

### **BIGinfo**





# Beitragssatz und Bemessungswerte

Der bestimmt interessanteste Wert der BIG - der Zusatzbeitrag - war zum Drucktermin des BIGmag noch nicht final berechnet. Jetzt, wo Sie das BIGmag in der Hand halten, steht der Beitrag fest. Hier finden Sie alle Infos gebündelt:



big-direkt.de/werte2023

Die für alle Krankenkassen gleichen Bemessungswerte sind von der Regierung vorgegeben: Die Beitragsbemessungsgrenze liegt bei 59.850 Euro im Jahr (4.987,50 Euro monatlich). Der Krankenkassenbeitrag wird nur bis zu diesem Betrag berechnet. Alles was darüber liegt, ist beitragsfrei. Die Versicherungspflichtgrenze liegt 2023 bei 66.600 Euro im Jahr (5.550 Euro monatlich). Ab diesem Einkommen ist eine freiwillige Versicherung möglich. Alle Zahlen gebündelt finden Sie hier:



big-direkt.de/datenfaktenzahlen

Diese Werte sind vorläufig und werden noch vom Bundesrat bestätigt.



Am 31. Januar 2023 ist Kassensturz beim Bonusprogramm. Laden Sie bitte bis dahin Ihre Nachweise für Vorsorge, Impfungen und Vitalwerte für 2022 online in meineBIG hoch und sichern Sie sich Ihren Bonus von bis zu 160 Euro.

#### PAYBACK Punkte statt Überweisung

Wer den Bonus lieber in PAYBACK Punkten bekommen möchte, kann das einfach in meineBIG auswählen. Die Auszahlung geht dann direkt auf Ihr PAYBACK Konto. Ganz gleich, ob Überweisung oder PAYBACK Punkte: Die Auszahlung bekommen Sie bis 31. März 2023.

Ihre Maßnahmen bestätigt Ihnen Ihre Praxis oder Apotheke. Die Vorlage dafür finden Sie hier:



big-direkt.de/bigtionaer\_massnahmen





## Hebammenberatung: Schnelle Hilfe per Video

Eine Hebamme ist manchmal nicht so leicht zu finden und die eigenen Fragen rund um die Geburt und die Gesundheit des ungeborenen Babys drängen. Die Hebammenberatung per Video ist dann eine schnelle und praktische Lösung, wo Sie direkt Ihre Fragen loswerden können und kompetente Antworten bekommen. Über unseren Partner ammely können Sie bei einer Hebamme aus ganz Deutschland eine kostenfreie Videoberatung buchen. Die Beratung kann kurzfristig im Zeitraum zwischen 7:30 Uhr und 22:30 Uhr stattfinden und wird direkt mit uns abgerechnet.

#### Hebammensuche für die dauerhafte Begleitung

Mit der Hebammen-Online-Suche von ammely finden Sie auch Hebammen vor Ort, die Sie während der Schwangerschaft, bei der Geburt und in den ersten Wochen mit dem Baby begleiten.

big-direkt.de/

# Grippe trifft Corona!

Die Corona-Pandemie hält uns weiter in Atem. In diesem Winter rechnet das Robert Koch-Institut damit, dass Influenza-Viren eine zusätzliche Krankheitswelle auslösen.

#### Risiken reduzieren

Beide Infektionskrankheiten können für bestimmte Personen gefährlich verlaufen. Dazu zählen beispielsweise Menschen ab 60 Jahren, chronisch Kranke oder Personal in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen.

Die Ständige Impfkommission empfiehlt diesen Menschen deshalb, sich sowohl gegen Grippe als auch gegen Corona impfen zu lassen. Bei der Impfung gegen Corona handelt es sich bei vielen dann schon um den 2. Booster.

#### Mehr Möglichkeiten

Beide Impfungen können am selben Tag erfolgen. Ob diese Möglichkeit für Sie verträglich und geeignet ist, besprechen Sie zuvor bitte mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt.

Es ist natürlich weiterhin möglich, die Impfungen zu unterschiedlichen Zeitpunkten zu erhalten.

#### Wirkung erweitert

Die in Deutschland dominierende Corona-Variante ist Omikron. Diese gilt als sehr ansteckend. Deshalb kommen aktuell Impfstoffe zum Einsatz, die an Omikron angepasst sind. Das bietet Ihnen einen besseren Schutz vor einem schweren Krankheitsverlauf.

#### **Gegen Grippe**

Ihre BIG unterstützt Sie bestmöglich dabei, sich vor Grippe zu schützen. Wir übernehmen die Kosten der jährlichen Grippeschutzimpfung nicht nur für besonders gefährdete

Versicherten kostenlos.

Mehr rund um Corona und die Grippe gibt es beim Robert Koch-Institut:

Menschen, sondern für alle Versicherten.

