

BIGmag

02|19

**Krampfadern
schonend
behandeln** 4

**Ab in den Urlaub:
richtig abgesichert** 3

**Selfapy: Versorgungs-
angebot bei psychischen
Belastungen** 6

Direkter geht Krankenkasse nicht.
big-direkt.de



direkt gesund

Alltagsstress? Rettungsring? Rücken? Die BIG Live Coachings helfen Ihnen!

Die **BIG Live Coachings** sind Online-Präventionskurse zu verschiedenen Gesundheitsthemen wie Stressprävention, Fitness oder Ernährung. Mit einem Mix aus nützlichen Tipps und Übungen helfen Ihnen **erfahrene Trainer** in sechs Kurseinheiten zu einem gesünderen Ich. Dank kleiner Gruppen bleibt genügend Zeit für Fragen und Erfahrungsaustausch.

Seit Kurzem neu dabei:



• **Be Veggie** – alles rund um vegetarische und vegane Ernährung



• **Pfiffig organisiert** – Stressbewältigung und Zeitmanagement für Berufsanfänger und Studenten



• **Mama Workout** – zurück zur Wohlfühlfigur

Sie haben Anspruch auf zwei Präventionskurse pro Jahr.

big-direkt.de/livecoach

Die BIG empfehlen und 25 Euro kassieren

Werben Sie Freunde, Nachbarn oder Familie für die BIG, bedanken wir uns mit **25 Euro** für jedes geworbene Mitglied.

big-direkt.de/kundenwerben

BIGtionär: Startbonus und Fitnesstracker-Zuschuss steigen

Rückwirkend ab dem 1. Januar 2019 erhöhen wir den Startbonus für die erstmalige Teilnahme im Bonusprogramm BIGtionär von 10 Euro auf **30 Euro**. Die Summe haben wir bei allen, die sich seit Jahresbeginn angemeldet haben, automatisch angepasst. Auch der Zuschuss für den Fitnesstracker, den Sie wählen können, wenn Sie die 100 Euro Marke erreicht haben, steigt von 120 Euro auf **200 Euro**. Dies gilt ebenfalls seit Beginn des Jahres und wird rückwirkend angepasst. Viel Spaß beim „gesunde Euros“ sammeln!

big-direkt.de/bigtionaer

Erweiterte Zahnvorsorge für Babys

Um frühkindliche Karies zu reduzieren, haben Kleinkinder unter drei Jahren seit Kurzem einen Anspruch auf mehr zahnärztliche Vorsorgemaßnahmen.

Neu ist:

• Zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen bereits ab fünf Monaten. (Vorher erst ab dem zweiten Geburtstag)

• Zweimal je Kalenderhalbjahr zwischen dem sechsten und 34. Lebensmonat das Auftragen von Fluoridlack zur Zahnschmelzhärtung

• Bei den neu eingeführten Untersuchungen soll der Zahnarzt die Eltern beraten und über die Ursachen von Erkrankungen im Mund aufklären.

big-direkt.de/zahnvorsorge-kinder

Ab in den Urlaub: richtig abgesichert

Manchmal bleibt uns der Gang zum Arzt im Urlaub leider nicht erspart. Im europäischen Ausland können Sie dann mit Ihrer BIG-Versicherungskarte (EHIC) zum Arzt gehen. Häufig müssen Sie die Rechnung direkt vor Ort begleichen. Lassen Sie sich daher eine detaillierte Rechnung mit den durchgeführten Behandlungen ausstellen und senden Sie uns diese nach Ihrem Urlaub für die Berechnung der Erstattung zu.

Erstattungen nicht immer deckungsgleich mit Rechnungssumme

Die Erstattung der Behandlungen richtet sich nach den deutschen Vertragsätzen. Hier kann es zu Differenzen kommen, sodass für Sie Kosten entstehen, z. B. wenn die Behandlung im Urlaubsland teurer ist oder im gesetzlichen Leistungskatalog nicht vorkommt.

