

# BIGmag

03|19



## Say „cheese“ Gesunde Zähne

4

Pflegeberatung:  
Infos im Chat

3

Nahrungszusätze

6

Direkter geht Krankenkasse nicht.  
[big-direkt.de](http://big-direkt.de)



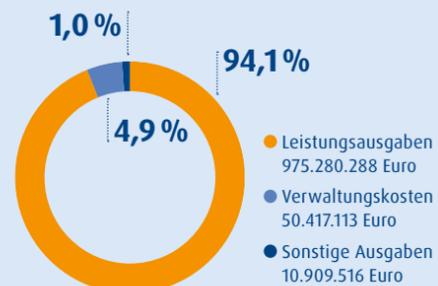
direkt gesund



## Positive Bilanz – stabiler Beitrag

Mit einem Plus, stabilem Zusatzbeitrag, erfolgreichen Kooperationen und neuen Versorgungsangeboten hat die BIG das Jahr 2018 beendet. Bei Gesamteinnahmen in der Krankenversicherung von rund 1,037 Milliarden Euro und Ausgaben in fast gleicher Höhe hat die BIG das Jahr 2018 mit einem Plus von 279.000 Euro abgeschlossen. Insgesamt betragen die Leistungsausgaben der BIG 2018 rund 975 Mio. Euro und damit 42 Mio. Euro (+4,5 Prozent) mehr als 2017.

### Zusammensetzung der Ausgaben in 2018



[big-direkt.de/geschaeftsbericht](http://big-direkt.de/geschaeftsbericht)



## Kein Geheimnis: Vorstandsgehalt

Vorstandsvorsitzender Peter Kaetsch und Markus Bäumer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender, leiten die BIG und tragen gemeinsam die Verantwortung für rund 416.000 Versicherte, über 700 Mitarbeiter und Leistungsausgaben von mehr als 1 Mrd. Euro. Im Jahr 2018 erhielt Peter Kaetsch als Festgehalt 155.000 Euro sowie einen variablen Anteil von 26.250 Euro und einen Dienstwagen, der einem geldwerten Vorteil von 7.518,50 Euro entspricht. Markus Bäumer erhielt ein Jahresgehalt von 139.000 Euro zzgl. eines variablen Anteils von 22.500 Euro.



## Impfung gegen Gürtelrose jetzt BIG-Leistung

Gürtelrose (Herpes Zoster) ist eine schmerzhafte Krankheit. Symptome sind Hautausschlag und Nervenentzündungen, die auch andauern können, wenn der Ausschlag wieder weg ist. Häufig sind Rumpf und Brustkorb betroffen, aber auch im Bereich des Kopfes kommen die Symptome vor.

Die meisten Menschen ab 50 Jahren tragen die Gürtelrose-Viren bereits im Körper. Denn Gürtelrose wird wie Windpocken durch das Varizella-Zoster-Virus ausgelöst. Hat man einmal Windpocken gehabt, bleibt das Virus im Körper. Wenn man älter wird oder ein geschwächtes Immunsystem hat, kann die Gürtelrose ausbrechen.

### Impfung kann vor Gürtelrose schützen

Seit Mai zahlt die BIG die Impfung mit dem Totimpfstoff Shingrix. In Studien schützte die Impfung 92 Prozent der Geimpften innerhalb von vier Jahren nach der Impfung vor einer Erkrankung an Gürtelrose. Menschen, die schon Gürtelrose hatten und geimpft wurden, bekamen zu 82 Prozent keine durch die Gürtelrose hervorgerufenen Nervenschmerzen (postherpetische Neuralgie).



