BIG mag

01|22

Mit der BIG sicher in den Urlaub → 4

„H" steht 2022 wieder für Holiday

Mehr Sicherheit durch Zweitmeinung → 3

Herz im Takt → 6

Direkter geht Krankenkasse nicht.

BIG direkt gesund

Husten, Niesen, Jucken – Hochsaison für Allergien

Allergien nerven nicht einfach nur, sondern sind im Alltag sehr belastend und schränken uns gesundheitlich ein. Verschiedene Maßnahmen wie z. B. Medikamente helfen zwar kurzfristig, aber lindern nicht langfristig.

In vielen Fällen kann das durch eine Hyposensibilisierung erreicht werden. Der beste Zeitpunkt dafür ist „eigentlich" die beschwerdefreie Zeit. Da die Allergie dann aber oft aus dem Blick gerät, wollten wir Sie gerade jetzt zur Hochsaison darauf aufmerksam machen, um es eventuell nach der Saison anzugehen. Die Kosten für die Behandlung übernehmen wir unkompliziert über die Versicherungskarte.

Mehr dazu:

big-direkt.de/allergie-therapie

Diabetes Typ 2: Kostenfreie Studienteilnahme

Die chronische Stoffwechselerkrankung Diabetes Typ 2 ist die Volkskrankheit in Deutschland – Tendenz weiter steigend. Der erhöhte Zuckerspiegel im Blut resultiert meist aus einer Kombination verschiedener Faktoren wie genetischer Veranlagung, ungesunder Ernährung und zu wenig Bewegung.

Der Anbieter Liva hat ein Programm entwickelt, das Menschen mit Diabetes Typ 2 individuell hilft, ihren Lebensstil zu ändern und so die Gesundheitsrisiken durch Erkrankung wie z. B. Herz- und Gefäßkrankheiten, Augen-, Nerven- oder Nierenerkrankungen zu senken. Liva sucht motivierte Teilnehmer*innen, die kostenfrei an einer Forschungsstudie an dem 6-monatigen digitalen Gesundheitsprogramm teilnehmen möchten.

Sie sind interessiert?
Hier finden Sie alle Infos
und die Anmeldung zum Programm:

Neues Angebot für MS-Patienten

Mehr als 252.000 Menschen in Deutschland leiden an Multipler Sklerose (MS). Die Diagnose ist für Betroffene ein schwerer Schlag, denn diese entzündliche neurologische Erkrankung ist bislang nicht heilbar. Die Symptome sind vielfältig und oft belastend. Beim Projekt „MSnetWork" erhalten an MS Erkrankte, die berufstätig sind oder sich in einer Ausbildung bzw. im Studium befinden, ein Angebot mit einer fachübergreifenden Versorgung.

In einem Netzwerk – dem MSnetWork – aus Neurologen, Arbeitsmedizinern, Rehabilitationsärzten, Psychologen werden dabei ergänzende Gesundheitsleistungen abgestimmt und von dem behandelnden Neurologen koordiniert.

Studienteilnehmer erhalten eine intensivere Betreuung von den behandelnden Neurologen sowie zusätzliche medizinische Leistungen. Durch die Einbindung von Arbeitsmedizinern können sich z. B. Maßnahmen rund um den Arbeitsplatz ergeben, die eine Erleichterung für teilnehmende Multiple-Sklerose-Patienten bedeuten.

Die fachübergreifende Versorgung soll einen positiven Einfluss auf Therapie und Krankheitsverlauf haben und die Berufstätigkeit weiterhin möglich machen. Durch die enge Zusammenarbeit werden Risiken noch frühzeitiger erkannt und behandelt.

Die Teilnahme an dem Projekt ist im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie in Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern und Bayern möglich.

Weitere Informationen zum Projekt:

big-direkt.de/msnetwork

©iStockphoto.com/silvae, artisteer, Ekaterina Chizhevskaya, Aramyan, sturti

Die BIG zahlt Ihnen 40 Euro Prämie pro Jahr für die aktive Teilnahme an einem DMP!

