

BIGmag

03|21

Parodontitis → 4

Dem Lächeln
auf den Zahn
fühlen

BIGmedcoach → 3

Darmgesundheit → 6



Alles Gute
für 2022 und
bleiben Sie
gesund!

Direkter geht Krankenkasse nicht.
big-direkt.de



direkt gesund



Der BIG-Beitragsatz bleibt auch 2022 bei 15,9 % stabil.

Die Werte für 2022

Die Versicherungspflichtgrenze liegt 2022 weiter bei 64.350 Euro pro Jahr. Ab diesem Jahres-Einkommen ist eine freiwillige Versicherung möglich. Die Beitragsbemessungsgrenze bleibt ebenfalls unverändert bei 58.050 Euro pro Jahr.



Veränderungen Pflegeversicherung:

Der Beitrag zur Pflegeversicherung für Menschen ohne Kinder wird für alle Pflegekassen einheitlich von aktuell 0,25 % für 2022 auf 0,35 % angehoben.



Höhere Pflegeversicherungsleistungen für 2022:

→ Pflegesachleistungen:

Pflegegrad 2:	724 €
Pflegegrad 3:	1.363 €
Pflegegrad 4:	1.693 €
Pflegegrad 5:	2.095 €

→ Kurzzeitpflege:

1.774,00 Euro im Kalenderjahr für maximal 8 Wochen

big-direkt.de/datenfaktenzahlen

Für Sie:

Mehr Leistungen



Neugeborenen-Screening

Das Neugeborenen-Screening ist Teil der zweiten Kindervorsorgeuntersuchung kurz nach der Geburt. Dabei wird das Blut des Babys umfassend untersucht, damit angeborene Krankheiten, die sich direkt nach der Geburt noch nicht bemerkbar machen, so früh wie möglich entdeckt werden. Seit dem 1. Oktober 2021 wurde das Screening auf die spinale Muskelatrophie (SMA) und die Sichelzellerkrankung erweitert.



Gruppentherapeutische Grundversorgung

Menschen, die unter psychischen Belastungen oder Erkrankungen leiden, können ab Oktober unkompliziert in einer Gruppentherapie Erfahrungen sammeln, und so testen, ob das eine gute Lösung für sie ist. Im besten Fall erfahren Betroffene so schon eine erste Linderung ihrer Symptome. Ein Antrag bei der BIG ist nicht nötig, Sie können sich für die Runden einfach anmelden. Weitere Infos zum Angebot und Terminservicestellen finden Sie auf unserer Webseite.



Hepatitis neuer Bestandteil

Viele Krankheiten – wie z. B. Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen – entwickeln sich meist über einen längeren Zeitraum und können, wenn sie frühzeitig erkannt werden, erfolgreich verhindert oder gelindert werden. Versicherte ab 35 Jahren können alle drei Jahre einen Gesundheits-Check-up bei ihrem Arzt durchführen lassen. Seit Oktober dieses Jahres beinhaltet die Vorsorge einen einmaligen Test auf die Viruserkrankungen Hepatitis B und Hepatitis C.

big-direkt.de/neue-Leistungen



BIGmedcoach:

Fundierte Beratung rund um Medikamente



Das kennen fast alle: Kaum ist man aus der Praxis oder Apotheke raus, fallen einem Fragen zu den Medikamenten ein:

- Muss ich etwas beachten, wenn ich noch andere Tabletten nehme?
- Ist das schlimm, wenn ich mal eine Tablette vergesse?

Sicherheit und mehr Lebensqualität durch Beratung zur Medikation

Vor allem bei chronischen Erkrankungen kann das schnell unübersichtlich werden. Erst recht, wenn man in mehreren Praxen in Behandlung ist und vielleicht auch noch freiverkäufliche Medikamente einnimmt. Hier unterstützt Sie unser kostenloses Arzneimittelprogramm BIGmedcoach. Die Experten beraten Sie telefonisch zu Ihren Medikamenten und ergänzen damit die Beratung durch Arzt, Ärztin und Ihre Apotheke. Sie bekommen so mehr Sicherheit im Umgang mit Ihren Medikamenten, können Wechselwirkungen reduzieren und den Therapie-Erfolg verbessern.

Das Programm richtet sich vor allem an Patienten*innen mit chronischen Erkrankungen wie z. B. Diabetes oder Lungen-/Herz-/Kreislauf-erkrankungen, weil diese meist sehr viele verschiedene Arzneimittel verordnet bekommen.

big-direkt.de/medcoach



Bonus für 2021 klarmachen!