## Anpassung des Studentenbeitrags

Seit dem 1. August bekommen BAföG-Empfänger mehr Geld: In zwei Stufen wird der Höchstsatz bis 2020 von 735 auf 861 Euro monatlich angehoben. Ab Wintersemester 2019/20 erhalten Studenten zunächst max. 853 Euro pro Monat. Die monatlichen Beiträge zur Krankenversicherung erhöhen sich entsprechend auf 83,48 Euro. Für die Pflegeversicherung zahlen Studenten 22,69 Euro bzw. kinderlose Studenten ab

### Bei wem zahlt die BIG die Impfung?

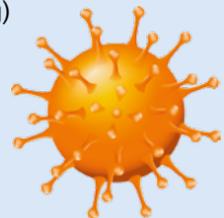
- bei Versicherten ab 60 Jahren
- bei Versicherten mit einer chronischen Krankheit oder einer Immunschwäche ab 50 Jahren (Bestätigung durch den Arzt nötig)

Die Impfung führt Ihr Hausarzt durch und rechnet sie direkt über Ihre Versichertenkarte mit der BIG ab. Es sind zwei Impfungen im Abstand von mindestens zwei und max. sechs Monaten nötig.

Aktuell haben nicht alle Arztpraxen den Impfstoff Shingrix vorrätig, da er zeitweise nicht lieferbar war. Ihr Arzt sagt Ihnen, ob er die Impfung aktuell oder zu einem späteren Zeitpunkt durchführen kann.

[big-direkt.de/guertelrose](http://big-direkt.de/guertelrose)

[big-direkt.de/studenten](http://big-direkt.de/studenten)



## Pflegeberatung

# Digitale, individuelle Infos jetzt auch im Chat

Wie kann ich die Pflege organisieren? Welche Leistungen zahlt die Pflegeversicherung? Was passt am besten zu meiner Situation? Wird man selbst oder ein Angehöriger pflegebedürftig, kommen viele Fragen auf. Jede Situation ist anders und sollte individuell betrachtet werden, damit dem Pflegebedürftigen so gut wie möglich geholfen werden kann. Genau deswegen gibt es bei der BIG verschiedene Beratungsangebote, die Sie auch schon nutzen können, wenn sich abzeichnet, dass bald Pflege nötig sein wird.

### Telefonisch/persönlich

Erfahrene Pflegeberater unseres Partners Spectrum k GmbH erklären Ihnen Ihre Möglichkeiten ausführlich am Telefon oder auch bei Ihnen zu Hause.

### Neues kostenloses Angebot: digital per Chat oder Skype

Mit unserem Kooperationspartner PFLEGE.PRO können Sie die Beratung auch digital nutzen. Die Pflegeberater beantworten Ihre Fragen und beraten Sie individuell per Skype, E-Mail oder in der Online-Sprechstunde im Chat.

### Freie Termine der Pflegeberater können Sie online einsehen und buchen.

Im Paket enthalten ist eine persönliche Beratung von 20 Minuten.

Zusätzlich gibt es ausführliches Infomaterial, Online-Seminare, eine Mediathek sowie regelmäßige Infos per Newsletter. Alles findet in einem geschützten Online-Portal statt.

[pflege.pro/big](http://pflege.pro/big)

## cash.young

# Geld zurück für Azubis und Studenten



Sichern Sie sich eine Prämie von bis zu 100 Euro\* im Jahr: Der Tarif cash.young eignet sich für Leute, die gesund sind und selten zum Arzt gehen. Wenn Sie doch mal zum Arzt müssen, verrechnet die BIG die Kosten für die Behandlung mit Ihrer Prämie. Vorsorgeuntersuchungen beeinflussen Ihre Prämie nicht.

**Kleiner Tipp:** Alle, die den Tarif neu abschließen, bekommen im 1. Jahr der Teilnahme die Prämie von bis zu 100 Euro\* sofort ausgezahlt.

\*max. 20 Prozent der von Ihnen selbst gezahlten Beiträge

[big-direkt.de/cashyoung](http://big-direkt.de/cashyoung)

# Say „cheese“

Schöne gesunde Zähne für ein strahlendes Lächeln



Zahnvorsorge ist wichtig für die Zahngesundheit – und natürlich auch für ein strahlendes Lächeln. Deshalb steht bei allen über 18 Jahre der Vorsorgetermin beim Zahnarzt an. Gecheckt werden dabei alle Zähne, das Zahnfleisch und die Mundgesundheit insgesamt. **Die Kosten für die Untersuchung übernimmt die BIG.** Dazu gehört auch einmal im Jahr die Entfernung von Zahnstein, wenn vorhanden.

