintrag im Kalender hilft dabei, rechtzeitig die dazu erforderlichen Arzttermine zu vereinbaren.

Digitale Gesundheitsanwendungen

Technik erlaubt es heutzutage, noch auf anderem Weg für die eigene Gesundheit aktiv zu werden: mit sogenannten digitalen Gesundheitsanwendungen oder kurz DiGA. Dabei handelt es sich um Apps oder internetbasierte Anwendungen zur Behandlung bestimmter Erkrankungen. Wer etwa unter Depression, Migräne oder Adipositas leidet, bekommt mit einer auf die Erkrankung abgestimmten DiGA Informationen über das Krankheitsbild, aber auch Übungsprogramme, um die Symptomatik selbst verbessern zu können.

Mittlerweile sind für eine ganze Reihe von Erkrankungen spezielle DiGA entwickelt worden. Mehr Infos zu den zugelassenen Apps bzw. Anwendungen erhalten Sie unter www.pbeakk.de. Wird Ihnen eine zugelassene DiGA von Ihrem behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten verordnet, übernimmt die Postbeamtenkrankenkasse dafür die Kosten.



Mehr erfahren

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist eine Institution, die in öffentlichem Auftrag für den Gesundheitsschutz aktiv ist. Die Beiträge auf ihrer Internetseite www.bzga.de, aber auch die hier verlinkten Partnerseiten bieten Informationen und Anregungen zu verschiedensten Aspekten von Vorsorge und Prävention.

Nachhaltiger Versicherungsschutz

Zum 1. Januar 2025 gibt es in der Grundversicherung eine Beitragsanpassung. Sie beläuft sich auf 4,10 Prozent. In der Zusatzversicherung sinken zum Teil die Beiträge.

Anfang Dezember 2024 haben Sie mit der Beitragsmitteilung nähere Informationen dazu erhalten, warum es zu einer Beitragsanpassung kommt. Sie liegt in erster Linie darin begründet, dass sich die Behandlungskosten im Gesundheitssystem laufend erhöhen. So sind im vergangenen Jahr insbesondere die Leistungsausgaben deutlich gestiegen. Trotz dieser Entwicklung fällt die Beitragsanpassung moderat aus und liegt weit unter der erwarteten Entwicklung.

Maßgeblich für die notwendige Anhebung sind konkret eine höhere Inanspruchnahme von medizinischen Leistungen, die sich u. a. durch bessere Diagnose- oder Behandlungsmöglichkeiten ergeben. Aber auch die steigende Lebenserwartung schlägt sich in der Beitragsentwicklung nieder. Weitere ausführlichere Informationen zur Beitragsanpassung finden Sie auch auf unserer Internetseite unter www.pbeakk.de.

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



Grund- und Zusatzversicherung: zwei getrennte Finanzierungssysteme

Unsere Grundversicherung und die verschiedenen Stufen der Zusatzversicherung werden getrennt voneinander in verschiedenen Systemen finanziert. Gut zu wissen: In beiden Systemen ist Ihr Versicherungsschutz trotz des geschlossenen Mitgliederbestandes nachhaltig finanziert.

Die Grundversicherung ist im Umlageverfahren angelegt. Das bedeutet, dass die Beiträge eines Jahres grundsätzlich ausreichen müssen, um die Leistungen desselben Jahres zu decken. In der Grundversicherung führt dieses Umlageverfahren dazu, dass die Beiträge

im Regelfall jährlich angepasst werden, um Ihren Versicherungsschutz dauerhaft zu garantieren.

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

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

| Mitglieder der Gruppe | A | B1 | B2 | B3 | C | E mit Leistungen nach der Leistungsordnung | |
|--|--------|--------|----------|----------|--------|--|--------|
| | | | | | | A | B |
| ohne mitversicherte Angehörige | | | | | 573,05 | 499,56 | 573,05 |
| bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres | 115,27 | 120,91 | 272,09 | 299,96 | | | |
| bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres | 150,85 | 169,29 | 380,94 | 419,94 | | | |
| bis zur Vollendung des 40. Lebensjahres | 199,24 | 213,42 | 480,23 | 529,18 | | | |
| bis zur Vollendung des 50. Lebensjahres | 210,59 | 234,72 | 528,18 | 582,14 | | | |
| nach Vollendung des 50. Lebensjahres | 221,99 | 254,65 | 573,05 | 631,64 | | | |
| bei Elternzeit | 31,00 | 31,00 | | | | | |
| mit mitversicherten Angehörigen | | | | | 786,54 | | |
| bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres | 250,45 | 275,73 | | | | | |
| mit 1 mitversicherten Angehörigen | | | 670,09 | 736,31 | | | |
| mit 2 mitversicherten Angehörigen | | | 769,32 | 846,58 | | | |
| mit 3 mitversicherten Angehörigen | | | 907,13 | 998,16 | | | |
| mit 4 und mehr mitvers. Angehörigen | | | 1.111,25 | 1.221,54 | | | |
| bis zur Vollendung des 40. Lebensjahres | 280,34 | 293,83 | | | | | |
| mit 1 mitversicherten Angehörigen | | | 714,06 | 784,64 | | | |
| mit 2 mitversicherten Angehörigen | | | 819,86 | 902,13 | | | |
| mit 3 mitversicherten Angehörigen | | | 966,77 | 1.063,71 | | | |
| mit 4 und mehr mitvers. Angehörigen | | | 1.184,15 | 1.301,76 | | | |
| bis zur Vollendung des 50. Lebensjahres | 301,69 | 328,63 | | | | | |
| mit 1 mitversicherten Angehörigen | | | 798,53 | 877,58 | | | |
| mit 2 mitversicherten Angehörigen | | | 916,87 | 1.008,94 | | | |
| mit 3 mitversicherten Angehörigen | | | 1.081,31 | 1.189,82 | | | |
| mit 4 und mehr mitvers. Angehörigen | | | 1.324,49 | 1.455,89 | | | |
| nach Vollendung des 50. Lebensjahres | 311,61 | 349,54 | | | | | |
| mit 1 mitversicherten Angehörigen | | | 849,41 | 933,37 | | | |
| mit 2 mitversicherten Angehörigen | | | 975,25 | 1.073,09 | | | |
| mit 3 mitversicherten Angehörigen | | | 1.149,93 | 1.265,38 | | | |
| mit 4 und mehr mitvers. Angehörigen | | | 1.408,72 | 1.548,44 | | | |
| bei Elternzeit | 31,00 | 31,00 | | | | | |

1.2 Ermäßigter Beitrag nach § 26 Absatz 4*

| Mitglieder der Gruppe A und Gruppe B1 mit Gesamteinkünften in Höhe von | |
|--|--------|
| 75 vom Hundert bis 99,99 vom Hundert der Bezugsgröße | 227,69 |
| 50 vom Hundert bis 74,99 vom Hundert der Bezugsgröße | 152,26 |
| unter 50 vom Hundert der Bezugsgröße | 71,14 |

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 | 1,02 |
| beim Beginn der Mitgliedschaft nach Vollendung des 30. Lebensjahres | 1,69 |

