

BIGmag

04|19

Gute Nacht
und träumt
was Schönes 4

Telefonpasswort bei
persönlicher Beratung 2

Mit „Weißem Rauschen“
schlafen Babys besser 6

Direkter geht Krankenkasse nicht.
big-direkt.de



direkt gesund



Telefonpasswort wird nötig bei persönlicher Beratung – einfach festlegen

Wir tun alles, um Ihre **sensiblen Daten bei uns zu schützen**. Ab Februar 2020 sichern wir Ihre Daten beim Telefonservice zusätzlich: Sie identifizieren sich bei Anrufen einfach mit Ihrem **Telefonpasswort** und einer **Sicherheitsfrage**. Danach beraten wir Sie wie gewohnt gerne rund um Ihre persönlichen Versicherungsdinge. So kennen Sie es bereits von Ihrer Bank und anderen Versicherungen.

Ihr Telefonpasswort legen Sie mit einigen zusätzlichen Sicherheitsfragen auch bei unseren Kundenberatern per Telefon unter 0800 5456 5456 fest.

Ihr Vorteil mit dem sicheren Telefonpasswort: Unbefugte haben keinen Zugriff auf Ihre Daten!

Warum wird das Telefonpasswort nötig?

Wenn Sie bei der BIG anrufen, können wir schwer überprüfen, ob Sie tatsächlich der Anrufer sind oder sich jemand unberechtigt Informationen über Sie beschaffen will. Mit einem Telefonpasswort sind Ihre Daten vor solchen Betrugsversuchen geschützt. Auch eine Adressänderung geht nur noch mit Ihrem Telefonpasswort.

Wichtig für Sie:

Allgemeine Auskünfte, die nichts mit Ihren persönlichen Daten zu tun haben, gibt es auch weiterhin ohne Telefonpasswort.

Wenn Ihnen das zusätzliche Telefonpasswort lästig ist: In unserer Online-Filiale buchen Sie Ihre Maßnahmen im Bonusprogramm BIGtionär, laden Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung hoch und ändern einfach Ihre Daten – bequem und sicher!

Registrieren Sie sich unter:

big-direkt.de/telefonpasswort

big-direkt.de/meineBIG



Bis zu 200 € Bonus für 2019 sichern!



Tragen Sie noch bis zum **31. Januar 2020** Ihre **Vorsorge- und Sport-Aktivitäten von 2019 online in meineBIG ein und sichern sich bis zu 100 Euro im Bonusprogramm**.

Ihre Maßnahmen bestätigt Ihnen Ihr Arzt oder Apotheker. Die Vorlage dafür finden Sie hier:

big-direkt.de/bigtionaer_massnahmen

100 Euro, 10.000 PAYBACK-Punkte oder bis zu 200 Euro zum Fitnesstracker
Erreichen Sie mit Ihren Maßnahmen einen Bonus von 100 Euro, können Sie wählen:

- 100 Euro aufs Konto oder
- Umwandlung in **10.000 PAYBACK-Punkte** oder
- **bis 200 Euro** Zuschuss zu einem Fitnesstracker

Wählen Sie Ihre Auszahlungsoption einfach und unkompliziert in meineBIG aus. Ganz gleich, ob Überweisung oder PAYBACK-Punkte: Die Auszahlung kommt bis zum **31. März 2020**.



Elfen helfen

Hotline und App für Bereitschaftsdienst

Manche Elfen trifft man nur in der Weihnachtszeit an – manche helfen das ganze Jahr über: Elf6 und Elf7 sind die neuen Markenbotschafterinnen des ärztlichen Bereitschaftsdienstes, den es auch als App gibt.

Medizinische Hilfe in der Nacht, am Wochenende und an Feiertagen

Die Notrufnummer 112 kennt jeder. Die 116117 sagt vielen allerdings nichts. Der ärztliche Bereitschaftsdienst ist unter dieser Nummer für Sie da, wenn Sie außerhalb der regulären Sprechzeiten dringend ärztliche Hilfe brauchen. Er ist für Patienten gedacht, die nicht lebensbedrohlich erkrankt sind, aber mit ihren Beschwerden auch nicht bis zur nächsten Sprechstunde warten können.