Eine zusätzliche Reisekrankenversicherung ist sinnvoll!

Daher empfehlen wir zusätzlich eine private Reisekrankenversicherung bei unserem Partner Europäische Reiseversicherung AG (ERV). So können Sie Differenzbeträge abdecken und sind bei Behandlungen abgesichert, für die die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten nicht übernimmt, wie z. B. Behandlungskosten außerhalb Europas oder den Krankenrücktransport aus dem Ausland.

Leistungen der privaten Reisekrankenversicherung

- Erstattung der Kosten für Heilbehandlungen im Ausland
- Bis zu 10.000 Euro für Such-, Rettungs- und Bergungskosten bei Unfall
- Organisation und Übernahme der Kosten für Kranken- und Gepäcktransporte
- Notrufzentrale 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr

Schönen Urlaub und bleiben Sie gesund!

big-direkt.de/auslandskrankenschutz

Darmkrebsvorsorge: Risiken frühzeitig erkennen

Ab 50 Jahren haben Sie Anspruch auf eine kostenfreie Darmkrebs-Früherkennung, um Darmkrebs möglichst früh zu entdecken. Denn das verbessert die Heilungschancen. Ziel der Untersuchung ist auch, Darmpolypen zu entfernen und auf ihre Gut- beziehungsweise Bösartigkeit zu untersuchen.

Zur Früherkennung von Darmkrebs gibt es zwei Untersuchungen:

den Stuhltest (ab 50 Jahren)

• Bei dem Test wird eine Stuhlprobe auf nicht sichtbares Blut untersucht. Dies kann auf Darmpolypen oder Darmkrebs hinweisen. Finden sich Blutspuren, wird zu einer Darmspiegelung geraten.

die Darmspiegelung (ab 55 Jahren)

• Hierbei wird der ganze Dickdarm untersucht. Wenn dabei ein Polyp gefunden wird, kann er vorsorglich entfernt werden.

Die BIG informiert

ab Juli alle Versicherten, die 50 Jahre alt geworden sind, persönlich über die Möglichkeiten dieser Vorsorge. Nutzen Sie dafür gern unseren Arztterminservice über meineBIG:

big-direkt.de/arztterminservice



Krampfadern schonend behandeln

Sind das **Krampfadern** an meinen Beinen? Wer bläuliche Adern an sich bemerkt, stellt sich schnell diese Frage. In den meisten Fällen sind es **Besenreiser**, die sehr viele Menschen haben. Diese verursachen meist keine gesundheitlichen Probleme, sondern werden nur als störend wahrgenommen.

Anders sieht es aus, wenn die Venen tatsächlich nicht mehr richtig arbeiten und sich das Blut in den Beinen staut. Dann erweitern sich die Venen und es kann zu Krampfadern kommen. Diese kranken Venen (medizinisch Varizen) verursachen oft Schwellungen der Beine und können im Extremfall sogar die Haut schädigen und offene Beine zur Folge haben.



Wie kann ich Krampfadern & Co vorbeugen?

Krampfadern sind meist durch eine angeborene Bindegewebsschwäche verursacht.

Ein paar Tipps haben Experten aber trotzdem, wie man Krampfadern und Besenreisern vorbeugen kann:

- ① Gehen, Schwimmen, Radfahren, mit den Füßen wippen – die Beinmuskulatur in Bewegung halten
- ② ein- bis zweimal am Tag beide Beine kalt abwaschen
- ③ bestehendes Übergewicht (Body-Mass-Index über 30) reduzieren
- ④ so wenig wie möglich sitzen und so oft wie möglich die Beine hochlegen
- ⑤ regelmäßige Hautpflege
- ⑥ übermäßige Wärme und heiße Bäder vermeiden, nur kurzfristige Sonnenbäder oder Saunagänge
- ⑦ Bei ärztlicher Verordnung Kompressionsstrümpfe tragen – keine Angst, die sehen nicht mehr altbacken aus, es gibt viele verschiedene Modelle im Sanitätshaus.

