

BIGmag



Das Magazin direkt für Dich.

02 | 26

BIG direkt gesund

Die Krankenkasse
direkt für Dich.



**Wissen statt
vermuten**

**Wie gesund
bin ich
eigentlich?**

Seite 4

Außerdem in
dieser Ausgabe:

**Wie Disease-
Management-
Programme im Alltag
unterstützen.**

Seite 6

ParkinsonGo
**Mit Parkinson sicher
in Bewegung bleiben.**

Seite 8



Gut zu wissen: So läuft die Kostenüber- nahme bei Kranken- fahrten.



Sie benötigen für eine Behandlung ein Taxi oder einen Krankentransport? Damit die Kostenübernahme möglichst unkompliziert läuft, beachten Sie diese drei Schritte:

- 1. Voraussetzungen prüfen**
Nicht jede Fahrt wird übernommen. Entscheidend ist, ob die Fahrt medizinisch notwendig ist und die jeweiligen Voraussetzungen erfüllt sind.
- 2. Kostenübernahme vor der Fahrt klären**
Bei planbaren ambulanten Fahrten beantragen Sie die Kostenübernahme bitte vorab bei der BIG. Nur in Ausnahmefällen ist keine vorherige Genehmigung erforderlich.
- 3. Vertragspartner nutzen:** Wird die Fahrt genehmigt, erfolgt die Abrechnung direkt zwischen unserem Vertragspartner und der BIG. **Selbst bezahlte Taxi-quittungen können grundsätzlich nicht nachträglich zur Erstattung eingereicht werden.**

Alle Details finden Sie hier: big-direkt.de/fahrkosten

Neues Gesetz, neue Regeln: Was sich für Sie ändert



Mit dem GKV-Beitragsatzstabilisierungsgesetz nimmt die Politik Veränderungen in der gesetzlichen Krankenversicherung vor – mit dem Ziel, die Beiträge langfristig stabil zu halten. Angepasst wird an mehreren Stellen im System: bei Versicherten ebenso wie bei Krankenhäusern, Apotheken und der Pharmaindustrie.

Für Sie als Versicherte bedeutet das unter anderem Änderungen bei der beitragsfreien Familienversicherung, bei den Zuzahlungsgrenzen, bei den Zuschüssen zum Zahnersatz und beim Hautkrebs-Screening. Die meisten Neuerungen greifen ab 2027 und 2028, einzelne Regelungen werden bis Ende 2027 noch geprüft und angepasst.

Ausführliche Infos zu den neuen Regelungen haben wir Ihnen kompakt und verständlich auf unserer Website zusammengestellt: big-direkt.de/gkv-bstag

Bei konkreten Fragen zu Ihrer persönlichen Situation hilft Ihnen unser Kundenservice natürlich gern weiter.

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: Pneumokokken

Anfang Oktober startet die Auswertung: Dabei schauen wir, ob ein Impfschutz gegen Pneumokokken bei Versicherten über 61 Jahren mit Asthma und/oder COPD besteht. Diese Impfung wird von der STIKO empfohlen und kann vor bestimmten Erkrankungen schützen – z.B. Lungen-, Mittelohr- oder schwerwiegende Hirnhautentzündungen. Die Krankheiten können besonders bei älteren Menschen oder bei entsprechenden Vorerkrankungen lebensbedrohlich werden. Liegen uns keine Daten zur Impfung vor, informieren wir Sie schriftlich.



Gut zu wissen:

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

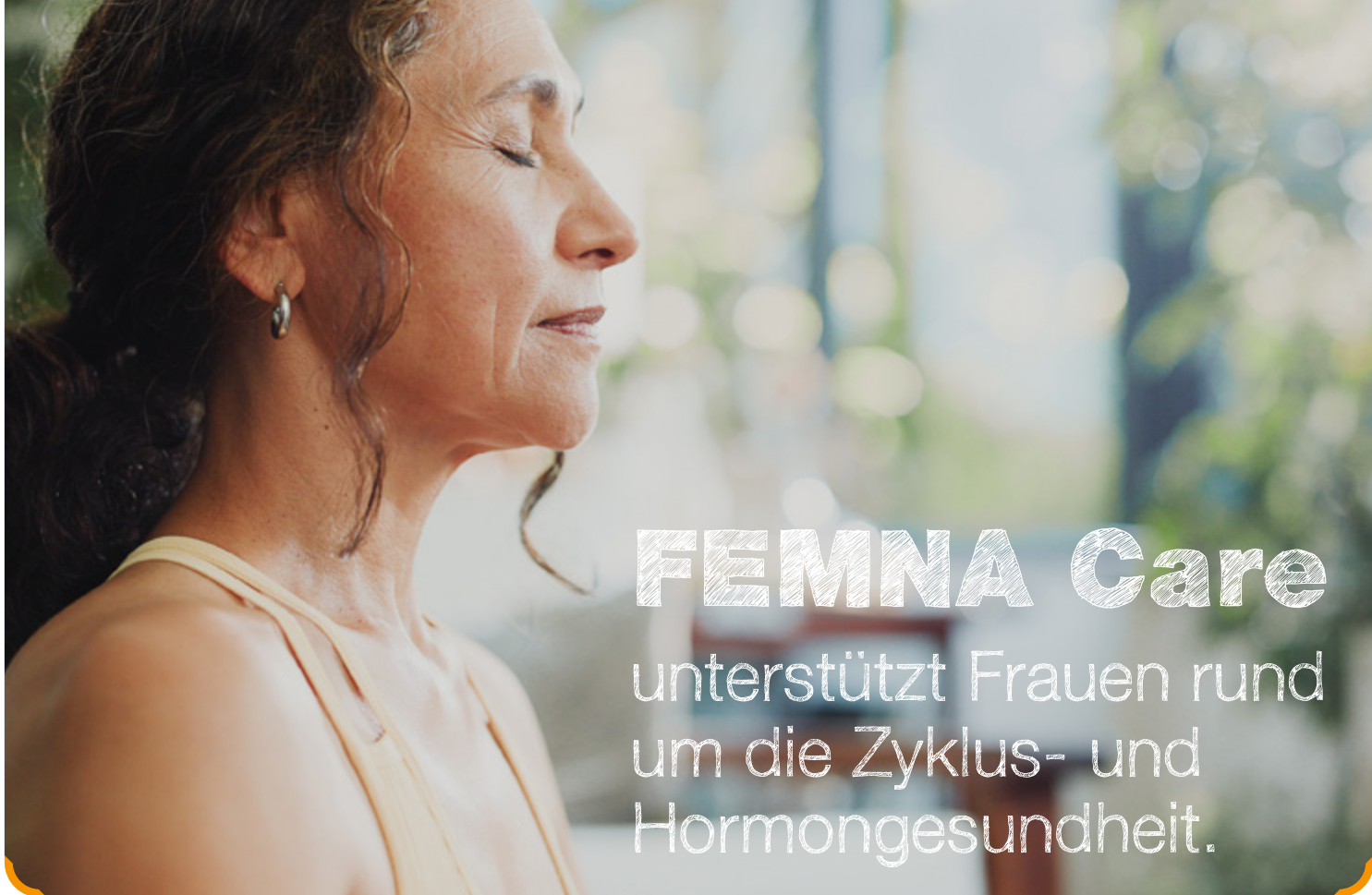
big-direkt.de/gesundheitshinweise

big-direkt.de/pneumokokken

Vorstandsvergütung der BIG 2025

Vorstandsvorsitzender Peter Kaetsch erhielt 2025 eine jährliche Gesamtvergütung von 261.729,97 €. Bei Markus Bäumert, stellvertretender Vorstandsvorsitzender, betrug diese 245.598,04 €.

Zum Vergleich für 2025: Die Vorstandsmitglieder des GKV-Spitzenverbandes werden wie folgt vergütet: Die Vorstandsvorsitzende Dr. Doris Pfeifer erhielt vom 01.01.2025 bis 30.06.2025 eine Vergütung von 260.162,44 €. Seit dem 01.07.2025 hat Oliver Blatt den Vorstandsvorsitz inne und erhielt 155.815,50 €. Die stellv. Vorsitzende Stefanie Stoff-Ahnis erhielt in 2025 eine Vergütung von 293.390,40 €. Als drittes Vorstandsmitglied erhielt Dr. Martin Krasney vom 01.03.2025 bis 31.12.2025 eine Vergütung von 249.692,50 €. Dessen Position war vakant für die Zeit vom 01.01.2025 bis 28.02.2025.



FEMNA Care

unterstützt Frauen rund
um die Zyklus- und
Hormongesundheit.

Per App direkte Hilfe bekommen – so funktioniert FEMNA Care. Das Programm wurde mit führenden Ärztinnen und Ärzten verschiedener Fachrichtungen entwickelt und eignet sich für Frauen mit diesen Beschwerden:

- PMOS (Polyendokrines metabolisches Ovarialsyndrom, vorher als PCOS bezeichnet)
- Endometriose
- PMS/PMDS (prämenstruelles Syndrom bzw. prämenstruelle dysphorische Störung)
- Regelschmerzen (Dysmenorrhoe)
- Wechseljahre



Über die App haben Versicherte 12 Monate kostenlos direkten Zugang zu ihrer persönlichen FEMNA Beraterin, die individuell zur Situation in Einzelgesprächen hilft. Eine tolle Möglichkeit für Austausch mit anderen betroffenen Frauen ist der FEMNA Circle, eine Webinarreihe innerhalb des FEMNA Care Programms: Angeleitet von der medizinischen Leitung von FEMNA Care, Dr. Leoni Matt, entsteht dabei ein geschützter digitaler Raum, um sich persönlich und ohne Vorurteile auszutauschen und wertvolle Tipps zu erhalten.

In der App gibt es zudem exklusive Videos, Workbooks, Audios und Artikel sowie Wissen von Deutschlands angesehensten Ärztinnen und Ärzten. Die Videos vermitteln anschaulich und leicht verständlich komplexes Wissen und die neuesten Erkenntnisse aus Forschung und Medizin.