Tragen Sie bis zum 31. Januar 2022 Ihre Vorsorgeuntersuchungen, Präventionskurse sowie BMI, Puls und Co aus 2021 online in meineBIG ein. Und sichern sich so Ihren Bonus von 40, 60, 80, 100 oder mehr Euro – je nach Anzahl und Wert Ihrer hochgeladenen Maßnahmen.

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

big-direkt.de/bigtionaer

Lieber PAYBACK Punkte als Auszahlung?

Wer lieber PAYBACK Punkte ausgezahlt bekommen möchte statt Geld, kann das direkt in meineBIG auswählen. Dann erfolgt die Auszahlung auf ihr PAYBACK Konto. Ganz gleich, ob Überweisung oder PAYBACK Punkte: Die Auszahlung erfolgt bis zum 31. März 2022.

BIGmag online

Das BIGmag gibt es auch digital:

bigmag.big-direkt.de

Möchten Sie künftig nur noch die Online-Ausgabe, schreiben Sie uns einfach an:

bigmag@big-direkt.de

Parodontitis

Dem Lächeln auf den Zahn fühlen

Entzündetes Zahnfleisch – das klingt erst mal gar nicht besonders schlimm. **Aus einer Zahnfleischentzündung kann sich aber eine ernste Krankheit entwickeln: die Parodontitis.** Dann schreitet die Entzündung weiter fort und betrifft den ganzen Zahnhalteapparat: Zähne können sich lockern oder ausfallen und Bakterien verteilen sich – im fortgeschrittenen Stadium sogar im ganzen Körper – und verursachen Probleme.

Sehr viele Menschen haben Parodontitis. **Vor allem ab 35 Jahren steigt das Risiko.** Die Krankheit beginnt meist harmlos – Zahnfleischbluten und Mundgeruch sind die ersten Anzeichen, dann können Zahnfleischtaschen entstehen und das Zahnfleisch bildet sich zurück, sodass die Zahnhäule freiliegen.

Parodontitis ist die zweithäufigste Munderkrankung nach Karies und gilt als Volkskrankheit.

Auch Schmerzen an bestimmten Stellen beim Zähneputzen sind Warnzeichen. In den meisten Fällen ist eine zu oberflächliche Mundhygiene Schuld an der Entzündung. Denn sie entsteht durch Bakterien, wenn der Zahnbelag nicht gründlich genug entfernt wird und so Bakterien zwischen Zahnfleisch und Zahn gelangen. **Durch die Entzündung geht das Zahnfleisch zurück und die Bakterien können tief in den Kiefer eindringen.** Ist dieses Stadium erreicht, kann man die Erreger mit Zahnbürste und Zahnseide nicht mehr loswerden.

Wie kann man einer Zahnfleischentzündung am besten vorbeugen?

1 Sorgfältig Zähneputzen:

besonders die Partien der Zähne direkt am Zahnfleisch – hier bleiben Bakterien am häufigsten „unentdeckt“

2 Zahnseide oder -bürstchen

täglich nutzen: Denn die Zwischenräume machen 30 Prozent der Zahnfläche aus.

3 Nicht rauchen

Extra-Vorsorge für Parodontitis

Alle zwei Jahre können Sie sich auf Parodontitis in einer speziellen Vorsorgeuntersuchung untersuchen lassen: Dabei wird der Parodontale Screening Index (PSI) festgestellt, ein Wert zwischen 0 und 4, der aussagt, wie weit fortgeschritten die Parodontitis schon ist. Dafür wird zum Beispiel die Tiefe der Zahnfleischtaschen gemessen. Der*die Zahnarzt*ärztin stellt so frühe Stadien der Zahnfleischentzündung fest. Je nach Ergebnis kann dann eine individuelle Behandlung starten. Am besten ist es natürlich, wenn so früh wie möglich etwas gegen die Parodontitis getan wird.

Was sind Warnzeichen für Parodontitis?

- Häufiges **Zahnfleischbluten**, vor allem beim Zähneputzen
- **Mundgeruch**
- **Schmerzen** beim Zähneputzen
- Dunkelrotes und **geschwollenes Zahnfleisch**

Wie läuft eine Behandlung ab?

- **Umfassende Untersuchung und Diagnose:** Der Zahnarzt oder die Zahnärztin erhebt Stadium und Grad der Erkrankung, auch Risikofaktoren wie Diabetes mellitus oder Rauchen
- **Aufklärungs- und Therapiegespräch:** Auf Basis der Befunde werden die weiteren Schritte besprochen.
- **Therapie:** Möglich sind eine anti-infektiöse Therapie, eine Antibiotikatherapie oder chirurgische Eingriffe – je nach Schweregrad.
- **Regelmäßige Kontrolle:** Der Behandlungserfolg wird regelmäßig kontrolliert.

