

# BIGmag

01|21

## Chronische Rückenschmerzen behandeln

4

BIGtionär:

Mehr als 100 Euro Bonus

3

Zweitmeinung gibt Sicherheit

6

### BIGmag online

Das BIGmag gibt es auch digital: [bigmag.big-direkt.de](http://bigmag.big-direkt.de)  
Wenn Sie künftig nur noch die Online-Ausgabe wünschen, schreiben Sie uns an: [bigmag@big-direkt.de](mailto:bigmag@big-direkt.de)

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



direkt gesund

**Corona-Update – umfassend, aktuell und ausführlich auf [big-direkt.de/corona](https://big-direkt.de/corona)**

Schon seit Beginn der Corona-Pandemie bieten wir Ihnen ständig aktualisierte und qualitätsgesicherte Infos, z. B.:

- Regelmäßige Live-Streamings
- Infos zu besonderen Regelungen rund um die Krankenkasse
- Fragen und Antworten zur Impfung, Corona-Selbsttests und Co.

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

**OvulaRing: Wunschkind auf natürlichem Weg**



Wenn es mit dem Wunschkind nicht auf Anhieb klappt, können BIG-Versicherte jetzt eine neue Methode nutzen: Der OvulaRing analysiert den Zyklus der Frau und bestimmt so präzise die Tage, an denen die Chance für eine Schwangerschaft am höchsten ist. In vielen Fällen führt das schon dazu, dass die Frau durch Sex an den „richtigen“ Tagen schwanger

wird. Die großen körperlichen und psychischen Belastungen einer künstlichen Befruchtung bleiben den Paaren so oft erspart.

Der OvulaRing ist ein kleines Messgerät, das 288 Mal am Tag die Körpertemperatur der Frau misst und so wertvolle Hinweise liefert, ob der Zyklus normal verläuft, ob ein Eisprung stattfindet oder es hormonelle Zyklusstörungen gibt. Ein Gynäkologe betreut die Nutzerin während der Behandlung durchgehend, sodass eine enge ärztliche Betreuung gewährleistet ist. Informationen zu den teilnehmenden Ärzten erhalten Sie bei unserem Kooperationspartner VivoSensMedical.

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

**Transparenz ist der BIG wichtig**

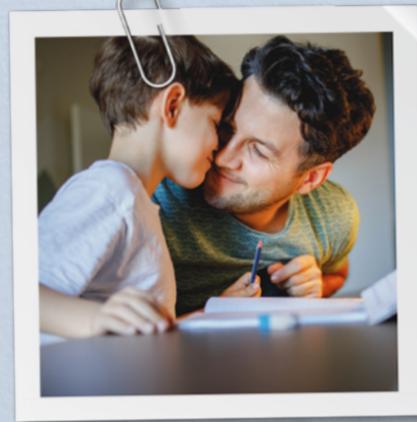
Daher veröffentlichen wir die Vorstandvergütungen: Vorstandsvorsitzender Peter Kaetsch erhielt 2020 eine jährliche Gesamtvergütung von 233.226 Euro (Grundvergütung 198.900 Euro, variable Vergütung 26.250 Euro, Dienstwagen 8.076 Euro). Bei Markus Bäumer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender, betrug diese 219.000 Euro (Grundvergütung 196.500 Euro, variable Vergütung 22.500 Euro).

**Mehr Kinderkrankentage**

Für 2021 erhalten Eltern von Kindern unter 12 Jahren pro Kind 20 statt 10 Arbeitstage Kinderkrankengeld. Bei mehreren Kindern haben Mama oder Papa jeweils einen Anspruch auf maximal 45 Arbeitstage.



Mit dieser Regelung werden Eltern in der Corona-Pandemie unterstützt, denn die Kinderkrankentage können auch genutzt werden, wenn die Schule oder der Kindergarten pandemiebedingt geschlossen ist oder keine Präsenzpflicht für den Unterricht besteht.



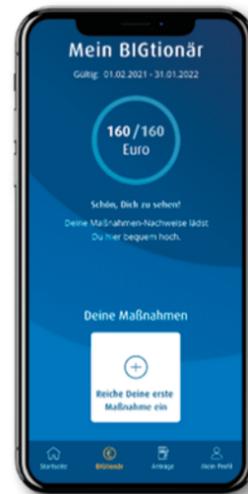
Als Kinderkrankengeld bekommt der Elternteil 90 Prozent des ausgefallenen Nettoarbeitsentgelts (abzüglich der Beiträge zur Renten-, Arbeitslosen- und Pflegeversicherung).