Auch die Impfung gegen Corona ist für alle



www.rki.de



# Bessey leben

# mit Fatigue Syndrom und Long Covid



Chronisches Erschöpfungssyndrom – auch chronisches Fatigue Syndrom (CFS) oder Myalgische Enzephalomyelitis (ME) – das Krankheitsbild ist vielfältig und für Patientinnen und Patienten sehr belastend: Sie sind in ihrem Alltag dauernd müde und über ein normales Maß hinaus körperlich und geistig erschöpft. Diese Symptome lassen sich auch durch ausgiebiges Schlafen oder Erholung nicht bekämpfen – nach dem Aufwachen sind Patienten immer noch erschöpft und tun sich bei körperlicher und geistiger Anstrengung schwer.

Auch Long-Covid-Betroffene haben mit diesen Symptomen zu kämpfen. Eine App kann jetzt den Umgang damit erleichtern: Die Fimo Health App. Wir haben Alexander Krawinkel von dem App-Anbieter Fimo Health GmbH gefragt, was das Fatigue Syndrom genau ist und wie die App unterstützen kann.



Alexander Krawinkel von dem App-Anbieter Fimo Health GmbH

# Wie äußert sich chronische Erschöpfung bei ME/CFS?

Die Symptome bei ME/CFS sind vielseitig. Im Vordergrund stehen chronische Erschöpfung (Fatigue) mit der sogenannten Postexertional Malaise – auch "Crash" genannt: eine Belastungsreaktion des Körpers, die eine ausgeprägte und anhaltende Verstärkung aller Symptome nach geringer körperlicher oder geistiger Anstrengung nach sich zieht. Dazu kommen Schlafstörungen, kognitive Schwierigkeiten, Schmerzen und viele weitere Symptome.

# Ist Long Covid nur ein anderer Name für das Chronische Fatigue Syndrom oder ist es ein eigenes Krankheitsbild?

Long Covid ist ein eigenes Krankheitsbild, bei dem als eines der häufigsten Symptome auch chronische Erschöpfung (Fatigue) auftritt. Betroffene haben aber meist noch viele andere Beschwerden. Die beiden Krankheitsbilder Long Covid und ME/CFS weisen eine Überschneidung von ca. 86 Prozent auf, sind aber dennoch aktuell getrennt voneinander zu betrachten.

#### Wie kann die App Fimo den Patientinnen und Patienten helfen?

Mit der Fimo App können Betroffene ihre Fatigue sowie andere Symptome in Zusammenhang mit ihren Tagesaktivitäten sowie Umgebungseinflüssen bringen. So verstehen sie über die Zeit ihre individuellen Einflussfaktoren für ihre Symptome und lernen, im Alltag besser mit ihrer Krankheit umzugehen. Zusätzlich erhalten die Patientinnen und Patienten Zugang zu einem Kurs innerhalb der App, der ihnen viele wichtige Hintergrundinfos über ihr Krankheitsbild gibt sowie Tipps und Strategien zum Krankheitsmanagement im Alltag. Methoden aus der Akzeptanzund Commitment-Therapie und Achtsamkeit helfen beim Umgang mit der Krankheit.

"Geschätzt 250.000 Menschen in Deutschland, darunter 40.000 Kinder und Jugendliche, sind von ME/CFS betroffen. 10 Prozent der Covid-Patienten könnten nach Schätzungen Long Covid entwickeln."



# Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es neben der App?

Aktuell gibt es weder für Long Covid noch für ME/CFS eine kurative oder kausale Therapie. Es wird symptomatisch behandelt. Das wichtigste Therapieziel bei ME/CFS ist das Vermeiden der Post-exertionalen Malaise, also der Crashs.

Dabei hat sich das Konzept des Pacing als hilfreich erwiesen, bei dem Patienten lernen, sich ihre Energie nach ihrer individuellen Belastungsgrenze einzuteilen. Auch für Long Covid Patienten ist dies aktuell ein zentraler Baustein der nicht-medikamentösen Therapie.

#### Woher kommt ME/CFS?

Eine eindeutige Antwort gibt es auf diese Frage noch nicht. Aktuell gibt es unterschiedliche Hypothesen zur Entstehung von ME/CFS.

Da die Krankheit in ca. 50 Prozent der Fälle nach einer viralen Infektionskrankheit auftritt, geht die Forschung von einem Überleben der Viren innerhalb des Körpers aus, das dann eine chronische Entzündung auslöst. Neuere Studien weisen aber auch auf eine mögliche Autoimmunerkrankung sowie eine schwere Störung des Energiestoffwechsels hin. Abschließend ist die Frage der Entstehung noch nicht geklärt.