Der Service über die Rufnummer 116117

Hier erfahren Sie nicht nur, welcher Arzt in Ihrer Nähe Bereitschaftsdienst hat: Die medizinisch geschulten Mitarbeiter am anderen Ende der Leitung geben Ihnen eine erste Einschätzung, wie dringlich Sie behandelt werden müssen. Ihr Anliegen wird aufgenommen und bei Bedarf an einen Arzt in Bereitschaft oder eine Klinik weitergeleitet. Falls nötig, kommt ein Arzt zu Ihnen nach Hause. Darüber hinaus

beantworten die Experten alle Fragen, damit Sie sich so weit wie möglich selbst helfen können.

Die 116117-App

Der Service der neuen App ist im Aufbau. Sie bietet derzeit drei Funktionen: Bereitschaftsdienstsuche, Arzt- und Psychotherapeutensuche mit Verbindung zu Terminservicestellen und den Notruf 112.

Beispiele für Erkrankungen, die vom ärztlichen Bereitschaftsdienst versorgt werden können:

- Erkältung mit Fieber, höher als 39 °C
- anhaltender Brechdurchfall bei mangelnder Flüssigkeitsaufnahme
- starke Hals- oder Ohrenschmerzen
- akute Harnwegsinfekte
- akute Rückenschmerzen
- akute Bauchschmerzen

Die Telefonnummer 116117 funktioniert ohne Vorwahl und gilt deutschlandweit. Der Anruf ist kostenlos – egal ob Sie über das Festnetz oder mit Ihrem Handy anrufen. Bei lebensbedrohlichen Erkrankungen oder Verletzungen, z.B. schwere Atemnot, starke Herzbeschwerden, Vergiftungen, Stromunfälle, starke Blutungen usw., alarmieren Sie bitte den Rettungsdienst unter der Rufnummer 112. Ausführliche Infos: 116117.de

Ärztliche Zweitmeinung bei Krebserkrankungen

Sind Sie unsicher, ob eine empfohlene Behandlung oder Operation für Sie die Richtige ist? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit einer gesetzlichen Zweitmeinung. Bei einigen Erkrankungen bzw. Eingriffen kommt dabei ein besonderes ärztliches Zweitmeinungsverfahren mit hochqualifizierten Spezialisten zum Einsatz. Dies gilt aktuell bei einer Gebärmutterentfernung (Hysterektomie) oder Mandeloperation (Tonsillektomie) – und für BIG-Versicherte ab sofort auch bei Krebserkrankungen. Unser Partner BetterDoc findet für Sie den passenden Spezialisten, übernimmt auf Wunsch die Terminvereinbarung und steht Ihnen beratend zur Seite.

big-direkt.de/zweitmeinung-krebs



HIV-Prophylaxe neu im Leistungskatalog

Für Versicherte, die ein besonders großes Risiko haben, sich mit dem HI-Virus anzustecken, gibt es eine Medikamenten-Therapie, die vor einer Ansteckung schützt. Diese Prä-Expositions-Prophylaxe (PrEP oder HIV-PrEP) – also die Vorsorge vor einem möglichen HIV-Kontakt – wurde bisher nicht von den Krankenkassen bezahlt. Seit September ist sie nun in den Leistungskatalog aufgenommen worden. Menschen, deren Partnerin oder Partner mit HIV infiziert oder an AIDS erkrankt ist, können die Prophylaxe nutzen. Der Arzt beurteilt nach einem Beratungsgespräch, wie hoch das Risiko des Patienten ist.

Träume dauern zwischen
fünf und 40 Minuten.
★
Schnarchen und Träumen
kann man nicht gleichzeitig.
★
Katzen verbringen zwei Drittel
ihres Lebens schlafend.

Gute Nacht und träumt was Schönes!

Lärm, Schnarchen, Stress, nächtliche Grübeleien: Vieles kann uns den Schlaf rauben. Dabei ist ein erholsamer Schlaf eine Grundvoraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Wie guter Schlaf gelingt, verrät der **Schlafmediziner Dr. Michael Feld** im Interview. „Vielen ist gar nicht bewusst, dass Schlaf Einfluss auf unsere Stoffwechselprozesse und die Hormonbildung hat“, so der Experte.



Delfine schlafen nur
mit einer Gehirnhälfte.
★

Ein Schlafdefizit von
24 Stunden ist vergleichbar
mit einem Alkohol-Pegel
von 1,0 Promille.

Schlaf vor Mitternacht soll der beste Schlaf sein. Wer früh zu Bett geht, schläft also besser?

