

BIGmag

02|20

meineBIG-App 4

Versorgungsprogramm
„HERZ“ 3

Selfcare
ist Healthcare 6

Direkter geht Krankenkasse nicht.
big-direkt.de



direkt gesund



Für mehr Wachstum und Stabilität – BIG fusioniert zum 1. Januar mit der actimonda krankenkasse



Mit diesem Zusammenschluss klettert die neue BIG mit rund 520.000 Versicherten auf Platz 16 unter den 35 bundesweit geöffneten gesetzlichen Krankenkassen. „Wachstum stärkt die finanzielle Stabilität und sichert den Spielraum für ein umfangreiches Leistungsspektrum. Daher freuen wir uns sehr, dass wir gemeinsam mit der actimonda krankenkasse ab 2021 als ‚neue‘ BIG direkt gesund in die Zukunft starten. Mit der Fusion haben wir einen Riesenschritt in die richtige Richtung gemacht“, erläutert Peter Kaetsch, Vorstandsvorsitzender der BIG.

Umfangreiches Leistungspaket für neue und bestehende BIG-Versicherte

Die vielen Zusatzleistungen der BIG bleiben vollständig erhalten. Davon profitieren ab Januar dann auch die actimonda-Versicherten: „Unsere Zusatzleistungen wie Erstattungen für Osteopathie, Zahnreinigung, Reiseimpfungen und unsere Wahltarife können dann auch die Versicherten der actimonda nutzen“, so Peter Kaetsch.

Ob digital, vor Ort oder am Telefon: Wir sind für Sie da

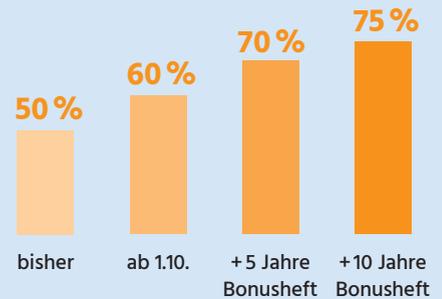
Beide Kassen stellen mit ihrem hohen Qualitäts- und Serviceanspruch die Kundenbedürfnisse in den Mittelpunkt – vor Ort, online und am Telefon. Die neue BIG wird regionale Schwerpunkte in NRW haben – u.a. in Dortmund und Aachen. „Die actimonda-Geschäftsstellen bleiben erhalten, sodass unsere Versicherten aus der Region künftig zusätzlich Anlaufstellen vor Ort haben“, so Peter Kaetsch. Mit unserem Direktservice sind wir wie gewohnt 24/7 bundesweit für unsere Kunden da – einfach, schnell und unkompliziert.



Höherer Festzuschuss

Seit dem 1. Oktober 2020 hat sich der gesetzliche Festzuschuss beim Zahnersatz von 50 auf 60 Prozent für die Regelversorgung erhöht. Zusammen mit dem Bonusheft als Nachweis der jährlichen Zahnarztkontrolle kann der Zuschuss dann so hoch sein:

- 70 Prozent – 5 Jahre Bonusheft
- 75 Prozent – 10 Jahre Bonusheft



Was bedeutet eigentlich Festzuschuss?

Benötigen Sie beispielsweise eine Krone oder eine Brücke an einer bestimmten Stelle, ist die Höhe des Zuschusses für diesen Befund einheitlich festgelegt, egal für welche Behandlungsart Sie sich entscheiden.

big-direkt.de/zahnersatz



Ihr Recht: Ärztliche Zweitmeinung bei Krebserkrankung

Was kann ich tun, wenn ich mir unsicher bin, ob mein Arzt mir die richtige Behandlung vorschlägt? Kann ich eine zweite Meinung einholen?