#### So nutzen Sie die Fimo Health App

Sie sind selbst von chronischer Fatigue betroffen? Dann informieren Sie sich online, wie Sie die App als BIG-Versicherter für 3 Monate kostenlos nutzen können:



5



# **Diabetes Typ 2: Schleichende** Gefahr mit schweren Folgen

Zwei Millionen Menschen in Deutschland haben Diabetes Typ 2, ohne es zu wissen. Denn dieser am häufigsten auftretende Diabetes-Typ – eine der großen Wohlstandserkrankungen unserer Zeit – hat zu Beginn kaum Symptome und wird darum oft erst spät erkannt. Die Diagnose Diabetes Typ 2 kommt meist erst ab einem Alter von 40 Jahren. Bis dahin hat unser Körper allerdings bereits jede Überzuckerung "unbemerkt" festgehalten und Betroffene spüren erst dann die ersten Folgen wie z.B. Durchblutungsprobleme, Nervenschädigungen, Herz-Kreislauf-Probleme. Gefährliche Spätfolgen können beinahe jeden Bereich des Körpers treffen und sind teilweise nicht mehr umzukehren. Umso wichtiger ist es daher, Diabetes früh zu erkennen, um weiteren Erkrankungen vorzubeugen.

#### Richtig unterstützt durch koordinierte und individualisierte Behandlung

Ist Diabetes Typ 2 diagnostiziert, unterstützt ein Disease-Management-Programm (DMP) mit einer koordinierten und individuell zugeschnittenen Behandlung, bei der die behandelnden Ärztinnen und Ärzte eng zusammenarbeiten. Ein wichtiger Baustein im DMP ist, die Patienten und Patientinnen bei einem gesünderen Lebensstil zu unterstützen. So kann es gemeinsam gelingen, die Krankheit in den Griff zu bekommen und schweren Folgeerkrankungen vorzubeugen

#### Bewegung und Ernährung sind entscheidend

Wie so oft bei den Wohlstandserkrankungen lässt sich auch bei Diabetes mit einer kalorienverminderten, gesunden Ernährung und



ausreichend Bewegung die Insulinresistenz oft verbessern, sodass langfristig keine Medikamente nötig sind.

Bei allen Fragen rund um DMP-Diabetes Typ 2 sind wir für Sie da:



dmp@big-direkt.de



big-direkt.de/dmp



# Gesünder essen mit digitaler Unterstützung

Der Plan ist oft schnell gefasst – gerne mit sehr ambitionierten Zielen à la "nie wieder Schoki, ab jetzt nur noch Obst". Und dann kommt der Alltag mit stressigen Tagen, unregelmäßigen Mahlzeiten, unbändigen Gelüsten und Heißhunger. Essenslust sticht die Vernunft einfach aus - das hat auf Dauer gesundheitliche Folgen. Gerade wenn eine Erkrankung Grund für eine Ernährungsumstellung ist, ist eine kompetente Begleitung wichtig. So fällt es auch leichter, langfristig am Ball zu bleiben. Denn: Eine richtige Ernährungsumstellung benötigt klare, individuelle Ziele und Geduld.

Unser Partner Oviva unterstützt Sie dabei, Ihre Essgewohnheiten zu bewerten und darauf aufbauend langfristige, individuelle Lösungen zu finden. Das Angebot richtet sich z. B. an Menschen mit Diabetes mellitus, Übergewicht, Erkrankungen des Verdauungssystems, Lebensmittelallergien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma oder Nierenerkrankungen.

#### So funktioniert die digitale Ernährungstherapie:

- → persönliche Beratung durch zertifizierte Ernährungsfachkräfte
- → Unterstützung per Oviva App
- → Beratung via App, Video und Telefon
- Die BIG übernimmt die Kosten.



## **BIG**digital



### Rezepte werden 2023 digital

Vom rosa Rezept für Arzneimittel und Co. müssen wir uns langsam verabschieden: Aktuell laufen kassenübergreifend Tests für das neue E-Rezept, mit dem Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Arzneimittel digital verschreiben kann. Beim nächsten Praxisbesuch kann es schon so weit sein, denn im Laufe des Jahres 2023 sollen Arztpraxen das E-Rezept flächendeckend nutzen. Wir erklären, wie es dann abläuft. Fest steht: Es gibt in Zukunft mehrere Wege zum Medikament!

#### Die E-Rezept-App

Die App "Das E-Rezept" können Sie kostenlos im entsprechenden Store herunterladen. Ganz wichtig ist bei der App der Datenschutz: Kein Unberechtigter soll auf Ihre medizinischen Infos zugreifen können. Daher brauchen Sie für die Anmeldung entweder die elektronische Patientenakte (ePA) oder mindestens eine NFC-fähige Versichertenkarte + PIN.