BIG-Versicherte können sich den Antrag bequem als PDF herunterladen. Besonders praktisch: Sie benötigen keine Bescheinigung der geschlossenen Schule oder Kita.

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

**Bonusprogramm BIGtionär: Mehr als 100 Euro Bonus sichern**

Jetzt lohnen sich gesunde Aktionen noch mehr: Ab 2021 sammeln Sie leicht mehr als 100 Euro. Das Gute dabei: Dafür benötigen Sie nur wenige Maßnahmen, da der Bonus z. B. für Zahnvorsorge und Co., angehoben wurde.



So kann Ihr Bonuskonto für 2021 aussehen:

Maßnahme	Bonus
Krebsvorsorge	20 €
BMI im Normbereich	20 €
Zahnvorsorge (1+2)	25 €
Normaler Blutdruck	20 €
Impfung	20 €
Präventionskurs	5 €

**Bonus 110 €**

**Das Wichtigste auf einen Blick**

- Der Bonus ist nicht mehr begrenzt: mehr als 100 Euro pro Jahr möglich
- Mit wenigen Maßnahmen zum Ziel: durch höheren Bonus z. B. 20 Euro für Zahnvorsorge, BMI, Blutdruck und Puls, Krebsvorsorge, Impfung
- Der Fitnessbonus entfällt wegen der höheren Boni bei den anderen Maßnahmen.
- Der Babybonus von 200 Euro bleibt wie gewohnt.

**Die Auszahlungsvoraussetzungen für den Bonus bleiben:**

Teilnahme an mindestens 2 Vorsorge- bzw. Präventionsmaßnahmen (z. B. 1 Vorsorge + 1 Präventionskurs, 2 Vorsorge- oder 2 Präventionskurse). Die Nachweise für die Maßnahmen können Sie wie gewohnt in meineBIG hochladen.

Sprechen Sie uns zu Ihren Bonusmöglichkeiten gern direkt an: 0800 6645 854

[big-direkt.de/BIGtionaer2021](https://big-direkt.de/BIGtionaer2021)

**Discovering Hands: Brustkrebsvorsorge mit besonderem Tastsinn**

Jährlich erkranken in Deutschland ca. 70.000 Frauen an Brustkrebs. Wird dieser zu spät entdeckt, kann er tödlich verlaufen. Da bei einem frühzeitigen Befund und entsprechenden Therapien tödliche Verläufe verringert und die Heilungschancen erhöht werden, ist die Vorsorge so wichtig.

**Was ist das besondere an den „Discovering Hands“?**

Hinter den „Discovering Hands“ stecken speziell ausgebildete, sehbehinderte und blinde Frauen, die die weibliche Brust nach Gewebeeränderungen abtasten. Aufgrund ihrer Sehbehinderung haben sie einen geschärften Tastsinn, mit dem sie selbst kleinste Gewebeeränderungen in allen drei Ebenen der Brust ertasten können. Die Untersuchung dauert 30 bis 60 Minuten und wird im Sitzen

und im Liegen in den teilnehmenden, gynäkologischen Praxen durchgeführt.

**Die BIG beteiligt sich an den Kosten**

Liegt bei Ihnen eine familiäre oder medizinische Vorbelastung für Brustkrebs vor, beteiligt sich die BIG an den Kosten dieser speziellen Vorsorge mit bis zu 50 Euro pro Kalenderjahr.



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

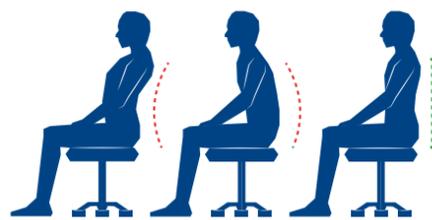
# Wenn der Rücken dauerhaft schmerzt

**R**und 80 Prozent aller Menschen leiden mindestens einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen, bei vielen werden sie chronisch. Die Ursachen dafür sind vielfältig: Ständiges Sitzen und Bewegungsmangel oder auch permanenter Stress sind nur einige Faktoren, die unseren Rücken schwächen und zu Schmerzen führen können. **Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer**, der an den **Grönemeyer Instituten** in Bochum und Berlin **chronische Rückenschmerzen mikroinvasiv** behandelt, sieht mehrere Ursachen und Ansatzpunkte in der Behandlung von Rückenschmerzen.