Das gilt eigentlich nur für die Frühtypen unter uns, die sogenannten Lerchen. Die, die eh schon früh aufstehen und früh ins Bett wollen, von innen heraus, für die ist der Schlaf vor Mitternacht der Richtige. Für die Spättypen unter uns, die Eulen, die gerne erst spät ins Bett gehen und auch dafür länger schlafen, ist der Schlaf vor drei Uhr der Wichtigste. **Generell kann man sagen: Vor drei Uhr nachts sollten alle schlafen, aber um welche Uhrzeit genau hängt vom Chronotyp ab, also ob ich ein Früh- oder Spät- oder ein Mischtyp bin. Hauptsache es sind genug Stunden und der Schlaf ist erholsam.**

Manche Menschen kommen mit fünf Stunden Schlaf aus, andere brauchen mindestens neun Stunden. Leben Kurz- oder Langschläfer gesünder?

Das kann man so genau nicht sagen. Denn jemand, der von seiner Genetik her nur fünf oder sechs Stunden braucht, wie zum Beispiel manche Spitzenmanager oder Spitzenpolitiker, leben damit lange und gesund, weil sie einfach nicht mehr brauchen.

Es gibt in der Weltbevölkerung ca. 70 bis 80 Prozent, die sieben bis acht Stunden Schlaf benötigen. Nur zehn Prozent brauchen vier bis sechs Stunden und weitere zehn Prozent weltweit neun bis zehn Stunden. Jeder Mensch lebt mit der Menge Schlaf am besten, die sich natürlich einstellt. Viele Menschen, die sehr viel Schlaf benötigen, haben häufig einfach keinen guten Schlaf, weil die Erholbarkeit nicht da ist. Die sollten sich checken lassen.

Pflanzliche Schlafmittel, wie Baldrian, Hopfen und Melisse gelten als nebenwirkungsfreie Schlafmittel. Helfen die wirklich?

Man kann sagen, dass man bei allen Schlafstörungen durchaus den Versuch starten kann, frei verkäufliche pflanzliche Hilfsmittel auszuprobieren. Baldrian ist da bewährt, aber auch Hopfen, Melisse, Passionsblume oder Mikronährstoffe wie Tryptophan oder

Melatonin. Das Schlafhormon Melatonin ist nun auch seit einiger Zeit in Deutschland frei verkäuflich und kann wie alle anderen Mittel sehr gut über 3-4 Wochen getestet werden. Wenn danach keine Besserung eintritt, sollte man grundsätzlich einen Schlafmediziner aufsuchen und das Problem abklären lassen, egal für welches Präparat man sich entscheidet.

Welchen Einfluss hat die Umgebung auf unseren Schlaf? Wie sollten Schlafzimmer und Bett aussehen?

Also ganz einfach kann man sagen, das Schlafzimmer sollte dunkel, leise und kühl sein, damit das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet werden kann. Das hört sich einfach an, ist manchmal aber gar nicht so leicht umzusetzen. Krach von außen, schnarchende Partner oder zu viel Licht stören die Ausschüttung. Das heißt, wenn man z. B. nachts Pipi muss, besser nur gedimmtes Licht, nicht direkt alle Lampen anschalten. Auch abends beim Zähneputzen kann man das Licht im Bad schon etwas dimmen. **Eine gute Schlafzimmertemperatur liegt zwischen 16 und 22 Grad.**

Es gibt Schnecken, die drei Jahre am Stück schlafen. Eine Giraffe hingegen braucht nur 1,9 Stunden Schlaf.
★

Pro Nacht verlieren wir bis zu einem Liter Schweiß.
★

Oft ist es der Partner, der am meisten unter dem Schnarchen des anderen leidet. In Deutschland gehen pro Jahr dadurch 1,6 Milliarden Stunden Schlaf verloren.
★

Die Rückenlage wird als die beste Schlafposition angesehen, da sie Nacken- und Rückenschmerzen verhindert.

Kann Sex das Einschlafen fördern oder ist man dadurch eher aufgekratzt?

Das ist ganz unterschiedlich und hängt z. B. von der Intensität des Sex ab. Generell kann man sagen, dass die meisten eigentlich nach erquicklichem Sex eher besser schlafen, weil Glücks- und Entspannungshormone ausgeschüttet werden. Man ist angenehm müde und schläft dann tatsächlich einfach besser. Für manche ist es aber auch kontraproduktiv, je nachdem, wie die sich verausgaben oder wenn es halt nicht so toll ist, dann kann es eher schlafverhindernd sein, weil man dann aufgekratzt ist, vielleicht frustriert.