## Vorsorge wichtig für Bonusheft

Mit jeder wahrgenommenen Vorsorge füllt sich Ihr Zahnbonusheft. Erwachsene benötigen für ein vollständiges Bonusheft mindestens eine Vorsorge beim Zahnarzt pro Jahr, Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre zwei Termine jährlich. Wer über einen Zeitraum von mind. 5 Jahren regelmäßig zur Zahnprophylaxe geht, also ein lückenloses Bonusheft hat, erhält einen Extrazuschuss zum Zahnersatz.

Bei einem lückenlosen Bonusheft erhöht sich der Festzuschuss um 20 Prozent. Können Sie 10 Jahre regelmäßige Zahnarztbesuche vorweisen, erhalten Sie 30 Prozent mehr zum Festzuschuss.

## Professionelle Zahnreinigung: Gründlich bis in den letzten Winkel

Die professionelle Zahnreinigung (PZR) steht mittlerweile bei vielen mit auf dem Vorsorgeprogramm für strahlend weiße Zähne. Vorteil der Profi-Reinigung: Auch die Zahnzwischenräume und Nischen werden gereinigt, die bei der täglichen Mundhygiene nicht erreicht werden. So wird das Risiko für Zahnkrankheiten reduziert. Das tägliche Zähneputzen bleibt natürlich die grundlegende Basis für gesunde Zähne. Ganz gleich ob mit elektrischer Zahnbürste oder der klassischen Zahnbürste im Handbetrieb: Man erreicht mit beiden ein gutes Putz-Ergebnis, wenn Dauer und Technik stimmen. An die Gründlichkeit einer PZR reichen sie allerdings nicht heran.

### Was passiert bei der professionellen Zahnreinigung?

- Überprüfung der häuslichen Mundhygiene
- Inspektion der Zähne und des Zahnfleisches
- gründliche Zahnreinigung (Zahnstein, Beläge)
- Reinigung der Zahnzwischenräume
- Politur der Zähne (mit Pulverstrahlgerät oder Polierer)
- Fluoridierung der Zähne

Für diejenigen, die ein erhöhtes Risiko für Karies und Parodontitis haben, ist die Vorsorge in jedem Fall sinnvoll. Auch Kinder, die eine Spange tragen oder Menschen mit empfindlichen Zähnen, Brücken oder Implantaten profitieren von der PZR.



## 50 Euro Zuschuss von der BIG

Die Kosten für die professionelle Zahnreinigung gehören nicht standardmäßig zum gesetzlichen Paket. Die BIG bezuschusst die PZR mit 50 Euro pro Jahr. Die Kostenerstattung läuft ganz einfach über die Online-Geschäftsstelle meineBIG:

- Rechnung fotografieren
- in meineBIG einloggen
- PZR-Formular auswählen und hochladen
- Fertig!

[big-direkt.de/meineBIG](https://big-direkt.de/meineBIG)

## Tägliche Mundhygiene ist das A und O

Ok, ok, jeder weiß es eigentlich, in der Realität sieht es dann manchmal doch anders aus mit dem täglichen Zähneputzen. Deshalb hier noch mal Tipps zur Erinnerung:

- Zweimal täglich Zähneputzen für mindestens zwei Minuten.
- Am besten mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Fluoride verringern das Karies-Risiko, weil Bakterien weniger Zeit haben, Schwachstellen im Schmelz zu nutzen.
- Alle Zahnflächen putzen, die Außen- und Innenseiten in einer fegenden Bewegung vom Zahnfleisch zum Zahn hin und mit weniger Druck als die Kauflächen, um das Zahnfleisch nicht zu reizen.
- Zahnseide einmal täglich, denn nach jedem Reinigen sammeln sich erneut Bakterien an und in die Zahnzwischenräume kommt nur die Zahnseide.
- Bei Zahnpasta auf Natriumlaurylsulfat und Polyethylenglykole verzichten, sie reizen die Schleimhäute und machen sie durchlässiger für Bakterien.