Behandlungsmöglichkeit Operation

Wenn tatsächlich Krampfadern entstanden sind – das stellt man bei einer Ultraschalluntersuchung fest – kommt eventuell eine Operation infrage. Dazu gibt es mehrere Verfahren: Neben dem herkömmlichen Venenstripping (Herausziehen der Vene über 2 Schnitte) oder der Phlebektomie (Entfernen der Vene über mehrere, wenige Millimeter kleine Schnitte), zählt die BIG seit 2019 auch zwei Operationsverfahren, die normalerweise nicht von den gesetzlichen Kassen übernommen werden:

- ⚡ **Die Radiofrequenzablation:**
Die Venen werden mithilfe von Wärme versiegelt, die durch elektromagnetische Wellen (Radiowellen) erzeugt wird.
- ⚡ **Die endovenöse Lasertherapie:**
Die Vene wird von innen durch Wärme versiegelt, die durch Laserstrahlen erzeugt wird.

Vorteile der Operationsmethoden mit Laser oder Radiowellen

Da nur ein minimaler Hautschnitt erforderlich ist, entstehen keine großen Wunden. Das Infektionsrisiko ist somit äußerst gering und der Schnitt verheilt sehr schnell. Schmerzen und Blutergüsse kommen kaum vor. Darüber hinaus kann die Behandlung gut ambulant durchgeführt werden. Die Patienten können in den meisten Fällen schon am Tag nach der Operation wieder ihrem gewohnten Alltag nachgehen.

Während bei den traditionellen Therapiemethoden nach dem Eingriff oft mehrere Wochen Kompressionsstrümpfe getragen werden müssen, ist das bei den modernen, schonenden Verfahren nicht der Fall: Bei der Behandlung mittels Laser oder Radiowelle werden Kompressionsstrümpfe meist maximal zwei Wochen benötigt.



Wie kommt es zu Krampfadern (medizinisch: Varizen)?

Im Stehen, Gehen oder Sitzen muss das Blut in den Venen gegen die Schwerkraft Richtung Herz fließen. Das gelingt nur bei Betätigen der Wadenmuskeln und wenn die Venenklappen intakt sind, denn diese verhindern, dass das Blut zurück in Richtung Füße fließt. Bei Venenerkrankungen schließen die Klappen nicht mehr richtig und es fließt ständig sauerstoffarmes Blut nach unten und staut sich in den Beinen. Dadurch wird die Vene auf Dauer geweitet und es bilden sich Krampfadern. Ob jemand Krampfadern hat, wird per Ultraschall untersucht.

Operationen mit Laser oder Radiowellen als Leistungsplus für BIG-Versicherte

Die Operationsmethoden mit Laser oder Radiowellen sind schonender und die Patienten sind deutlich schneller wieder auf den Beinen. BIG-Versicherte können die Operationsmethoden über unseren Partner medicalnetworks CJ GmbH & Co. KG nutzen. Mit diesem Netzwerk hat die BIG einen Vertrag über die beiden Operationsverfahren geschlossen, denn sie gehören normalerweise nicht zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenkassen. Das bedeutet für BIG-Versicherte: Wenn Sie mindestens 18 Jahre alt sind und an Krampfadern leiden, suchen Sie über die Onlinesuche von medicalnetworks nach einem Arzt, der an dem Programm teilnimmt und vereinbaren dort einen Termin. Bei den teilnehmenden Ärzten übernimmt die BIG die Kosten.

 big-direkt.de/krampfadern

Selfapy: Neues digitales Versorgungsangebot bei psychischen Belastungen



Seit Mai bietet die BIG ein **Online-Programm** bei psychischen Belastungen: das Selfapy.

Nahezu ein Drittel der Erwachsenen ist innerhalb eines Jahres zumindest zeitweilig von einer psychischen Erkrankung oder extremen Belastungssituation betroffen. Hier kann das wissenschaftlich fundierte **Online-Programm Selfapy** schnell und unkompliziert unterstützen – ohne lange Wartezeiten und Therapeutensuche.