Ja, als BIG-Versicherte haben Sie das Recht, auch weitere Ärzte um Rat zu fragen. Die BIG bietet Ihnen sogar ein besonderes Zweitmeinungsverfahren: Bei einer Krebserkrankung vermittelt unser Kooperationspartner BetterDoc hochqualifizierte Spezialisten für die ärztliche Zweitmeinung. Auf Wunsch übernimmt BetterDoc auch die Terminvereinbarung für Sie.

big-direkt.de/zweitmeinung-krebs



Transparent: 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 ca. 1,3 Mrd. Euro. Peter Kaetsch erhielt eine jährliche Gesamtvergütung von 198.076 Euro. Bei Markus Bäumer betrug diese 169.000 Euro.

Versorgungsprogramm **HERZ**

CT- und MRT-Angebot für BIG-Versicherte

Viele Menschen haben im Laufe ihres Lebens Herzprobleme. Und auch wenn nicht direkt ein Herzinfarkt droht, sollte ein Stechen, Drücken oder Ziehen in der Brust oft einhergehend mit Atemnot immer ernst genommen werden. Genau hier setzt ein neues Angebot der **BIG** mit dem **Grönemeyer Institut Bochum** an.

CT und MRT vermeiden unnötige Behandlungen und nehmen Unsicherheiten

„Herzkrankungen in der Bevölkerung nehmen zu“, so Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer. Seit Anfang der 90er Jahre setzt sich der Mediziner für den ambulanten Einsatz moderner Schnittbildverfahren zur Diagnostik von Herzkranzgefäßerkrankungen ein. „Es freut mich sehr, dass die BIG ihren Versicherten diese sanftere Untersuchungsmethode ermöglicht“, ergänzt Prof. Grönemeyer. Nicht jede Herzproblematik, sei es akuter Brustschmerz und/oder Atemnot, muss invasiv mit dem Herzkatheter untersucht werden. Der Einsatz bildgebender Verfahren wie Kardio-Kernspintomographie (MRT) oder Kardio-Computertomographie (CT) spielt zunehmend eine Rolle in der Herzdiagnostik. Dank genauer Fragestellung und interdisziplinären Austauschs können diese Untersuchungen relevante Informationen liefern und risikoreichere invasive Diagnoseverfahren vermeiden.

Kardio-CT und Kardio-MRT: keine unnötige Belastung für Patienten

MRT und CT dienen dabei vor allem dazu, die koronare Herzkrankheit (KHK) ohne invasive Katheter-Untersuchung auszuschließen. Diese folgt einem MRT oder CT nur bei einem positiven Befund.

Erkrankungen, für die sich Kardio-CT oder Kardio-MRT eignen:

- ⌘ koronare Herzkrankheit (KHK)
- ⌘ Herzmuskelentzündung (Peri-/Myokarditis)
- ⌘ Herzmuskelerkrankungen (Kardiomyopathien)
- ⌘ Angeborene und erworbene Herzfehler
- ⌘ Erkrankungen der Herzklappen
- ⌘ Blutgerinnsel der Herzhöhlen
- ⌘ Tumoren der Herzhöhlen
- ⌘ Erkrankungen der großen Gefäße des Brustkorbes

Es können auch weitere Krankheitsbilder bei unklaren Herzbeschwerden abgeklärt werden.

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



Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

Das Grönemeyer Institut Bochum – ein renommierter Partner für unsere Versicherten

Dietrich Grönemeyer ist Arzt, Wissenschaftler, Autor und Gründer des Grönemeyer Instituts für Mikrotherapie. Die Grönemeyer Medizin steht unter dem Motto „micro is more“. Das Wohlergehen und die individuellen Bedürfnisse der Patienten stehen dabei immer im Fokus, die Behandlungen sollen möglichst schonend und minimalinvasiv sein. Um dies zu erreichen, werden verschiedene Formen der Therapie verknüpft – von Naturheilkunde bis Hightech-Medizin.



meineBIG-App



Die BIG-Filiale für die Hosentasche – das ist unsere neue App meineBIG. Mit dieser App erledigen Sie den lästigen Papierkram einfach übers Smartphone und sparen sich Wege, Wartezeiten und Briefmarken!



