

BIGmag

02|21

Einfach
gesund essen –
so gelingt's 4

25 Jahre BIG 3

Behandlungsfehler:
Beratung durch
die BIG 6

BIGmag online

Das BIGmag gibt es auch
digital: bigmag.big-direkt.de
Möchten Sie künftig die Online-
Ausgabe per E-Mail bekommen,
schreiben Sie uns an:
bigmag@big-direkt.de

Direkter geht Krankenkasse nicht.
big-direkt.de



direkt gesund



Digitaler BIGtalk zur Superkraft unserer Psyche

Warum zerbrechen die einen an einem Schicksalsschlag, während andere dadurch eher stärker werden?

Unser 3. BIGtalk digital „Die Superkraft unserer Psyche: Resilienz“ am **09.09.2021 ab 18:30 Uhr** geht dieser Frage nach.

Jetzt anmelden:

big-direkt.de/bigtalk-resilienz



Als Expertin konnten wir die Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin Dr. Christina Berndt gewinnen.

WDR-Moderatorin Steffi Neu führt durch die Veranstaltung.



Neue Leistungen für Sie

Bessere Behandlung bei Parodontitis

Das Leistungsangebot bei Parodontitis wurde deutlich verbessert. Um die Zähne langfristig gesund, funktionell und schmerzfrei zu halten, gibt es für Patient*innen eine systematische Diagnostik und Behandlung, die von der BIG gezahlt wird:

- Umfassende Untersuchung und Diagnose: Der*die Zahnärzt*in erhebt Stadium und Grad der Erkrankung, auch Risikofaktoren wie Diabetes mellitus oder Rauchen.
- Therapie: Möglich sind eine antiinfektiöse Therapie, eine Antibiotikatherapie oder chirurgische Eingriffe, je nach Schweregrad.
- Regelmäßige Kontrolle

Neuer Bluttest für Schwangere

Der Rhesusfaktor in unserem Blut ist positiv oder negativ. In der Regel hat das für uns keine große Bedeutung. Anders ist es, wenn Frauen schwanger sind: Wenn die werdende Mutter den Rhesusfaktor negativ hat, das ungeborene Baby aber

den Rhesusfaktor positiv, kann das gefährlich sein und beim Kind schwerwiegende Schäden verursachen. Die BIG übernimmt die Kosten für die Bestimmung des Rhesusfaktors.

Physio- und Ergotherapie

Seit Mitte des Jahres sind bei mehr Diagnosen längere Physio-, Sprach- und Ergotherapie-Maßnahmen möglich. Neu dazugekommen ist z. B. das Guillain-Barré-Syndrom – das ist eine Erkrankung des peripheren Nervensystems –, die Glasknochenkrankheit sowie schwere Verbrennungen und Verätzungen. Ein Rezept für eine Physio- oder andere Therapie kann jetzt wiederholt für je zwölf Wochen ausgestellt werden.

Auch die Höchstmenge an Ergotherapie-Einheiten pro Rezept ist bei bestimmten Diagnosen von maximal 10 auf 20 erhöht worden. Hier profitieren beispielsweise Patient*innen mit schweren chronischen psychischen Erkrankungen, die in der Regel mit einem Arztkontakt pro Quartal auskommen. So ist jetzt keine Unterbrechung der Therapie nötig.

big-direkt.de/neu-seit-juli

Ausgeglichenes Jahresergebnis 2020

Unter den erschwerten Rahmenbedingungen des Corona-Jahres ist es der BIG gelungen, 2020 ein ausgeglichenes Jahresergebnis zu erreichen. Den Gesamteinnahmen von rund 1,156 Milliarden Euro stehen Gesamtausgaben in etwa gleicher Höhe gegenüber. Es verbleibt ein leichter Ausgabenüberhang von rund 280.000 Euro.

„Dieses Jahresergebnis liegt genau im Rahmen unserer Erwartungen und Haushaltsplanungen“, sagt Peter Kaetsch, Vorstandsvorsitzender der BIG. „Unseren Kund*innen konnten wir alle Leistungen ohne Einschränkungen anbieten.“ „Und dies schnell und möglichst unkompliziert“, ergänzt Markus Bäumer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der BIG.