Was kann man mit Selfapy erreichen?

Ziel ist es, besser mit der Erkrankung bzw. den Problemen umzugehen und alltags-taugliche Problemlösestrategien für sich zu entwickeln. Psychologische Grundlage ist die kognitive Verhaltenstherapie.

Was ist kognitive Verhaltenstherapie?

Die kognitive Verhaltenstherapie verbindet die kognitive Therapie und die Verhaltenstherapie. In der kognitiven Therapie geht es primär um das Erkennen und Aufdecken von belastenden Denkmustern, da häufig nicht Situationen oder Dinge selbst Probleme bereiten, sondern die damit verbundenen Gedanken. Belastende Denkmuster können z. B. die „Katastrophisierung“ von Situationen oder die Verallgemeinerung und Übertragung negativer Schlüsse auf Vorfälle sein. Mithilfe der kognitiven Therapie sollen diese Gedanken durch realistischere und weniger schädliche ersetzt werden.



Die Verhaltenstherapie befasst sich mit Verhaltensweisen, die das Leben erschweren oder Probleme verstärken. Sie basiert auf der Annahme, dass erlernte Verhaltensweisen auch wieder verlernt werden können. Menschen mit depressiven Störungen neigen z. B. dazu, sich zurückzuziehen und ihren Hobbys nicht mehr nachzugehen, was die Erkrankung wiederum verstärkt. In der Therapie sollen solche Verhaltensmuster identifiziert und geändert werden.

Wissenschaftlich fundiert und begleitet

Die Selfapy-Programme sind wissenschaftlich fundiert und wurden vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf evaluiert und als wirksam befunden. Um die Qualitätsentwicklung der Kurse sicherzustellen, befragt Selfapy kontinuierlich in Zusammenarbeit mit der Otto-Friedrich-Universität Bamberg und dem Universitätsklinikum Charité Berlin die Teilnehmer.

Selfapy auf einen Blick

- :: Selfapy bietet Selbstlern-Programme zu den Themen Depression, Ängste, Stress, Panik, Phobien und Essstörungen.
- :: Die Programme gehen über 12 Wochen.
- :: Die Programmmodule sind individuell abgestimmt und bieten Tests, Videos, Audios und interaktive Übungen.
- :: Auf Wunsch begleitet ein qualifizierter Psychologe – online oder telefonisch.
- :: Das Online-Programm ist für BIG-Versicherte kostenlos, wenn Sie noch nicht zwei Präventionskurse im Kalenderjahr genutzt und bei uns eingereicht haben.

 big-direkt.de/selfapy

BIGdigital

Easy peasy – meineBIG

Mit Fieber zum Briefkasten, um die AU einzuwerfen? Beim HNO ist ständig besetzt? Und wie war das noch mal mit dem Auslandskrankenschein? Dank meineBIG können Sie sich entspannt zurücklehnen und sonst zeitaufwendige To-dos ganz fix online erledigen. Also machen Sie sich eine schöne Tasse Tee, registrieren Sie sich mit wenigen Klicks – und los geht's!

Diese praktischen Services erwarten Sie zum Beispiel in meineBIG:



Arzttermin-Service

Facharzttermine einfach organisiert: Sie teilen uns online Ihren Wunschtermin mit, wir kümmern uns darum. Im Bereich „Meine Arzttermine“ haben Sie jederzeit alle Termine im Blick. Gern erinnern wir Sie auch kurz vor dem Termin.



Live Coachings

Nützliche Tipps von Experten: Ob Rückenfitness, Stressbewältigung oder Ernährung – die kompakten Live Coachings bieten Infos, Übungen und ausreichend Zeit für Ihre Fragen.

! Mehr Infos auf S. 2



Formularcenter

Bankverbindung ändern, Leistungen beantragen, Bescheinigungen bestellen und vieles mehr – im meineBIG-Formularcenter geht das ganz schnell und unkompliziert.