## Rückenleiden gehören zu DEN Volkskrankheiten. Was sind die Auslöser von akuten Rückenschmerzen?

Wir sitzen meist zu viel, bewegen uns zu wenig und ernähren uns einseitig. Der **überwiegende Anteil der akuten Rückenschmerzen beruht auf muskulären Verspannungen**. Der Rücken ist ein zentrales Körperteil, aber eben viel mehr als ein Organ, er ist ein psychosomatisches Organ.

Zu den Gründen von Rückenschmerzen gehören neben den physischen Belastungen auch psychologische Faktoren wie Angst, Traurigkeit oder negativer Stress, der körperliche Anspannung bewirkt. **Dauerstress oder übergroßer Druck führen dazu, dass aus Anspannung Verspannung wird**. Und schmerzhafte, chronische Verspannungen führen schließlich zu ungesundem Vermeidungsverhalten bzw. Schonhaltungen, die letztendlich verantwortlich für Gelenkverschleiß und Bandscheibenvorfälle sein können.



Ständiges und falsches Sitzen ist eine Ursache für Rückenschmerzen.

## Bei Rückenleiden wird oftmals operiert. Ist das immer das richtige Mittel?

Grundsätzlich kann man sagen, dass in Deutschland viel zu schnell operiert wird. Das zeigen Studien der Krankenkassen. Insofern ist immer wieder zu betonen: **Es gibt in vielen Fällen Alternativen zur Operation, es gibt schonendere und ambulante Verfahren** – wie die Mikrotherapie.

## Der Kampf gegen den Rückenschmerz ist aus Ihrer Sicht Teamarbeit. Wer sollte daran beteiligt sein?

Wo und wann immer Rückenschmerzen auftreten, bedarf es einer ganzheitlichen Analyse und eines Behandlungskonzepts von „leicht nach schwer“. Gefordert ist zuerst das solidarische und multidisziplinäre Zusammenwirken von Hausarzt, Krankengymnasten, Osteopathen, Manual- und Sporttherapeuten, Naturheilkundlern und Psychologen. Erst danach ist der invasive Ansatz zu wählen, seien es Injektionen, Mikrotherapie oder Operation. Vor allem aber sollten wir immer wieder daran denken: **Wir selbst können so viel tun für uns und unseren Körper, durch viel Sport und Bewegung, möglichst täglich!**

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

## Rückenschmerzen mikroinvasiv behandeln

Damit chronische Rückenbeschwerden und Wirbelsäulenerkrankungen und die damit verbundenen Schmerzen schnell und effektiv behandelt werden können, setzt das Grönemeyer Institut in Bochum und Berlin spezielle Verfahren der Mikrotherapie zur interventionellen Schmerztherapie ein. Mithilfe von Computertomographie (CT) und Kernspintomographie (MRT) werden dreidimensionale Bilder von unterschiedlichen Körperregionen angefertigt (Weichteile, Gefäße und Knochen). **Auf diese Weise können die Schmerzen punktgenau behandelt und Operationen im Krankenhaus oft vermieden werden.** Die Behandlungen sind durch Lokalanästhesie ambulant möglich.



## Ihre Vorteile als BIG-Versicherte

- Diagnose und Therapie meist am selben Tag
- ambulante Durchführung mit örtlicher Betäubung
- millimetergenaue Behandlung mit bildgebender MRT oder CT
- Kosten übernimmt die BIG

## Vorbeugen hilft:

Für alle, die erste Rückenbeschwerden spüren oder einfach mehr für ihre Rückengesundheit tun möchten, ist ein Rückenkurs ein guter Einstieg, um mit gezielten Übungen entgegenzuwirken – offline oder online.