1.4 Beitragszuschlag nach § 27 Absatz 2*

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

| | |
|---|------|
| beim Beginn der Mitversicherung bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres | 1,02 |
| beim Beginn der Mitversicherung nach Vollendung des 30. Lebensjahres | 1,69 |

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 | 26,25 | 32,89 |
| nach Vollendung des 40. Lebensjahres | 45,97 | 52,63 |

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 | 15,96 | 16,75 | 37,68 | 41,54 | 79,37 |
| bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres | 20,89 | 23,45 | 52,76 | 58,16 | |
| bis zur Vollendung des 40. Lebensjahres | 27,59 | 29,56 | 66,51 | 73,29 | |
| bis zur Vollendung des 50. Lebensjahres | 29,17 | 32,51 | 73,15 | 80,63 | |
| nach Vollendung des 50. Lebensjahres | 30,75 | 35,27 | 79,37 | 87,48 | |

1.7 Ausgleichszuschläge nach § 28*

| | |
|--|-------|
| Mitglieder ohne mitversicherte Angehörige | 20,27 |
| Mitglieder mit mitversicherten Angehörigen | 40,54 |

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 | 266,11 |
|--|--------|

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

Zusatzversicherung 2025

Mehr Leistungen und Beitragssenkungen

Die Grundversicherung bei der PBeaKK bietet Ihnen eine leistungsstarke und umfassende Absicherung gegen die finanziellen Folgen im Krankheitsfall. Mit unseren zusätzlichen Angeboten in der Zusatzversicherung können Sie diesen Versicherungsschutz bedarfsgerecht und individuell ergänzen.

Für das vergangene Jahr konnte die Zusatzversicherung eine positive Ausgabenentwicklung verbuchen. Dank dieser erfreulichen Entwicklung können wir zum 1. Januar 2025 in mehreren Stufen das Krankenhaustagegeld erhöhen – und gleichzeitig Beiträge für Bestandskunden senken. Insgesamt stehen rund 89 Millionen Euro zur Verfügung, die Ihnen direkt in Form von Beitrags-senkungen, Beitragslimitierungen und Leistungsausweitungen zu Gute kommen. In der Ergänzungsstufe, ISH-Stufe, Pfl egetagegeldstufe und AKV-Stufe bleiben die Leistungen unverändert.

Leistungsausweitungen im Krankenhaus

In allen drei Stufen – in der Grundstufe, Aufbaustufe und Krankenhaustagegeldstufe – wird das Tagesgeld bei einem Krankenhausaufenthalt erhöht:

| Stufe | Bisher | Ab 01.01.2025 |
|--------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Grundstufe | 8,20 € pro Tag | 11,00 € pro Tag |
| Aufbaustufe | 9,50 € pro Tag | 13,00 € pro Tag |
| Krankenhaustagegeldstufe | 5,20 € pro Tag (1 Schritt) | 7,00 € pro Tag (1 Schritt) |

| Krankenhaustagegeldstufe | Alt | Ab 01.01.2025 |
|--------------------------|---------|---------------|
| 1 Schritt | 5,20 € | 7,00 € |
| 2 Schritte | 10,40 € | 14,00 € |
| 3 Schritte | 15,60 € | 21,00 € |
| 4 Schritte | 20,80 € | 28,00 € |
| 5 Schritte | 26,00 € | 35,00 € |
| 6 Schritte | 31,20 € | 42,00 € |
| 7 Schritte | 36,40 € | 49,00 € |
| 8 Schritte | 41,60 € | 56,00 € |
| 9 Schritte | 46,80 € | 63,00 € |
| 10 Schritte | 52,00 € | 70,00 € |



Beispiel für die Leistungen ab 1. Januar 2025:

Ein Versicherter hat folgende Stufen abgeschlossen: Grundstufe, Aufbaustufe, Krankenhaustagegeldstufe mit 6 Schritten.

| Leistungen pro Tag: | Bis 31.12.24 | Ab 01.01.2025 |
|-----------------------------------|----------------|----------------|
| Grundstufe | 8,20 € | 11,00 € |
| Aufbaustufe | 9,50 € | 13,00 € |
| Krankenhaus-tagegeld (6 Schritte) | 31,20 € | 42,00 € |
| Summe: | 48,90 € | 66,00 € |

Insgesamt werden ab 1. Januar 2025 bei dieser Konstellation pro Tag 17,10 Euro mehr ausbezahlt. Bei einem Aufenthalt von sieben Tagen erhalten Sie somit zusätzlich 119,70 Euro, über die Sie frei verfügen können!

Beim Abschluss der Grundstufe, Aufbaustufe und der Krankenhaustagegeldstufe mit zehn Schritten erhalten Sie künftig 94,00 Euro pro Tag. Das sind 24,30 Euro mehr als bisher.

Beitragssenkungen in den Stufen Grundstufe, Aufbaustufe und Ergänzungsstufe

Durch die Neukalkulation der Beiträge in der Zusatzversicherung ergeben sich zum 1. Januar 2025 für die meisten Versicherten in der Grundstufe, Aufbaustufe und Ergänzungsstufe Beitragssenkungen. In der Krankenhaustagegeldstufe, Pfl egetagegeldstufe und der AKV-Stufe bleiben die Beiträge stabil. Lediglich in der ISH-Stufe müssen die Beiträge moderat angehoben werden. Gut zu wissen: Ihre aktuellen Beiträge können Sie der im Dezember 2024 zugesandten Beitragsmitteilung entnehmen.

Die Beiträge für Neuaufnahmen bzw. bei Abschlüssen weiterer Schritte finden Sie am Ende dieses Artikels. Sie können auch einfach und bequem unseren Beitragsrechner auf unserer Internetseite www.pbeakk.de verwenden.

Überblick über die durchschnittlichen Beitragssenkungen für bestehende Versicherungsverhältnisse

| | |
|-----------------|---|
| Grundstufe | Beiträge sinken durchschnittlich um 34,4 % |
| Aufbaustufe | Beiträge sinken durchschnittlich um 31,1 % (Neuaufnahmen sind nicht mehr möglich) |
| Ergänzungsstufe | Beiträge sinken durchschnittlich um 9,3 % |

Beispiel Neuaufnahme ab 1. Januar 2025

Zunächst wird zur Ermittlung des Aufnahmealters vom Aufnahmejahr das Geburtsjahr des Versicherten abgezogen:

Aufnahmealter 60 Jahre (geb. 1965)

Beispiel: 2025 – 1965 = 60 Jahre

ISH-Stufe

8,34 Euro

Ergänzungsstufe (1 Schritt)

8,10 Euro

Krankenhaustagegeldstufe (2 Schritte)

4,30 Euro (1 Schritt = 2,15 Euro x 2)