## Tipp: Kostenfreie PZR beim Wahltarif BIGselect Dental

Mit dem Wahltarif BIGselect Dental, den wir in Kooperation mit der Essener IMEX Dental und Technik GmbH anbieten, erhalten Sie die PZR bei den teilnehmenden Zahnärzten komplett kostenfrei.

Der Tarif umfasst neben der kostenfreien professionellen Zahnreinigung zwei weitere Module: Die Versorgung mit kostengünstigen Implantaten und Zahnersatz. Vorteil: Durch die Kooperation können wir im Rahmen der Regelversorgung den Zahnersatz unter bestimmten Voraussetzungen ohne Zuzahlung anbieten und bei Implantaten haben wir vergünstigte Pauschalen.

[big-direkt.de/bigselectdental](https://big-direkt.de/bigselectdental)

# Nahrungszusätze: Was ist noch so drin in unserem Essen?



Susanne Worpenberg

Aromen, Verdickungsmittel, Farbstoffe und Konservierungsstoffe: Was machen diese Zusätze eigentlich in Chips, Limo, Wurst oder Joghurt und bei welchen Zusätzen sollten wir genauer hinschauen?

**Susanne Worpenberg vom BIG Gesundheitstelefon** hat Tipps und Hinweise dazu.

## Warum sind die Zusatzstoffe überhaupt in den Nahrungsmitteln?

Die meisten der über 300 zugelassenen Zusatzstoffe sind in unseren Lebensmitteln, damit sie besser aussehen und duften, frischer wirken, intensiver schmecken oder haltbarer werden. Eigentlich sollte man jetzt davon ausgehen, dass alle diese Zusätze unbedenklich sind, das ist aber so pauschal gesagt nicht der Fall.

## Welche Auswirkungen können Zusatzstoffe haben?

Wie schädlich sich die einzelnen Zusatzstoffe auswirken, hängt maßgeblich von der Menge ab, in der man sie zu sich nimmt, und dem persönlichen Gesundheitszustand. Zusatzstoffe können z. B. Allergien auslösen oder die Aktivität und Aufmerksamkeit beeinträchtigen. Deshalb

müssen einige Zusatzstoffe mit einem Warnhinweis auf der Verpackung gekennzeichnet sein. Das gilt z. B. für den Farbstoff Chinolingelb (E 104), der in Limonade oder Knabberereien enthalten ist und in Verdacht steht, Allergien auszulösen.

## Welche Nahrungsmittel enthalten viele Zusatzstoffe?

In industriell produzierter Kost und Fertiggerichten sind in der Regel die meisten Zusatzstoffe. Auch in kalorien- und zuckerreduzierten Produkten sind häufig Aromen oder Farbstoffe enthalten. Ein Blick aufs Etikett gibt schnell Aufschluss. Wer sich hauptsächlich von Fertigprodukten ernährt, nimmt ca. 20 g Zusatzstoffe am Tag zu sich. Hier kann es passieren, dass Grenzwerte überschritten werden.

## Sind die Zusatzstoffe wirklich nötig?

Auf viele Zusatzstoffe kann man auch verzichten oder sie durch andere Stoffe mit einer ähnlichen Wirkung ersetzen. Das ist meist teurer, aufwendiger oder einfach nicht gewollt. Aromen könnte man weglassen, aber dann schmeckt das Produkt z. B. weniger nach Erdbeere oder Vanille. Diese beiden Geschmäcker werden fast ausschließlich über Aromen erzeugt. Einige Menschen kennen den „echten“ Geschmack von Vanille gar nicht, sondern nur den Vanille-Aroma-Geschmack.