Das kann die App meineBIG:

① Krankmeldung hochladen:

In der App meineBIG laden Sie Ihre Krankmeldung bequem vom Handy aus hoch. Drei Klicks – fertig!

② Bonusprogramm BIGtionär:

Sie waren beim Zahnarzt? Laden Sie in der App bequem Ihren Nachweis für den BIGtionär-Bonus hoch. **Außerdem sehen Sie in der App meineBIG jederzeit Ihren aktuellen Kontostand** und können sich den Bonus auszahlen lassen, wenn Sie die 100-Euro-Marke erreicht haben.

Rechnungen erstatten lassen und Anträge stellen:

Die Rechnung für Reiseimpfungen, Osteopathie oder professionelle Zahnreinigung lassen Sie sich bequem über die meineBIG-App erstatten. **So haben Sie das Geld schneller auf dem Konto und die Erstattung ist fix erledigt.** Auch Leistungen, die Sie vorher beantragen müssen, zum Beispiel Kinderkrankengeld, Mutter/Vater-Kind-Kuren oder Rehasport, wickeln Sie einfach mit wenigen Klicks über die App meineBIG ab. Über 45 Formulare hält die App für Ihre Erstattungen und Anträge bereit.

Daten ändern:

Neue Bankverbindung? Umgezogen? Alle Änderungen erledigen Sie gleich in der App.

Bescheinigungen bestellen:

Fordern Sie Versicherungsbescheinigungen bequem rund um die Uhr über die App an.

Datensicherheit

Die App nutzt moderne Verschlüsselungsstandards sowie eine 2-Faktor-Authentifizierung zur Absicherung der persönlichen Daten.



big-direkt.de/app

Drei neue Apps für 2021

eRezept – ohne Papier in die Apotheke

Rezepte für Arzneimittel direkt aufs Smartphone – das geht mit der eRezept-App. Von der Arztpraxis wird dazu ein QR-Code an die App des Patienten gesendet. Die Apotheke vor Ort liest diesen QR-Code ein und das Medikament wird ausgehändigt. Oder der Patient sucht in der App eine Online-Apotheke aus und bestellt es dort mit wenigen Klicks.

Wichtig: Die eRezept-App ist ein ganz neues Projekt, deswegen nehmen noch nicht alle Ärzte und Apotheken teil. Wer dabei ist, lässt sich in der App bequem per Arzt- und Apothekensuche herausfinden. Versicherte der BIG können die eRezept-App demnächst nutzen.

Die Daten des Patienten sind in der App besonders geschützt.

Elektronische Patientenakte – der Speicher für Ihre Gesundheitsdaten

Untersuchungsergebnisse, Diagnosen, Medikamente, Notfalldaten: All diese Informationen können Sie ab 2021 in der elektronischen Patientenakte (ePA) auf Ihrem Smartphone sammeln. Das erleichtert Arztgespräche und vermeidet Doppeluntersuchungen. Sie entscheiden, wer außer Ihnen diese Informationen sehen kann.

Das kann in der ePA gespeichert werden:

- Befunde
- Medikationspläne
- Arztbriefe
- Untersuchungsergebnisse
- Diagnosen
- Therapiemaßnahmen
- Behandlungsberichte
- Impfungen
- Notfalldaten