Beitragstabelle für die Zusatzversicherung ab 1. Januar 2025

| Aufnahmealter (in Jahren) Frauen und Männer | Grundstufe (Euro) | Krankenhaus- tagegeldstufe (Euro je Schritt) | Ergänzungs- stufe (Euro je Schritt) | ISH-Stufe (Euro) | Pflege- tagegeldstufe* (Euro je Schritt) |
|---|----------------------|--|---|---------------------|--|
| bis 16 | 1,52 | 0,95 | 4,84 | 4,61 | 6,90 |
| 17 | 1,55 | 0,96 | 4,98 | 4,66 | 7,10 |
| 18 | 1,58 | 0,97 | 5,12 | 4,72 | 7,32 |
| 19 | 1,60 | 0,99 | 5,27 | 4,78 | 7,54 |
| 20 | 1,63 | 1,00 | 5,42 | 4,84 | 7,78 |
| 21 | 1,66 | 1,01 | 5,57 | 4,90 | 8,02 |
| 22 | 1,69 | 1,03 | 5,70 | 4,96 | 8,28 |
| 23 | 1,73 | 1,04 | 5,83 | 5,03 | 8,54 |
| 24 | 1,76 | 1,06 | 5,96 | 5,10 | 8,82 |
| 25 | 1,79 | 1,07 | 6,09 | 5,18 | 9,10 |
| 26 | 1,83 | 1,09 | 6,21 | 5,25 | 9,40 |
| 27 | 1,87 | 1,11 | 6,30 | 5,33 | 9,72 |
| 28 | 1,91 | 1,13 | 6,38 | 5,42 | 10,04 |
| 29 | 1,95 | 1,15 | 6,45 | 5,50 | 10,38 |
| 30 | 2,00 | 1,17 | 6,52 | 5,59 | 10,74 |
| 31 | 2,04 | 1,19 | 6,59 | 5,66 | 11,11 |
| 32 | 2,09 | 1,21 | 6,65 | 5,74 | 11,50 |
| 33 | 2,14 | 1,23 | 6,72 | 5,82 | 11,90 |
| 34 | 2,19 | 1,26 | 6,78 | 5,89 | 12,33 |

| Aufnahmealter (in Jahren) Frauen und Männer | Grundstufe (Euro) | Krankenhaus- tagegeldstufe (Euro je Schritt) | Ergänzungs- stufe (Euro je Schritt) | ISH-Stufe (Euro) | Pflege- tagegeldstufe* (Euro je Schritt) |
|---|----------------------|--|---|---------------------|--|
| 35 | 2,24 | 1,28 | 6,85 | 5,97 | 12,77 |
| 36 | 2,29 | 1,30 | 6,92 | 6,06 | 13,24 |
| 37 | 2,34 | 1,32 | 7,00 | 6,14 | 13,72 |
| 38 | 2,39 | 1,35 | 7,07 | 6,23 | 14,23 |
| 39 | 2,44 | 1,37 | 7,15 | 6,33 | 14,76 |
| 40 | 2,49 | 1,39 | 7,23 | 6,42 | 15,32 |
| 41 | 2,54 | 1,42 | 7,31 | 6,52 | 15,90 |
| 42 | 2,59 | 1,45 | 7,39 | 6,62 | 16,52 |
| 43 | 2,63 | 1,47 | 7,47 | 6,72 | 17,15 |
| 44 | 2,68 | 1,50 | 7,55 | 6,82 | 17,83 |
| 45 | 2,73 | 1,53 | 7,62 | 6,92 | 18,54 |
| 46 | 2,78 | 1,56 | 7,69 | 7,03 | 19,28 |
| 47 | 2,83 | 1,59 | 7,75 | 7,13 | 20,06 |
| 48 | 2,88 | 1,63 | 7,81 | 7,23 | 20,88 |
| 49 | 2,93 | 1,66 | 7,87 | 7,34 | 21,75 |
| 50 | 2,98 | 1,70 | 7,92 | 7,44 | 22,66 |
| 51 | 3,04 | 1,74 | 7,96 | 7,54 | 23,63 |
| 52 | 3,09 | 1,78 | 8,00 | 7,64 | 24,63 |
| 53 | 3,15 | 1,82 | 8,03 | 7,73 | 25,70 |
| 54 | 3,21 | 1,86 | 8,05 | 7,83 | 26,83 |
| 55 | 3,27 | 1,90 | 8,07 | 7,92 | 28,02 |
| 56 | 3,34 | 1,95 | 8,08 | 8,01 | 29,29 |
| 57 | 3,41 | 2,00 | 8,09 | 8,10 | 30,64 |
| 58 | 3,48 | 2,04 | 8,09 | 8,18 | 32,06 |
| 59 | 3,56 | 2,10 | 8,09 | 8,26 | 33,59 |
| 60 | 3,64 | 2,15 | 8,10 | 8,34 | 35,21 |
| 61 | 3,73 | 2,21 | 8,10 | 8,41 | 36,94 |
| 62 | 3,82 | 2,26 | 8,11 | 8,48 | 38,79 |
| 63 | 3,91 | 2,32 | 8,11 | 8,54 | 40,79 |
| 64 | 4,02 | 2,39 | 8,12 | 8,60 | 42,94 |
| 65 | 4,12 | 2,45 | 8,12 | 8,66 | 45,25 |
| 66 | 4,23 | 2,52 | 8,13 | 8,71 | 47,75 |
| 67 | 4,35 | 2,59 | 8,14 | 8,75 | 50,42 |
| 68 | 4,47 | 2,66 | 8,15 | 8,78 | 53,29 |
| 69 | 4,60 | 2,74 | 8,15 | 8,81 | 56,40 |
| 70 | 4,73 | 2,81 | 8,16 | 8,84 | 59,76 |

| Aufnahmealter (in Jahren) Frauen und Männer | Grundstufe (Euro) | Krankenhaus- tagegeldstufe (Euro je Schritt) | Ergänzungs- stufe (Euro je Schritt) | ISH-Stufe (Euro) | Pflege- tagegeldstufe* (Euro je Schritt) |
|---|----------------------|--|---|---------------------|--|
| 71 | 4,86 | 2,89 | 8,17 | 8,85 | |
| 72 | 5,00 | 2,98 | 8,18 | 8,86 | |
| 73 | 5,14 | 3,06 | 8,19 | 8,88 | |
| 74 | 5,28 | 3,15 | 8,21 | 8,89 | |
| 75 | 5,43 | 3,24 | 8,22 | 8,91 | |
| 76 | 5,57 | 3,34 | 8,24 | 8,92 | |
| 77 | 5,72 | 3,43 | 8,25 | 8,94 | |
| 78 | 5,87 | 3,53 | 8,27 | 8,96 | |
| 79 | 6,01 | 3,64 | 8,29 | 8,98 | |
| 80 | 6,16 | 3,74 | 8,31 | 9,01 | |
| 81 | 6,30 | 3,85 | 8,34 | 9,03 | |
| 82 | 6,43 | 3,95 | 8,36 | 9,06 | |
| 83 | 6,56 | 4,06 | 8,39 | 9,09 | |
| 84 | 6,68 | 4,17 | 8,43 | 9,13 | |
| 85 | 6,78 | 4,27 | 8,46 | 9,16 | |
| 86 | 6,87 | 4,37 | 8,50 | 9,20 | |
| 87 | 6,95 | 4,47 | 8,54 | 9,25 | |
| 88 | 7,00 | 4,56 | 8,58 | 9,29 | |
| 89 | 7,04 | 4,64 | 8,62 | 9,34 | |
| 90 | 7,08 | 4,71 | 8,67 | 9,39 | |
| 91 | 7,13 | 4,77 | 8,73 | 9,45 | |
| 92 | 7,18 | 4,80 | 8,78 | 9,51 | |
| 93 | 7,22 | 4,83 | 8,84 | 9,57 | |
| 94 | 7,27 | 4,86 | 8,89 | 9,63 | |
| 95** | 7,31 | 4,89 | 8,94 | 9,69 | |
| Kinder, Voll- und Halbwaisen | 0,48 | 0,29 | 1,75 | 2,30 | |

* Die Aufnahme in die Pflegetagegeldstufe ist nur bis zur Vollendung des 70. Lebensjahres möglich.