4 Regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung



5 Auf gesunde Ernährung achten

und möglichst wenig zwischendurch naschen.



Was können die Folgen von Parodontitis sein?

- **Das Zahnfleisch geht zurück** und die Zahnhäule liegen frei, das führt zu Schmerzen.
- Geht die Entzündung auf den Kieferknochen über, bildet auch er sich zurück und die **Zähne lockern sich** oder fallen sogar aus.
- Die Bakterien, die die Parodontitis im Mund verursachen, können auch in andere Körperregionen gelangen und zum Beispiel **Fieber verursachen** oder sogar das **Herz angreifen**.

Das sind die Leistungen der BIG rund um gesunde Zähne

✓ **2 x im Jahr Vorsorgeuntersuchung** in der Zahnarztpraxis für alle ab 18 Jahren

✓ **1 x im Jahr professionelle Zahnreinigung:** über den Tarif BIGselect Dental komplett kostenlos bei teilnehmenden Zahnärzten oder Zuschuss von 50 Euro bei allen Zahnärzten

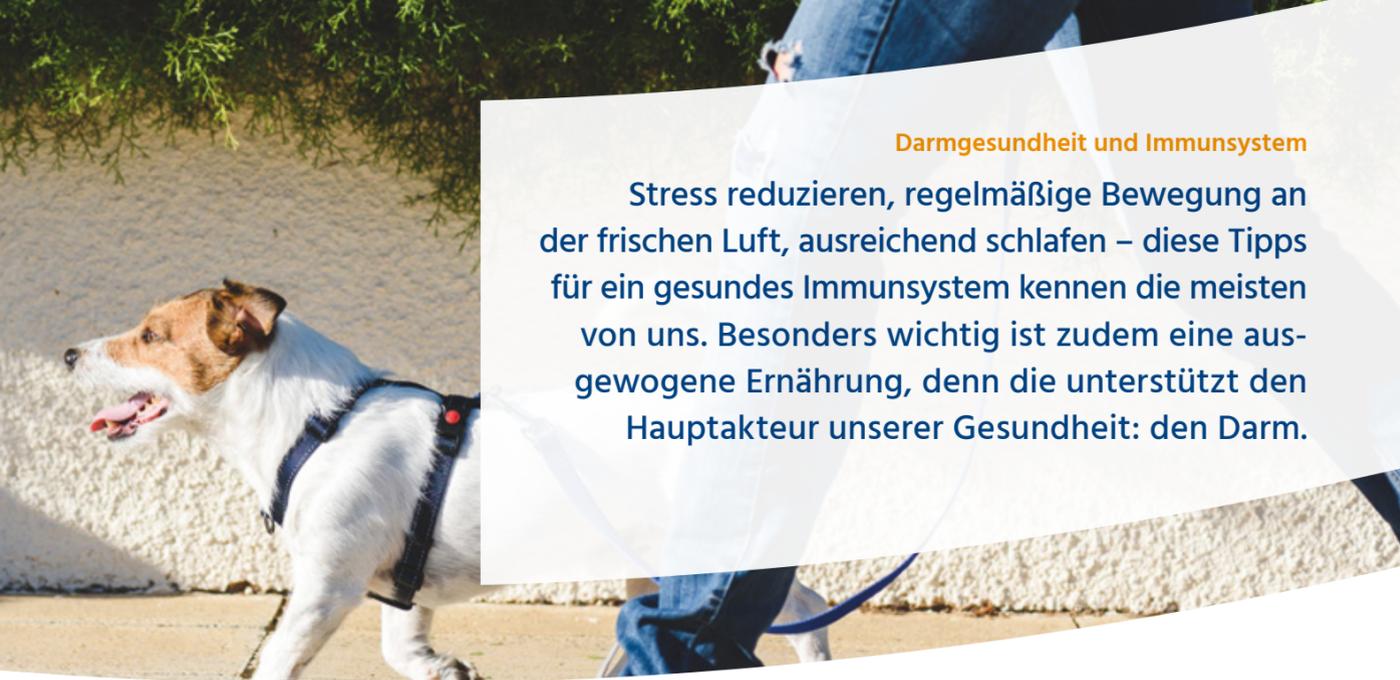
✓ **Parodontitisbehandlung:** Ist die Krankheit schon festgestellt, zahlt die BIG die Therapie. Wichtig dabei: Besserung und Heilung gibt es nur, wenn man selbst die Zahnhygiene sehr ernst nimmt und sie akribisch durchführt.

