

BIGmag

Das Magazin direkt für Dich.

03 | 25

BIG direkt gesund

Die Krankenkasse
direkt für Dich.



Schlafstörungen

**Warum
erholsamer
Schlaf so
wichtig ist**

Seite 4

*Außerdem in
dieser Ausgabe:*

Darmgesundheit:
gemeinsam durch
dick und dünn **Seite 2**

**Hilfe bei Sprach-
oder Gedächtnis-
problemen** **Seite 6**





Darmgesundheit: gemeinsam durch **dick** und dünn

Er ist für uns unverzichtbar: der Darm! Bei Erwachsenen wird er über fünf Meter lang und ist mit Millionen von Nervenzellen direkt mit dem Gehirn verbunden.

Er managt unsere Verdauung, stärkt das Immunsystem und trägt zum seelischen Wohlbefinden bei. Das echte Multitalent leistet jeden Tag viel für unsere Gesundheit. Kümmern Sie sich darum, dass Ihr Darm fit bleibt!

Wir bieten Ihnen eine bequeme und diskrete Unterstützung an: den Stuhltest für zu Hause!

- ✔ Ab 50 Jahren haben Sie alle zwei Jahre Anspruch auf den iFOBT-Stuhltest, der unsichtbares Blut im Stuhl nachweist. Das Blut könnte ein Anzeichen für eine Darmerkrankung sein.
- ✔ Liegen bestimmte Risiken vor, ist der Test bereits ab 35 Jahren möglich.
- ✔ Der Prozess mit unserem Partner DoctorBox läuft dabei digital. Sie bestellen den Test online und erhalten Ihr Ergebnis aufs Smartphone oder in Ihr Gesundheitskonto über die DoctorBox-Website.



← Einfach einscannen
& mehr erfahren!

Wenn die Feiertage besonders schwerfallen

Für junge Menschen mit psychischen Belastungen kann die Weihnachtszeit besonders herausfordernd sein. Schuldgefühle gegenüber Angehörigen, der Wunsch »fröhlich« zu sein, Einsamkeit oder der Verlust von geliebten Menschen können Depressionen verstärken. Wichtig ist: Sie sind mit solchen Gefühlen nicht allein.

Mit **mentalis CareNow** steht Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen eine digitale Anlaufstelle für ihre seelische Gesundheit zur Verfügung. Ob Stress, Konflikte im Alltag oder belastende Situationen: mentalis CareNow bietet psychologische Unterstützung per App oder Online-Termin – einfach, direkt und vertraulich.

➔ big-direkt.de/mentalis-carenow

*Kostenlos für
BIG-Versicherte!*



Schon gehört? Die eVerordnung ist da!

Medizinische Hilfsmittel können jetzt digital verschrieben werden – mit der eVerordnung! Zum Beispiel, wenn Sie eine Bandage oder Schuheinlagen brauchen. Ein echter Schritt in Richtung Gesundheitssystem von morgen!

Und das Beste: **Schon bald wird das Angebot weiter ausgebaut.** Dann stehen Ihnen über die eVerordnung noch mehr Hilfsmittel zur Verfügung – darunter praktische Diabetes-Hilfsmittel und wichtige Inkontinenzartikel.

Bleiben Sie gespannt: Die BIG macht Ihren Gesundheitsalltag noch einfacher.

➔ big-direkt.de/big-everordnung



Zusatz- beitrag 2026:

Transparenz, Sicherheit und starke Leistungen



Die Kosten im Gesundheitswesen steigen kontinuierlich und der demografische Wandel nimmt weiter Fahrt auf – das merken wir alle, ob als Patienten oder als Versicherte. Auch die Krankenkassen spüren diese Entwicklung.

»Die Ausgaben der Kassen stiegen allein im ersten Halbjahr 2025 um 8 % im Vergleich zum Vorjahr. Die größten Treiber sind dabei die Krankenhausbehandlungen und Medikamente«, erklärt Peter Kaetsch, Vorstandsvorsitzender der BIG. Hinzu kommt, dass Rücklagen durch gesetzliche Vorgaben weitestgehend aufgebraucht werden mussten, die jetzt zum Ausgleich von Erhöhungen fehlen.