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

Beitragstabelle für die Auslandsreisekrankenversicherung

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





Foto: © Pro stock-studio - stock.adobe.com

Pflegepflichtversicherung

Beitragsangleichung ab 2025

Die altersabhängigen Beiträge in der privaten Pflegepflichtversicherung (PPV) bleiben weiterhin stabil. Für Versicherte, die den Höchstbeitrag bezahlen, erhöht sich der Beitrag zum 1. Januar 2025.

Falls Sie von der Beitragsangleichung betroffen sind, haben Sie Ihren neuen Versicherungsschein bereits Ende November 2024 von der Gemeinschaft privater Versicherungsunternehmen (GPV) erhalten.

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)

Monatliche Beiträge für Studierende und Anwartschaften

| Beiträge für Studierende ab dem 01.01.2025 | |
|---|---------|
| Regulärer Beitrag für Studierende (keine Anpassung) | 25,97 € |

| Beiträge zur kleinen Anwartschaftsversicherung* ab dem 01.01.2025 | |
|---|---------|
| Beitrag für Versicherte mit Beihilfeanspruch (keine Anpassung) | 9,96 € |
| Beitrag für Versicherte ohne Beihilfeanspruch (keine Anpassung) | 11,81 € |

*Die Beiträge für die große Anwartschaftsversicherung werden hier nicht aufgeführt, da sie individuell berechnet werden.

Beitragsbemessungsgrenze

Mit der Beitragsbemessungsgrenze wird definiert, ab welchem Betrag das Einkommen eines Versicherten sozialversicherungsfrei bleibt. Der Gesetzgeber passt diesen Betrag

jedes Jahr an die Entwicklung der Löhne und Gehälter an. In der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung erhöht sich zum 1. Januar 2025 die Beitragsbemessungsgrenze

auf monatlich 5.512,50 Euro. Der daraus resultierende Höchstbeitrag gilt auch für Versicherte in der privaten Pflegepflichtversicherung.

| Höchstbeiträge ab dem 01.01.2025 | |
|---|----------|
| Beitrag für Versicherte mit Beihilfeanspruch | 74,97 € |
| Beitrag für Versicherte ohne Beihilfeanspruch | 187,42 € |

Beitragsbegrenzung

Gemeinsam versicherte Eheleute in der privaten Pflegepflichtversicherung können unter bestimmten Voraussetzungen von einer Begrenzung des Beitrages auf 150 Prozent der oben genannten Höchstbeiträge profitieren.

Diese Regelung greift, wenn mindestens ein Ehe- bzw. Lebenspartner seit dem 1. Januar 1995 ununterbrochen in der PPV versichert ist und das Gesamteinkommen eines Ehe- bzw. Lebenspartners 535 Euro im Monat nicht übersteigt (bzw. 556 Euro im Monat bei Ausübung einer geringfügigen Beschäftigung).

Profitieren Sie bereits von dieser Beitragsbegrenzung? Dann brauchen Sie nichts zu veranlassen. Sollten Ihre Beiträge höher liegen, obwohl Sie die Voraussetzungen für die Beitragsbegrenzung erfüllen, wenden Sie sich bitte an uns. Weitere Informationen zu diesem Thema erhalten Sie auch auf unserer Internetseite www.pbeakk.de. ■



Mehr für Sie: Die neuen Höchstbeträge

Bereits im vergangenen Jahr hat die Bundesregierung im Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) weitere Verbesserungen bei Ihren Pflegeleistungen beschlossen. Die nächste Änderung tritt zum 1. Januar 2025 in Kraft: Alle Höchstbeträge werden um 4,5 Prozent angehoben.

S ofern Sie ausschließlich Pflegegeld beziehen, zahlen wir Ihnen das Pflegegeld automatisch ohne monatliche Antragstellung aus. Den Eingang des Pflegegeldes können Sie auf Ihrem Kontoauszug feststellen. Sie erhalten in der Regel keinen monatlichen Erstattungsbescheid. Sollte

sich die Leistungshöhe des Pflegegeldes zum Vormonat verändern, wird Ihnen jedoch ein Erstattungsbescheid übersandt.

Aufgrund der gesetzlichen Änderungen der Höchstbeträge im Zuge der Reform zum 1. Januar 2025 erhalten

alle Versicherten, die Pflegegeld beziehen, abweichend zur sonstigen Vorgehensweise im Februar einmalig einen Erstattungsbescheid mit dem neuen Höchstbetrag. Dieser Leistungsbescheid gilt in der Höhe bis zur nächsten Änderung Ihres individuellen monatlichen Auszahlungsbetrages. ■

Leistungsbeträge in der Pflege ab 1. Januar 2025

| Pflegegeld | | | | | |
|------------|------|-------|-------|-------|-------|
| Jahr | PG 1 | PG 2 | PG 3 | PG 4 | PG 5 |
| 2025 | - | 347 € | 599 € | 800 € | 990 € |

| Häusliche Pflegehilfe | | | | | |
|-----------------------|------|-------|---------|---------|---------|
| Jahr | PG 1 | PG 2 | PG 3 | PG 4 | PG 5 |
| 2025 | - | 796 € | 1.497 € | 1.859 € | 2.299 € |

| Entlastungsbetrag | | | | | |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Jahr | PG 1 | PG 2 | PG 3 | PG 4 | PG 5 |
| 2025 | 131 € | 131 € | 131 € | 131 € | 131 € |

| Verhinderungspflege | | | | | | |
|---------------------|------|---------|---------|---------|---------|-----------------|
| Jahr | PG 1 | PG 2 | PG 3 | PG 4 | PG 5 | Erhöhungsbetrag |
| 2025 | - | 1.685 € | 1.685 € | 1.685 € | 1.685 € | 843 € |

| Kurzzeitpflege | | | | | | |
|----------------|------|---------|---------|---------|---------|-----------------|
| Jahr | PG 1 | PG 2 | PG 3 | PG 4 | PG 5 | Erhöhungsbetrag |
| 2025 | - | 1.854 € | 1.854 € | 1.854 € | 1.854 € | 1.685 € |



| Tages-/Nachtpflege | | | | | |
|--------------------|------|-------|---------|---------|---------|
| Jahr | PG 1 | PG 2 | PG 3 | PG 4 | PG 5 |
| 2025 | - | 721 € | 1.357 € | 1.685 € | 2.085 € |

| Leistungsanspruch Digitale Pflegeanwendungen | | | | | |
|--|------|------|------|------|------|
| Jahr | PG 1 | PG 2 | PG 3 | PG 4 | PG 5 |
| 2025 | 53 € | 53 € | 53 € | 53 € | 53 € |

| Verbrauchshilfsmittel | | | | | |
|-----------------------|------|------|------|------|------|
| Jahr | PG 1 | PG 2 | PG 3 | PG 4 | PG 5 |
| 2025 | 42 € | 42 € | 42 € | 42 € | 42 € |