Auch Meditation, autogenes Training und Entspannungsübungen helfen beim Runterkommen und Einschlafen. Dazu gibt es viele Präventionsangebote und die BIG gibt zweimal im Jahr 120 Euro pro Kurs dazu:

 big-direkt.de/kurssuche



Mit „Weißem Rauschen“ schlafen Babys besser!

Was vermissen viele frisch-gebackene Eltern am meisten? **Schlaf!** Laut einer britischen Studie (2019) dauert es nach der Geburt des ersten Kindes bis zu sechs Jahre, bis die Eltern wieder so schlafen können wie vorher. Demnach schlafen Mütter in den ersten drei Monaten – innerhalb derer ein Schlaf-Tiefpunkt erreicht wird – bis zu eine Stunde weniger pro Nacht. (Bei den Vätern sind es nur bis zu 15 Minuten weniger – aber das ist ein anderes Thema.)

Besonders das abendliche Zur-Ruhe-Kommen bzw. Einschlafen bereitet Neugeborenen Probleme, denn sie müssen sich erst noch an den Tag-Nacht-Rhythmus gewöhnen.

„Weißes Rauschen“ als Einschlafhilfe

Bereits in den 90er Jahren entdeckten US-Forscher, dass das sogenannte „Weißes Rauschen“ („White Noise“) eine beruhigende Wirkung auf Neugeborene haben kann.

Die These: Das Weiße Rauschen ähnelt den Geräuschen, die Babys im Mutterleib wahrnehmen, und vermittelt ihnen damit ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Wer schon nächtliche Autofahrten unternommen hat, um sein Baby zum Einschlafen zu bringen, hat bereits von diesem Effekt Gebrauch gemacht. Unpraktisch ist das aber schon.

Alexa Skill mit „White Noise“

Der neue Alexa Skill „BIG Baby-Schlaf“ kann da Abhilfe schaffen: Die Alexa-Erweiterung bietet acht verschiedene „White Noise“-Geräusche an, die Babys dabei helfen sollen, zur Ruhe kommen, darunter z. B. Geschirrspüler, Staubsauger oder Wasserhahn.

Skills sind Apps für Amazons Alexa mit den verschiedensten „Fähigkeiten“, mit denen die Nutzer ihr Gerät individuell ergänzen können – vom Abfallkalender über den Handy-Finder bis zum Sprachtrainer.

Nachdem der Skill auf der Alexa installiert wurde, wird er über das Kommando „Alexa, starte BIG Baby-Schlaf“ gestartet und spielt dann den gewünschten Sound standardmäßig für 30 Minuten. Wichtig ist dabei natürlich, die Sounds nicht zu laut abzuspielen, sondern maximal mit Zimmerlautstärke (50 dB). Damit das Baby auch die normalen nächtlichen Geräusche kennenlernt, sollte „BIG Baby-Schlaf“ nicht dauerhaft laufen. Es schadet dem Nachwuchs aber auch nicht, wenn er gar nicht anders zur Ruhe kommt.

Ausführliche Infos und den Download-Link finden Sie unter:

big-direkt.de/big-baby-schlaf



BIGdigital



Apps auf Rezept ab 2020

Ab dem nächsten Jahr sollen Ärzte auch medizinische Apps verschreiben können. Das und z. B. auch eine einfache Nutzung von Videosprechstunden hat das Bundesministerium für Gesundheit mit dem **Digitale-Versorgung-Gesetz – DVG** für 2020 auf den Weg gebracht. Ziel ist es, die Versorgung durch digitale und innovative Angebote, Services und Therapien zu verbessern.

Gesundheits-Apps gibt es schon eine ganze Menge. Einige helfen, die Blutzuckerwerte festzuhalten, die Medikamente richtig einzunehmen oder Herz-Kreislauf-Risiken zu erkennen. Bisher haben Nutzer die Apps meist selbst bezahlt. Zukünftig kann der Arzt Gesundheits-Apps auch verschreiben. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Prüfung der Apps durch das BfArM

Damit Funktionalität, Qualität, Sicherheit und Datenschutz bei den Apps gewährleistet sind, prüft das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) die Gesundheits-Apps. Kommt das Institut zu einer positiven Bewertung, dürfen Ärzte die App verschreiben und Kassen diese erstatten.



Die Prüfung und Freigabe der Apps durch das BfArM wird etwas Zeit in Anspruch nehmen. Wir rechnen damit, dass ab dem 3. Quartal die App-Anbieter mit den Krankenkassen abrechnen können. Eine Direkterstattung einer App-Nutzung an den Kunden ist vom Gesetzgeber nicht gewollt und kann von den Krankenkassen nicht vorgenommen werden.