## Welche Zusatzstoffe sollte man im Blick haben?

Je nach Gesundheitszustand kann das sehr unterschiedlich sein. Es gibt bestimmte Farbstoffe, die sich negativ bei Nierenerkrankungen auswirken und andere, die

bei Schilddrüsenproblemen ein Risiko darstellen. Grundsätzlich macht es Sinn, auf die sogenannten Azofarbstoffe zu achten, die sind fast alle kritisch zu beurteilen. Das sind z. B. E 102, E 122, E 123. Auch Konservierungsstoffe können besonders für kleine Kinder ungesund sein. Die Stoffe wirken oft gefäßerweiternd und Blutdruck senkend und das ist für Menschen, deren Blutdruck nicht so stabil ist, ungesund.

## Ihr Tipp?

Möglichst naturbelassene und frische Lebensmittel essen bzw. trinken: Wenn Sie darauf achten, so viel wie möglich selbst zuzubereiten, nehmen Sie relativ wenig Zusatzstoffe auf.

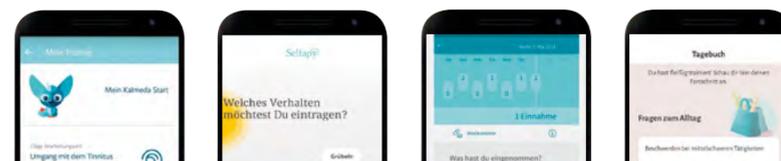
## Mehr Infos zu Zusatzstoffen

Erfahren Sie mehr zu Nahrungszusätzen bei den Experten vom BIG-Gesundheitstelefon: **0800 1405 5413 0290** – rund um die Uhr und kostenfrei erreichbar.

Eine gute Übersicht über Zusätze mit Ampelsystem bieten die Verbraucherzentralen und das Bundeszentrum für Ernährung unter dem Stichwort "Lebensmittel-Kennzeichnung:"



## BIGdigital



### Kalmeda – Tinnitus-Therapie

Von Piepen über Rauschen bis hin zu Zischen oder Knarren – Tinnitus ist sehr belastend für Alltag, Beruf und Familie. Die Tinnitus-App Kalmeda setzt da an, wo die störenden Ohrgeräusche entstehen: im Kopf. Durch eine einjährige kognitive Verhaltenstherapie sowie Entspannungsübungen und akustische Hilfen lernen die Teilnehmer, die Verarbeitungsmechanismen im Gehirn zu verändern und den Tinnitus weniger stark wahrzunehmen.



### Selfapy – Online-Selbsthilfe

Etwa ein Drittel der Erwachsenen ist in seinem Leben zumindest zeitweilig von einer psychischen Erkrankung betroffen. Ob Depression, Ängste, Panik oder Essstörung – das Online-Programm Selfapy bietet bei psychischen Problemen schnell und einfach Unterstützung. Tests, Videos und interaktive Übungen vermitteln einfache Problemlösestrategien – auf Wunsch auch in Begleitung eines qualifizierten Psychologen.



### SMARTGEM – Migräne-Therapie

Ein dumpfer Druck in der Stirn, stechende Schmerzen hinter einem Auge, ein unerträgliches Ziehen in Kopf und Nacken: gut jeder vierte Deutsche leidet an Migräne. Häufigkeit, Dauer, Auslöser und Begleitscheinungen sind dabei individuell verschieden. Das Projekt SMARTGEM hilft Betroffenen dabei, Migräneattacken vorzubeugen oder sie abzuschwächen.



### pelvina – Beckenbodentraining

So wichtig, aber oft unterschätzt: die Beckenbodenmuskulatur. Sie beeinflusst, ob wir inkontinent werden und spielt eine große Rolle für Körperhaltung sowie das Empfinden beim Sex. Doch Schwangerschaft und Geburt stellen den Beckenboden auf die Probe. Als erster zertifizierter Kurs per App hilft pelvina Frauen dabei, Beckenbodentraining ganz einfach in den Alltag zu integrieren. Interaktive Kurse erklären Schritt für Schritt, wie der Beckenboden aufgebaut ist und wie man ihn kräftigen kann.