| Wohnumfeldverbesserung | | | | | |
|------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Jahr | PG 1 | PG 2 | PG 3 | PG 4 | PG 5 |
| 2025 | 4.180 € | 4.180 € | 4.180 € | 4.180 € | 4.180 € |

| Wohngruppenzuschlag | | | | | |
|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Jahr | PG 1 | PG 2 | PG 3 | PG 4 | PG 5 |
| 2025 | 224 € | 224 € | 224 € | 224 € | 224 € |

| Gründungszuschuss ambulant betreute Wohngruppen | | | | | |
|---|---------|---------|---------|---------|---------|
| Jahr | PG 1 | PG 2 | PG 3 | PG 4 | PG 5 |
| 2025 | 2.613 € | 2.613 € | 2.613 € | 2.613 € | 2.613 € |

| Vollstationäre Pflege | | | | | |
|-----------------------|-------|-------|---------|---------|---------|
| Jahr | PG 1 | PG 2 | PG 3 | PG 4 | PG 5 |
| 2025 | 131 € | 805 € | 1.319 € | 1.855 € | 2.096 € |

| Pflege in Einrichtungen der Behindertenhilfe | | | | | |
|--|------|-------|-------|-------|-------|
| Jahr | PG 1 | PG 2 | PG 3 | PG 4 | PG 5 |
| 2025 | - | 278 € | 278 € | 278 € | 278 € |



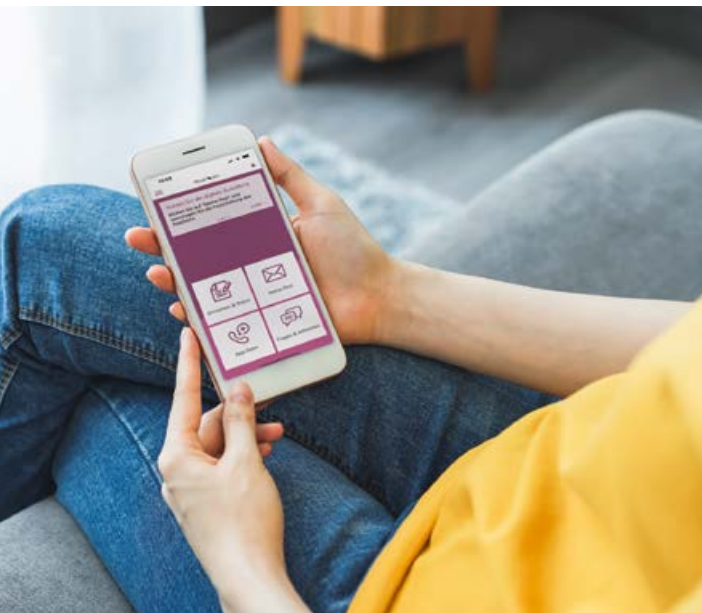
Gut zu wissen

Selbstverständlich berücksichtigen wir die neuen Höchstbeträge unmittelbar, Sie müssen nicht tätig werden. Das gilt auch für die automatisch wiederkehrenden Erstattungen und Auszahlungen.

Auf einen Blick

PBeaKKDirekt

Zustellung ohne Zeitverzug



Bereits über ein Drittel aller App-Nutzer hat sich für die digitale Zustellung entschieden. Klicken auch Sie in der App auf „Meine Post“ und beantragen Ihre Freischalt-PIN. Nutzen Sie im Anschluss das digitale Postfach und profitieren Sie von der digitalen Zustellung Ihrer Erstattungsbescheide sowie einer wachsenden Anzahl unserer Schreiben.

Genau wie bei der Einreichung Ihrer Unterlagen

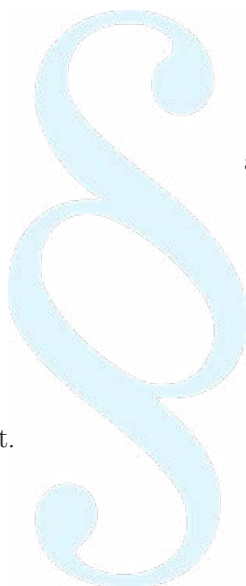
erfolgt die digitale Zustellung ohne den Zeitverzug, der bei einer postalischen Sendung existiert und durch Druck, Kuvertierung, Versand entsteht. Wir prüfen mehrmals täglich, ob Post für Ihre Versicherungsnummer vorliegt und senden diese umgehend digital zu.

Sie erhalten die digitalen Unterlagen als PDF-Datei. Sie können sie entweder direkt in der App öffnen und ansehen, oder Sie speichern sie auf Ihrem Gerät oder der Cloud ab und öffnen Sie mit einem anderen Programm oder auf einem anderen Gerät. Zusätzlich können Sie die digitalen Unterlagen auch als PDF versenden und selbstverständlich können Sie sie auch ausdrucken. ■

Amtliche Bekanntmachung

Satzung der PBeaKK geändert

Im September 2024 wurde vom Verwaltungsrat die 109. Änderung der Satzung der PBeaKK beschlossen. Die Bekanntmachung fand am 9. Oktober 2024 statt. Mit der Satzungsänderung wird zum einen ab dem Beitragsjahr 2025 die Methode zur Berechnung des Ausgleichszuschlags nach § 28 der Satzung der PBeaKK angepasst. Zum anderen werden zum 1. Januar 2025 die Leistungen der PBeaKK für Unterkunft, Verpflegung und



Pflege bei Rehabilitationsmaßnahmen an die Leistungen nach der Bundesbeihilfeverordnung (BBhV) angepasst. Die Satzungsänderung sowie das aktuelle Satzungsdocument stehen unter www.pbeakk.de/ Satzung zur Verfügung.

Satzungsänderungen und Ausführungsbestimmungen werden vom Verwaltungsrat der PBeaKK beschlossen und bedürfen der Genehmigung durch die Bundesanstalt für Post

und Telekommunikation Deutsche Bundespost (BAnst PT) als Rechtsaufsichtsbehörde. Damit die genehmigten Satzungsänderungen und Ausführungsbestimmungen wirksam werden können, müssen diese bekannt gemacht werden.

Die amtliche Bekanntmachung erfolgt gemäß § 87 Absatz 5 der Satzung der PBeaKK durch Veröffentlichung auf der Internetseite www.pbeakk.de als amtliche Verkündungsplattform und nachrichtlich im Gemeinsamen Ministerialblatt. ■

Bescheinigung der Vorsorgeaufwendungen

Nach wie vor gültig

Sie erhalten von der PBeaKK 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 2025 erhalten.

Über die Beiträge zur privaten Pflegepflichtversicherung erhalten Sie im Artikel auf Seite 18 weiterführende Informationen. ■



Grundversicherung

Einkommengrenze und Mitversicherung

Bei der Einkommengrenze zur Beihilfefähigkeit von Aufwendungen für Ehegattinnen, Ehegatten, Partner und Partnerinnen in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft erhöht sich der Gesamtbetrag der Einkünfte zum 1. Januar 2025 von 20.878 Euro auf 21.832 Euro (§ 6 Abs. 2 i.V.m. § 58 Abs. 1 Bundesbeihilfeverordnung).