Disease Management Programme

Besser leben mit chronischen Krankheiten

Viele chronische Krankheiten können gut behandelt werden, wenn Patienten und Ärzte zusammenarbeiten. Genau dieses Ziel verfolgen die Disease Management Programme (DMP engl. Erkrankungs-Management) in denen chronisch Kranke individuell bestmöglich betreut und behandelt werden. DMP-Patienten haben einen betreuenden Arzt, der die komplette Therapie und Untersuchungen nach den neuesten wissenschaftlichen Standards koordiniert. Sie werden ausführlich geschult, wie Sie am besten mit Ihrer Krankheit umgehen, um Ihre Lebensqualität zu erhalten oder zu steigern. Regelmäßige verpflichtende Kontrolltermine stehen auch auf dem Plan – das ist vielleicht manchmal lästig, zeigt aber Wirkung: Studien bestätigen, dass DMP-Patienten weniger Folgeschäden und eine höhere Lebensqualität haben.

Für diese Krankheiten gibt es Disease Management Programme

- Diabetes mellitus (Typ I)
- Diabetes mellitus (Typ II)
- Brustkrebs
- Koronare Herzerkrankung
- Asthma bronchiale
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)

Leiden Sie unter einer dieser Krankheiten?
Dann sprechen Sie unser DMP-Team an:

dmp@big-direkt.de

big-direkt.de/dmp

Mehr Sicherheit bei Krebserkrankungen durch eine Zweitmeinung

Bei einer Krebsdiagnose ist die Entscheidung für oder gegen eine Therapie sehr schwer. Unser Partner BetterDoc unterstützt Sie in dieser schwierigen Phase mit der Organisation einer unabhängigen Zweitmeinung, damit Sie eine informierte Entscheidung über die weitere Behandlung treffen können. Gerade bei einer lebensverändernden Diagnose sollten die nächsten Schritte gründlich durchdacht sein. Häufig gibt es nicht nur die eine Lösung.

Die beste Therapie finden

So erging es auch einem unserer Versicherten, der mit der Diagnose Prostatakrebs konfrontiert wurde. Die behandelnde Ärztin empfahl dem Patienten eine Operation, aber keine alternativen Therapien. Unser Patient fühlte sich nicht gut informiert und war überfordert mit den weiteren Schritten. Mit Hilfe von BetterDoc fand er einen spezialisierten Facharzt für Urologie. Dieser hat sich ein vollständiges Bild über den konkreten Fall verschafft und alle Therapiemöglichkeiten mit dem Patienten besprochen. Der Spezialist erklärt ihm, dass sich der Tumor schon über die Prostata hinaus ausgebreitet hat und hormonabhängig wächst. In diesem Fall eignet sich am besten eine Hormontherapie. Der Patient ist froh, sich eine weitere Meinung eingeholt zu haben und entscheidet sich für die Hormonbehandlung. Nach einigen Monaten berichtet der 55-Jährige, dass sich sein Gesundheitszustand spürbar verbessert hat. Das ist eine sehr gute Nachricht!

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie auch unsicher bei Ihrer Krebstherapie sind. Mehr Infos finden Sie auch hier:

big-direkt.de/zweitmeinung-krebs

Starten Sie mit der BIG sicher in den nächsten Urlaub:

„H“ steht 2022 wieder für Holiday!

Homeoffice, Homeschooling, Hausputz – in den letzten Jahren haben wir viel Zeit drinnen verbracht. Die Aussichten für dieses Jahr sind besser und H steht endlich wieder für Holiday. In Europa wird Reisen 2022 deutlich leichter, wenn Sie durchgeimpft sind.

Booster-Impfung im EU-Impfzertifikat

Sind Sie in Europa unterwegs, reisen Sie einfacher und sicherer – je nach Anforderungen in dem jeweiligen Land, wenn Sie ein EU-Impfzertifikat mit eingetragener Booster-Impfung (Auffrischungsimpfung, 3. Impfung) haben, um als vollständig geimpft zu gelten. EU-Impfzertifikate, in denen nur die Grundimmunisierung hinterlegt ist, verlieren nach neun Monaten ihre Gültigkeit auf Reisen.

big-direkt.de/booster

Versichertenkarte einfach mit in den Koffer

Manchmal bleibt uns der Gang zum Arzt im Urlaub leider nicht erspart. Im europäischen Ausland gehen Sie direkt mit Ihrer BIG-Versicherungskarte mit der integrierten EHIC zum Arzt. Oft bezahlen Sie die Rechnung direkt vor Ort. Lassen Sie sich daher eine detaillierte Rechnung mit den durchgeführten Behandlungen ausstellen und senden Sie uns diese nach Ihrem Urlaub für die Berechnung der Erstattung zu.

big-direkt.de/ehic

Sportliche Grüße von der See!

