

BIGmag

03/10

BIGPROHEALTH
GESUNDHEIT,
DIE SPASS MACHT :: 2

BIGKIDSCOACH
KINDER IN BEWEGUNG :: 4

ÄNDERUNGEN
ZUM JAHRESWECHSEL :: 6

Garantiert
kein
Zusatzbeitrag
2011

Die Bundesinnungskrankenkasse!
www.big-direkt.de


direkt gesund



BIGPROHEALTH

GESUNDHEIT, DIE SPASS MACHT

Hallo, hier spricht Ihr gutes Gesundheitsgewissen! Haben Sie heute schon etwas Gesundes für sich getan? Wie steht es eigentlich um Ihre Gesundheit? Tun Sie genug für Körper, Geist und Seele? Alle, die diese Fragen beantworten und aktiv werden möchten, können sich über BIGprohealth freuen.

Denn BIGprohealth bietet vom Eingangsscheck bis hin zum persönlichen Fitnesstagebuch alle Möglichkeiten für ein gesundes und aktives Leben. Das umfassende Programm mit verschiedenen Modulen können Sie ganz individuell und interaktiv auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit einsetzen – online und kostenlos.

CHECKEN SIE IHRE GESUNDHEIT

Machen Sie zum Einstieg den Gesundheitscheck, um Ihren aktuellen Gesundheitszustand zu erfahren. Ihre persönlichen Empfehlungen nach Abschluss des Tests geben Ihnen wichtige Hinweise auf mögliche Risiken und zeigen Verbesserungsmaßnahmen auf. Dazu erhalten Sie Ihren Gesundheitswert auf einer Skala von 0 (schlecht) bis 100 (gut).

WER ES GANZ GENAU WISSEN WILL

Berechnen Sie mit dem Gesundheitsrechner Ihren Body-Mass-Index und Ihre Herzfrequenz und stimmen Sie Ihr Training genau auf Ihre Werte ab.

INDIVIDUELLES TRAINING DURCH UNSEREN GESUNDHEITSRECHNER

STÖBERN SIE IN DER GESUNDEN ONLINE-BIBLIOTHEK

Im Bereich Gesundheitshemen finden Sie einen umfassenden Wissenspool, in dem Sie alles rund um Gesundheit, Ernährung, Lebensweisen und Bewegung nachschlagen können.

FITNESS-TRAINING MAL ANDERS

Mit dem Fitness-Trainer können Sie gezielt Muskelgruppen trainieren und Ihre Schwachstellen angehen. Dazu wählen Sie ganz einfach einen Körperbereich und die dazu passende Übung aus. Dann sind Sie dran.

WER SCHREIBT, DER BLEIBT – GESUNDHEITSTAGEBÜCHER

Alles, was wir schwarz auf weiß vor Augen haben, wird uns bewusster und bleibt besser im Gedächtnis. Deshalb nutzen Sie die Gesundheitstagebücher. Hier können Sie zu verschiedenen Themenbereichen wie Ernährung oder Stress Ihren Tagesablauf festhalten, rekapitulieren und Entwicklungen erkennen. BIGprohealth kann eine ganze Menge – am besten stellen Sie sich Ihr persönliches Rund-um-Paket zur Gesundheitsvorsorge selbst zusammen.

PERSÖNLICHES RUND-UM-PAKET

LOS GEHT'S!

Alle BIG-Versicherten ab 16 Jahren können an BIGprohealth teilnehmen. Das Programm läuft online im geschützten Bereich meineBIG. Der folgende Link führt Sie zur Registrierung: www.bigdirekt.de/bigprohealth/registrieren.