Unseren Geschäftsbericht 2020 finden Sie hier:

big-direkt.de/geschaeftsbericht

Mehr als Medikamente gegen Kopfschmerz

ceprica® unterstützt Sie dabei, Kopfschmerzen oder Migräneattacken unabhängig von Medikamenten entgegenzuwirken. Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie können Sie das Online-Programm ceprica® kostenfrei nutzen.

ceprica-studie.de

25 Jahre BIG für dich

Am 1. Juli feierte die BIG ihren 25. Geburtstag. Das ist uns mit Ihrem Vertrauen und Ihrer Treue gelungen.



„Im Namen der gesamten BIG sage ich danke für die vergangenen und die kommenden Jahre, in denen wir Sie begleiten und beraten durften und dürfen. Es ist ein gutes Gefühl, dass uns so viele Menschen ihr Vertrauen schenken. Das beflügelt uns bei der täglichen Arbeit.“

(Peter Kaetsch, Vorstandsvorsitzender BIG direkt gesund)

Prävention und Entspannung

Ganz besonders freut uns, dass unseren Versicherten Gesundheit und Vorsorge genauso am Herzen liegen wie uns. Ein gesunder Lebensstil hat viele Facetten – angefangen bei Ernährung und Bewegung bis hin zu Stressbewältigung oder Rauchtentwöhnung. Die BIG bezuschusst Präventionskurse mit bis zu 240 Euro und hält verschiedene Fitness-Angebote bereit. Auf unserer Jubiläumsseite finden Sie noch einmal alle Infos zu Präventionskursen sowie unseren Ernährungsratgeber. Auch eine kleine Zeitreise zum Entspannen ist dabei: Werfen Sie einen Blick auf die schrägen Outfits, die bunten Süßigkeiten und die Fitnesstrends der 90er:

big-direkt.de/25-jahre-big

25 Relax-Pakete gewinnen!

Gewinnspiel

Gern möchten wir Ihnen zu unserem Jubiläum eine Freude machen: Wir verlosen 25 prall gefüllte Wohlfühlpakete mit einem Yoga-Kissen, einer Lunchbox, ätherischem Öl und mehr.

So nehmen Sie teil: Schreiben Sie uns eine Mail an redaktion@big-direkt.de mit dem Betreff „25 Jahre BIG“ und verraten uns darin, wie Sie am liebsten entspannen. Mit etwas Glück gewinnen Sie eines der 25 Pakete. Einsendeschluss ist der 15. September. Die Teilnahmebedingungen finden Sie hier:

big-direkt.de/teilnahme-gewinnspiel-big25

EINFACH



ESSEN – SO GELINGT'S:

Wir tun es jeden Tag: Essen – mal nebenbei – mal mit Genuss oder um schnell satt zu werden. Dass eine ausgewogene Ernährung ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit ist, ist bekannt und wissenschaftlich belegt. Viele Menschen möchten gesünder und ausgewogener essen, um Erkrankungen vorzubeugen oder entgegenzuwirken.

Was einfach klingt, kann in der alltäglichen Umsetzung zur Herausforderung werden. Wir haben **Andrea Sutter – Ernährungsberaterin und klinische Leitung bei Oviva** – gefragt, wie eine Ernährungsumstellung gelingt.



Andrea Sutter – Ernährungsberaterin und klinische Leitung bei Oviva

Frau Sutter, was ist der erste Schritt, um seine Ernährung umzustellen?

Als Ernährungsberaterin spreche ich mit vielen Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen ihre Ernährung ändern wollen oder müssen. Und fast jeder von

uns hat auch schon mal eine Diät versucht oder sich z.B. vorgenommen, ab morgen keine Süßigkeiten, kein Fastfood oder Fleisch mehr zu essen. Das geht oft schief, weil man sich zu viel vornimmt und die Veränderung zu sehr von eigenen Essgewohnheiten abweicht.