✓ **Zahnersatz und Bonusheft:** Beim Zahnersatz übernehmen wir den befundorientierten Festzuschuss, das geführte Bonusheft wirkt sich dabei so aus:

Ohne Bonusheft:
60 % Zuschuss

5 Jahre Bonusheft:
70 % Zuschuss

10 Jahre Bonusheft:
75 % Zuschuss



Darmgesundheit und Immunsystem

Stress reduzieren, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, ausreichend schlafen – diese Tipps für ein gesundes Immunsystem kennen die meisten von uns. Besonders wichtig ist zudem eine ausgewogene Ernährung, denn die unterstützt den Hauptakteur unserer Gesundheit: den Darm.

Was sucht das Immunsystem im Darm?

Ist der Darm gesund, sind wir besser gegen viele verschiedene Krankheiten geschützt. Denn sage und schreibe 70 Prozent unserer Abwehrzellen befinden sich in den bis zu acht Metern von Dün- und Dickdarm. Ihre Aufgabe: Krankheitserreger abwehren und zugleich körpereigene Zellen, Nahrungsbestandteile und nützliche Mikroorganismen unbehelligt lassen. Eine wichtige Rolle übernehmen hierbei unsere Darmbakterien – auch als Darmflora bekannt.

Was bringt die Darmflora aus dem Gleichgewicht?

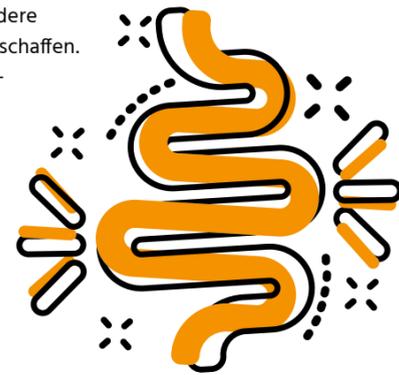
Ursache für eine gestörte Darmflora können unter anderem Medikamente wie Antibiotika, Krankheiten, Stress oder eine falsche Ernährungsweise sein. Sie äußert sich zum Beispiel durch Beschwerden bei der Verdauung, Bauchschmerzen, eine erhöhte Infektanfälligkeit, aber auch Hautprobleme, Allergien und sogar psychische Probleme. Umgekehrt kann es bei einer Abwehrschwäche auch zu Verdauungsproblemen kommen. Bei einem nicht intakten Immunsystem können sich Erreger im Darm einnisten und vermehren. Das verschlechtert das Darmmilieu und kann dazu führen, dass wir erkranken.

Wie stärke ich meinen Darm?

Ihre Darmflora freut sich vor allem über eine ausgewogene Ernährung. Dazu gehören:

- **Hülsenfrüchte** wie Linsen
- **Vollkornprodukte**
- **Ballaststoffe** wie Leinsamen und Flohsamen
- **Obst und Gemüse**
- **Gekochte, kalte Kartoffeln** (enthalten resistente Stärke)
- **Fermentierte, nicht-konservierte Lebensmittel** wie Sauerkraut, Natur-Joghurt, Kefir, Miso, Kombucha oder Kimchi

Ist die Darmflora stark gestört oder verändert – zum Beispiel nach Medikamenten oder Erkrankungen – können mikrobiologische Präparate oder andere Therapien Abhilfe schaffen. Egal, ob Nahrungsumstellung oder Medikament: Lassen Sie sich von Ihrer Praxis beraten, welche Maßnahme für Sie die richtige ist.



Darmkrebsfrüherkennung

Darmkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen. Das Tückische an ihr ist, dass sie häufig erst sehr spät bemerkt wird. Wird Darmkrebs aber in einem frühen Stadium erkannt, hat man gute Heilungschancen. Die BIG zahlt die verschiedenen Vorsorgeuntersuchungen für Versicherte ab 50 Jahren.

 big-direkt.de/darmkrebsvorsorge

BIGdigital

Neues von der ePA

Die elektronische Patientenakte (ePA) der BIG ist als App fürs Smartphone oder Tablet seit Anfang 2021 erhältlich. Bisher waren wenige Arztpraxen technisch in der Lage, medizinische Unterlagen dort zu hinterlegen. Das ändert sich zum Jahreswechsel 2021/2022: Dann sollen Praxen und Krankenhäuser so weit sein, die digitale Akte zu füllen und Untersuchungsberichte, Diagnosen oder verordnete Therapien darin hochzuladen – natürlich immer nur mit Ihrer Zustimmung! Sie können dann sogar für jedes Dokument einzeln entscheiden, wer es sehen darf und wer nicht.