BIGtationär-Bonus

Von Vorsorgeuntersuchungen über Präventionskurse bis hin zur Mitgliedschaft im Sportverein – gesund zu leben bringt Ihnen bei der BIG bares Geld! Über meineBIG können Sie Ihre Maßnahmen buchen und Ihren Bonus-Kontostand checken.

! Mehr Infos auf S. 2



Patientenquittung

Wann war ich noch mal zuletzt beim Facharzt? Und was kostet der Arztbesuch eigentlich? In der Patientenquittung finden Sie eine Übersicht aller Leistungen und Kosten, die der Arzt für Ihre Behandlung abrechnet.



Die BIG empfehlen und 25 € sichern!

Online werben unter:
big-direkt.de/kundenwerben

Das Porto
zahlt die BIG
für Sie

BIG direkt gesund
Rheimsche Straße 1
44137 Dortmund

**Karte ausfüllen und
abschicken oder faxen**

**Sprechen Sie uns an,
wir sind gerne für Sie da!**

Kostenloser 24h-Direktservice
0800.54565456
info@big-direkt.de

Einfach weilersagen

Lassen Sie auch Freunde und Familie von dem günstigen Beitragsatz und dem umfangreichen Leistungspaket profitieren.

Bei Ihnen bedanken wir uns für jede neue Mitgliedschaft mit 25 Euro.

So funktioniert's:

- :: Eigene Krankenversicherungsnummer eintragen.
- :: Karte abtrennen und weitergeben.
- :: Ihr Interessent schickt die Karte zu uns und erhält Infos zur BIG.
- :: Wird der Interessent BIG-Mitglied, überweisen wir Ihnen 25 Euro.

Ort, Datum, Unterschrift

Ich bin damit einverstanden, dass meine oben genannten Daten bei BIG direkt gesund für Beratungs- und Informationszwecke per Telefon oder E-Mail, die das Angebot der BIG betreffen, genutzt werden. Diese Einwilligung kann ich für die Zukunft jederzeit widerrufen.

10-stellige Krankenversicherungsnummer des Werbenden

Dieses BIG-Mitglied hat mich geworben

PLZ, Ort

Straße, Hausnummer

Vorname, Name

Herr Frau

Bitte senden Sie mir Infos über die BIG:

Ja, ich möchte Infos über die Leistungen der BIG!

Telefon (freiwillig)

E-Mail (freiwillig)



Der klimaneutrale Versand
mit der Deutschen Post



Sprechen Sie uns an,
wir sind gerne für Sie da!

Kostenloser
24h-Direktservice
0800.54565456

info@big-direkt.de
www.big-direkt.de



facebook.com/big



twitter.com/big



instagram.com/bigdirektgesund

MAGB 201906

Herausgeber:

BIG direkt gesund
Postfach 100642, 44006 Dortmund
Fon: 0231.5557-0, Fax: 0231.5557-199
V.i.S.d.P.: Peter Kaetsch
Redaktion: Constanze Becker, Simone Urban
Titelbild: © iStockphoto.com/Happycity21

DEUTSCHLANDS
KUNDENCHAMPIONS
2018
www.deutschlands-kundenchampions.de



direkt gesund

BIG Family Games 2019



Bewegung macht Familien stark – und die BIG Family Games bringen Familien in Bewegung! **Am 22. September 2019** gehen die Nationalen BIG Family Games in die zweite Runde.

Ball-0-Meter, Flug-Schuh und mehr: Es geht nicht um sportliche Höchstleistungen. Stattdessen bringen lustige Disziplinen und ein tolles Rahmenprogramm viel **Spaß an der Bewegung.**

Eltern, Kinder, Oma und Opa – egal, wie groß Ihre Familie ist: Sie sind ein starkes Team! Gemeinsam können Sie bei den BIG Family Games das **Spaß-Sport-Abzeichen** ablegen – und noch einen tollen Hauptgewinn ergattern.

Seien Sie mit Ihrer Familie dabei oder veranstalten Sie mit Ihrem Verein Ihre eigenen BIG Family Games!

 bigfamilygames.de