Ehegattinnen, Ehegatten, Partner und Partnerinnen in eingetragenen Lebenspartnerschaften können sich bei uns günstiger



in der Grundversicherung mitversichern. Voraussetzung dafür ist unter anderem, dass keine gesetzliche Krankenversicherungspflicht besteht und das Einkommen des mitversicherten Partners bestimmte Grenzen nicht überschreitet. Diese Grenze erhöht sich ebenfalls ab dem 1. Januar 2025 von 20.878 Euro auf 21.832 Euro (§ 16 Satzung der PBeaKK). Diese Einkommengrenze gilt auch für das Aufleben einer ruhenden Mitversicherung. ■

Auf einen Blick

Eine Bitte ...

... zum Leistungsantrag

Wenn Sie einen Leistungsantrag handschriftlich ausfüllen, bitten wir Sie, Felder, die Sie nicht benötigen – wie zur Adressänderung oder einer

ausnahmsweise zu verwendenden Kontoverbindung –, nicht durchzustreichen oder anderweitig zu bearbeiten.

Lassen Sie nicht benötigte Felder bitte einfach frei. Oder noch einfacher: Verwenden Sie unsere App PBeaKK-Direkt. Denn durch die antragsfreie Erstattung in Kombination mit dem digitalen Postfach erhalten Sie Ihren Erstattungsbescheid in der Regel am schnellsten. Mehr Infos finden Sie unter www.pbeakk.de. ■



Seminare für krebsbetroffene Frauen

Die Termine für 2025

Das Betreuungswerk Post Postbank Telekom bietet auch 2025 für Frauen nach einer Krebserkrankung tanztherapeutische Seminare an. Im Seminar finden Frauen, die an Krebs erkrankt waren, eine Auszeit vom Alltag, wichtige Anregungen für ein Leben mit Krebs und die Gelegenheit zum Austausch mit Gleichbetroffenen. Das hilft, die Krankheitsverarbeitung zu unterstützen und die täglichen Herausforderungen besser meistern zu können.

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.

Folgende Termine werden angeboten:

- Lindau: 16.05. bis 22.05.2025
- Inzell: 12.06. bis 18.06.2025
- Büsum: 11.09. bis 17.09.2025
18.09. bis 24.09.2025

Mehr erfahren

Weitere Informationen zum Angebot erhalten Sie auf der Internetseite www.betreuungswerk.de/tanztherapie, telefonisch unter 0711 9744 13601 und -13605 oder per E-Mail an mail@betreuungswerk.de.



Die Kosten für die Seminarteilnahme werden vom Betreuungswerk getragen. Die Aufwendungen für Unterkunft und Verpflegung in den Ferienanlagen des Erholungswerks (zwischen 449 und 635 Euro) sowie für die Anreise sind von den Teilnehmerinnen selbst zu übernehmen. ■

Im Februar kommt die ...

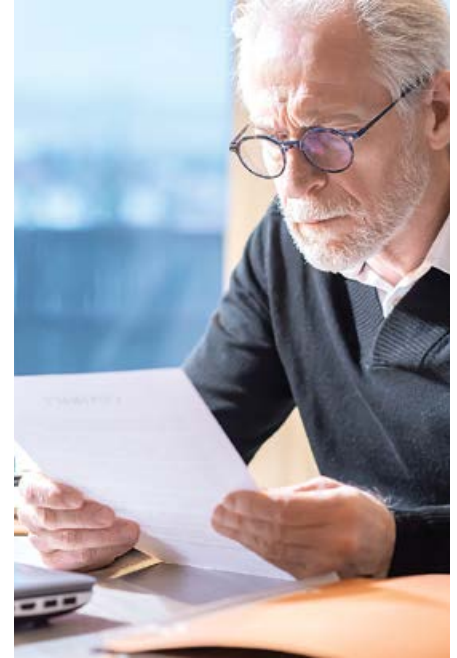
Beitragsinformation 2024

Ende Februar erhalten Sie wie gewohnt Ihre jährliche Beitragsinformation für das Jahr 2024. Sie enthält Ihre tatsächlich gezahlten Beiträge für das Jahr 2024, 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

aufgeführt, zum anderen die Beiträge aus der Zusatzversicherung.

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. ■



Anzeige

UIBELEISEN

SANATORIUM & GESUNDHEITZENTRUM

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

Medizinische Behandlungen für Ihre Gesundheit

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

Salzgrotte direkt im Haus

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

Unser Angebot für Sie:

PRIVATE PAUSCHALKUR

Ihr „alles inklusive“ Gesundheitsurlaub

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

Für genehmigte Rehabilitationsmaßnahmen pauschalierte Direktabrechnung mit der PBeaKK möglich.

Für beihilfeberechtigte Selbstzahler niedrigster Tagessatz EZ oder DZ € 115,- 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!

Neues Serviceangebot: Online-Hautcheck

Diagnose in 24 Stunden

Mit dem neuen Serviceangebot Online-Hautcheck, das wir Ihnen seit 1. Januar 2025 in Zusammenarbeit mit unserem Partner dermanostic anbieten, erhalten Sie eine digitale Behandlung durch einen Hautarzt innerhalb von 24 Stunden, zeit- und ortsunabhängig. Einfach die App herunterladen und registrieren!

Haben Sie eine plötzliche Hautrötung oder ein auffälliges Muttermal? Dann bekommen Sie künftig in kurzer Zeit eine Diagnose und einen Therapieplan ohne wochenlange Wartezeiten auf einen persönlichen Hautarzt-Termin. Mit dem Online-Hautcheck erlangen Sie schnell Gewissheit, ohne sich längere Zeit Sorgen machen zu müssen.

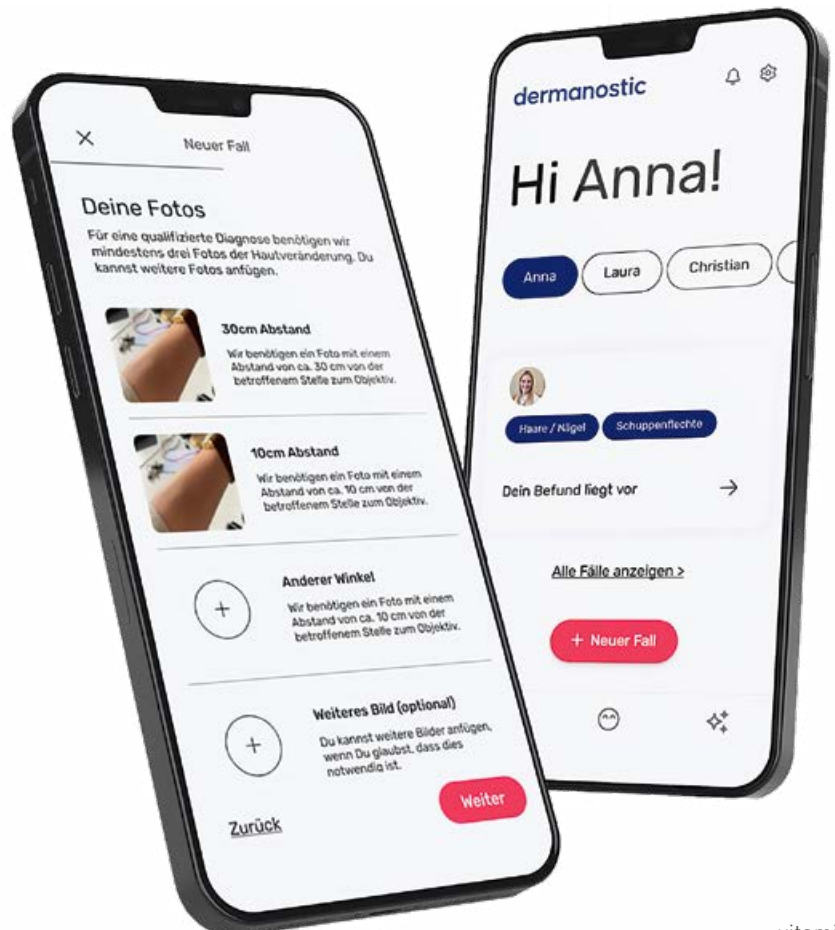
Innerhalb von 24 Stunden erhalten Sie dann den digitalen Arztbrief inkl. Diagnose und Therapieempfehlung. Die gestellte Diagnose wird ausführlich erläutert und, wenn angezeigt, durch einen Therapieplan zur erfolgreichen Behandlung ergänzt. Falls Sie zusätzlich einen niedergelassenen Arzt aufsuchen sollen, weist der Arztbrief Sie darauf hin.

