

# BIG Das Magazin direkt für Dich. 02 | 25 **mag**

**BIG** direkt gesund  
Die Krankenkasse  
direkt für Dich.



**Rosacea**

**Wenn  
die Haut  
aus der  
Balance  
gerät**

**Seite 4**

*Außerdem in  
dieser Ausgabe:*

**Psychoonkologische  
Begleitung –  
digitale Hilfe in  
schweren Zeiten** Seite 3

**Schnarchen einfach  
analysieren mit  
der App Snorefox** Seite 6



# Gesundheitsrisiken früh erkennen – mit individuellen Hinweisen der BIG

Wir möchten Sie aktiv dabei unterstützen, gesund zu bleiben. Deshalb dürfen wir – auf Grundlage des § 25b SGBV – Abrechnungsdaten etwa von Arztbesuchen, Behandlungen oder Medikamenten auswerten. So können wir Sie gezielt auf mögliche Vorsorgemaßnahmen hinweisen.

## Geplante Auswertung: HPV-Impfschutz bei Kindern

Im Oktober 2025 startet die erste Auswertung: Dabei schauen wir, ob bei Kindern zwischen 9 und 14 Jahren ein vollständiger Impfschutz gegen Humane Papillomviren (HPV) vorliegt. Diese Impfung wird von der STIKO empfohlen und kann vor bestimmten Krebserkrankungen schützen – z.B. Gebärmutterhals- oder Peniskrebs. Liegen uns keine oder nur unvollständige Abrechnungsdaten zur Impfung vor, informieren wir Sie schriftlich.

Sie können der Nutzung Ihrer Abrechnungsdaten jederzeit widersprechen. Ab diesem Zeitpunkt werden Ihre Daten nicht mehr für Auswertungen genutzt.

*Gut zu wissen*



### Mehr Infos:

- 📄 [www.big-direkt.de/gesundheitshinweise](http://www.big-direkt.de/gesundheitshinweise)
- 📄 [www.big-direkt.de/hpv-impfung](http://www.big-direkt.de/hpv-impfung)



## Digitaler Herzcoach für den Alltag – in der Preventicus® App

Mit dem neuen Modul Preventicus® 360° behalten Sie Ihre Herzgesundheit jetzt noch besser im Blick. Die App zeigt, wie es Ihrem Herz-Kreislauf-System geht – und was Sie tun können, um es gezielt zu stärken. Schritt für Schritt, alltagstauglich und ohne Stress.

### Das bringt's konkret:

- ✓ Einschätzung Ihres persönlichen Herz-Gesundheitsstatus
- ✓ Kleine Übungen, die leicht in den Alltag passen
- ✓ Individuelle Tipps zu Ernährung, Bewegung und Entspannung
- ✓ Sichtbare Veränderungen: Sie erkennen, wie sich Ihr Lebensstil positiv auswirkt



Preventicus® 360° ergänzt die bewährte Schlaganfall-Vorsorge in der App: Mit der einfachen Kameramessung über Ihr Smartphone können Sie frühzeitig mögliche Herzrhythmusstörungen erkennen.



*Einfach klicken oder scannen*

## Neue Regelung bei den Pflegeleistungen

### Gemeinsamer Jahresbetrag von Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Zum 1. Juli 2025 wurden die Leistungsbeträge der Kurzzeit- und der Verhinderungspflege zu einem gemeinsamen Jahresbetrag zusammengefasst. Damit steht ein kalenderjährlicher Gesamtbetrag von 3.539 € zur Verfügung, den Pflegebedürftige flexibel für die Kurzzeitpflege und für die Verhinderungspflege einsetzen können.



#### Gemeinsames Budget:

Verhinderungs- und Kurzzeitpflege werden zusammengelegt. Es steht künftig ein gemeinsamer Jahresbetrag von 3.539 € zur Verfügung.



#### Wegfall der Vorversicherungszeit:

Die bisher erforderliche Vorversicherungszeit von 6 Monaten für die Verhinderungspflege entfällt.



8 Wo

#### Längere Inanspruchnahme möglich:

Beide Leistungen können jeweils bis zu 56 Tage (8 Wochen) pro Jahr genutzt werden – bisher waren es 42 Tage (6 Wochen).