Diese neuen Services kommen 2022 in der ePA:

- **Elektronischer Impfpass** (eImpfpass): das gelbe Heft in elektronischer Form mit allen Impfungen in der Übersicht
- **Elektronisches Kinder-Untersuchungsheft** (eU-Heft): alle U-Untersuchungen der Kinder auf dem Handy
- **Elektronischer Mutterpass** (eMutterpass): alle wichtigen Infos rund um Ihre Schwangerschaft immer dabei
- **Leistungsübersicht**: Wann war noch mal mein Krankenhausaufenthalt? Und wie hieß das Medikament von vor zwei Jahren? In der ePA können Sie ab Januar 2022 die Behandlungen und Medikamente der letzten sechs Jahre nachschauen.

Sie möchten die ePA nutzen? Dann laden Sie die App „BIG ePA“ direkt aus dem entsprechenden Store herunter und folgen Sie dort den Schritten unter dem Punkt „Benutzerkonto anlegen“. Da die App Ihre sensiblen Daten besonders schützt, müssen Sie sich z. B. mit dem Post-Ident-Verfahren extra authentifizieren.

 big-direkt.de/epa

Fami-Prüfung:

Jetzt voll digital



BIG-versicherte Familien kennen es: Einmal im Jahr sind wir wie alle gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet zu prüfen, ob die Voraussetzungen für die kostenfreie Familienversicherung Ihrer Lieben immer noch erfüllt sind. Das gilt für alle, bei denen Angehörige kostenfrei familienversichert sind. Bisher geschah diese Abfrage offline – verbunden mit viel lästigem Papierkram. Ab jetzt ist die Abfrage komplett digital im persönlichen Service-Bereich meineBIG und deutlich unkomplizierter und einfacher.

Der neue digitale Familienfragebogen funktioniert so:

- Sie bekommen von uns eine Nachricht, dass die Prüfung ansteht. Das Online-Formular ist dann in meineBIG für Sie bereit. Nicht irritiert sein: Es wird nur dann angezeigt, wenn es auch wirklich eine Prüfung gibt, ansonsten ist es ausgeblendet.
- Im Online-Formular werden nur die Fragen gestellt, die auch auf Sie und Ihre Angehörigen zutreffen.
- Nachweise wie z. B. Einkommensnachweise, Schul- oder Studienbescheinigungen können direkt hochgeladen werden.
- Für Ihre Unterlagen wird zum Abschluss ein PDF erzeugt, das Sie als Nachweis runterladen und speichern können.
- Ihre Angaben und Dokumente landen mit dem Klick auf „Absenden“ direkt bei uns im System für die weitere Bearbeitung.

Das digitale Formular ist für die mobile Nutzung mit Tablet oder Smartphone optimiert – also einfach direkt vom Sofa aus ausfüllen und abschieken.

meineBIG-Account erstellen

Für das Online-Formular für die Familienversicherung und viele andere digitale Services benötigen Sie einen meineBIG-Account: Über diesen Link oder den QR-Code kommen Sie zur Registrierung für meineBIG.

 big-direkt.de/registrieren



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 weitersagen

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.

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*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

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: ©stocksy.com/Studio Firma



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



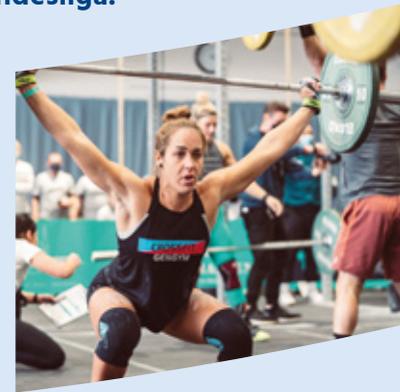
twitter.com/big



instagram.com/
bigdirektgesund

Das Eventjahr 2021

Langsam kehrte in diesem Jahr Normalität in viele Bereiche zurück. So auch in den Sport und ins Vereinsleben. Gemeinsam mit unseren Partnern freuen wir uns sehr, wieder mehr Menschen in Bewegung gebracht zu haben, zum Beispiel bei den **SOLO Runs**, den **BIG Family Games** oder – ganz neu dabei – der **Fitness Bundesliga**.



Das weckt die Vorfreude auf 2022 –
und da haben wir so einiges vor!

