

# BIGmag

Das Magazin direkt für Dich.

01 | 25

**BIG** direkt gesund

Die Krankenkasse  
direkt für Dich.



**Neue Angebote**

**Frauen-  
gesundheit  
im Fokus.**

**Seite 4**



*Außerdem in  
dieser Ausgabe:*

**Tinnitus** ist ein  
Zeichen, dass unser  
Körper eine **Pause**  
braucht. Seite 6

**Sprach- und Gedächtnis-  
training:** mehr Selbstständig-  
keit bei neurologischen  
Erkrankungen Seite 7





# Mehr Zuschuss für Ihre Zähne!

Weitersagen lohnt sich.

Ab April gibt's 150 € für Ihre professionelle Zahnreinigung (PZR): Wir übernehmen **2x im Jahr je 75 €** – für gesunde und strahlende Zähne.

## So einfach geht's:

- ✓ Zähne professionell reinigen lassen
- ✓ Rechnung in meineBIG einreichen
- ✓ 24 h später bis zu 75 € aufs Konto erhalten



big-direkt.de/pzr

## Freunde werben &

# 30 € sichern!



Ihre Familie & Freunde sollen auch von den 150 € Zuschuss für die PZR profitieren? Empfehlen Sie die BIG weiter und erhalten Sie 30 € pro geworbenem Mitglied!

**TIPP:** Auch zuvor familienversicherte Azubis oder Studierende können als Mitglieder geworben werden – einfach bei der Anmeldung das Häkchen bei »Kunden werben« setzen!

big-direkt.de/kunden-werben

## Wie gut sind unsere Infos für Sie?

Welche Themen interessieren Sie besonders? Wir als teamBIG wollen besser werden und unser Informationsangebot auf Ihre Wünsche abstimmen. Beantworten Sie ein paar kurze Fragen – ganz einfach und anonym.



*Jetzt mitmachen und mitgestalten!*



# Dein Darm: Er geht mit Dir durch dick und dünn.



## Darmkrebsvorsorge zu Hause durchführen

Ihr Darm geht mit Ihnen durch dick und dünn. Er regelt nicht nur Ihre Verdauung. Zusätzlich kümmert er sich um Ihr Immunsystem und das seelische Wohlbefinden. Jetzt können Sie Ihrem Darm ganz bequem und digital dabei helfen, fit zu bleiben: mit der Darmkrebsvorsorge für zu Hause.

## Vorsorge-Test diskret & digital durchführen

Frühzeitig erkannt ist Darmkrebs gut behandel- und heilbar. Doch leider erkranken in Deutschland jährlich rund 60.000 Menschen an dieser Diagnose. Nutzen Sie Ihre Chance auf diese besondere Vorsorge Ihrer BIG, die es Ihnen ganz leicht macht:

1. Ihr Test kommt nach Hause und muss nicht in der Arztpraxis abgeholt werden.
2. Sie führen den Test diskret sowie in Ruhe durch und senden ihn direkt an ein Labor von DoctorBox.
3. Das Ergebnis gibt es digital auf das Smartphone.

## Das Angebot richtet sich an:

- ✓ **Versicherte ab 50 Jahren**, die in den letzten 10 Jahren keine Koloskopie (Darmspiegelung) hatten.
- ✓ **Versicherte ab 35 Jahren**, die entweder selber eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung oder andere Krebserkrankungen haben oder in deren engen Familienkreis (Eltern, Geschwister, eigene Kinder) bereits Darmkrebs aufgetreten ist.



*Jetzt scannen für weitere Informationen und das Bestellformular*

# Moderne Schmerztherapie: Was eine App bewirken kann.



**Können medizinische Apps wirklich Schmerzen lindern? Unsere Versicherten sagen: Ja! Der ganzheitliche Ansatz von medicalmotion macht es möglich – durch eine Kombination von künstlicher Intelligenz mit Physiotherapie, Achtsamkeit, Atemübungen und Weiterbildung. In diesem Beitrag teilen unsere Versicherten ihre**

**persönlichen Erfahrungen mit der innovativen Schmerztherapie-App. Wie hat die digitale Unterstützung ihren Alltag verändert? Welche Erfolge konnten sie erzielen?**

[big-direkt.de/medicalmotion](https://big-direkt.de/medicalmotion)



Ich habe mir letztes Jahr im April meine Brustwirbel und mein Steißbein beim leichten Sturz gebrochen. Leider wurde bei mir dann Osteoporose festgestellt – ein Schock mit 59 Jahren. Mittlerweile geht es mir wieder besser. Meine Beschwerden sind wirklich weniger geworden. Mein Rücken, Halswirbel und Beckenbereich sind nicht mehr so versteift, dank der Übungen, die ich fast täglich mache. Ich finde das Angebot sehr gut und hätte nicht gedacht, dass man die Übungen so gut erklärt bekommt.