Die Leistungen des Online-Hautchecks können Sie einmal pro Quartal in Anspruch nehmen. Darüber hinausgehende Behandlungen im Rahmen des Online-Hautchecks müssen Sie selbst übernehmen.

So einfach nutzen Sie den Online-Hautcheck:

- Laden Sie die dermanostic-App im Google Play oder Apple App Store herunter.
- Nehmen Sie drei Fotos auf und füllen Sie den Fragebogen aus.
- Wählen Sie im Bezahlfenster „Gesetzliche Krankenkasse“ die „Postbeamtenkrankenkasse“ aus. So werden die Kosten direkt von uns übernommen.
- Schließen Sie die Registrierung ab und legen Sie Ihr Nutzerkonto an.

dermanostic



dermanostic



App-Download

Hier können Sie die App direkt herunterladen:



Ihre Vorteile

- Betreuung durch Ärzte für Haut-, Haar-, Nagel- sowie Geschlechtskrankheiten
- Erreichbarkeit rund um die Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen, ganz ohne Terminvereinbarungen
- Support durch ein Fachärzteteam und geschulte Krankenpflegerinnen
- 92 Prozent der Patienten benötigen nach einer digitalen Behandlung keinen weiteren persönlichen Hautarztbesuch
- Datenschutz: TÜV-zertifiziert

Weitere Informationen finden Sie unter www.pbeakk.de.

Hohe Erfolgsquote

Mit dem Online-Hautcheck können Sie sich jederzeit digital von echten Fachärzten behandeln lassen. Studien zeigen, dass über 90 Prozent aller Hauterkrankungen zuverlässig über das angewandte Bild-Text-Verfahren diagnostiziert werden können. Die Bildqualität einer Smartphone-Kamera

reicht dafür vollkommen aus. Falls weitere Untersuchungen vor Ort notwendig sind, zum Beispiel für einen Abstrich oder eine Blutentnahme, erhalten Sie einen Hinweis dazu.

Die App ist leicht bedienbar und bietet Ihnen einen ortsunabhängigen Zugang zu einer Facharztbehandlung – was in Regionen mit wenig Fachärzten oder bei eingeschränkter Mobilität besonders sinnvoll sein kann. Seit 2020 konnten mit dem Online-Hautcheck bereits über 300.000 Menschen erfolgreich digital behandelt werden! ■



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

PBeaKKDirekt

Wenn Sie Fragen zu PBeaKKDirekt haben, können Sie sich per Telefon an [➔ 0711 9744 97100](tel:0711974497100) 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 eingereichter Unterlagen sowie allgemeine Fragen zu Leistungen, Pflege und Mitgliedschaft beantwortet Ihnen ausschließlich unsere Kundenberatung (siehe oben).

Scannen, installieren und nutzen:



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, Nauheimer Straße 98, 70372 Stuttgart, www.pbeakk.de, uk@pbeakk.de

VERANTWORTLICH: Kirsten Hufeland (Leitung), Christoph Heisig (stellv. Leitung); Mitarbeit: Andreas Single, Eileen Gnadt, Silke Güttler, Ursula Haag, Jacqueline Strobel, Rebecca Poppenborg, Sandra Heidenreich

VERLAG: Satztechnik Meißen GmbH, Geschäftsführung: Polo Palmen, Am Sand 1c, 01665 Nieschütz, www.satztechnik-meissen.de, zentrale@satztechnik-meissen.de

KOORDINATION UND GESUNDHEITSTEXT:

„Die Gesundheit schützen“, Toralf Grau

MEDIZINISCHES LEKTORAT: Dr. Tommy Marschke

ANZEIGENLEITUNG: Satztechnik Meißen GmbH, Yvonne Joestel, Tel.: 03525 718-624

DRUCK: Stark Druck GmbH + Co. KG, Im Altgefäll 9, 75181 Pforzheim, www.stark-gruppe.de



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite: [➔ www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de)








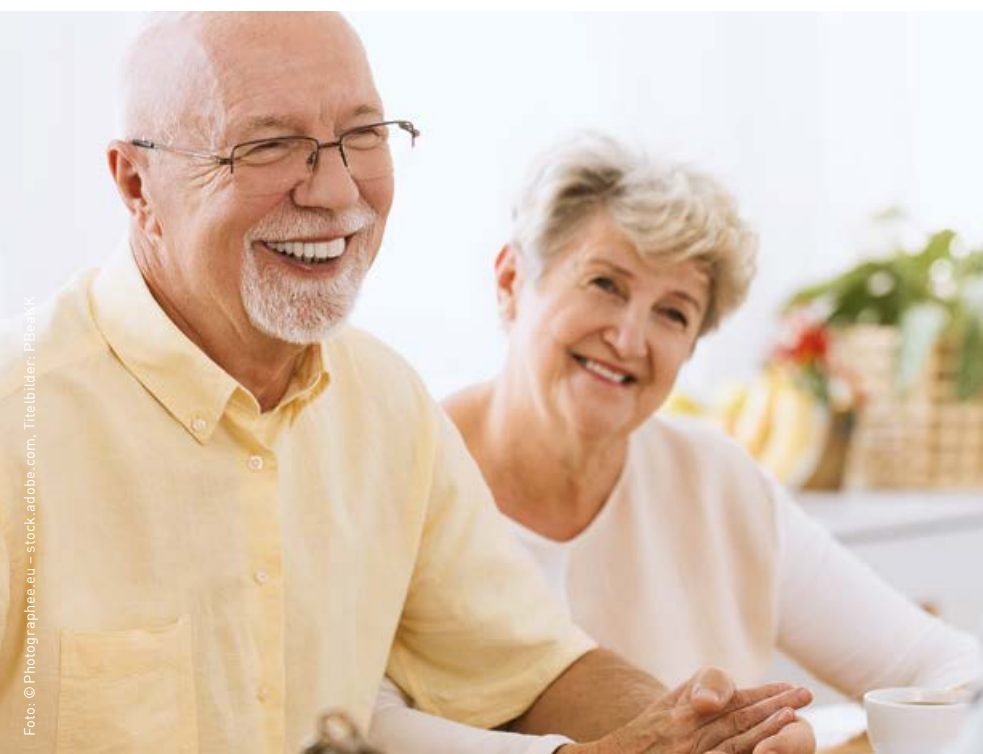
Internet

Unter www.pbeakk.de finden Sie alle Informationen rund um Ihre Mitgliedschaft sowie zur Grund-, Zusatz- und Pflegeversicherung.