»Wir haben sorgfältig geprüft, wo wir Kosten einsparen können, und Rücklagen genutzt. Eine unterjährige Erhöhung des Beitragssatzes konnten wir so abwenden. Die weiter steigenden Kosten lassen uns keine andere Möglichkeit, als den Zusatzbeitrag leicht anzupassen«, betont Peter Kaetsch.

Die ausbleibenden strukturellen Reformen und bestehende politische Vorgaben schränken die finanziellen Spielräume jedoch weiter ein.

Was sich ändert:

- ✓ Ab dem 1. Januar 2026 beträgt unser Zusatzbeitrag 3,69 % (bisher 3,39 %).
- ✓ Wenn Sie angestellt sind oder eine Rente beziehen, übernimmt Ihr Arbeitgeber oder Rentenversicherungsträger wie gewohnt die Hälfte des Beitragssatzes für Sie.

Ihr Beitrag sichert starke Leistungen

»Wir möchten, dass Sie spüren: Ihr Beitrag fließt direkt in ein starkes und verlässliches Leistungspaket, das Sie in allen Lebenslagen unterstützt«, erklärt Peter Kaetsch.

Bei der BIG profitieren Sie unter anderem von folgenden Angeboten:

- ✓ Zahnvorsorge: bis zu 150 Euro pro Jahr für professionelle Zahnreinigungen
- ✓ Bonusprogramm: schnell über 100 Euro pro Jahr zurückbekommen
- ✓ Gesundheitskurse: Zuschüsse bis zu 240 Euro, z.B. für Yoga oder Rückenschule
- ✓ Osteopathie: bis zu 160 Euro im Jahr
- ✓ Familienextras: Babybonus 200 Euro, Schwangerschaftsbudget 150 Euro
- ✓ Digitale Services: Arztterminservice, Postfach, einfache Kostenerstattung über meineBIG und App

Mehr dazu unter:

➔ big-direkt.de/big-vorteile



Das sollten Sie wissen: Wir sind für Sie da!

»Uns ist wichtig, dass Sie sich auf uns verlassen können – ob bei kleinen Fragen oder großen Themen. Wir sind da, um Sie bestmöglich zu unterstützen – mit starken Leistungen, persönlicher Beratung und Services, die Ihren Alltag spürbar einfacher machen«, betont Peter Kaetsch.

Melden Sie sich gerne bei uns:

- ✓ 0231 5557 1551
- ✓ beitragssatz@big-direkt.de

Sie erhalten in den nächsten Tagen unsere Information zum Beitrag mit der Post oder in Ihr meineBIG-Postfach.

Schlaf- störungen – mehr als nur Müdigkeit

**Warum erholsamer Schlaf so wichtig ist –
und wie Sie Schlafproblemen frühzeitig
entgegenwirken können.**

Viele Menschen kennen es: Nächte, in denen man sich von einer Seite auf die andere wälzt, das Gedankenkarussell nicht stoppen kann und am nächsten Morgen wie gerädert aufwacht. Ein paar unruhige Nächte sind kein Grund zur Sorge. Doch wenn Schlafprobleme über Wochen oder gar Monate bestehen, kann das weitreichende Folgen für Körper und Psyche haben.

Für diesen Artikel hat uns Dr. Albrecht Vorster, Biologe, Schlafforscher und Ideengeber der 7Schläfer-Schlaf-App, unterstützt. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich damit, wie Schlaf entsteht – und was ihn stört.

Wenn der Körper keine Pause bekommt

Während wir schlafen, läuft unser Organismus auf Hochtouren – nur anders als am Tag. Zellen werden repariert, das Immunsystem aktiviert. Abwehrkräfte, das Herz schlägt langsamer, der Blutdruck sinkt. Fehlt diese nächtliche Regeneration, gerät das empfindliche Gleichgewicht durcheinander: Das Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen steigt. Studien zeigen, dass Menschen mit chronischen Schlafproblemen häufiger an Übergewicht und Diabetes Typ 2 leiden. Auch die Infektanfälligkeit nimmt zu, weil das Immunsystem geschwächt ist.