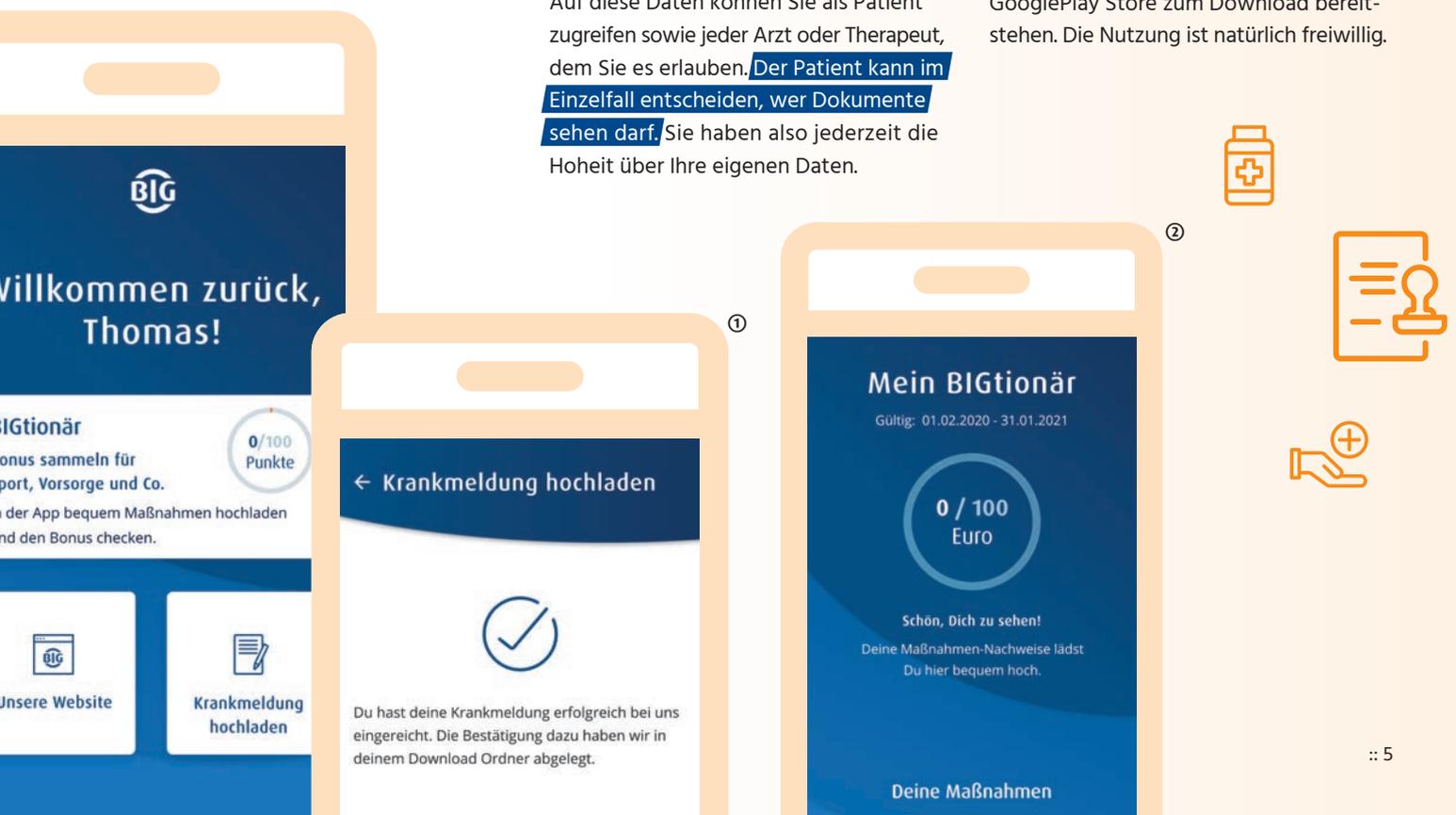
Auf diese Daten können Sie als Patient zugreifen sowie jeder Arzt oder Therapeut, dem Sie es erlauben. Der Patient kann im Einzelfall entscheiden, wer Dokumente sehen darf. Sie haben also jederzeit die Hoheit über Ihre eigenen Daten.