**Jutta, 59 Jahre, Schmerzen: Becken, Rücken, Gesäß, Lenden, Nacken**



Ich wurde durch die BIG auf die App aufmerksam gemacht und nutze sie seit einiger Zeit regelmäßig. Ich habe ein chronisches Lumbalsyndrom, Schmerzen links um den Trochanter bis in den Oberschenkel. Mit Hilfe der physiotherapeutischen Anleitungen haben sich meine Schmerzen bereits verbessert!



**Angela, 69 Jahre, Schmerzen: Lendenbereich, Oberschenkel, Schulter, Nacken, Fuß**



Fibromyalgie, ständige Verspannungen und Schmerzen, besonders Nacken und Halswirbelsäule. Ausprobiert habe ich schon verschiedene Apps, aber leider war nichts auf chronische Schmerzen und Fibromyalgie ausgerichtet. Bei medicalmotion fühle ich mich verstanden und gut aufgehoben. Endlich sind die Übungen einfach, aber wirksam. Was mir besonders gefällt, ist, dass die Übungen auf meine Beschwerden zugeschnitten sind und ich auch zwischendurch Veränderungen angeben kann. Danach werden die Übungen angepasst. Einfach klasse!



**Sandra, 51 Jahre, Schmerzen: Nacken, Rücken, Schulter, Knie, Arm, Lenden**

# Neue Angebote nehmen **FRAUENGESUNDHEIT** in den Fokus

In den vergangenen Jahren haben Studien immer wieder gezeigt, dass Frauen und Männer in der Medizin unterschiedlich behandelt werden – und dass diese Unterschiede für Frauen spätere Diagnosen, verzögerte Behandlung und mehr Langzeitfolgen mit sich bringen.



## Ganzheitliche Unterstützung für Frauen:

Wie Schulungsprogramme bei hormonellen Erkrankungen und in den Wechseljahren helfen.



### Dr. Leoni Matt, FEMNA Health:

#### Wie sehen Sie den Stand der Dinge: Wie gut bekommen Frauen Hilfe bei Beschwerden?

»Oft werden Beschwerden als ›normal‹ abgetan: ›das gehört halt dazu‹. Wir haben ganz klare Zahlen, wie lange es dauert, bis eine Frau zum Beispiel die Diagnose Endometriose bekommt: im Schnitt 7–10 Jahre. Das können wir uns als Gesellschaft gar nicht leisten. Es ist übrigens nicht unbedingt das Versagen von einzelnen Behandelnden: Viele Faktoren tragen dazu bei, dass wir Patientinnen und Krankheitsbildern nicht gerecht werden. Beim Schließen dieser Versorgungslücken hilft FEMNA Care mit.«

#### Wie genau können die Schulungsprogramme Frauen helfen?

»Wir vermitteln medizinisches Wissen zu Hormonen, Zyklus oder Anatomie bei Endometriose, PCOS oder PMS/PMDS und in den Wechseljahren. Betroffene lernen also, ihre Gesundheit besser zu verstehen, Symptome aktiv zu managen und etwas für ihre Langzeitgesundheit zu tun. Tipps zu Ernährung, Bewegung und Stressmanagement sind ebenfalls zugeschnitten auf die jeweilige Erkrankung oder Lebensphase.«

#### Ergänzt werden die Programme bei Bedarf durch drei persönliche Beratungstermine. Wie laufen die ab?

»Bei den Terminen erhalten Frauen eine telefonische, individuelle Beratung mit einer gründlichen Betrachtung der gesundheitlichen Vorgeschichte und aktuellen Beschwerden. Die Beraterin ist eine kontinuierliche Ansprechpartnerin.«

#### Wie läuft das Zusammenspiel mit behandelnden Gynäkologinnen und Gynäkologen?

»FEMNA Care versteht sich als Therapiebegleitung. Wir schlagen also keine Änderungen einer ärztlichen Therapie vor, sondern bieten ganzheitliche Behandlungsergänzung und Support.«

#### Welche Rolle spielt der Lebensstil bei den Erkrankungen bzw. in den Wechseljahren?

»Zahlreiche Studien zeigen, wie sich Ernährung und Bewegung zum Beispiel bei der Linderung von Schmerzen bei Endometriose oder der Milderung von PMS-Symptomen auswirken. Auch Folgeerkrankungen können vermieden werden. Jedoch muss klar sein: Lifestyle-Veränderungen lösen nicht alles! Das würde unfaire Erwartungen an die Patientinnen setzen.«