»Anhaltende Schlafstörungen sind ein Risikofaktor für alle Volkskrankheiten«, weiß Dr. Vorster. »Bluthochdruck, Übergewicht, Depression, Demenz bis hin zu Herzinfarkt und Schlaganfall. Am gefährlichsten ist hierbei Schnarchen mit Atemaussetzern in der Nacht. Dabei kommt es zu über 100 Aufweckreaktionen, starken Blutdruckschwankungen und Einschlafattacken am Tag.«

Gut zu wissen:

Die 7Schläfer-Schlaf-App

Die BIG bietet ihren Versicherten das digitale Schlaftraining »7Schläfer« kostenfrei an. Entwickelt wurde das Programm von Schlafforscher Dr. Albrecht Vorster, der die Teilnehmenden persönlich mit seiner Stimme durch die Kurse begleitet. In sieben Wochen lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Schlafgewohnheiten verbessern, Entspannung fördern und nächtliche Grübeleien loslassen können – wissenschaftlich fundiert, praxisnah und flexibel in Ihren Alltag integrierbar.



Weitere Infos unter:

➔ big-direkt.de/7schlaefer



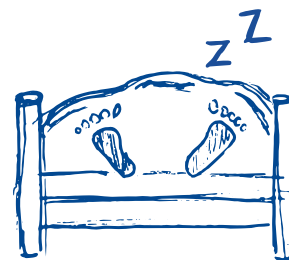
*Weiter geht's auf
der nächsten Seite.*



Mehrfaches Aufwachen, etwa 5- bis 20-mal pro Nacht, ist normal. Langes Wachliegen hingegen nicht.



Dr. Albrecht Vorster



Wenn der Kopf nicht abschalten kann

Nicht nur körperliche, auch psychische Faktoren spielen eine Rolle. Dauerstress, Ängste oder die ständige Erreichbarkeit im Alltag führen dazu, dass das Gehirn in Alarmbereitschaft bleibt. »Ein Teufelskreis«, so Dr. Vorster. »Denn unerholsamer Schlaf vermindert unser Konzentrationsvermögen am Tag. Wir sind auch mental unausgeglichener. Daher sind Ein- und Durchschlafstörungen häufig ein Wegbereiter von Depressionen oder Angststörungen. Gleichzeitig lassen Schlafstörungen unser Stresslevel steigen, so fällt es uns abends noch schwerer abzuschalten.« Selbst im Bett gelinge es dann nicht, »herunterzufahren«. Betroffene berichten häufig, dass sie zwar müde sind, aber nicht einschlafen können – oder in der Nacht wachliegen.

Hilfe annehmen – auch digital

Neben ärztlicher Beratung und Verhaltenstherapie können digitale Programme nachweislich den Weg zurück zu erholsamem Schlaf unterstützen. Sie vermitteln Wissen rund um guten Schlaf, helfen beim Erkennen von Auslösern und geben konkrete Übungen an die Hand – bequem von zu Hause aus. »Die digitalen Programme nutzen das Behandlungskonzept der Kognitiven Verhaltenstherapie, welche nach den aktuellen medizinischen Leitlinien die Therapie der ersten Wahl ist«, erklärt Dr. Vorster. »Dieses Jahr erschien eine wissenschaftliche Studie im Journal of Sleep Research, die die hohe Wirksamkeit der 7Schläfer-App belegt. Mit der App kann man sein unbewusstes Schlafverhalten und seine Denkmuster hinterfragen und neu erlernen. 78 % der Nutzer in der Studie waren nach drei Monaten zufrieden mit der App. Dies unterstreicht die hohe Wirksamkeit.«

Früh reagieren lohnt sich

Wer über längere Zeit schlecht schläft, sollte die Ursachen abklären lassen – ob beim Hausarzt, in einer schlafmedizinischen Praxis oder mit professioneller Begleitung durch digitale Angebote. Denn Schlafprobleme sind kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Signal des Körpers, das ernst genommen werden sollte. Wer früh reagiert, kann verhindern, dass kurzfristige Störungen chronisch werden – und findet meist schneller zurück zu erholsamer Ruhe.