KLAR IM VORTEIL

- :: kostenloser qualifizierter Gesundheitscheck
- :: persönlicher Gesundheitsstatus
- :: individuelle Empfehlungen und Tipps
- :: aktive Gesundheitsförderung
- :: Trainings- und weitere Gesundheitstagebücher
- :: individuelle Trainingspläne
- :: anschauliche Erklärungen per Video

NEUER ONLINE-KURS: FASZINATION LAUFEN

Immer mehr Menschen schnüren ihre Schuhe, schlüpfen in die Joggingkluft und messen sich bei Laufveranstaltungen. Aber wie kann man seine Leistung steigern, wie sieht ein guter Trainingsplan aus, was ist die beste Ernährung und was tue ich, wenn ein Motivationsloch naht?

LIVE-INFORMATIONEN IM VIRTUELLEN KLASSENZIMMER

Bei all diesen Fragen möchten wir Sie mit dem neuen Online-Kurs „Faszination

Laufen – von 10 km bis zum Halbmarathon“, der Anfang 2011 startet, unterstützen. Laufen online – wie soll das gehen? Ganz einfach: Unser qualifizierter Lauftrainer informiert Sie live im virtuellen Klassenzimmer über Training, Ernährung, Motivation und Regeneration, bereitet Sie auf die Strecke vor und Sie übernehmen dann die praktische Übung. Unser Lauftrainer berücksichtigt Ihren individuellen Leistungsstand und hilft Ihnen, gesund und mit Spaß zum Ziel: Die 25-km-Strecke zu schaffen. Die Strecke können Sie dann direkt beim BIG25 im April in Herne oder im Mai in Berlin testen.

Der Kurs geht über 6 Wochen und findet einmal wöchentlich statt. Unser Lauftrainer vermittelt Ihnen in der Kursstunde alles Wissenswerte zum Thema Laufen und Sie können sich mit ihm und den anderen Teilnehmern direkt austauschen. Lauferfahrung sollten Sie für den Kurs mitbringen und mindestens 60 Minuten am Stück laufen können. Die Kosten für den Kurs übernimmt die BIG.

SIE SIND DABEI?

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich einfach an:

www.big-direkt.de/gesundheitstrainer

KLARE WORTE IM NETZ

BIG-WEBSITE BARRIEREFREI UND GUT VERSTÄNDLICH

Wer heute Informationen sucht, geht in der Regel ins Internet. Ob zu Produkten oder Versicherungen – das Netz ersetzt immer häufiger die persönliche Beratung. Gut, wenn die gesuchten Inhalte schnell zu finden und in allen Bereichen gut verständlich und zugänglich sind – auch für Menschen mit Behinderungen.

95,5 VON 100 PUNKTEN FÜR DIE BIG

Die BIG hat ihre Website deshalb auf Nutzerfreundlichkeit, Verständlichkeit und Barrierefreiheit testen lassen. Jetzt gab es das positive Ergebnis: Bei dem so genannten BITV-Test erreichte big-direkt.de 95,5 von 100 Punkten. Dies entspricht dem höchstmöglichen Test-

ergebnis „95+ – sehr gut zugänglich“. Der BITV-Test (www.bitvtest.de) ist ein offizielles Prüfverfahren für die umfassende und zuverlässige Prüfung der Zugänglichkeit von informationsorientierten Webangeboten. Er wird durchgeführt vom BIK. BIK steht für „barrierefrei informieren und kommunizieren“ und ist ein bundesweites Projekt, gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales.

EINFACHER ZUGANG

Beste Bewertungen erzielt die Website der BIG durch ihren sehr einfachen Zugang. Sie ist insgesamt schlüssig gegliedert und die angebotenen Inhalte sind in verständlicher Sprache verfasst. Bilder und Videos sind unterlegt mit Alternativtexten, Untertiteln und Audiobeschreibungen.



EINHEITLICHE NAVIGATION

Zusätzlich wurde, neben der Zugänglichkeit, auch die Nutzbarkeit für mobile Endgeräte optimiert. Die einheitliche Navigation hilft allen Benutzern, sich stets auf der Seite zurechtzufinden. Knapp 60 deutsche Websites wurden bisher zertifiziert. Auf der Website www.bitvtest.de ist aufgeführt, welche davon das Testergebnis 90+ (gut zugänglich) bzw. 95+ (sehr gut zugänglich) erhalten haben. Bisher haben nur zwei Krankenkassen ein Testergebnis über 90+ erlangt.



