

BIGmag

01|23

Gesunde digitale Helfer für Kinder 4

Besser atmen mit strukturierter Behandlung 3

Vorsorge: Kleiner Aufwand – große Wirkung 6



direkt gesund

Direkter geht Krankenkasse nicht.

Danke für Ihre Bewertungen



... rund um die BIG-Services und -Leistungen im Rahmen der GKV-Kubus-Studie. Wir freuen uns riesig, dass Sie mit uns zufrieden sind und wir Platz 2 im Krankenkassen-Vergleich erreicht haben. Ihre Bewertungen zeigen uns, wo wir auf dem richtigen Weg sind und wo noch Luft nach oben ist. So können wir für Sie immer besser werden.



Kostenfreie Studienteilnahme bei Long Covid

Long Covid beeinträchtigt Gesundheit und Lebensqualität gleichermaßen. Unser Kooperationspartner FPZ bietet Betroffenen in Bonn, Dortmund, Gelsenkirchen und Stuttgart eine kostenfreie Studienteilnahme an einem medizinischen Programm, das im Umgang mit den Beschwerden unterstützt und Lösungsansätze aufzeigt.

Das Programm beinhaltet gezielte Trainingsschwerpunkte, die sich an der Bandbreite der Long Covid-Symptomatik ausrichten. Über drei Monate wird einmal in der Woche durch ein Training in einem der teilnehmenden FPZ Zentren der Erschöpfung entgegengewirkt und die Atmung durch gezielte Atemtechniken verbessert.



Zecken: Gefährliche Biester

Der Frühling ist da und es geht ab nach draußen. Bloß sind wir nicht allein: Auch Zecken werden ab 8 Grad Celsius aktiv und sind auf der Suche nach Nahrung. Nach der Auszeit in der Natur lohnt sich zu Hause also bei allen Zwei- und Vierbeinern ein kleiner Körpercheck. Denn Zecken übertragen Krankheiten.

Impfung gegen FSME übernimmt die BIG

Der Biss einer Zecke kann die Virusinfektion Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) auslösen. Gegen dieses Virus können Sie sich mit einer Impfung schützen. Die BIG übernimmt die Kosten.

Kein Schutz gegen Borreliose-Bakterien

Gegen Borreliose, die auch von Zecken übertragen wird, gibt es bisher keinen Impfschutz. Anders als bei FSME werden die Borreliose-Bakterien erst nach 12 bis 24 Stunden auf den Menschen übertragen. Schnell sein kann hier also helfen!

Haben Sie die Zecke entdeckt, ziehen Sie die Zecke am besten gerade z.B. mit einer Pinzette heraus. Dabei nicht drehen oder quetschen. Öl, Nagellack oder Alkohol helfen nicht. Eine Rötung an der Einstichstelle ist anfangs normal, verschlimmert sie sich allerdings und schmerzt, besuchen Sie bitte Ihre Arztpraxis.



big-direkt.de/fsme

Vorstandsvergütung 2022

Transparenz ist der BIG wichtig.

Das gilt auch für die Vorstandsvergütung. Vorstandsvorsitzender Peter Kaetsch erhielt 2022 eine jährliche Gesamtvergütung von 229.710 Euro (Grundvergütung 215.400 Euro, variable Vergütung 10.500 Euro, Dienstwagen 3.810 Euro). Bei Markus Bäumer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender, betrug diese 216.388 Euro (Grundvergütung 204.500 Euro, variable Vergütung 10.400 Euro, Dienstwagen 1.488 Euro).

Wieder besser atmen können –

Asthma und COPD strukturiert behandeln



Krankheiten der Atemwege kommen häufig vor und sind sehr belastend. Schlecht Luft zu bekommen – das kennen viele Patientinnen und Patienten mit Asthma bronchiale oder Chronisch Obstruktiver Lungenkrankheit (COPD). Dabei ist unser Atmen normalerweise ein ausgeklügelter Vorgang: Unser vegetatives Nervensystem sorgt dafür, dass wir immer die richtige Sauerstoffmenge ein- und die verbrauchte Luft ausatmen. Bei den beiden chronischen Lungenkrankheiten ist dieses System gestört, denn die Schleimhaut schwillt an und verengt die Bronchien. Dadurch kann die Luft nicht mehr frei durch die Atemwege strömen. Die Ursachen sind vielfältig, darunter Allergien, Infektionen, Zigarettenrauch, Staub oder Abgase. COPD wird fast immer durchs Rauchen verursacht: 90 Prozent der Patienten haben jahrelang geraucht.