Reisekrankenversicherung ist sinnvoll

Die Erstattung der Behandlungen im Ausland richtet sich nach den deutschen Vertragssätzen. Hier kann es zu Differenzen kommen, sodass Ihnen Kosten entstehen, z. B. wenn die Behandlung im Urlaubsland teurer war oder im gesetzlichen Leistungskatalog nicht vorkommt. Daher empfehlen wir zusätzlich eine private Reisekrankenversicherung, z. B. bei unserem Partner Europäische Reiseversicherung AG (ERV). So können Sie Differenzbeträge abdecken und sind bei Behandlungen abgesichert, für die die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten nicht übernimmt, wie z. B. Behandlungskosten außerhalb Europas oder den Krankenrücktransport aus dem Ausland.

big-direkt.de/zusatz

Impfung – nicht nur gegen Corona

Für alle die, die über Europa hinaus z. B. in den asiatischen Raum verreisen, können auch andere Impfungen sinnvoll sein. Bei allen Reiseimpfungen, die das Robert-Koch-Institut für Ihr Reiseland empfiehlt, übernehmen wir die Kosten. In Deutschland kann z. B. die Impfung gegen Frühsommerenzephalitis, die von Zecken übertragen wird, sinnvoll sein.

big-direkt.de/impfcheck

BIG Gesundheitstelefon – gern auch für Reisen

Gerne beantwortet unser Partner Medical:Contact AG am Telefon Ihre Fragen rund um Gesundheit und Reise. Nutzen Sie unseren kostenlosen Service rund um die Uhr, 7 Tage die Woche (aus Deutschland): **0800-140554130290**

big-direkt.de/gesundheitstelefon

Präventionskurs im Urlaub

Sie wollen im Urlaub einen zertifizierten Präventionskurs wie z. B. Yoga machen? Hier beteiligen wir uns an den Kurskosten mit bis 240 Euro jährlich (pro Kurs 120 Euro). Wichtig für die Kostenerstattung ist, dass der Anbieter zertifiziert ist. Für Unterbringung und Verpflegung sorgen Sie selbst.

big-direkt.de/kurssuche

© Adobe Stock / Westend61, shintartanya, @iStockphoto.com / Monoliza21, malerapaso

Herz im Takt – wie Herzrhythmusstörungen und Schlaganfall zusammengehören

Die BIG bietet mit **„RhythmusLeben“** ein neues Vorsorgeprogramm an, das Versicherten ab 55 Jahren mit Vorerkrankungen und allen ab 65 Jahren Klarheit darüber bringt, ob sie an Herzrhythmusstörungen leiden. Wir haben uns von **Marc Kreiser, Herzexperte unseres Kooperationspartners Preventicus GmbH**, erklären lassen, was ein gesundes Herz ausmacht.

Herzrhythmusstörungen – was ist das genau?

Der Sinusknoten, ein Nervengeflecht im rechten Vorhof, ist der Taktgeber des Herzens. Er steuert den Herzschlag über Impulse, die in die Herzkammern weitergeleitet werden und die An- und Entspannung des Herzmuskels bewirken. Ist diese Signalfolge gestört, schlägt das Herz zu langsam oder zu schnell. Die häufigste Herzrhythmusstörung ist Vorhofflimmern, bei dem es zu unkontrollierten Muskelanspannungen in den Vorhöfen kommt: Sie flimmern und das Herz gerät aus dem Takt. Dabei entstehen oft Blutgerinnsel. Gelangen sie über den Blutkreislauf ins Gehirn, blockieren sie die Sauerstoffzufuhr und das dahinterliegende Gewebe kann absterben. Dann spricht man vom Schlaganfall.

Welche Altersgruppen sind besonders gefährdet?

Ab 65 Jahren erhöht sich die Wahrscheinlichkeit an Vorhofflimmern zu erkranken mit jedem Lebensjahrzehnt. Bluthochdruck oder Diabetes begünstigen Vorhofflimmern schon bei Jüngeren. In der Breite ist es eine typische Alterserscheinung, die jeden Vierten treffen kann.

Gibt es Vorsorgemöglichkeiten?

Letztlich ist das Herz ein Muskel und braucht Training. Ausreichend Bewegung und insgesamt ein gesunder Lebensstil tragen zur Herzgesundheit bei. Bei Vorhofflimmern bleibt die Herausforderung, es überhaupt zu erkennen. Ist es einmal entdeckt, lässt sich gut gegensteuern, etwa mit gerinnungshemmenden Medikamenten.

Merkt man Herzrhythmusstörungen selbst?