Wenn wir Essgewohnheiten und Ernährung umstellen möchten, ist der erste wichtige Schritt, die eigenen Essgewohnheiten zu kennen und zu überlegen: was will ich genau ändern und wo gibt es Potenzial?

Kleine Schritte, große Wirkung

Hat man das für sich erkannt und weiß, was sich ändern soll, kann man in kleinen Schritten genau festlegen, wie man dieses Ziel erreicht. Je konkreter das eigene Vorhaben formuliert ist, umso leichter ist oft die Umsetzung, z. B.: „Ich gönne mir ab morgen eine kleine Süßigkeit pro Tag“, statt „ich esse die nächsten Monate keine Süßigkeiten“. Wichtig ist, dass wir unser Vorhaben positiv formulieren und nicht nur in Verboten.

Das unterstützt Sie bei der Umstellung:

- Schreiben Sie auf, was Sie verändern möchten. Beachten Sie dabei unbedingt Ihre Vorlieben und Tagesabläufe.
- Formulieren Sie klare, konkrete Ziele.
- Führen Sie ein Fototagebuch über ihre Mahlzeiten und Snacks: Das unterstützt Sie dabei, Essgewohnheiten zu erkennen und auch später bei der Umsetzung der Umstellung.



- Schreiben Sie auch auf, wann eine Umstellung gut klappt und wann nicht. Faktoren wie Stress oder schlechter Schlaf wirken sich auf unsere Essgewohnheiten aus.
- Verbiegen oder überfordern Sie sich nicht für die Ernährungsumstellung: Wer bisher jeden Tag Fleisch gegessen hat, kann z. B. versuchen, das auf fünfmal die Woche zu reduzieren.
- Haben Sie Geduld: Ganz generell dauert eine Verhaltensänderung bzw. eine neue Routine ca. 66 Tage.

Welche ernährungsbedingten Krankheiten nehmen besonders zu und woran liegt das?

Generell kann man feststellen, dass die Zivilisationskrankheiten und deren ernährungsbedingten Auswirkungen, wie bei Diabetes Typ II oder Adipositas, enorm zunehmen. Einige Ursachen dafür klingen einfach, was leider nicht bedeutet, dass sie einfach zu lösen sind: In der westlichen Gesellschaft ist Nahrung quasi immer verfügbar, im eigenen Kühlschrank, an jeder Ecke, bis hin zur Lieferung nach Hause.



Parallel dazu müssen wir uns im Alltag immer weniger bewegen: Lieferdienste, Autos, Rolltreppen, Roller, Fahrstühle und z. B. auch Homeoffice nehmen uns immer mehr Wege ab – was prinzipiell natürlich nicht schlecht ist. Bloß führt diese Kombi oft zu einem Ungleichgewicht zwischen dem was wir verbrauchen und dem was wir zu uns nehmen. Dazu kommt noch ein Aspekt, der unser modernes Ernährungsverhalten kennzeichnet: das emotionsbedingte Essen. Wir essen also nicht nur aus Hunger, sondern haben emotionale Motive zu essen, wie z. B. Stress, Frust oder Angst.



Wo setzt Oviva an und was ist der Vorteil?

Wir unterstützen unsere Patient*innen beim Erkennen und Verändern ihrer Essgewohnheiten. Wichtig ist uns dabei, dass wir eine langfristige und individuell abgestimmte Lösung finden und dass unsere Patient*innen ihre Gewohnheiten und Beschwerden selbst erkennen und zuordnen können. Dabei setzen wir auf eine Kombination aus persönlicher Beratung mit einer smarten App, über die Menschen Informationen wie Mahlzeiten, körperliche Aktivität oder Gewicht festhalten. Zudem ermöglicht die App einen regelmäßigen Austausch mit der Ernährungsberaterin via Chat und versorgt die Oviva Patient*innen mit hilfreichen Lerninhalten. Langfristig gesehen hilft Oviva ihren Patient*innen, ein gesünderes Leben zu führen. Wir arbeiten seit 2016 mit diesem Konzept und konnten schon 190.000 Patient*innen erfolgreich betreuen.