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

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



## Unser Rücken: Was kann schmerzen und wie wird es bezeichnet?

Rückenschmerzen können an ganz verschiedenen Stellen der Rückenregion auftreten und auch in andere Körperregionen ausstrahlen. So werden die Schmerzen der Rückenpartien zugeordnet und bezeichnet:

- Schmerzen der Brustwirbelsäule (BWS): Dorsalgie oder BWS-Syndrom
- Schmerzen der Halswirbelsäule (HWS): HWS-Syndrom oder Zervikalgie
- Ausstrahlende Schmerzen in die Beine von der Lendenwirbelsäule: Ischialgie oder Lumboischialgie
- Ausstrahlende Schmerzen von der HWS: Brachialgie oder Zervikobrachialgie



Gut unterstützt in schwierigen Zeiten:

# Ärztliche Zweitmeinung

# bei Krebs- erkrankungen

Bei einer Krebsdiagnose ist die Entscheidung für oder gegen eine Therapie sehr schwer. Um Ihnen dabei mehr Sicherheit zu geben, bieten wir Ihnen einen Zweitmeinungsservice bei onkologischen Erkrankungen an. **Nils von Dellingshausen, Gründer unseres Partners BetterDoc**, erläutert uns im Interview, wo das Angebot ansetzt und wie es Patienten unterstützt.



müssen, oft einschneidend sind, möchten sich viele Patienten zu Recht vergewissern, dass die vorgeschlagene Therapie notwendig und die beste Option ist, die Krankheit zu bekämpfen. Patienten sind sich auch zunehmend ihres Rechtes bewusst, sich in solch schwierigen Situationen eine Zweitmeinung einzuholen. Zumal die empfohlenen Therapien häufig auch noch mit hohen Risiken verbunden sind. Viele Patienten treibt auch die Frage um, welche Klinik für eine größere Operation optimal qualifiziert ist oder welcher Spezialist für die Zweitmeinung am besten geeignet ist.

### Wann können sich BIG-Versicherte an BetterDoc wenden?

Patienten, die sich an uns wenden, haben alle gemeinsam, dass bei ihnen eine Krebserkrankung festgestellt wurde. Das kann die erste Konfrontation mit der Erkrankung sein, es kann aber auch eine Krebserkrankung sein, die sich erneut bemerkbar macht, nachdem sie lange unter Kontrolle oder sogar verschwunden war.

Da die Therapieentscheidungen, die in solchen Situationen getroffen werden

### Wie unterstützen Sie Versicherte mit einer Krebsdiagnose?

Wir helfen Krebspatienten mit der Organisation einer unabhängigen Zweitmeinung dabei, eine informierte Entscheidung über die weitere Behandlung zu treffen. Gerade bei einer lebensverändernden Diagnose sollten die nächsten Schritte gründlich durchdacht sein. Denn es gibt häufig nicht nur die eine Lösung. Durch das Einholen einer Zweitmeinung können Patienten ihren Entschluss festigen oder andere Behandlungsmöglichkeiten erwägen.

### Wie werden die besten Spezialisten gefunden?

Nach einer detaillierten Analyse der medizinischen Situation startet unsere individuelle Recherche. Wir erheben Qualitätsdaten aller Ärzte und Kliniken bundesweit. Und das unabhängig. Sprich, wir kooperieren nicht mit bestimmten Ärzten oder Kliniken, sondern fokussieren uns darauf, die bestmögliche Lösung für unsere Patienten finden.

Dabei berücksichtigen wir auch die Wünsche der Patienten, wie z.B. die Reisebereitschaft und Reisefähigkeit. Bei besonders seltenen Krebserkrankungen gibt es häufig nicht ausreichend öffentlich verfügbare Daten. Für diese Fälle unterstützt uns ein Expertenpanel, bestehend aus über 2.500 Spezialisten aus 32 Fachgebieten mit über 400 Spezialisierungen.

### Wie erhalten BIG-Versicherte die zweite ärztliche Meinung?

Für die Recherche benötigen wir maximal 48 Stunden. Die Patienten bekommen die Auskunft dann schriftlich zugestellt. Anschließend vereinbaren wir auf Wunsch der Patienten einen Termin bei einem der zwei bis drei empfohlenen Spezialisten. Insgesamt begleiten wir die Patienten über einen Zeitraum von zwei Jahren.