Nutzen Sie das ServiceCenter:



-  **Fragen & Antworten**
Sie haben Fragen? Finden Sie die Information, nach der Sie suchen!
-  **Kontakt**
Weitere Fragen? Im Kontaktformular können Sie Ihr Anliegen an uns richten.
-  **Rückruf-Service**
Benötigen Sie persönliche Beratung? Klicken Sie ein Zeitfenster an – wir rufen Sie zurück.
-  **Bescheinigung bestellen**
Wählen Sie Ihre Bescheinigung aus – wir senden sie Ihnen zu.
-  **Formulare**
Einfach das passende Formular aussuchen: online ausfüllen, ausdrucken, fertig!



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.

Sonnige Pasta für frostige Tage



Zitronen- pasta mit Rosenkohl

Winterliches Seelenfutter trifft auf leichte Frische: Entdecken Sie unsere cremige Zitronenpasta mit zartem Rosenkohl, die Ihren Gaumen verzaubert und gleichzeitig Ihrem Körper wertvolle Nährstoffe liefert. Bringen Sie mit diesem raffinierten Pastagericht einen Hauch von Sonnenschein in Ihre winterliche Küche!

Zutaten

| | |
|------------------|--|
| 220 g | Rigatoni |
| 200 g | Rosenkohl |
| 2 EL | Butter |
| ½ EL | Mehl |
| 1 | kleine Knoblauchzehe, fein gehackt |
| 60 ml | Gemüsebrühe |
| 2 TL | Zitronensaft + Abrieb von ½ Zitrone |
| 200 ml | Schlagsahne |
| 50 g | frisch geriebener Parmesan |
| Salz und Pfeffer | |

Für das Topping

| | |
|------|----------------------|
| 50 g | Semmelbrösel |
| 1 TL | getrockneter Thymian |
| 1 EL | Olivensöl |

Zubereitung

1. Rosenkohl blanchieren: Rosenkohlblätter abtrennen und in kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten blanchieren. Abgießen und beiseitestellen.
2. Pasta kochen: Pasta in gesalzenem Wasser al dente kochen.
3. Topping zubereiten: In einer kleinen Pfanne Olivenöl erhitzen, Semmelbrösel und Thymian hinzufügen und goldbraun rösten.
4. Sauce zubereiten: Butter in einer Pfanne schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Knoblauch, Brühe, Zitronensaft und -abrieb hinzufügen, dann Sahne einrühren und köcheln lassen. Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Pasta vermengen: Abgetropfte Pasta in die Sauce geben, gut vermengen und die blanchierten Rosenkohlblätter unterheben.
6. Servieren: Pasta auf Tellern anrichten, mit dem Topping bestreuen und nach Belieben mit Parmesan garnieren.

Für 2 Personen

Zubereitung: etwa 40 Minuten



Mitmachen und mit etwas Glück gewinnen

Preisrätsel

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 ist die Grundsicherung finanziert?

□ □ 2 3 □ □ □ □ □ □ □ □

In der Zusatzversicherung gibt es 2025 mehr...?

4 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ 9

Was ändert sich bei den Pflegeleistungen?

□ □ □ □ □ 1 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Was kommt im Februar?

□ □ □ □ □ □ □ □ □ 5 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ 6 □ □ □ □ □

Wie heißt das neue Serviceangebot?

□ □ □ □ □ □ 8 - □ □ □ □ □ 7 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Schicken Sie uns das Lösungswort und Ihre Adresse bis zum 14. Februar 2025 (Einsendeschluss) an: Postbeamtenkrankenkasse Postfach 500820, 70338 Stuttgart (diese Anschrift bitte nur für das Preisausschreiben verwenden) oder an uk@pbeakk.de.

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 Gewinne können nicht ausbezahlt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Lösung des Preisrätsels aus vitamin 104 lautet: „Zugvogel“.

Das sind die Gewinner:

1. Preis: R. Schmitt
2. Preis: K. Büttner
3. Preis: C. Meyer

Zu gewinnen

1. Preis

Samsung Galaxy A15 5G Smartphone

2. Preis

Tefal Duetto Pfannenset

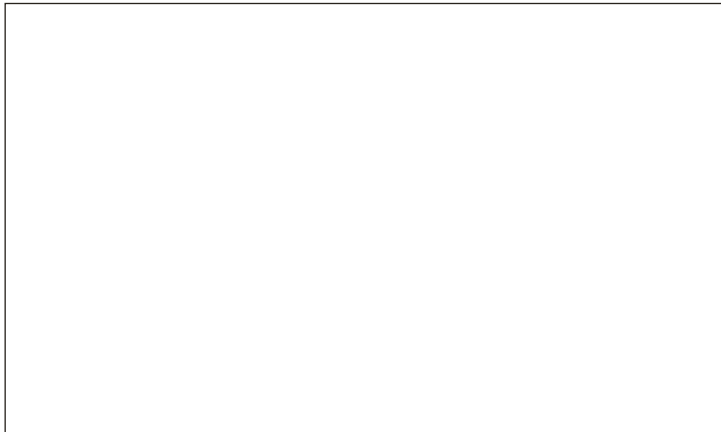
3. Preis

Leifheit Fenstersauger Set Dry & Clean

Informationen zum Datenschutz: Damit wir den verlostten Preis dem Gewinner zusenden können, ist die Speicherung Ihres Vor- und Nachnamens, Ihrer postalischen Anschrift beziehungsweise Ihrer E-Mail-Anschrift erforderlich. Wir speichern diese jedoch nur zum Zwecke der Verlosung und löschen sie vollständig nach der Verlosung. Sie können jederzeit dieser Speicherung widersprechen und die sofortige Löschung verlangen. Geschieht dies vor der Verlosung, können Sie an dieser nicht mehr teilnehmen. Mehr Informationen zum Datenschutz veröffentlichen wir auf unserer Internetseite.

Ausgabe 105 | Januar 2025

PBeaKK
Gesund versichert.



Kennen Sie schon den digitalen Hautarzt?

Mit unserem neuen Serviceangebot Online-Hautcheck erhalten Sie zeit- und ortsunabhängig und innerhalb von 24 Stunden eine Diagnose, wenn Sie Auffälligkeiten oder Fragen rund um Ihre Haut haben. Sie registrieren sich einfach in der App, senden Bilder und Ihre Beschreibung – und in 92 Prozent aller Fälle benötigen Sie keinen weiteren Hautarztbesuch mehr. Mehr Infos dazu finden Sie auf Seite 26.