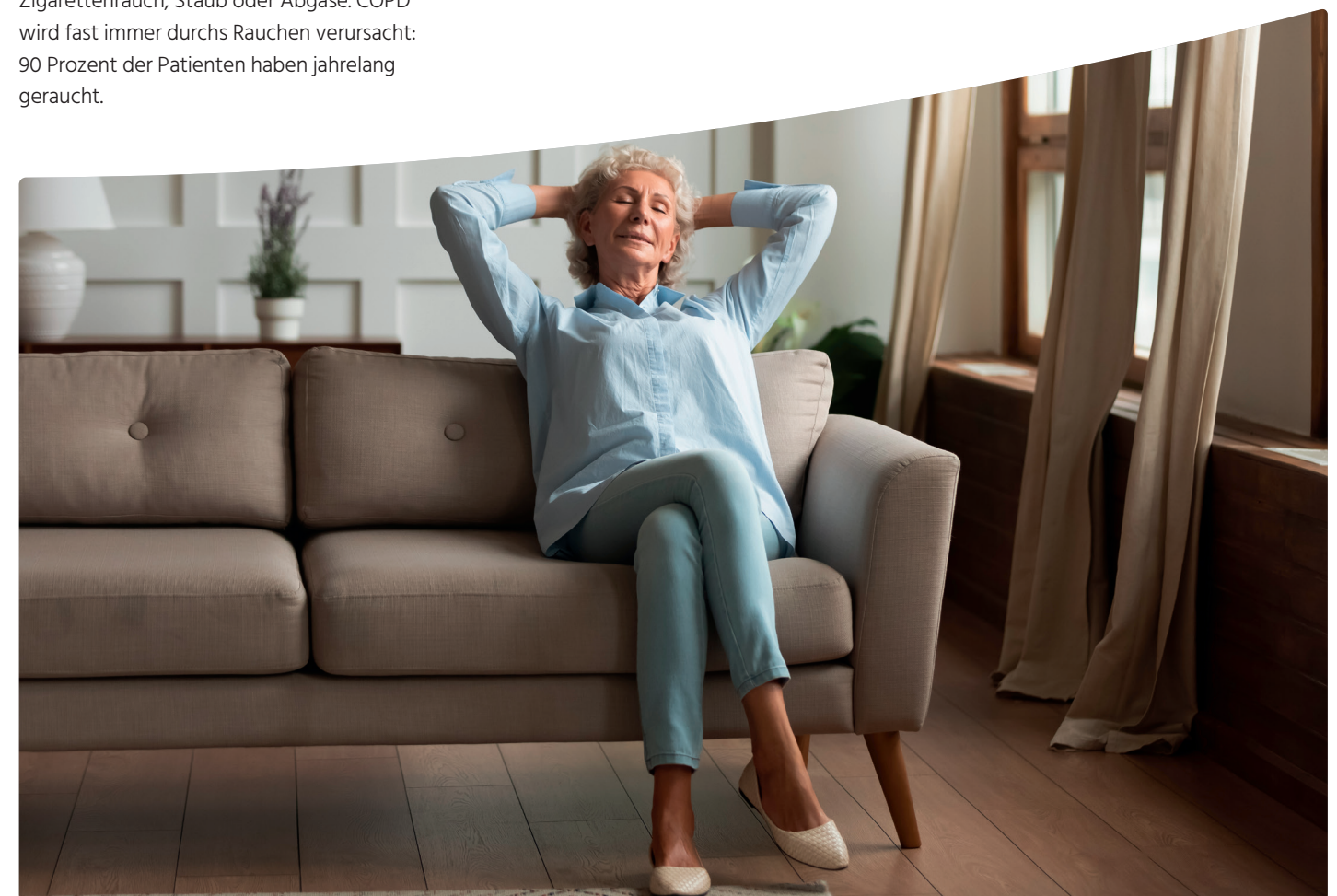
Wichtig ist, dass Patient und Arzt zusammenarbeiten