Digitale Ernährungstherapie bei ernährungsbedingten Erkrankungen

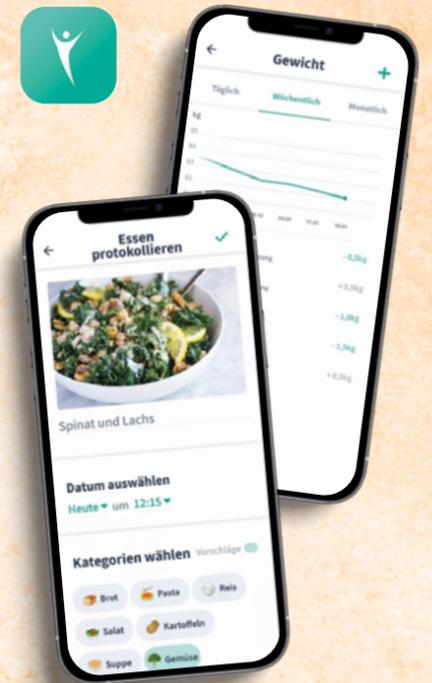
Die digitale patientenorientierte Ernährungstherapie unseres Kooperationspartners Oviva unterstützt Sie dabei, Ihre täglichen Ernährungs- und Essgewohnheiten positiv zu ändern, sodass sie sich wohler fühlen, gesünder leben und ernährungsbedingte Beschwerden lindern. Möchten Sie Oviva bei einer der Diagnosen nutzen, benötigen Sie nur ein Rezept von Ihrem*r Arzt*in.

Die digitale Ernährungstherapie unterstützt Sie bei diesen Diagnosen:

- Übergewicht (BMI > 30)
- Erkrankungen des Verdauungssystems
- Lebensmittelallergien und -intoleranzen
- Diabetes mellitus
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Fehl- und Mangelernährung
- Rheuma und Gicht, Nierenerkrankungen

So funktioniert digitale Ernährungstherapie:

• **Persönliche Berater*in** – Zertifizierte Ernährungsfachkräfte beraten Sie persönlich und individuell nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.



• **Die Oviva App** – Optional können Sie die Oviva App nutzen, die Sie während der Therapie unterstützt und über die Sie sich unkompliziert mit Ihrem*r Berater*in austauschen können.

• **Beratung, egal wo Sie sind** – Sie werden örtlich ungebunden via App, Video und Telefon beraten.

• **Nachgewiesen wirksam** – Klinische Studien und Versorgungsdaten belegen die Wirksamkeit von Oviva und zeigen Vorteile gegenüber anderen Therapien.

• Die BIG übernimmt die Kosten für die Ernährungstherapie mit Oviva

big-direkt.de/oviva



Behandlungsfehler: Beratung durch die BIG

Rund 14.000 Behandlungsfehler gab es in Deutschland im Jahr 2020. Auf die Zahl der Behandlungen insgesamt bezogen klingt das nicht viel, aber im individuellen Fall sind die Auswirkungen dramatisch. Daher unterstützt die BIG Sie, wenn Sie den Verdacht haben, dass bei Ihnen in der Diagnose, einer Operation oder bei der Auswahl von Medikamenten ein Fehler gemacht wurde. Wichtig zu wissen: Wenn eine Behandlung nicht erfolgreich ist, liegt nicht automatisch ein Behandlungsfehler vor – leider führen nicht alle Therapien zu einer Heilung.

Wenn allerdings Ärzt*innen, Pflegekräfte oder andere Behandelnde medizinische Maßnahmen durchführen, die nicht dem aktuellen, allgemein anerkannten Standard entsprechen, kann man einen Behandlungsfehler prüfen. Dabei unterstützt Sie die BIG.

Das sind typische Behandlungsfehler

- Der*die Ärzt*in diagnostiziert etwas Falsches und Sie werden deswegen falsch behandelt.
- Bei einer Operation wird ein Fehler gemacht.
- Eine Wunde wird nicht fachgerecht versorgt.
- Sie werden nicht über die Behandlung und mögliche Risiken informiert.