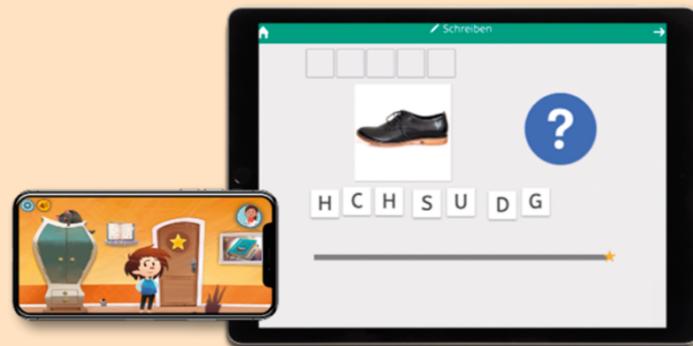
[big-direkt.de/zweitmeinung-krebs](http://big-direkt.de/zweitmeinung-krebs)

## BIGdigital



### Zwei App-Trainings bei Sprachstörungen

Mit zwei Apps fürs Smartphone oder Tablet unterstützen wir Kinder und Erwachsene dabei, vorhandene Sprachstörungen zu verringern – einfach und unkompliziert:



### App für Artikulationsstörungen für Kinder:

Bei Kindern können, wenn sie sprechen lernen, phonetische und phonologische Aussprachestörungen auftreten. Mithilfe einer Sprachtherapie beim Logopäden und unterstützt durch das digitale Training per App können die Artikulationsstörungen reduziert bzw. ganz behoben werden.

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

### App bei Aphasie für Erwachsene:

Bei Erwachsenen kann durch einen Schlaganfall eine Sprachstörung ausgelöst werden. Die Aphasie-App ermöglicht ein digitales Training ganz nach dem persönlichen Zeitplan zu Hause oder unterwegs. Die App ergänzt dabei die logopädische Präsenztherapie.

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

### Tu' dem Beckenboden was Gutes

Beckenboden-Training bringt eine bessere Körperhaltung, mehr Spaß beim Sex und ist die beste Inkontinenz-Vorbeugung. „Mit ein paar Minuten gezieltem Training am Tag kann man den Beckenboden fit halten und Beschwerden vorbeugen“, sagt Dr. med. Sabine Keim, Chefärztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Helios Klinikum München West.



Mit der App pelvina funktioniert das ganz problemlos auf dem Smartphone und zwar dann, wann Sie Zeit haben, unabhängig von festen Terminen. Das Programm umfasst 8 Einheiten à 50 Minuten und bietet Übungsvideos, Infos zum Beckenboden und ein motivierendes Lernen mit Quizfragen. pelvina ist ein qualifizierter und zertifizierter Präventionskurs für Frauen und kostet regulär 74,99 Euro. BIG-Versicherte können ihn als einen von jährlich zwei möglichen Präventionskursen nutzen.

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



### ma-gazin.de – die Seite für werdende Eltern und Familien

Kaum ein Lebensereignis bringt so viel Neues, so viel Freude und Glück, aber auch Herausforderungen in unser Leben wie die Geburt eines Kindes. Auf unserer Webseite **ma-gazin.de** begleiten wir werdende Eltern und Familien mit Tipps für Schwangerschaft, Geburt, Erziehung und Familienleben.

Vom Ratgeber übers Experten-Interview bis hin zu Rezept- und Basteltipps – ma-gazin.de liefert neue Antworten auf alte Fragen und wertvolle Anregungen rund um Gesundheit und Lebensfreude. Schauen Sie vorbei und folgen Sie ma-gazin.de auch auf Instagram, Facebook und Pinterest!



**MA-GAZIN**  
FÜR ELTERN



## Die BIG empfehlen und 25 Euro 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)

# Einfach weilersagen

Lassen Sie auch Freunde und Familie vom fairen 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

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,  
Sarah Grewing und Simone Urban  
Titel-/Rücktitelbild: © iStockphoto.com/ Lzf



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

## Die BIG Family Games gehen 2021 auf Tour

Das Event für euren Verein an eurem Wunschtage!

**Vereine, macht mit!**  
Verleiht Deutschlands erstes Spaß-Sport-Abzeichen und veranstaltet ein einzigartiges Familienfest in eurer Stadt.

[www.bigfamilygames.de/vereine](http://www.bigfamilygames.de/vereine)

Eine gute Idee von:

Direkter geht Krankenkasse nicht.

Ihr findet uns auch bei:

**Macht mit bei den 4. nationalen BIG Family Games!**  
inklusive Corona-Hygienekonzept

MBG 202103