Guter Schlaf lässt sich lernen, genauso wie gute Ernährung oder gute Bewegung.



Dr. Albrecht Vorster





Hilfe bei Sprach- oder Gedächtnisproblemen



Wer durch eine neurologische Krankheit Probleme beim Sprechen oder der Konzentration hat, erhält in der App myReha gezielte Therapie: mit interaktiven, spielerischen Übungen, die wissenschaftlich fundiert sind und neuronale Verbindungen im Gehirn stärken! Wir sprachen mit Dr. Philipp Schöllauf, Neurologe und Co-Founder der nyra health GmbH, die die App entwickelt hat.

Was bietet die myReha-App?

Die Therapie-App für Gedächtnis, Aphasie, Aufmerksamkeit und Sprache richtet sich an Menschen, die nach einer neurologischen Erkrankung unter sprachlichen oder kognitiven Einschränkungen leiden – also zum Beispiel Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren, Wörter zu finden, klar zu kommunizieren, sich Dinge zu merken oder Aufgaben im gewohnten Alltag zu bewältigen. Häufig ist das nach einem Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma, bei Demenz, Parkinson, Multipler Sklerose (MS) oder bei Long COVID der Fall.

Die App ist für BIG-Versicherte kostenlos und einfach zu bedienen. Sie funktioniert

auf dem Smartphone oder Tablet. Durch regelmäßiges Üben können neuronale Verbindungen im Gehirn gestärkt oder neu gebildet werden. Auch wenn eine Genesung nicht möglich ist, werden Fähigkeiten möglichst langfristig erhalten.

Wie kann man sich konkret die Therapie mit der myReha-App vorstellen?

Zunächst wird ein individueller Therapieplan erstellt. Auf Basis von Diagnose und aktuellen Einschränkungen stellt myReha einen persönlichen Trainingsplan zusammen, der sich automatisch an die Entwicklung der betroffenen Person anpasst: Wird etwas zu leicht, wird es anspruchsvoller, ist etwas zu schwer, wird das Training wieder etwas vereinfacht.

Ein wichtiger Bereich von myReha sind Sprachübungen, zum Beispiel Erzählaufgaben: Eine kurze Geschichte oder ein Bild wird in eigenen Worten beschrieben. myReha wertet die gesprochene Sprache automatisch aus und gibt direkt Rückmeldung. So wird schnell sichtbar, wo es schon gut klappt und wo noch Übungsbedarf besteht. Daneben gibt es Tausende interaktive Aufgaben für Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Konzentration, logisches Denken – zum Beispiel sich Reihenfolgen merken, Objekte zeichnen, wichtige Details herausfiltern oder mehrere Aufgaben gleichzeitig bewältigen.

Sie wollen mehr Infos zur myReha-App? Hier geht das Interview weiter:

🔗 big-direkt.de/myreha

myReha kostenfrei nutzen

Wir möchten Sie bei Ihrer Sprachtherapie bestmöglich unterstützen und übernehmen für Sie bei neurologisch bedingten Sprach- oder Gedächtnisproblemen die kompletten Kosten für myReha. So können Sie sich ganz auf Ihre Gesundheit konzentrieren.

So einfach nehmen Sie bei myReha teil:

1. Tablet oder Smartphone

Sie benötigen ein Tablet oder Smartphone mit aktuellem Betriebssystem: auf Apple Tablets iOS 15 oder höher bzw. auf Android Tablets Version 6 oder höher.

2. myReha-App herunterladen

Laden Sie sich die App »myReha« aus dem App Store oder Play Store auf Ihr Tablet oder Smartphone.

3. In der myReha-App registrieren

Registrieren Sie sich, wählen Sie als Krankenkasse »BIG direkt gesund« und geben Sie Ihre Versichertennummer an. Nutzungsbedingungen akzeptieren und Therapie starten.