BIGKIDSCOACH

KINDER IN BEWEGUNG

Toben, hüpfen, rennen: Kinder haben meist einen natürlichen Drang nach Bewegung und Spiel. Aber im heutigen Alltag ist dafür nicht immer Platz und Zeit. Bis zu 40 Prozent aller Jugendlichen in Deutschland haben gesundheitliche und motorische Defizite. Doch Sie können Ihre Kinder fördern, wenn Sie sie zur Bewegung animieren und ihnen den Spaß am Sport vermitteln. Und die BIG unterstützt Sie dabei.

Zur Prävention von Bewegungsmangel, Haltungsschäden und Gewichtsproblemen haben wir mit dem BIGkidscoach ein Projekt gestartet, das Kindern und Teenagern mehr Spaß am Sport vermitteln soll. Und das Ganze dort, wo die meisten Kids einen Großteil ihrer Zeit eher bewegungslos verbringen – am PC. Das Programm für die 6 bis 18-jährigen BIG-Versicherten ist kostenfrei und der Zugang funktioniert einfach über Mailadresse und Passwort.

DER BIGKIDSCOACH – SO FUNKTIONIERT'S

Auf dem Portal selbst finden die Nutzer verschiedene Anwendungen zu Bewegung, Fitness und Ernährung. Dabei will der BIGkidscoach vor allem konkrete Empfehlungen zu einem gesunden, aktiven Lebensstil geben. Auch Lehrer und Trainer können das Programm nutzen.

Insbesondere die vielen Checks und der umfangreiche Übungspool unterstützen bei der praktischen Arbeit.

Nach einer Ist-Analyse der täglichen Bewegung des Users und dem daraus resultierenden Fitness-Niveau werden individuelle Trainingsprogramme in der passenden Sportart erstellt. Analog zum Bewegungsverhalten werden auch gleich die typischen Ernährungsgewohnheiten analysiert und bewertet. Tipps rund um eine gesunde Ernährung und die Dokumentation des Verlaufs der Entwicklung von Körpergewicht und Fitness-Status gehören ebenso zum Programm. Avatare und 3D-Animation machen das Ganze kids-tauglich.

RÜCKENSCHULE & CO FÜR KINDER

Die BIG fördert zudem Gesundheitskurse

für Kinder jeden Alters. Das können z.B. Fitness-Kurse, Aqua-Fitness, Rückenschule, Nordic Walking oder Entspannungstraining sein. Wenn die Kurse von entsprechend qualifizierten Trainern geleitet werden, zahlen wir bis zu 90 Euro im Jahr.

Doch Eltern können auch selbst viel tun, damit Kinder ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachkommen können. Die wichtigste Empfehlung dazu lautet: Täglich mit den Kindern rausgehen und spielen. Viel Bewegung sollen die Kleinen auch im Alltag haben, also lieber mal zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren als jede Strecke mit dem Auto zurückzulegen.

Mehr dazu erfahren Sie unter:
www.big-direkt.de/kidscoach

MORGENS IM OP, ABENDS WIEDER SICHER ZUHAUSE

Einen Krankenhausaufenthalt wünscht sich sicherlich niemand. Für Kinder ist er meist besonders unangenehm. Die anstehenden Untersuchungen, der Anlass des Aufenthalts und die ungewohnte klinische Umgebung lösen Unsicherheit und Unwohlsein aus. Glücklicherweise können zahlreiche chirurgische Routineeingriffe mit moderner Medizin oft ambulant durchgeführt werden.

Die BIG unterstützt Sie dabei durch ein besonderes Versorgungsangebot in Kooperation mit der Nordpark Ärztenetz GmbH. Bereits über 40 verschiedene Eingriffe können so ambulant durchgeführt werden.