Besserer Überblick über die eigene Gesundheit

Alle Infos zu Untersuchungsergebnissen, Diagnosen und Medikamenten an einem Ort zu speichern, gibt Ihnen als Patient jederzeit den Überblick: Welche Untersuchungen wurden wann gemacht? Wie heißt noch mal das Medikament, das ich nehmen muss? Was war auf den Röntgenbildern zu sehen? Diese Fragen lassen sich in Zukunft ohne viel Aufwand mit der elektronischen Patientenakte beantworten. Auch in der ePA sind die Daten ganz besonders geschützt. Dafür wurde eine eigene Telematik-Infrastruktur entwickelt, in der medizinische Daten während der Übertragung durch moderne Verschlüsselungsverfahren geschützt werden.

Dann kommt die ePA

Ab dem 1. Januar 2021 ist die ePA verfügbar. Dann wird sie im Apple App Store und im GooglePlay Store zum Download bereitstehen. Die Nutzung ist natürlich freiwillig.



Selfcare ist Health



Besonders in den kühlen Monaten gehen Grippe- und Erkältungsviren um. Und in diesem Jahr begleitet uns außerdem das Coronavirus durch den Winter. Die Corona-Maßnahmen wie Mund-Nasen-Schutz, Abstand halten und häufiges Händewaschen schützen uns natürlich auch vor anderen Viren und Bakterien. Aber es gibt weitere Tipps, um gesund zu bleiben.

Immunsystem stärken

Rund um die Uhr versuchen Viren, sich in unserem Körper einzunisten. Ohne unser Immunsystem, das diese unerwünschten Gäste abwehrt, würden wir ständig lästigen Krankheiten zum Opfer fallen. **Und in diesem Jahr ist es besonders wichtig, in den Erkältungsmonaten die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken.** So geht's:

Ernährung

Vitamine helfen, Infekten vorzubeugen. Allen voran Vitamin C, das z.B. in Orangensaft, Paprika oder Kiwi enthalten ist. Daneben kann auch Zink helfen, die eigenen Abwehrkräfte zu aktivieren. Zink ist in verschiedenen Milchprodukten und Haferflocken zu finden. Frischer Ingwer ist ein bewährtes Hausmittel. Seine Inhaltsstoffe regen die Durchblutung an, wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Wenn Sie generell auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse achten, tun Sie einen wichtigen Schritt für ein starkes Immunsystem.



Bewegung

Spaziergänge, Walken oder Joggen haben nachweislich positive Effekte auf das Immunsystem. Bei der Bewegung im Freien tankt der Körper außerdem wertvolles Vitamin D. Also warm einpacken und ab nach draußen!

Ausreichend Schlaf

Wir sind auf Schlaf angewiesen. Im Schlaf werden Hormone freigesetzt, die unser Immunsystem stärken – unser Gehirn regeneriert sich und verarbeitet die Eindrücke vom Tag. Auch die Abwehrkräfte übertragen im Schlaf Erinnerungen an unser Langzeitgedächtnis. So kann der Körper noch Jahre nach einer Erkrankung Erreger identifizieren und abwehren.



ncare!

Psyche

Gerade an den Feiertagen sind viele Menschen einsam. **Und in diesem Winter werden sicher noch mehr Menschen unter Einsamkeit leiden als sonst.** Reisebeschränkungen, Abstandsregelungen oder einfach nur besondere Vorsicht sorgen dafür, dass der ein oder andere auf Besuche bei den Verwandten verzichten muss.

Wenn Ihnen Zuwendung oder ein offenes Ohr fehlen, können Sie sich z. B. an die Beratungsstellen der Kirchen wenden, die persönlich und telefonisch Trost und Rat geben. Unser Partner Selfapy bietet psychologische Beratungen per Telefon an und Online-Kurse bei psychischen Belastungen in Begleitung eines Psychologen.

 big-direkt.de/selfapy

Untersuchungen nicht aufschieben

Schieben Sie wichtige Regel- oder Vorsorgeuntersuchungen nicht wegen Corona auf! Ob Check-up, Kontrolltermine, Krebsvorsorge oder Zahnarztbesuch – **diese Untersuchungen können helfen, Erkrankungen frühzeitig zu entdecken.**

Corona Updates



Alle News rund um Corona, unsere Leistungen und die Pandemie, finden Sie hier:

 big-direkt.de/corona

BIGdigital



Bis zu 100 Euro Bonus für 2020!