Schon jetzt übernimmt die BIG bestimmte Apps

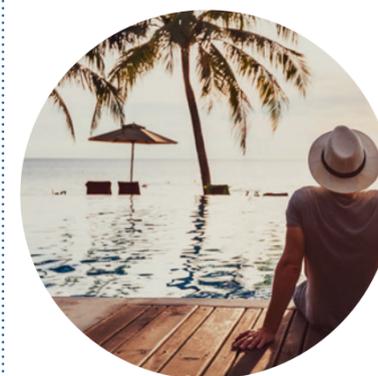
Die BIG erstattet seit einigen Jahren bereits eigene Apps in bestimmten Anwendungsbereichen oder bietet diese selbst an. So erhalten unsere Versicherten beispielsweise das Online-Beckenbodentraining Pelvina ohne Zuzahlung oder das Online-Selbsthilfeprogramm Selfapy bei psychischen Belastungen.

Diese und einige andere digitale Lösungen bietet die BIG im Rahmen gesonderter Verträge mit den Herstellern der Apps sowie Ärzten und Therapeuten an.

Auch künftig wird es solche digitalen Angebote geben, die exklusiv BIG-Versicherten vorbehalten sein werden.



Kalt, grau, brrr? Nö, danke, lieber weit, weit weg, der Sonne entgegen!



Reiseimpfungen checken: Wer die Wintermonate lieber in tropischen Gefilden verbringt, kann auf unserer Website schnell checken, welche Reiseimpfungen für das nächste Ziel sinnvoll sind. Einfach Reiseland eingeben und alle wichtigen Impfungen für Ihre Reise finden. **Wir übernehmen alle Impfungen, die für dieses Urlaubsland empfohlen werden.** Für Malaria-Prophylaxe oder Hepatitis-Impfungen sind das z. B. **rund 300 Euro.**

big-direkt.de/impfcheck-reise



Die BIG empfehlen und 25 € sichern!

Online werben unter: big-direkt.de/kundenwerben

Das Porto zahlt die BIG für Sie

BIG direkt gesund
Rheinische Straße 1
44137 Dortmund

Karte ausfüllen und abschieken oder faxen

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

Kostenloser 24h-Direktservice
0800 5456 5456
info@big-direkt.de

complice/shutterstock.com, © iStockphoto.com/martin-dmy/anyberbat

Einfach weetersagen

Lassen Sie auch Freunde und Familie von dem günstigen Beitragssatz 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.

Ja, ich möchte Infos über die Leistungen der BIG!

Bitte senden Sie mir Infos über die BIG:

Herr Frau

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon (freiwillig)

E-Mail (freiwillig)

Dieses BIG-Mitglied hat mich geworben

10-stellige Krankenversicherungsnummer des Werbenden

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.

Ort, Datum, Unterschrift

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 und Sarah Grewing
Titelbild: ©stocksy/Lindsay Crandall



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

Kostenloser
24h-Direktservice
0800 5456 5456

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



facebook.com/big



twitter.com/big



instagram.com/bigdirektgesund

Zahnersatz: Weniger dazu zahlen!

Ob Brücke, Krone oder der ganze Zahn: Irgendwann trifft es jeden. Und das kann dann schnell teuer werden. Die BIG als gesetzliche Krankenkasse gibt einen gesetzlich festgelegten Zuschuss dazu, den Restbetrag zahlt der Versicherte selbst.

Unser Partner, die DKV Deutsche Krankenversicherung AG, verdoppelt mit dem KombiMed Tarif KDT den Festzuschuss der BIG zu rabattierten Konditionen.

So können Sie Ihren Eigenanteil reduzieren:

- :: Verdoppelung des befundorientierten Festzuschusses der gesetzlichen Kasse
- :: Leistungen für Zahnkronen und Zahnersatz, wie zum Beispiel Brücken, Prothesen und implantatgetragenen Zahnersatz
- :: unkomplizierte Aufnahme ohne Gesundheitsfragen und ohne Altersbegrenzung
- :: Beitrag pro Person: bis 49 Jahre 6,10 €/Monat, ab 50 Jahren 12,40 €/Monat



big-direkt.de/premium



Kostenfreie Hotline der DKV
0800 3746700 (7 bis 19 Uhr)



Der klimaneutrale Versand
mit der Deutschen Post

MGB 201912

DEUTSCHLANDS
KUNDENCHAMPIONS
2018
www.deutschlands-kundenchampions.de



BIG
direkt gesund