ÜBER 40 EINGRIFFE
KÖNNEN AMBULANT
DURCHGEFÜHRT WERDEN

Dazu zählen beispielsweise Hernien-, Blinddarm- oder Mandeloperationen. Auch die Verkleinerung der Mandeln per Laser gehört zum Leistungsspektrum.

VERBESSERTE VERSORGUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Eine ambulante OP macht den Eingriff für Ihre Kinder angenehmer. Der Besuch im Krankenhaus ist nicht länger als nötig und abends schlafen die Kleinen wieder in ihrem Kinderzimmer. Sollte eine Übernachtung des Kindes medizinisch doch einmal ratsam sein, ist dies problemlos möglich. Die BIG übernimmt dann die Übernachtungskosten für eine erwachsene Begleitperson.

Dank innovativer Operationsverfahren wie minimal-invasiver Chirurgie oder schonender Narkoseverfahren sowie einer umfassenden qualitätsgesicherten Versorgung und Nachversorgung verkürzt sich die Behandlungsdauer.

Das Nordpark Ärztenetz bündelt und koordiniert die Zusammenarbeit von niedergelassenen Fachärzten sowie Chef- und Oberärzten aus Krankenhäusern im gesamten Bundesgebiet. Ziel des Vertrages ist es, die Qualität der chirurgischen Versorgung von Kindern und Jugendlichen zu verbessern.

EINFACHE TEILNAHME

Ist Ihr Kind bei der BIG versichert und unter 18, können Sie das Angebot ganz unkompliziert in Anspruch nehmen. Lassen Sie sich von Ihrem behandelnden Kinder-, Jugend- oder HNO-Arzt eine Überweisung zu einem der Vertragsärzte des Nordpark Ärztenetzes ausstellen, der die Operation durchführen wird.

ANSPRUCH FÜR KINDER
UNTER 18, DIE BEI DER BIG
VERSICHERT SIND

Nachdem Sie Ihr Kind bei dem Vertragsarzt vorgestellt haben und dieser die Indikation für eine Operation gestellt hat, unterschreiben Sie die Teilnahmeerklärung. Diese wird von der Vertrags-Praxis an das Nordpark Ärztenetz weitergeleitet. Für Sie resultieren daraus keine weiteren Verpflichtungen oder Kosten.

Mehr erfahren Sie unter:
www.big-direkt.de/kinderchirurgie





GESETZLICH BESTENS VERSICHERT
**SICHER, FAIR,
 LEISTUNGSSTARK**

Viele private Versicherungen werden voraussichtlich zum Jahreswechsel ihre Beiträge deutlich anheben müssen. Ursache sind die Auswirkungen der Finanzkrise und die normal üblichen Prämienanhebungen. Auch in der gesetzlichen Krankenkasse wird der Beitragssatz vom Gesetzgeber auf 15,5 Prozent angehoben. Doch bleibt die GKV eine Solidargemeinschaft, die darauf beruht, dass jeder nach seinen Möglichkeiten zum Versicherungsschutz beiträgt und das bringt viele Vorteile für jeden Einzelnen.

.....
**SICHERHEIT IN
 JEDER LEBENSSTADIUM**

Es beginnt damit, dass niemand aufgrund von Vorerkrankungen von der gesetzlichen Krankenkasse abgelehnt werden darf. Das bietet Ihnen die Sicherheit, in jeder Lebenslage gut aufgehoben zu sein. Auch in schwierigen Situationen können Sie mit uns rechnen. Durch die unkomplizierte Abrechnung über die Versichertenkarte haben Sie den Vorteil, dass Sie nicht in Vorkasse treten müssen.



ÄNDERUNGEN

ZUM JAHRESWECHSEL

Seit Einführung des Gesundheitsfonds 2009 legt das Gesundheitsministerium den allgemeinen Beitragssatz fest. Ab 2011 wird der Beitragssatz auf 15,5 Prozent steigen und erreicht damit wieder das Niveau von 2009. Im Rahmen des Konjunkturpakets II war der Beitragssatz im vergangenen Jahr kurzfristig gesenkt worden.