Zumeist machen sich Herzrhythmusstörungen durch Herzstolpern oder -rasen bemerkbar. Weitere Warnzeichen sind Atemnot, Schwindel und auch eine allgemeine Abgeschlagenheit. Für Vorhofflimmern gilt das auch, doch viele Betroffene haben keine Symptome. Blutgerinnsel können dennoch entstehen und einen Schlaganfall auslösen.

Wer regelmäßig seinen Herzrhythmus prüft, kann Vorhofflimmern frühzeitig entdecken und mit einer Behandlung gezielt das Risiko für einen Schlaganfall reduzieren. Dazu bietet die BIG Menschen ab 65 Jahren bzw. ab 55 Jahren mit Vorerkrankungen ein Vorsorgeprogramm an: **RhythmusLeben** umfasst eine App für die regelmäßige Messung des Herzrhythmus und weitere Diagnostik, wenn es Auffälligkeiten gibt, z. B. ein präzises 14-Tage-EKG.

big-direkt.de/preventicus

©iStockphoto.com/fladendion, silvae, Charday Penn

BIGdigital

Digitale Unterstützung bei der Pflege

Wird ein Angehöriger pflegebedürftig, tauchen viele Fragen auf – insbesondere, wenn Familienmitglieder die Pflege teilweise oder komplett übernehmen. Wie halte oder wasche ich jemanden richtig? Wie messe ich Vitalwerte? Wie achte ich bei all den Herausforderungen auch auf mich selbst?

Die ohnehin belastende Situation kostet dann noch einmal mehr Kraft. Wir unterstützen Sie gern bei allen organisatorischen und finanziellen Aspekten. Und auch für die ganz praktischen Fragen, die Pflegende haben, bieten wir Ihnen eine Anlaufstelle: Die Online-Kurse unseres Partners curendo liefern Ihnen verständliche Informationen rund um das Thema Pflege – und zwar kostenlos und zeitlich flexibel!

„Pflegende Angehörige übernehmen viel Verantwortung“, weiß Claudia Aydin aus dem BIG-Leistungsmanagement. „Wir möchten, dass sie sich sicher und unterstützt fühlen bei dem, was sie für ihre Angehörigen tun.“

BIG-Versicherte können aktuell an diesen Kursen teilnehmen:

- Grundlagen für die häusliche Pflege
- Alzheimer & Demenz
- Wohnen und Pflege im Alter
- Rechtliche Vorsorge für den Ernstfall
- Selbstfürsorge durch Achtsamkeit

Individuelle Fragen beantworten die Pflege-Experten von curendo außerdem gern per E-Mail. Auch dieser Service ist für alle Kursteilnehmer kostenlos und anonym. Ausführliche Informationen:

big-direkt.de/online-pflegekurse

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

meineBIG: jetzt einfacher und übersichtlicher

Auch meineBIG – Ihr persönlicher Kundenbereich – ist jetzt wie die Website optimiert. Die Anwendungen und Formulare sind übersichtlicher und nutzerfreundlicher gestaltet, z. B.:

- ist die Startseite meineBIG deutlich aufgeräumter und der Schnelleinstieg (Quicklinks) besser zu erreichen
- bieten die Bereiche „Leistung beantragen“ und „Rechnung einreichen“ eine Übersicht über alle Formulare
- einfachere Führung durch die Formulare

Schauen Sie mal vorbei. Mit meineBIG geht alles schneller für Sie:

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 abschicken 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

Telefon (freiwillig)

Straße, Hausnummer

E-Mail (freiwillig)

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

MAG 202204

Kostenloser
24 h-Direktservice
0800 5456 5456

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

@bigdirektgesund auf

BIG Family Games Tour 2022

Bringen Sie Ihren Verein groß raus! Die BIG Family Games helfen Ihnen dabei und machen Ihr Jahresevent zu einem echten Highlight – und zwar komplett kostenlos! Freuen Sie sich auf:

- **Aufmerksamkeit in Ihrer Stadt**
- **Equipment für die Games inkl. Urkunden, Medaillen, Shirts für die Helfer**
- **Gewinn für eine Verlosung**
- **Spaß für Vereinsmitglieder und solche, die es werden wollen**
- **Werbematerial**

Sichern Sie sich jetzt Ihren Wunschtermin:

bigfamilygames.de/vereine

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: ©Adobe Stock/Sondem

MGB 202204

TÜV SAARLAND GUT (2,0) Kundenurteil 10/2021 tuev-saar.de/SC44697 Service tested