**Unser Tipp:** Am einfachsten identifizieren Sie sich in der ePA mit dem elektronischen Personalausweis - damit läuft die Anmeldung unkompliziert und Sie stellen sicher, dass Ihre Daten bestens geschützt sind!

#### Die elektronische Patientenakte

Sie wollen ständig den Überblick behalten über Ihre medizinischen Daten, Untersuchungsergebnisse und verschriebene Medikamente sowie Behandlungen einsehen? Dann ist die elektronische Patientenakte (ePA) genau das Richtige für Sie!

Sie behalten die Kontrolle über Ihre Daten, denn nur mit Ihrer Zustimmung können Ihre behandelnden Ärztinnen oder Ärzte Dokumente hochladen und einsehen.



big-direkt.de/epa

#### Mit E-Rezept-App

#### Vor dem Arztbesuch

· Sie laden die App "Das E-Rezept" der gematik herunter und identifizieren sich mit Ihrer NFC-fähigen Versichertenkarte und der PIN oder über die bestehende ePA der BIG (Kassenapp)

#### **Beim Arztbesuch**

Sie erhalten einen individuellen Rezeptcode direkt in die App.

#### In der Apotheke

- Sie können in der App Apotheken in Ihrer Nähe suchen, die gerade geöffnet haben und in Zukunft auch sehen, wo das Medikament vorrätig ist.
- In der Apotheke wird der Rezeptcode vom Handy gescannt und Sie erhalten das Medikament.
- Oder Sie bestellen direkt online bei einer Versandapotheke und lassen sich das Medikament liefern.

#### Ohne E-Rezept-App

#### **Beim Arztbesuch**

- Sie erhalten einen Papier-Ausdruck Ihres Rezepts. Neu ist ein individueller eingedruckter Code, der in der Apotheke gescannt wird.
- Das Rezept wird digital von Arzt oder Ärztin unterschrieben.

#### In der Apotheke

- Die Apothekerin / der Apotheker scannt den Rezeptcode vom Papierausdruck.
- Sie erhalten das Medikament oder können es bestellen.

(i) Weitere Einlösemöglichkeiten sind geplant.



Das BIGmag gibt es auch digital:



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



### **Behandlungs**schein direkt online

Wer kennt es nicht: Man steht in der Arztpraxis und die Karte ist nicht da. wo sie sein soll oder das Kind ist krank und die Partnerin oder der Partner ist mit der Versichertenkarte unterwegs?

Kein Problem: In meineBIG können Sie sich mit wenigen Klicks direkt und schnell einen Behandlungsschein erstellen. Voraussetzung ist, dass Sie einen meineBIG-Account haben. Einfach einloggen, den Bereich "Bescheinigung erhalten" aufrufen und "Behandlungsschein" anklicken.



Noch nicht registriert?

Einfach QR-Code scannen und registrieren.

# **Die BIG** empfehlen und 25 Euro sichern!

Online werben unter big-direkt.de/kundenwerben

r 24h-Direktsel 5456

# Gerne weitersagen

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

→ Für jedes geworbene Mitglied bedanken wir uns mit 25 Euro.

### So funktioniert's:

- Eigene Krankenversicherungsnummer eintragen.
- → Karte abtrennen und weitergeben.
- → Ihr Interessent oder Ihre Interessentin schickt die Karte zu uns und erhält Infos zur BIG.
- Wird Ihr Interessent oder Ihre Interessentin BIG-Mitglied, überweisen wir Ihnen 25 Euro.

Dieses BIG-Mitglied hat mich geworben:

10-stellige Krankenversicherungsnummer

des Werbender

ich möchte Infos über die Leistungen der BIG



Kostenloser 24 h-Direktservice 0800 5456 5456

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

@bigdirektgesund auf





Herausgeber: BIG direkt gesund





# Holen Sie sich Zuschüsse, Erstattungen und Boni für Ihren gesunden Lifestyle



**BIG Bonus:** Mehr als 100 Euro sind jährlich für Sie drin im Bonusprogramm BIGtionär.



BIG Baby: 200 Euro Babybonus im BIGtionär



BIG Smile: Bis zu 50 Euro jährlich für die Professionelle Zahnreinigung



#### BIG Life:

- · Kostenlose Online-Coachings in BIGbalance Life & Health
- · 100 Prozent Erstattung für empfohlene Reiseschutzimpfungen



#### **BIG Body:**

- · Bis zu 160 Euro jährlich für Osteopathie
- · Bis zu 240 Euro jährlich für Mental Health und Fitness (Prävention)
- $\cdot$  Bis zu 300 Euro alle 2 Jahre für die Sportuntersuchung



BIG Cash: Bis zu 600 Euro zurück bei Leistungsfreiheit

Jetzt Zuschüsse absahnen:



big-direkt.de/meine-big-vorteile

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: ©iStock/martin-dm