Da Asthma und COPD häufig vorkommen – rund vier bis sieben Prozent der Gesamtbevölkerung sind betroffen – ist gut erforscht, was hilft. Mit der passenden Behandlung und abgestimmten Medikamenten lässt sich Asthma meistens gut in den Griff bekommen. Die bestmögliche Behandlung bieten Disease Management Programme (DMP), also strukturierte Behandlungsprogramme, die verschiedene Behandler und den Patienten selbst einbeziehen. Sie sorgen dafür, dass sich die Lungenschäden nicht weiter ausbreiten und sichern eine gute Lebensqualität.

Bei allen Fragen rund um die strukturierten Programme für Asthma und COPD sind wir gerne für Sie da.

dmp@big-direkt.de

big-direkt.de/dmp



Gesunde digitale Helfer für Kinder

Für unsere Jüngsten haben wir zwei **digitale Angebote**, die im Alltag beim Entspannen und beim Sprachtraining helfen. Das praktische dabei: Sie können zu Hause genutzt und so in den Tagesablauf eingebaut werden, wie es für die Kids gut passt.

Kinder entspannen im hektischen Familienalltag

Auch Kinder erleben Stress – ihr Alltag ist oft alles andere als unbeschwert. Die nächste Klassenarbeit steht an, in der Kita gibt es Streit mit den besten Freunden und nachmittags geht's von einem Termin zum nächsten. Da geht auch den Jüngsten schon viel im Kopf herum und das Gedankenkarussell steht nicht still. **Viele Kinder brauchen in einem turbulenten Tagesablauf Unterstützung beim Entspannen**, sei es zwischendurch oder vor allem auch vor dem Einschlafen.

Die App **aumio** bietet diese Hilfe: Sie wurde von Wissenschaftlern entwickelt und liefert zum Beispiel Meditationen, Traumreisen zum Einschlafen oder beruhigende Klänge, die Kindern nachweislich beim Runterkommen helfen. Schon Babys kommen mit Entspannungsmusik besser in den Schlaf und die Inhalte der App sind für verschiedene Altersstufen vom Babyalter bis 12 Jahren angepasst.

Wie funktioniert die Entspannung?

In der Forschung ist belegt, dass Achtsamkeitstechniken wie Meditationen sich positiv auf Wohlbefinden und Selbstwertgefühl auswirken. Im Gehirn kann man messen, dass es einen **neuronalen Effekt hat**, **Achtsamkeitsmethoden** anzuwenden. Diese Methoden machen sich die Entwickler von aumio zunutze: Alle Inhalte basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und wurden speziell von Psychologinnen und Psychologen mit und für Kinder & Familien entwickelt. In der aumio App finden Familien mehr als 20 Stunden altersgerechte Hörerlebnisse, 12 mehrtägige Kurse und über 60 aktive und ruhige Übungen für Kinder.

Wer kann die aumio App nutzen?

BIG-versicherte Kinder bis 12 Jahre können das Angebot kostenfrei für 12 Monate nutzen. Voraussetzung ist, dass sie in dem Jahr noch nicht zwei Präventionskurse besucht haben.

 big-direkt.de/aumio

Kleine Atemübung für Zwischendurch

Die Vorteile von **Achtsamkeitsmethoden** kann man natürlich auch ohne eine App ausprobieren. Zum Beispiel so:

Atemübung 4-7-8

Dazu setzt man sich erst mal aufrecht hin. Es geht aber auch im Stehen oder Liegen, wenn man sich so wohler fühlt. **Jetzt atmet man ein und zählt dabei gleichmäßig bis 4. Atem anhalten und bis 7 zählen. Langsam und gleichmäßig ausatmen und dabei bis 8 zählen.** In diesem Atem- und Zählrhythmus macht man mindestens acht Durchgänge. Durch die Konzentration auf das Atmen kommt man zur Ruhe und kann das Gedankenkarussell zum Anhalten bringen.