[big-direkt.de/femna](https://big-direkt.de/femna)

Die BIG hat jetzt einige Angebote ins Programm genommen, die diesem so genannten »Gender health gap« entgegenwirken:

- **FEMNA Health** bietet mit dem Angebot FEMNA Care Schulungsprogramme ab 16 Jahre bei den **Diagnosen Endometriose, Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS), Prämenstruelles Syndrom (PMS) und Prämenstruelle Dysphorische Störung (PMDS), Dysmenorrhoe und bei Wechseljahresbeschwerden**

- Remi Health vereinfacht die Krebsvorsorge mit einem Test auf Humane Papillom Viren (HPV) für Frauen zwischen 20 und 34 Jahren, der zu Hause gemacht wird.

Wir erklären, was die Angebote bringen und sprachen dafür mit Ärztinnen der neuen Kooperationspartner!



# HPV-Test-Kit

## vereinfacht die Krebsvorsorge

mit einem Test von Remi Health auf Humane Papillom Viren (HPV) für zu Hause.



### Dr. med. Susanne Hampel, Remi Health:

#### Was ist HPV und wie stecke ich mich an?

»Humane Papillom Viren (HPV) gehören zu den häufigsten sexuell übertragenen Infektionen und können bei jedem Sexualkontakt übertragen werden, auch beim Oralverkehr.«

#### Was ist das Gefährliche an HPV-Infektionen?

»Es gibt unterschiedliche HPV-Typen, die in Gefährdungsklassen gefasst werden. Einige Typen von HPV können Vorstufen von Gebärmutterhalskrebs und später Zervixkarzinome verursachen, wenn die langwierigen bestehenden Infektionen nicht ausheilen. Auch im Hals-Rachenbereich gibt es HPV-Infektionen, und sie können auch dort Krebs verursachen.«

#### Wie kann man sich schützen?

»Prävention bietet einerseits die fachgerechte und sichere Anwendung von Kondomen bei jedem Sexualkontakt. Andererseits bietet die HPV-Impfung, die Jugendlichen von der STIKO angeraten wird, vor Aufnahme der ersten sexuellen Beziehungen einen optimalen Schutz.«

#### Was bedeutet es für mich, wenn mein Testergebnis positiv ist?

»Beim positiven Nachweis einer HPV-Infektion sollte unbedingt eine Beurteilung des Muttermundes in der gynäkologischen Praxis und eine weitere Kontrolle erfolgen. Das ist besonders wichtig, wenn die Frauen einige Monate oder Jahre nicht mehr bei der Vorsorgeuntersuchung waren. Es können dann auch Gewebeprobenentnahmen erfolgen – die sind aber nicht schmerzhaft! Der Frauenarzt bespricht nach den aktuellen Ergebnissen das weitere therapeutische Vorgehen. Sie können bei einem auffälligen Testergebnis auch direkt eine telefonische Beratung bei einem Arzt von Remi Health buchen. Der BIG-Terminservice unterstützt Sie bei einem Termin beim Gynäkologen vor Ort.«



#### Alle Infos zum Test und HPV-Impfung



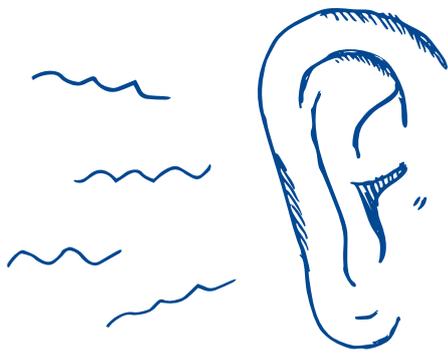
[www.big-direkt.de/de/leistungen/vorsorgeuntersuchungen/humane-papillomaviren-hpv-test-fuer-zu-hause](http://www.big-direkt.de/de/leistungen/vorsorgeuntersuchungen/humane-papillomaviren-hpv-test-fuer-zu-hause)



#### **i** Wie funktioniert der HPV-Test für zu Hause?

Viele Frauen nutzen die regelmäßige frauenärztliche Untersuchung leider nicht. Der HPV-Test ermöglicht einen Abstrich bequem und einfach von zu Hause. Eine genaue Anleitung für den Abstrich erhalten Sie mit dem Testkit. Der Abstrich wird dann ans Labor geschickt und das **Ergebnis** kommt wenige Tag später über ein **Online-Portal**.