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales legt die neuen Werte der Sozialversicherung für 2011 vor. Basis für die jährliche Neubemessung der Rechenwerte ist die jeweilige Entwicklung der Löhne und Gehälter in Deutschland. Nach Angaben des Ministeriums sind diese im Durchschnitt um 0,24 Prozent gesunken.

BEITRAGSSÄTZE

Allgemeiner Beitragssatz	15,5 %
Ermäßigter Beitragssatz	14,9 %
Studentischer Beitragssatz	55,55 Euro Der Anteil für die Pflegeversicherung bleibt unverändert bei 9,98 Euro und für Kinderlose bei 11,26 Euro.
Versicherungspflichtgrenze	4.125,00 Euro/Monat, 49.500,00 Euro/Jahr Die Versicherungspflichtgrenze (Jahresarbeitsentgeltgrenze) markiert das Einkommen, bis zu dem man in der gesetzlichen Krankenversicherung pflichtversichert ist.
Beitragsbemessungsgrenze	3.712,50 Euro/Monat, 44.550,00 Euro/Jahr Die Beitragsbemessungsgrenze markiert den Wert, bis zu dem das Monatseinkommen zur Bemessung der Kranken- und Pflegeversicherung herangezogen wird.
Bezugsgröße	2.555,00 Euro/Monat, 30.660,00 Euro/Jahr Auf die Bezugsgröße „beziehen“ sich wichtige Grenzwerte in der Sozialversicherung, in der Krankenversicherung z. B. die Einkommensgrenze für die Familienversicherung.

MEHR SICHERHEIT FÜR FAMILIEN

Für Familien ist die gesetzliche Versicherung die beste Wahl, denn sie bringt das entscheidende Plus an Sicherheit für Groß und Klein:

- :: Sie können Leistungen direkt nutzen und haben keine Wartezeiten nach einem Krankenkassenwechsel.
- :: Ehepartner und Kinder ohne eigenes Einkommen sind grundsätzlich kostenlos mitversichert.
- :: Zusätzliche Impfungen für Kinder.
- :: Während der Mutterschafts- und Elternzeit sind Sie beitragsfrei, wenn Sie im Beschäftigungsverhältnis stehen und ansonsten Anspruch auf Familienversicherung besteht.

- :: Sind Sie als Arbeitnehmer länger als 6 Wochen erkrankt, haben Sie Anspruch auf Krankengeld. In dieser Zeit sind Sie in der Regel beitragsfrei versichert.
- :: Sie erhalten Mutterschaftsgeld, wenn Sie mit Anspruch auf Krankengeld versichert sind.
- :: Ist Ihr Kind erkrankt, erhalten Sie Krankengeld, wenn Sie mit Anspruch auf Krankengeld versichert sind und sich niemand um Ihr Kind kümmern kann.
- :: Mütter und Väter haben mit Ihren Kindern die Möglichkeit, eine Kur zu machen.

ZUSATZLEISTUNGEN IM KRANKENHAUS

Ein Krankenhausaufenthalt ist nie angenehm. Der private Zusatzschutz unseres Kooperationspartners Concordia Versicherungs AG kann aber Ihre Genesung erleichtern. Mit den verschiedenen Tarifen gestalten Sie ganz individuell Ihren Krankenhaus-Zusatzschutz: Zum Beispiel, wenn Ihnen ein ruhiges Einbettzimmer wichtig ist oder wenn Sie in jedem Fall gerne vom Chefarzt behandelt werden möchten. Die Zusatzversicherungen bieten Ihnen und Ihrer Familie die Möglichkeit, die gesetzlichen Leistungen entsprechend zu ergänzen. Sie können den Versicherungsschutz für jedes Familienmitglied individuell auswählen. Und: Als BIG-Versicherter erhalten Sie 3% Rabatt.

- :: Entscheiden Sie sich für ein anderes Krankenhaus als das in der ärztlichen Einweisung, werden die entstehenden Mehrkosten erstattet.