Artikulationsprobleme bei Kindern therapieren

Das Sprechenlernen ist ein langer Prozess. Da klappt natürlich nicht von Beginn an die perfekte Aussprache von Lauten und deren Kombinationen, geschweige denn von ganzen Wörtern oder Sätzen. Zum Beispiel sprechen viele Kinder am Anfang ein Sch wie ein S oder ein K als T. Bei den meisten wird durch die ständige Übung die Aussprache der Laute nach und nach korrekt. **Aber bei manchen Kindern verfestigt sich die falsche Aussprache** und dann ist der Logopäde der richtige Ansprechpartner. Er wird eine Sprachtherapie mit dem Kind durchführen.

Das meist wöchentliche Training beim Logopäden reicht aber oft nicht aus. Das Üben zu Hause ist also unbedingt nötig. Hier setzt die **Artikulations-App von neolexon** an: Der Logopäde kann in der App die passenden Übungsmodule für zu Hause festlegen und die Familie bekommt eine spielerische App, mit der das Üben Spaß macht und motiviert. Die BIG erstattet einmal die Kosten für das sechsmonatige Training.

Mehr dazu:

 big-direkt.de/neolexon





Wichtiger Vorsprung für eine lebensrettende Behandlung: Krebsfrüherkennung

Die Heilungschancen bei Krebs haben sich in den vergangenen Jahrzehnten deutlich verbessert. Besonders bei Brust- oder Darmkrebs überleben heute viel mehr Patientinnen und Patienten als früher. Das liegt hauptsächlich daran, dass Krebs durch Vorsorgeuntersuchungen oft früher erkannt wird. Denn je früher die Krankheit entdeckt und behandelt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Bei Darm- und Gebärmutterhalskrebs zum Beispiel können sogar schon Vorformen entdeckt und entfernt werden, sodass sich Krebs gar nicht erst entwickeln kann.

Kleiner Aufwand – große Wirkung

Ein Besuch bei Ärztin oder Arzt zur Vorsorgeuntersuchung kann also Leben retten. Doch nur jede zweite Frau über 20 und jeder fünfte Mann über 45 nutzen die kostenlosen Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung. Klar ist es lästig, sich im hektischen Alltag die Zeit für den Arztbesuch zu nehmen. Doch dieser kleine Termin kann uns im Ernstfall viel Schmerz und Leid ersparen. Deshalb: **Direkt einen Termin vereinbaren!**

Welche Untersuchungen zur Krebsvorsorge kann ich eigentlich nutzen?

Die BIG zahlt die Kosten für umfangreiche Früherkennungsuntersuchungen, die in den letzten Jahren zu den sinkenden Sterblichkeitszahlen bei Krebskranken beigetragen haben.



big-direkt.de/krebsvorsorge

Früherkennungsangebote für Frauen und Männer

→ **Hautkrebs:** ab 35 Jahren alle zwei Jahre und in einigen Regionen sogar schon ab Geburt

→ **Darmkrebs:** jährlicher Stuhltest oder 2-mal Darmspiegelung/Koloskopie ab 50 bzw. 55 Jahren

→ **Gesundheits-Check:** zwischen 18 und 35 Jahren einmalig, dann alle drei Jahre

Früherkennungsangebote für Frauen

→ **Brustkrebs:** jährliches Brustabtasten und alle 2 Jahre Mammographie ab 30 bzw. 50 bis 69 Jahren. Für Frauen mit einem erhöhten familiären Risiko bietet die BIG ein Extra-Programm mit Gendiagnostik und individueller Beratung und eine Tastuntersuchung

durch speziell ausgebildete, sehbehinderte und blinde Frauen (Discovering Hands).

→ **Gebärmutterhalskrebs:** Zellabstrich vom Gebärmutterhals (Pap-Abstrich) jährlich von 20 bis 34 Jahren und alle drei Jahre für Frauen ab 35 Jahren (Pap-Abstrich + Test auf HPV)

→ **Humane Papillomaviren (HPV)**-Impfung als Vorsorge für Mädchen und Jungen zwischen 9 und 14 Jahren (kann bis zum 18. Geburtstag nachgeholt werden). Die Impfung schützt vor den Virus-Typen, die am häufigsten Krebserkrankungen auslösen.