Bei einem Behandlungsfehler muss ein Schaden für Sie entstanden sein, entweder gesundheitlich oder materiell, zum Beispiel, weil Sie nicht arbeiten konnten. In nachgewiesenen Fällen kann Schmerzensgeld oder Verdienstausfall geltend gemacht werden.

Sie haben den Verdacht, dass bei Ihnen ein Behandlungsfehler passiert ist? Das sind die ersten Schritte:



1 Schreiben Sie zunächst auf, wie die Behandlung abgelaufen ist. Im Internet stellen wir Ihnen dazu eine Vorlage zur Verfügung. Führen Sie das Gedächtnisprotokoll so ausführlich wie möglich.

 big-direkt.de/behandlungsfehler

2 Suchen Sie das Gespräch mit der Praxis oder dem Krankenhaus und sprechen Sie offen darüber, was aus Ihrer Sicht bei der Behandlung falsch gemacht wurde. Der*die Ärzt*in muss Ihnen erklären, was genau gemacht wurde und auch sagen, falls ihm*ihr ein Fehler passiert ist.

3 Wenn das Gespräch die Situation nicht aufklärt: Melden Sie sich bei uns – wir unterstützen Sie gern mit speziell geschulten Berater*innen und schauen uns Ihren Fall gemeinsam an.

BIGdigital

 Das BIG-eRezept ist da

Ab sofort ist Schluss mit Zettelsammlung und unnötigen Wegen zu Ärzten und Apotheken: Die BIG-eRezept-App macht alles rund um Ihre Rezepte digital einfach!

Gemeinsam mit wenigen anderen Krankenkassen hat die BIG im Rahmen des Projekts „eRezept Deutschland“ noch vor dem Start der eRezept-Lösung des Dienstleisters gematik eine eigene Lösung entwickelt. Seit Anfang August können unsere Versicherten das BIG-eRezept bereits bundesweit nutzen.

Das kann die BIG-eRezept-App

Erhalten Sie Ihre Rezepte bequem aufs Smartphone: Teilnehmende Praxen schicken Ihnen Ihre Rezepte als QR-Code direkt in die App und Sie können sie in einer teilnehmenden Apotheke vor Ort einlösen oder in Online-Apotheken bestellen.

Besonders praktisch: Sofern aus medizinischer Sicht nichts dagegenspricht, ist für ein Folgerezept kein weiterer Arztbesuch nötig! Dieses kann nach Absprache auch direkt aufs Smartphone geschickt werden.

Aktuell können Sie das eRezept deutschlandweit bei ca. 120 Ärzt*innen sowie über 1.200 Apotheken nutzen (Stand 9. August 2021). Alle teilnehmenden Praxen und Apotheken in Ihrer Nähe finden Sie direkt in der BIG-eRezept-App.

eRezept Deutschland und das E-Rezept der gematik

Das E-Rezept der gematik befindet sich aktuell in einer regional begrenzten Testphase und soll 2022 bundesweit in allen Praxen verfügbar sein.

Das eRezept Deutschland – und damit die BIG-eRezept-App – wird bereits weiterentwickelt. So prüfen wir die Ergänzung um digitale Verordnungen für andere Leistungsbereiche, z. B. Hilfsmittel.

 big-direkt.de/big-erezept

 Die elektronische Krankmeldung kommt

Ab August wird in einigen Praxen die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) getestet. Ab Oktober wird es dann ernst: Der „gelbe Schein“ auf Papier wird abgeschafft und die Ärzt*innen sind verpflichtet, die eAU digital an die Krankenkasse zu übermitteln. Das bedeutet, Sie als Versicherte leiten die Bescheinigung nicht mehr selbst an die BIG weiter, sondern dies passiert automatisch im Hintergrund durch die Praxis. In einem weiteren Schritt übermitteln wir als Krankenkasse voraussichtlich ab Juli 2022 die eAU direkt an die Arbeitsstelle, für Sie als Versicherte wird es also deutlich bequemer!