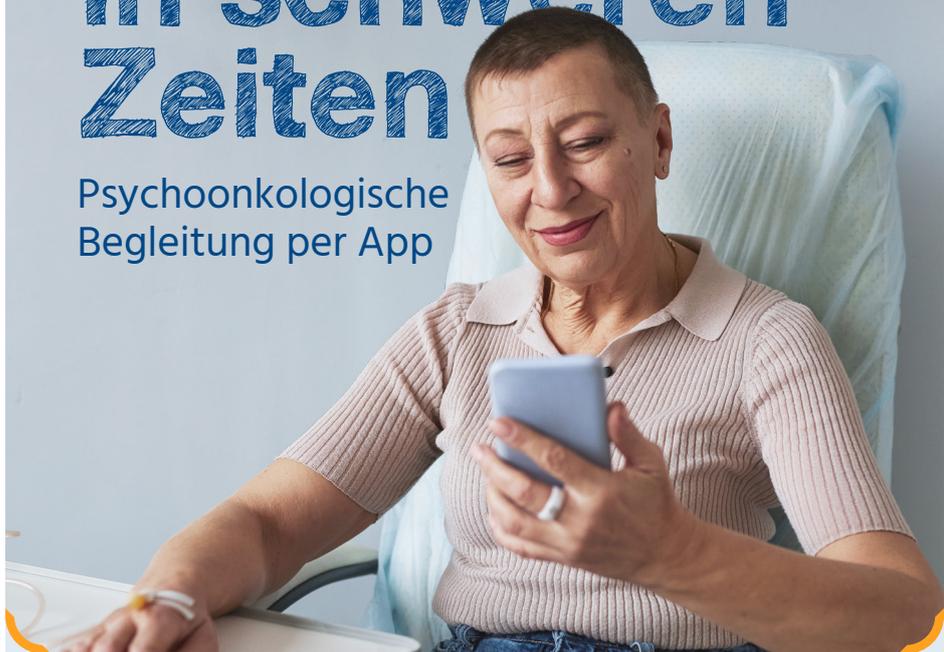
## Vorstandsvergütung 2024

Transparenz gehört für die BIG zum Selbstverständnis – auch bei der Vergütung des Vorstands. Vorstandsvorsitzender Peter Kaetsch erhielt 2024 eine jährliche Gesamtvergütung von 232.980 € (Grundvergütung 215.400 €, variable Vergütung 10.500 €, Dienstwagen 7.080 €). Bei Markus Bäumler, stellvertretender Vorstandsvorsitzender, betrug diese 220.964,04 € (Grundvergütung 204.500,04 €, variable Vergütung 10.400 €, Dienstwagen 6.064 €).

Zum Vergleich die Vorstandsgehälter des GKV-Spitzenverbandes 2024: Vorstandsvorsitzende Dr. Doris Pfeiffer erhielt eine Vergütung von 309.856 €. Den stellvertretenden Vorsitz hatte zunächst Gernot Kiefer vom 1. Januar bis 30. Juni inne (161.889 €). Stefanie Stoff-Ahnis war im selben Zeitraum Vorstandsmitglied (139.633 €) und übernahm anschließend ab dem 1. Juli den stellvertretenden Vorsitz mit einer Vergütung von 141.940 €.

# Digitale Hilfe in schweren Zeiten

## Psychoonkologische Begleitung per App



**Eine Krebsdiagnose verändert alles. Neben der körperlichen Belastung durch Operationen, Chemotherapie oder Bestrahlung erleben viele Betroffene auch seelische Herausforderungen: Angst, Erschöpfung, Schlafprobleme oder das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren.**

Gerade in solchen Momenten ist es wichtig, auch die psychische Gesundheit im Blick zu behalten. Denn eine gute seelische Begleitung kann dabei helfen, besser mit der Erkrankung umzugehen, die Lebensqualität zu stärken – und sogar den Behandlungserfolg positiv zu beeinflussen.

Doch nicht immer ist professionelle psychoonkologische Unterstützung in der Nähe verfügbar oder zeitlich gut erreichbar. Genau hier setzt die digitale psychoonkologische Begleitung »Living Well Plus« an.

Über die App erhalten Sie wissenschaftlich fundierte, strukturierte Hilfe zur Selbsthilfe – ganz bequem auf Ihrem Smartphone. Das Programm basiert auf Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie und wurde speziell für die Situation während und nach einer Krebserkrankung entwickelt.

In kurzen, alltagstauglichen Einheiten lernen Sie unter anderem:

- besser mit Ängsten und Sorgen umzugehen
- innere Stärke aufzubauen
- Schlafprobleme zu lindern
- den Umgang mit sozialen Veränderungen zu erleichtern



Gut zu wissen: Sie benötigen kein Rezept. Als Versicherte oder Versicherter der BIG können Sie den Zugang zur App kostenlos anfordern.