Früherkennungsangebote für Männer

→ **Prostatakrebs:** jährliches Abtasten für Männer ab 45 Jahren



BIGdigital



Noch mehr Service in meineBIG

Seit Kurzem gibt es einige neue digitale Formulare in meineBIG, die für Sie Krankenkasse wieder ein Stückchen leichter und komfortabler machen.

Es gibt jetzt z. B. für den Pflegebereich von der Beantragung bis zur Umstellung der Leistung digitale Formulare, die Sie bequem online ausfüllen können. Auch kiefer- und zahnärztliche Behandlung, Haushaltshilfe und Zuzahlungsbefreiung können jetzt unkompliziert online beantragt werden.

Das funktioniert natürlich auch übers Smartphone.

BIGbalance Life & Health – das kostenlose Gesundheitsportal

Über meineBIG kommen Sie auch in das exklusive Gesundheitsportal BIGbalance Life & Health. Hier finden Sie spannende und qualitätsgesicherte Coachings zu Ernährung, Bewegung und mentaler Gesundheit. Und ein Online-Check-up liefert Ergebnisse zu Ihrem Gesundheitsverhalten und Ihrer psychischen Widerstandsfähigkeit.

Noch nicht in meineBIG ? Einfach QR-Code scannen und registrieren.



Neue digitale Unterstützung für Mamas und Papas

Mit einer Schwangerschaft steht ein freudiges Ereignis bevor, gleichzeitig tauchen aber auch viele Unsicherheiten und Fragen auf. Denn für alle ist die Vorbereitung auf ein neues Familienmitglied eine aufregende Zeit. Mit unserem Partner Keleya haben wir zwei neue digitale Helfer, die beim Start ins Familienleben unterstützen:

→ Die **Mama-App** begleitet Sie als frischgebackene Mama durch das erste aufregende Jahr rund um die Themen Wochenbett, Stillen und Beckenbodentraining mit passenden Hilfestellungen und praktischen Workouts. Der Rückbildungskurs in der Mama-App ist für BIG-Versicherte kostenfrei. Alle anderen Inhalte können gratis genutzt werden. Die Workouts, Videos und Audioinhalte wurden von zertifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern erstellt.

→ Mit dem digitalen Coaching „Hey Papa“ können sich werdende Väter optimal auf die Geburt und das neue Familien-

mitglied vorbereiten. Sie erfahren jede Menge Grundlagen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, wie Sie Ihre Partnerin unterstützen und Sie sich selbst auf die Geburt vorbereiten können. Der Online-Kurs geht über 8 Wochen und ist für BIG-Versicherte kostenfrei.



big-direkt.de/mama-app



big-direkt.de/hey-papa

Neue Versichertenkarte: Schlüssel zu E-Rezept und ePA

Als BIG-Versicherte haben Sie mit 99-prozentiger Wahrscheinlichkeit schon eine NFC-fähige Versichertenkarte im Portemonnaie. Die BIG hat bereits – anders als andere Kassen – so gut wie alle Versicherten mit den Karten der neuesten Generation ausgestattet. Damit haben Sie auch Zugang zu den digitalen Anwendungen wie elektronische Patientenakte (ePA) oder E-Rezept.

Was heißt das genau?

Die neuen Versichertenkarten sind mit der kontaktlosen Schnittstelle NFC (Near-Field-Communication) ausgestattet und lassen sich so mit einem ebenfalls NFC-fähigen Smartphone verbinden. Beides benötigen Sie für den Zugang zu ePA und E-Rezept.

Mehr zur NFC-fähigen Versichertenkarte und woran Sie sie erkennen, erfahren Sie auf der BIG-Webseite.



big-direkt.de/egk



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 weetersagen

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.

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

Telefon (freiwillig)

E-Mail (freiwillig)

Sprechen Sie uns an,
wir sind gern für Sie da!



Kostenloser
24 h-Direktservice
0800 5456 5456

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

@bigdirektgesund auf



**BIGmag ab jetzt auf
Recycling-Papier**

Der Umwelt zuliebe drucken wir das
BIGmag ab jetzt auf zertifiziertem
Recycling-Papier. Noch umwelt-
freundlicher geht's mit dem
digitalen BIGmag.



**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

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: olly - stock.adobe.com

MGB 202301