Mit der eAU werden digitale Funktionen im Gesundheitswesen weiter ausgebaut. Um darauf vorbereitet zu sein, hat die BIG auch Ihre Versichertenkarte aufgerüstet: Wenn Sie seit November 2020 eine neue Karte von der BIG erhalten haben, ist diese mit der Technologie „Near Field Communication“ ausgestattet und kann daher auch für die elektronischen Patientenakte (ePA) genutzt werden. Sie ist außerdem mit einer PIN-Nummer geschützt.

Durch die Corona-Pandemie und die hohe Belastung der Praxen hat sich die Einführung der ePA weiter verzögert. Wir informieren Sie rechtzeitig, wenn die Funktionen der ePA genutzt werden können. Immer aktuell informiert über die Digitalisierung:

 big-direkt.de/ePA



Die BIG empfehlen und 25 Euro sichern!

Online werben unter:
big-direkt.de/kundenwerben

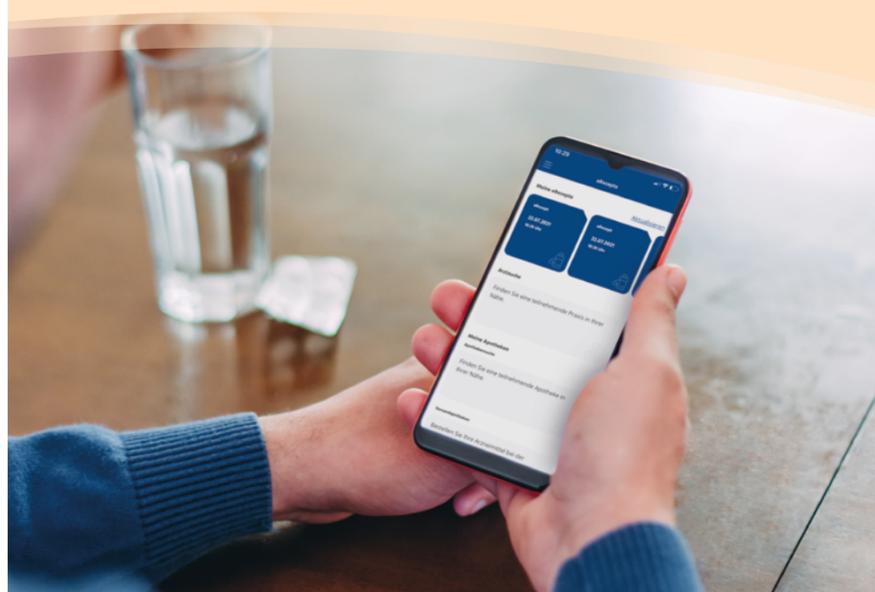
Das Porto zahlt die BIG für Sie

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



Gerne weetersagen

Lassen Sie auch Ihre Familie und Bekannten von den vielen BIG-Vorteilen profitieren und empfehlen die BIG gerne weiter.

- :: Für jedes geworbene Mitglied bekommen Sie 25 Euro.
- :: Dazu nehmen Sie mit jedem geworbenen Mitglied automatisch an unserem Gewinnspiel teil und haben die Chance auf eine von drei **Smartwatches im Wert von je 250 Euro** – für Ihr ideales Training und Ihre Gesundheit.

So funktioniert's:

- :: Eigene Krankenversicherungsnummer eintragen.
- :: Karte abtrennen und weitergeben.
- :: Ihr*e Interessent*in schickt die Karte zu uns und erhält Infos zur BIG.
- :: Wird der der*die Interessent*in 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,
Sarah Grewing und Simone Urban
Titelbild: © iStockphoto.com/alvarez



Sprechen Sie uns an,
wir sind gern 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



MA-GAZIN
FÜR ELTERN

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

Vom Ratgeber übers Experten-Interview
bis hin zu Rezept- und Basteltipps –
mit unserem Elternratgeber ma-gazin.de
begleiten wir werdende Eltern und
Familien mit Tipps für Schwangerschaft,
Geburt, Erziehung und Familienleben.

Schauen Sie vorbei: **ma-gazin.de**
Wir freuen uns auf Sie.