4. Jetzt loslegen und profitieren

Dann können Sie direkt loslegen und von der individuell angepassten Therapie profitieren.

Neuer Zugang für meineBIG und meineBIG-App ab Frühjahr 2026



Im Frühjahr 2026 führen wir ein neues Log-in-Verfahren für meineBIG und die meineBIG-App ein. Damit wird Ihr Zugang nicht nur moderner, sondern auch sicherer und übersichtlicher.

Ein Log-in für alles

Künftig genügt ein Login für alle digitalen Services – egal ob meineBIG-App, meineBIG im Web oder Ihre elektronische Patientenakte (ePA) per App.

Wichtig: meineBIG- und ePA-App sind eigenständige Anwendungen. Sie werden über ein gemeinsames Benutzerkonto erreichbar sein, sind aber technisch nicht verbunden. Wenn Sie die ePA nicht nutzen möchten, wird kein automatischer Zugang erstellt.

Warum ein neues Log-in-Verfahren?

Unser bisheriges System erfüllt viele Anforderungen, stößt jedoch bei den künftig geltenden gesetzlichen Sicherheitsstandards an seine Grenzen. Besonders wichtig ist dabei der Schutz sensibler Gesundheitsdaten. Um diesen dauerhaft zu gewährleisten, modernisieren wir das Log-in-Verfahren und bündeln alle Zugänge in einem einheitlichen, zukunftssicheren System.

Ein weiterer Grund: Das bisher genutzte SMS-TAN-Verfahren gilt heute als nicht mehr sicher. SMS können abgefangen oder manipuliert werden – etwa durch Schadsoftware, Phishingangriffe oder den Missbrauch von Ersatz-SIM-Karten.

Die neue Lösung mit **sicherer** Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA) über die meineBIG-App schützt Sie deutlich besser vor solchen Risiken: Ihre Identität wird direkt und verschlüsselt über Ihr eigenes Smartphone bestätigt – ganz ohne Umweg über eine SMS.

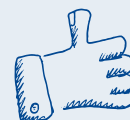
Was bedeutet das für Sie?

- ✓ Im Frühjahr 2026 registrieren Sie sich einmalig neu und legen ein neues Benutzerkonto an.
 - Ihre bisherigen Anmeldedaten verlieren dann ihre Gültigkeit.
 - Danach können Sie sich mit nur einem Log-in in alle BIG-Services einwählen.
- ✓ Die meineBIG-App wird durch die Zwei-Faktor-Authentifizierung künftig ein fester Bestandteil bei jedem Log-in über die Website.
 - Alle Ihre Daten und Informationen in meineBIG bleiben selbstverständlich vollständig erhalten.
- ✓ Wenn Sie bereits die ePA-App nutzen, haben Sie schon ein besonders geschütztes Benutzerkonto erstellt.
 - Die neue Registrierung für meineBIG ist dann für Sie schneller und mit weniger Schritten verbunden.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- **Ein Zugang für alles:** meineBIG-App, Web und ePA mit einem Benutzerkonto nutzen
- **Mehr Schutz für Ihre Daten:** moderne Zwei-Faktor-Authentifizierung ersetzt unsichere SMS-TAN
- **Einfacher Zugriff:** weniger Passwörter, weniger Aufwand
- **Zukunftssicher:** gesetzeskonform und technisch auf dem neuesten Stand

Sobald es losgeht, informieren wir Sie über alle wichtigen Details und unterstützen Sie bei der neuen Anmeldung.



Weitere Infos unter:

➔ big-direkt.de/neuer-zugang-meinebig-2026



Sanfte Licht- therapie gegen hellen Hautkrebs

Eine schonende Behandlung gegen die Vorstufe des hellen Hautkrebses mit Licht? Das macht die BIG für Sie möglich. In Kooperation mit der GVN – GesundheitsVerbund Nord GmbH bieten wir Ihnen ein neues und innovatives Angebot, das ambulant durchgeführt wird: die Photodynamische Therapie (PDT) bei aktinischer Keratose!