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

# Rosacea – wenn die Haut aus der Balance gerät

Rötungen im Gesicht, sichtbare Äderchen, kleine Knötchen oder Brennen auf der Haut: Rosacea ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung, die sich auf den ersten Blick mit einem leichten Sonnenbrand oder einer Akne verwechseln lässt – dabei steckt deutlich mehr dahinter. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Behandlung und einem bewussten Lebensstil lässt sich Rosacea gut in den Griff bekommen.

## Was ist Rosacea?

Rosacea (auch Rosazea) ist eine nicht ansteckende Hauterkrankung, die überwiegend im Gesicht auftritt – insbesondere auf Wangen, Stirn, Nase und Kinn. Betroffene bemerken zunächst meist eine anhaltende oder anfallartige Gesichtsrötung (Flush), später können sich sichtbare Äderchen (Teleangiectasien), Papeln und Pusteln bilden. Typisch sind auch ein Spannungsgefühl, Brennen oder Trockenheit der Haut.

Die Ursachen der Erkrankung sind nicht vollständig geklärt. Genetische Veranlagung, ein überaktives Immunsystem, Störungen der Hautbarriere sowie Umweltfaktoren können eine Rolle spielen. Die Erkrankung verläuft in Schüben und kann sich im Laufe der Zeit verschlimmern, wenn sie nicht behandelt wird. Je früher Sie eine beginnende Rosacea erkennen, desto besser lässt sie sich behandeln.

## Hautpflege bei Rosacea – das sollten Sie beachten

Die richtige Pflege kann viel zur Linderung beitragen. Verwenden Sie milde Reinigungsprodukte, verzichten Sie auf mechanische Peelings und schützen Sie Ihre Haut täglich mit einem hohen Lichtschutzfaktor (LSF 30 oder höher). Make-up ist grundsätzlich erlaubt – achten Sie jedoch auf Produkte, die speziell für empfindliche Haut geeignet und nicht komedogen sind.



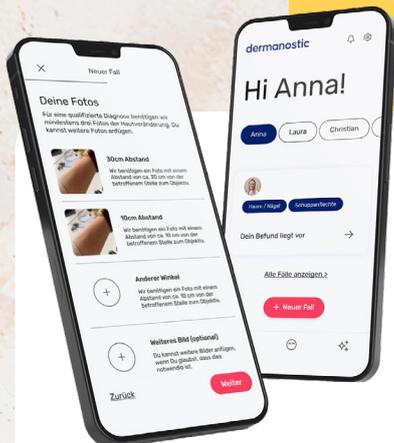
**Zwar lässt sich die Erkrankung nicht heilen, aber wer seine persönlichen Trigger kennt, kann Schübe oft deutlich reduzieren.**



**Dr. med. Alice Martin,**  
siehe Interview rechts



# 4 Fragen & Antworten zu Rosacea



Interview mit Dr. med. Alice Martin von dermanostic

## Dr. Martin, woran erkennt man, ob man Rosacea hat oder »nur« empfindliche Haut?

Empfindliche Haut reagiert oft auf äußere Reize wie Kälte, Hitze oder bestimmte Pflegeprodukte mit Rötungen, Kribbeln oder Spannungsgefühl. Diese Symptome treten meist unmittelbar nach dem Kontakt mit einem Reiz auf und verschwinden von selbst wieder, sobald der Auslöser entfernt wird. Oft liegt hier lediglich eine gestörte Hautbarriere vor.

Rosacea hingegen ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung. Sie zeigt sich durch anhaltende Rötungen, besonders im Bereich von Wangen, Nase, Stirn und Kinn. Häufig treten zusätzlich sichtbare Äderchen, entzündliche Knötchen oder Pusteln (ohne Mitesser) sowie ein Brennen oder Hitzegefühl auf. Auch die Augen können betroffen sein. Während empfindliche Haut stabil bleibt, verläuft Rosacea in der Regel schubweise und kann sich unbehandelt verschlechtern. Wenn die Rötungen dauerhaft bleiben oder sich entzündliche Veränderungen zeigen, sollte ärztlich abgeklärt werden, ob es Rosacea ist.

## Welche Formen der Rosacea gibt es und wie unterscheiden sie sich?

Neben den klassischen Formen gibt es seltene Sonderformen der Rosacea, die schwerer zu erkennen und zu behandeln sind. Bei der granulomatösen (lupoiden) Rosacea entstehen bräunlich-rote, tiefsitzende Knötchen, die meist chronisch verlaufen und schlecht auf Therapie ansprechen. Eine weitere Sonderform ist Morbus Morbihan, die sich durch dauerhafte Rötungen und Schwellungen, vor allem an Stirn, Augenlidern und Wangen zeigt. Die Haut wirkt oft teigig verdickt, was die Lebensqualität stark einschränken kann.