# Tinnitus

ist ein Zeichen, dass unser Körper eine **Pause** braucht.



## Gelassener durch den Alltag:

### Mit der Balloon-App Stress abbauen

Stress – vor allem Dauerstress – kann unsere Gesundheit erheblich beeinträchtigen. Um dem entgegenzuwirken, bieten wir unseren Versicherten den Präventionskurs »Stressfrei & achtsam leben« in der Balloon-App an. Kostenfrei und ohne bürokratischen Aufwand.

#### Was bietet der Kurs?

Der zertifizierte Präventionskurs beinhaltet Audio-Einheiten, die theoretische Inhalte und verschiedenen Meditationstechniken vermitteln. Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und fördern Gelassenheit sowie Resilienz. Mit nur 10 Minuten täglichem Einsatz können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene lernen, zur Ruhe zu kommen.

Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie zudem 12 Monate Zugriff auf die kompletten Inhalte der Balloon-App, einschließlich zusätzlicher Meditationen und Podcasts zum Thema Achtsamkeit.

➔ [big-direkt.de/balloon-app](https://big-direkt.de/balloon-app)



## Interview mit Beatrix Weyand-Weiler

Ob Pfeifen, Rauschen oder Summen – wenn das Ohr Geräusche produziert, die sonst niemand hört, kann das ziemlich belastend sein. Doch was steckt hinter Tinnitus und was kann helfen? Beatrix Weyand-Weiler ist Heilpädagogin und begleitet Menschen, die unter Tinnitus leiden. Sie arbeitet mit dem Tinnitus-Atemtraining nach Holl®, das Entspannungstechniken und Atemübungen verbindet. Im Interview spricht sie darüber, warum Tinnitus nicht nur ein Ohrproblem ist.

#### Tinnitus betrifft viele Menschen. Woher kommt er eigentlich?

»Viele denken, Tinnitus sei eine reine Ohrensache – dabei steckt meist mehr dahinter. Tinnitus ist eher ein Signal unseres Körpers, dass wir zu viel Stress haben oder uns körperlich übernommen haben. Die Ursachen sind sehr individuell. Manche haben **Verspannungen im Nacken oder Kiefer**, andere stehen unter **Dauerstress**.«

---

**Tinnitus ist nicht einfach nur ein Ohrproblem – der ganze Körper spielt eine Rolle. Deshalb ist es wichtig, individuell und ganzheitlich an die Behandlung heranzugehen.**

---

#### Viele fühlen sich mit ihren Ohrgeräuschen allein. Was kann helfen?

»Das Wichtigste ist erstmal: Es gibt Wege, mit Tinnitus umzugehen! Eine bewährte Methode ist das Tinnitus-Atemtraining, das wir seit 1995 praktizieren.

Die Therapie setzt auf Bewegung, Atmung und Selbstmassage, um das Nervensystem zu beruhigen, Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen. Dadurch können Betroffene nicht nur die Ohrgeräusche selbst, sondern auch begleitende Symptome positiv beeinflussen. Studien der Universität Regensburg (2012) sowie der GESOMED-Klinik (2005) haben gezeigt, dass diese Methode für viele Patient\*innen eine spürbare Linderung bringen kann.«

#### Wie läuft eine Behandlung bei Ihnen ab?

»Die meisten kommen mit einer gesicherten Diagnose vom HNO-Arzt zu uns. Wir starten dann entweder mit regelmäßigen Einzelstunden (10 Stunden) – das geht vor Ort oder online. Viele spüren schon nach kurzer Zeit eine Veränderung.«

#### Tinnitus gibt es ja auch bei Kindern. Was kann man da tun?

»Genau, und bei Kindern ist es besonders wichtig, schnell zu reagieren. Ein guter Test ist: Hält sich das Kind die Ohren zu und hört das Geräusch immer noch? Dann sollte man es ernst nehmen und einen HNO-Arzt aufsuchen. Die gute Nachricht: Kinder haben meist sehr gute Heilungschancen. Wir arbeiten hier mit spielerischen und einfachen Übungen.«

#### Kostenübernahme durch die BIG

Die BIG beteiligt sich an den Kosten der Tinnitus Patientenschulung, ob online via Zoom oder vor Ort. Mehr Infos zur Behandlung:

➔ [maria-holl.de/tinnitus-hoersturz-schwindel/](https://maria-holl.de/tinnitus-hoersturz-schwindel/)

# Sprach- und Gedächtnis-training:

mehr Selbstständigkeit bei neurologischen Erkrankungen



Schlaganfälle, Demenz oder Schädel-Hirn-Traumata können die Sprach- und Gedächtnisfähigkeiten erheblich beeinträchtigen. Um Betroffene in solchen Situationen bestmöglich zu unterstützen, bieten wir unseren Versicherten ab sofort die kostenfreie Nutzung der Therapie-App myReha an.