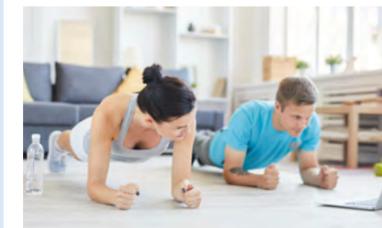


## Neue Live-Coachings im Herbst

Mit den BIG Live-Coachings bieten wir Ihnen Online-Seminare zu verschiedenen Gesundheitsthemen wie Stressprävention, Fitness oder Ernährung an. Im Herbst erwarten Sie zwei neue Kurse:

### Ausdauer & Cardio stärken, Trainingsziele erreichen

Mehr Ausdauer mit dem HIIT-Workout: Beim Live-Coaching zum Thema „Ausdauer & Cardio“ führt Sie die erfahrene Kursleitung an das Ausdauertraining nach Intervall-Konzept heran. Dabei werden Kraft-Ausdauer-Übungen angeleitet und gemeinsam in der Gruppe durchgeführt. Sie erfahren, wie sich Ihre Gesundheit durch regelmäßiges Ausdauertraining verbessert und wie Sie am Ball bleiben. Das intensive Training garantiert schnelle Fortschritte.



### Burnout am Arbeitsplatz vorbeugen, Selbstkompetenz stärken

Dieses Live-Coaching zeigt Ihnen Strategien und Methoden zum besseren Umgang mit Stress und belastenden Situationen. In den Einheiten erfolgt eine individuelle Auseinandersetzung mit der Lebenssituation und der am Arbeitsplatz. Lernen Sie, wie Sie Ihre persönlichen Ressourcen stärken, z. B. durch besseres Selbstmanagement, gesunden Schlaf, Bewegung und Achtsamkeit.



## Die BIG empfehlen und 25 € sichern!

Online werben unter:  
[big-direkt.de/kundenwerben](http://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](mailto:info@big-direkt.de)

Die BIG bezuschusst 2 Präventionsangebote pro Jahr. Dazu zählen die klassischen Vor-Ort-Kurse sowie die Live Coachings und die Online-Angebote von Selfapy und pelvina.

# Einfach weetersagen

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.

**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



Der klimaneutrale Versand  
mit der Deutschen Post



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

## 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: ©iStockphoto.com/Besiki Kavtaradze

MAGB 201908



## Ausgezeichnet: Die BIG schneidet bei TÜV und TCP-Studie blendend ab

Wir freuen uns, wenn Sie zufrieden sind! Dass wir dafür mit unseren Leistungen und Services einen guten Job machen, zeigen zwei aktuelle Studien: In der TÜV-Befragung haben uns 4.217 Kunden ihre Meinung gesagt und uns mit der Note 1,9 bewertet. Und beim „Service Check von Online-Dienstleistungen der gesetzlichen Krankenkassen 2019“ wurde die BIG Testsieger.

### TÜV-Studie

In der TÜV-Studie wurden die Kunden zu ihrer Zufriedenheit mit den Services und mit der BIG als Unternehmen befragt. Bei unseren Serviceleistungen – zum Beispiel Telefonservice, Infomaterial etc. – gaben 88,2 Prozent der Befragten an, zufrieden oder sehr zufrieden zu sein. Als besonders wichtig bewerteten sie die freundliche und kompetente Beratung, die in den Einzelwertungen die besten Noten bekamen (1,39 und 1,48). Alle zwei Jahre führt die BIG die Kundenbefragung durch den TÜV durch, um so Service und Angebot immer weiter zu verbessern.

### Test von Online-Services

Beim „Service Check von Online-Dienstleistungen der gesetzlichen Krankenkassen 2019“ der Unternehmensberatung TCP Terra Consulting Partners ging es um E-Mail-Service und die Services auf big-direkt.de. Von 30 Krankenkassen sind wir auch dieses Jahr Testsieger, schon zum vierten Mal in Folge.



**Vielen Dank an alle,  
die uns Ihre Meinung gesagt haben!**

DEUTSCHLANDS  
KUNDENCHAMPIONS  
2018  
www.deutschlands-kundenchampions.de



**BIG**  
direkt gesund