## Wie gut lässt sich Rosacea heute behandeln?

Rosacea lässt sich heutzutage gut behandeln, auch wenn sie nicht vollständig heilbar ist. Entscheidend für den Therapieerfolg ist dabei eine individuell auf den Patienten abgestimmte Behandlung, die sich an den jeweiligen Anzeichen und Symptomen orientiert. Zudem ist relevant, dass die Triggerfaktoren konsequent gemieden werden (Ernährung, UV-Strahlung, falsche Hautpflege), damit die Erkrankung nicht weiter voranschreitet.

## Was sind häufige Auslöser für Schübe?

Rosacea hat typische Auslöser, die die Haut aus dem Gleichgewicht bringen können. Zwar lässt sich die Erkrankung nicht heilen, aber wer seine persönlichen Trigger kennt, kann Schübe oft deutlich reduzieren.

Zu den häufigsten Auslösern zählen ein ungesunder Lebensstil wie Alkoholkonsum, Rauchen oder scharfe Speisen. Auch Wärme in Form von Sauna oder Dampfbädern sowie starke Temperaturschwankungen können die Haut reizen. Dies liegt daran, dass die Gefäßaktivität bei der Rosacea gestört ist und es schnell zu kleinen Entzündungen sowie einer vermehrten Durchblutung kommt. Ein weiterer Faktor ist die Besiedlung mit der Demodex-Milbe. Diese ist Bestandteil der Hautflora, kommt bei Rosacea-Patient\*innen jedoch vermehrt vor. Unklar ist, ob sie Folge oder Ursache der Erkrankung ist. Intensive UV-Strahlung gilt ebenfalls als klassischer Trigger. Und nicht zuletzt wirken sich Stress und Schlafmangel negativ auf das Hautbild aus.

## Digitale Hilfe bei Hautproblemen – mit der dermanostic-App

Sie haben den Verdacht auf Rosacea oder andere Hautveränderungen und brauchen ärztlichen Rat? Mit der **Hautarzt-App von dermanostic** erhalten Sie innerhalb von 24 Stunden eine fachärztliche Diagnose – bequem per Foto und Fragebogen.

- ✔ Von erfahrenen Hautärztinnen und Hautärzten
- ✔ Rezept & Therapieempfehlung direkt auf Ihr Smartphone
- ✔ Kein Termin, kein Warten, keine Anfahrt

Mehr erfahren und App nutzen:

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

Befundbericht innerhalb von 24 Stunden

Kostenlose Nutzung  
für BIG-Versicherte

# Schnar(rrrr)chen?

## Einfach mal analysieren – mit der App Snorefox



**Etwa jeder zweite Mann und jede vierte Frau schnarchen.**



**Unter anderem Übergewicht und Alkohol begünstigen Schnarchen.**

Viele schnarchen – ohne es zu merken! Vielleicht kennen Sie das: Jemand aus der Familie oder Partnerschaft schnarchen. Mal ist es leise, mal lauter – oft eher störend als bedenklich. Dabei kann Schnarchen auch ein Hinweis auf gesundheitliche Risiken sein. Besonders dann, wenn es regelmäßig vorkommt.

Was viele nicht wissen: Etwa jeder zweite Mann und jede vierte Frau schnarcht. Und mit dem Alter wird es häufiger. Auch Übergewicht, Alkohol oder eine verstopfte Nase können eine Rolle spielen.

### Wenn das Schnarchen mit Atempausen einhergeht

Schnarchen an sich ist nicht automatisch ein Problem. Kritisch wird es, wenn die Luft zwischendurch ganz wegbleibt – etwa bei einer sogenannten Schlafapnoe. Dabei erschläft die Muskulatur im Rachen so stark, dass die Atemwege blockiert werden. Es kommt zu kurzen Atemaussetzern, oft mehrfach pro Stunde. Das stört nicht nur den Schlaf, sondern kann auf Dauer auch Herz und Kreislauf belasten.

### Snorefox: analysieren, was im Schlaf wirklich passiert

Die App Snorefox hilft dabei, herauszufinden, ob das eigene Schnarchen unbedenklich ist – oder ob es Hinweise auf eine Schlafapnoe gibt.

Die Anwendung ist einfach:

1. App aktivieren,
2. Smartphone neben das Bett legen,
3. schlafen,
4. Snorefox zeichnet die Atemgeräusche auf – ohne zusätzliche Geräte am Körper,
5. am nächsten Tag gibt's eine Auswertung.