TARIF SZ PLUS

- :: Ambulante Operationen im Krankenhaus: Erstattung des verbleibenden Eigenanteils (nach Leistung der BIG).
- :: Erstattung der Kosten für Rechnungen auch oberhalb der Gebührenordnung für Ärzte.

Übrigens: Bei einem Vergleich der Stiftung Warentest wurde die Beitragssatzstabilität der Concordia-Tarife mit sehr gut bewertet. Insgesamt erreichten die Krankenhaustarife der Concordia ein „Gut“ (1,7).

UNSERE ZUSATZTARIFE IM ÜBERBLICK

SZ 1 UND SZ 2

- :: Privatärztliche Behandlung (Chefarzt, Spezialisten o. ä.).
- :: Unterbringung im Einbettzimmer (SZ1) bzw. Zweibettzimmer (SZ2).
- :: Nehmen Sie stattdessen ein Mehrbettzimmer, erhalten Sie ein Tagegeld.

Gemeinsam mit der Concordia bieten wir Ihnen noch weitere Zusatzversicherungen an. Diese stellen wir Ihnen in den nächsten Ausgaben vor. Infos zu allen Tarifen erhalten Sie im Internet unter www.big-direkt.de/zusatzversicherung oder direkt bei der Concordia-Hotline: 0800.5863325, montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr.

BIG MIT NEUER ADRESSE

Ab dem 21. Dezember 2010 hat die BIG eine neue Adresse.

Ihre Post senden Sie dann an:

BIG direkt gesund, Rheinische Str. 1, 44137 Dortmund.

Oder nutzen Sie gleich den EPOST-Brief: info@big-epostbrief.de

Die Postfach-Adresse bleibt natürlich unverändert.

Kostenloser 24 h-Direktservice:

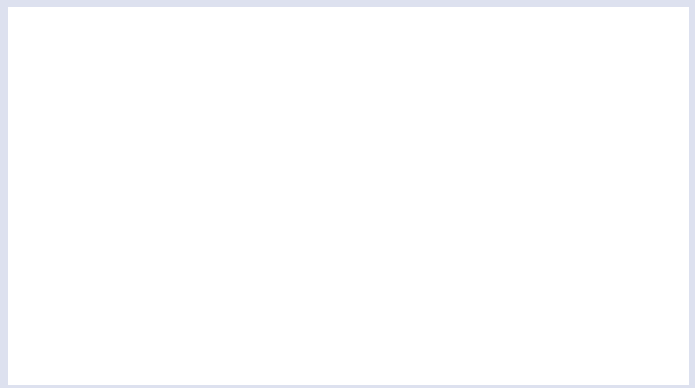
0800.54565456

Fon: 0231.5557-0

Fax: 0231.5557-199

E-Mail: info@big-direkt.de

SMS an die BIG: 0151.15620545



BIG EMPFEHLEN UND PRÄMIE SICHERN!

Sind Sie zufrieden bei der BIG versichert und haben Freunde, Nachbarn oder Bekannte, die auch zufriedene BIG-Mitglieder werden möchten? Dann empfehlen Sie die BIG einfach weiter und sichern sich 20 Euro Prämie. Die Prämie wird automatisch ausgezahlt, sobald die Mitgliedschaft zustande gekommen ist. Alle Infos dazu: www.big-direkt.de/kundenwerben

Sie können uns ab sofort auch über Facebook und Twitter kontaktieren.
Besuchen Sie uns doch mal.

facebook www.facebook.de/big **twitter** www.twitter.com/big

Kostenloser 24h-Direktservice
0800.54565456

IMPRESSUM

Herausgeber: **BIG direkt gesund**
Postfach 100642
44006 Dortmund
Fon: 0231.5557-0
Fax: 0231.5557-199

V.i.S.d.P.: Frank Neumann
Redaktion: Sabine Pezely,
Constanze Becker,
Simone Urban
Fotos: Shotshop



direkt gesund