Tragen Sie noch bis zum 31. Januar 2021 Ihre Vorsorge- und Sport-Aktivitäten von 2020 online in meineBIG ein und sichern sich bis zu 100 Euro im Bonusprogramm.

100 Euro oder 10.000 PAYBACK-Punkte
Erreichen Sie mit Ihren Maßnahmen einen Bonus von 100 Euro, können Sie Ihre Auszahlungsoption in meineBIG wählen:

- ∴ 100 Euro aufs Konto oder
- ∴ Umwandlung in 10.000 PAYBACK-Punkte

Ganz gleich, ob Überweisung oder PAYBACK-Punkte: Die Auszahlung kommt bis 31. März 2021.

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

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



Zertifizierte Fitnesskurse fürs eigene Wohnzimmer – und das kostenlos!

Rückenschmerzen, wenig Zeit und dann auch noch antriebslos? Dann könnte Sie der zertifizierte Onlinekurs „Rücken Fit & Gesund“ von Gymondo vom Sofa locken und Ihren Rücken erfreuen. Die Kosten für den Onlinekurs übernehmen wir. Einzige Voraussetzung: Sie haben noch keine zwei Präventionskurse – egal ob on- oder offline – fürs Jahr eingereicht. Wer mindestens 70 Prozent vom Kurs absolviert hat, kann dazu das gesamte Online-Fitnessprogramm 12 Monate ohne weitere Kosten nutzen. Klingt gut? Dann holen Sie sich das Fitnessstudio ins Wohnzimmer.

 big-direkt.de/gymondo



Geburtsvorbereitung online – die Hebamme per App immer dabei

Schwanger! Meistens bringt ein positiver Schwangerschaftstest auch gleich viele Fragen mit sich. Die App Keleya begleitet die Schwangerschaft von Anfang an: Jede werdende Mama beantwortet zum Start einige persönliche Fragen, damit die Informationen genau auf die individuelle Situation angepasst werden können. Die Nutzerinnen erhalten dann individuell zu ihnen passende Hebammen-Videos, Workouts aus Yoga, Pilates und Fitness,

Rezepte und Infos über die aktuelle Schwangerschaftsphase. Keleya ist von Experten wie Hebammen, Physiotherapeuten und Trainern aus ganz verschiedenen Bereichen entwickelt worden.

Über die App nehmen Sie auch an einem digitalen Geburtsvorbereitungskurs teil.

 big-direkt.de/keleya

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,
Sarah Grewing und Simone Urban
Titel-/Rücktitelbild: ©iStockphoto.com/
DaniloAndjus/hocus-focus

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



Kostenloser
24 h-Direktservice
0800 5456 5456

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



facebook.com/big



twitter.com/big



instagram.com/
bigdirektgesund

Digitales BIGmag

Das BIGmag gibt es jetzt auch als Online-Version „**bigmag.big-direkt.de**“. Parallel zum Print-Heft haben wir Ihnen diesmal einen Link dazu per E-Mail geschickt, damit Sie sich ein Bild davon machen können. Inhaltlich sind Print- und Online-Ausgabe identisch.

Digital ergänzen wir z.B. Videos oder Podcasts, um die Themen noch vielfältiger aufzubereiten.

Sie möchten künftig nur noch die Online-Ausgabe?

Schreiben Sie uns einfach an:

✉ bigmag@big-direkt.de

Viel Spaß beim Klicken und Lesen!

Wir freuen uns auf Ihr Feedback.