## Was ist myReha?

myReha ist eine CE-zertifizierte Tablet-App, die evidenzbasierte Ansätze aus Logopädie, Ergotherapie und Neuropsychologie kombiniert. Mit über 35.000 interaktiven Übungen ermöglicht sie ein umfassendes Training in den Bereichen Sprache, Gedächtnis und Alltagsfähigkeiten. Die App passt sich dank künstlicher Intelligenz individuell an den Fortschritt der Nutzer\*innen an und bietet flexibles Training jederzeit und überall.

## Für wen ist myReha geeignet?

Die App richtet sich an Erwachsene mit neurologischen Erkrankungen wie Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma, Demenz, Multiple Sklerose (MS), Parkinson oder kognitiven Defiziten durch Long-/Post-COVID.

## Vorteile der App im Überblick

- ✓ BIG-Versicherte können myReha für **sechs Monate kostenlos** nutzen
- ✓ über **35.000 Übungen** aus verschiedenen therapeutischen Bereichen
- ✓ Die App ist **intuitiv bedienbar** und erfordert keine digitalen Vorkenntnisse
- ✓ Die Übungen werden automatisch an den **individuellen Fortschritt** angepasst
- ✓ **Echtzeit-Feedback** unterstützt bei der Verbesserung von Wortfindung, Aussprache und Sprachfluss

🔗 [big-direkt.de/myreha](https://big-direkt.de/myreha)



# BIGdigital

## Bonusprogramm

### BIGtionär: Jetzt noch einfacher sparen!

Sie haben uns Feedback gegeben – und wir haben zugehört! Ab sofort wird das Handling des BIGtionärs in meineBIG noch einfacher. Ob Bonus sammeln, Maßnahmen hochladen oder den aktuellen Stand checken – alles ist jetzt übersichtlicher und intuitiver für Sie gestaltet.

Probieren Sie es gleich aus und sichern Sie sich Ihre Extras!



Mein BIGtionär 2025  
01.01.2025 - 31.12.2025

2 von 4  
Rückstände hochladen

40 €  
Guthaben

BIGtionär

Erhalten Sie Geldprämien dafür, dass Sie sich um Ihre Gesundheit kümmern.

1. Laden Sie 100+ Ihre Versorgungsleistungen und Maßnahme mit unseren Nachweispapieren (z.B. Arztbrief, Rezept) für Ihre BIG-Praxis hoch. Ihre BIG-Praxis wird automatisch in das Bonusprogramm Nachweispapieren hochgeladen.
2. Jährlich sind 4 Versorgungsleistungen einzureichen. Erfüllen Sie die Anzeigevoraussetzungen und erhalten Sie bis zu 40 € Bonus. Ihre Bonuszahl wird bei Überweisung oder in Physik-Prämien.

Mehr anzeigen

Nachweise einreichen

Auszahlungsoptionen

*Wir sind  
für Sie da 😊*

**Ihr direkter Draht zur  
BIG – kompetente Beratung,  
schnelle Antworten**  
0231 5557-0

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

@bigdirektgesund auf



**Herausgeber:**

BIG direkt gesund  
Postfach 100642, 44006 Dortmund  
V.i.S.d.P.: Peter Kaetsch  
Redaktion: Constanze Becker,  
Sarah Grewing, Ralf Steinbrecher,  
und Simone Urban  
Titelbild: Jacob Lund – stock.adobe.com



## Kommt mit auf die Team Walk Tour 2025



Wie wäre es mit einer gemütlichen Wanderung, um den Tag gesellig ausklingen zu lassen? Schnappen Sie sich Familie sowie Freunde und melden Sie sich für einen Team Walk in Ihrer Nähe an:

- ☉ 04.06 – Duisburg
- ☉ 12.06. – Düsseldorf
- ☉ 17.06. – Aachen
- ☉ 02.09. – Essen
- ☉ 04.09. – Bochum / Gelsenkirchen
- ☉ 10.09. – Dortmund

Die Wanderrouten sind zwischen acht und neun Kilometer lang. Im Ziel gibt es die After-Walk-Party.

Weitere Infos, Startgebühr und die Anmeldung finden Sie bei unserem Partner bunert Events unter:



← Scannen oder  
einfach anklicken

**Direkt** unkompliziert persönlich kompetent  
**Direkt für Dich.**