Hilfe für die Haut

Insbesondere Menschen, die über viele Jahre hinweg Sonnenbäder genossen haben, können durch die gefährliche UV-Strahlung raue, fleckige oder krustige Hautstellen bekommen. Sie entstehen meist an Stirn, Nase, Kopfhaut oder Ohren. Diese auffälligen Flecken werden als aktinische Keratose bezeichnet. Sie sind die Vorstufe des hellen Hautkrebses. Wenn sie sich gebildet haben, ist sanfte und zuverlässige Hilfe gefragt: die Photodynamische Therapie! Sie wird von Fachärztinnen und -ärzten der Dermatologie durchgeführt, die dem Netzwerk der GVN angehören.

Sanft Sonnenschäden besiegen

Die PDT ist eine wirksame Lichttherapie, die aktinische Keratosen sanft entfernt. Diese Behandlung ist besonders wertvoll an sichtbaren Hautstellen wie beispielsweise dem Gesicht. Auf betroffene Hautpartien wird eine lichtaktivierbare Creme (Ameluz®) aufgetragen und anschließend mit einer speziellen Lichtquelle bestrahlt. Das entfernt gezielt die erkrankten Hautstellen. Gesundes Gewebe bleibt bei der Behandlung verschont. Dadurch entstehen für gewöhnlich keine Narben und die Heilung verläuft schnell. Darüber hinaus kann sich das gesamte Hautbild verbessern. Auch für Menschen, die sensibel auf Schmerzen reagieren ist die PDT empfehlenswert.

Sie ist eine schmerzarme Behandlung, die einen operativen Eingriff ersetzen kann. Dies gilt sogar für großflächig geschädigte Areale, die sogenannte Feldkanzerisierung.

Hautprobleme häufen sich

Aktuell ist es in fast allen Hautarztpraxen richtig voll, denn Hautprobleme häufen sich. Rund ein Drittel der Deutschen benötigt eine Behandlung. Die Diagnose aktinische Keratose nimmt dabei einen Spitzenplatz ein, der wir mit speziellen Angeboten gezielt begegnen.

Mehr zur Versorgung

➔ big-direkt.de/lichttherapie

Sie machen sich Gedanken über eine auffällige Stelle auf Ihrer Haut und benötigen schnell medizinischen Rat? Dann haben wir digitale und schnelle Hilfe für Sie: dermanostic – Hautarzt per App:



➔ big-direkt.de/dermanostic

Jetzt schnell einen Rat bekommen!



Die aktinische Keratose zählt zu den Top-Ten-Diagnosen in dermatologischen Praxen. Wir decken einen echten Bedarf ab.



Sarah Hölscher,
Versorgungsmanagerin



Kennen Sie schon Anna?



Anna ist unsere digitale Sprachassistentin am Telefon – und sie sorgt dafür, dass Sie schneller ans Ziel kommen.

Krankenkassen-Anliegen schnell und direkt erledigen?

Sagen Sie Anna einfach, was Sie brauchen. Sie verbindet Sie direkt mit dem richtigen Berater oder der Beraterin – ohne Umwege.

Brauchen Sie eine neue Gesundheitskarte oder eine Versicherungsbescheinigung? Dann erledigt Anna das sogar komplett für Sie:

Anliegen nennen – und schon sind Karte oder Bescheinigung in wenigen Minuten per E-Mail auf dem Weg zu Ihnen. Anna erkennt rund **80 %** aller Anliegen und wird ständig weiterentwickelt – sie lernt täglich dazu.

Probieren Sie's aus – Anna freut sich auf Ihren Anruf!

TIPP:

Halten Sie Ihre Versichertenkarte und die letzten vier Stellen Ihrer IBAN bereit.

Dann kann's direkt losgehen.

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

Hörder-Bach-Allee 1–3

44263 Dortmund

V.i.S.d.P.: Peter Kaetsch

Redaktion: Constanze Becker,

Sarah Grewing, Ralf Steinbrecher

und Simone Urban

Titelbild: Mariia Korneeva – stock.adobe.com

Wir sind umgezogen!



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