Die App erkennt die für Schlafapnoe typischen Atemmuster – mithilfe eines patentierten Algorithmus. So entsteht eine erste Einschätzung, ob ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt sinnvoll wäre.

### Früh Bescheid wissen – für mehr Ruhe in der Nacht

Snorefox ersetzt keine ärztliche Diagnose, hilft aber, das eigene Schlafapnoe-Risiko besser einzuschätzen. Denn guter Schlaf ist wichtig – für Körper, Konzentration und Alltag. Wenn Schnarchen dabei stört oder belastet, kann es helfen, genauer hinzuhören. Mit Snorefox geht das einfach und bequem. Und manchmal ist genau das der Anstoß, den es braucht.



Weitere Infos zur App:  
[big-direkt.de/snorefox](http://big-direkt.de/snorefox)

# Ihre digitalen Services: alles im Blick – einfach per App



Mit der meineBIG-App haben Sie Ihre Krankenkasse immer dabei: Bescheinigungen, Anträge, digitale Post und vieles mehr – einfach, sicher und rund um die Uhr. Jetzt haben wir die App für Sie weiterentwickelt:

## Barrierearmut im Fokus

Ob Dark Mode, größere Schrift, Screenreader oder Landscape-Modus – die App passt sich Ihren Bedürfnissen an und ist für alle Nutzer\*innen zugänglich.

## Moderner Look & Feel

Dank speziell angepasster Bausteine für iOS und Android fühlt sich die App auf jedem Gerät vertraut an und lässt sich intuitiv bedienen.

## BIGtionär überarbeitet

Unser Bonusprogramm ist jetzt noch klarer strukturiert: Sie finden schneller alle wichtigen Infos, vom Ablauf bis zu den nötigen Nachweisen.

## Weitere Highlights

- AU-Bescheinigungen jederzeit im Blick – direkt so, wie sie uns von Ihrer Arztpraxis übermittelt wurden, meist innerhalb eines Werktages
  - ab September mit Version 5.1.0 verfügbar
  - Anträge digital einreichen, Nachrichten sicher senden und empfangen
  - Adresse, Bankverbindung & Co. selbst ändern
  - Zugriff auf Ihre digitale Post und Vorgangsübersicht
- ➔ [big-direkt.de/meineBIG-App](http://big-direkt.de/meineBIG-App)

## Neu für Nutzerinnen & Nutzer der ePA: Medikamente und E-Rezepte auf einen Blick

Ihre E-Rezept-Daten werden automatisch in Ihre elektronische Patientenakte (ePA) übertragen. So sehen Sie in der ePA-App jederzeit, welche Arzneimittel Sie aktuell einnehmen und welche Ihnen in der Vergangenheit verordnet wurden.

Gerade wenn Sie mehrere Medikamente nutzen, ist diese Übersicht praktisch: Ihre Ärztinnen, Ärzte und Apotheken können mögliche Wechselwirkungen schneller erkennen und vermeiden.

### Ihre Vorteile in der ePA-App:

- ✔ Alle Medikamente und E-Rezepte übersichtlich an einem Ort
  - ✔ Gesundheitsdokumente digital und sicher speichern
  - ✔ Einfacher Datenaustausch zwischen Praxen, Apotheken und Ihnen
  - ✔ Jederzeit Zugriff – auch unterwegs
- ➔ [big-direkt.de/epa](http://big-direkt.de/epa)



Alle Funktionen bequem in der Hosentasche.

**Tipp:** Laden Sie die meineBIG-App und die BIG ePA-App herunter und richten Sie sie gleich ein – so haben Sie alle wichtigen Informationen jederzeit griffbereit.



*Wir sind für Sie da*



Ihr direkter Draht zur  
**BIG – kompetente Beratung,  
schnelle Antworten**

0231 5557-0

info@big-direkt.de  
[big-direkt.de](https://www.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

Bild Seite 2 unten: © Preventicus GmbH

Bilder Seite 5: © Dermanostic GmbH



## **BIG Family Games – Familienspaß mit Sport und Spiel**

Teamgeist, Bewegung und jede Menge Action:  
Die BIG Family Games bringen Familien in Schwung!  
Bei den kostenlosen Mitmach-Events warten  
sportliche Stationen und Überraschungen auf Groß  
und Klein. Im Mittelpunkt steht das Miteinander –  
ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Spaß.

**Kommen Sie vorbei, machen Sie mit und  
erleben Sie unvergessliche Familienmomente!**

**Alle Termine und Infos:**

[big-direkt.de/big-family-games](https://www.big-direkt.de/big-family-games)



*← Hier geht's  
zum Familien-Spaß*

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