Das sind die nächsten Termine und Themen von FEMNA Circle:



Endometriose/Regelschmerzen

Do. 10.09.2026, 12 bis 13 Uhr:
Endometriose/Regelschmerzen –
offene Fragerunde und Austausch

Wechseljahre

Di. 15.09.2026, 12 bis 12:45 Uhr:
Wechseljahre – offene Fragerunde
und Austausch mit Dr. Leoni Matt

PMS/PMDS

Do. 17.09.2026, 18:30 bis 19:30 Uhr:
Stress und Entspannung bei PMS/
PMDS

Die Anmeldung zum Circle und
weitere Infos zu kommenden
Terminen finden Sie im Menu
in Ihrer App unter »Circle«.

➦ big-direkt.de/femna

Wissen statt

Wie gesund bin ich eigentlich? Vermuten

Wir fahren unser Auto zum TÜV. Wir erinnern uns an den Rauchmelder-Batteriewechsel. Und wenn das Smartphone meldet, dass ein Update ansteht, tippen wir auf »Jetzt installieren«. Sicher ist sicher. Bei der eigenen Gesundheit sieht das oft anders aus. Solange wir uns fit fühlen, gehen viele von uns davon aus, dass alles in Ordnung ist. Doch zahlreiche Erkrankungen entwickeln sich schleichend – lange, bevor erste Beschwerden auftreten.

Dabei gilt: Wer seine persönlichen Gesundheitsrisiken kennt, kann frühzeitig gegensteuern. Genau hier setzt der neue Health Check an. Der digitale Service hilft Ihnen dabei, den eigenen Gesundheitszustand besser einzuschätzen, und gibt individuelle Hinweise, wie sich Erkrankungsrisiken verringern lassen.

Prävention beginnt mit Wissen

Ein gesunder Lebensstil ist die beste Grundlage, um lange fit zu bleiben. Doch was bedeutet das ganz konkret für die eigene Situation? Reicht die Bewegung im Alltag aus? Welche Rolle spielen familiäre Vorbelastungen? Und gibt es Risikofaktoren, die bisher vielleicht unbemerkt geblieben sind?

Auf solche Fragen gibt es keine allgemeingültigen Antworten. Jeder Mensch bringt andere Voraussetzungen

mit. Alter, Lebensstil, Vorerkrankungen oder die familiäre Krankengeschichte beeinflussen das persönliche Gesundheitsrisiko. Umso wichtiger ist es, die eigene Situation realistisch einschätzen zu können. Denn wer mögliche Risiken früh erkennt,

kann gemeinsam mit Ärztinnen und Ärzten oder durch Veränderungen im Alltag rechtzeitig handeln – oft noch bevor gesundheitliche Probleme entstehen.

In wenigen Minuten erhalten Sie einen Überblick über Ihre Gesundheit.

Der Health Check: Orientierung in wenigen Minuten

Mit dem Health Check bietet die BIG Ihnen eine einfache Möglichkeit, mehr über die eigene Gesundheit zu erfahren. In einem strukturierten Online-Fragebogen werden unter anderem Angaben zum Lebensstil, zu bestehenden Erkrankungen, familiären Vorbelastungen und weiteren gesundheitsrelevanten Faktoren erfasst.

Auf dieser Grundlage erstellt der Health Check Ihr persönliches Gesundheitsprofil. Sie erhalten eine individuelle Einschätzung verschiedener Gesundheitsrisiken sowie verständliche Empfehlungen, die zu Ihrer persönlichen Situation passen. Dazu gehören beispielsweise:

- Hinweise auf sinnvolle **Vorsorgeuntersuchungen**
- **Präventionsangebote** und passende Leistungen der BIG
- Anregungen für einen **gesünderen Lebensstil**

Wichtig zu wissen:

Der Health Check ersetzt keine ärztliche Diagnose. Er **unterstützt** Sie jedoch dabei, die eigene Gesundheit bewusster wahrzunehmen und informierte Entscheidungen zu treffen. Die wissenschaftlich fundierte Risikobewertung kann ein wertvoller Impuls sein, sich aktiv mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen – und das **ganz in Ruhe und bequem von zu Hause aus**.

So haben Sie Zeit, Angaben wie familiäre Vorbelastungen oder Ihren Lebensstil sorgfältig zusammenzutragen – Informationen, die im Gespräch in der Arztpraxis manchmal nicht sofort präsent sind. Das persönliche Gesundheitsprofil kann Ihnen dabei helfen, beim nächsten Arzttermin wichtige Aspekte gezielt anzusprechen und gemeinsam die nächsten Schritte zu besprechen.

check ✓

Gesundheit beginnt mit einem Klick

Der Health Check steht BIG-Versicherten kostenfrei zur Verfügung und umfasst derzeit die Themen:



Psychische Gesundheit



Herz-Kreislauf-Gesundheit



Tumore



Muskel-Skelett-Gesundheit



Frauengesundheit

Sie können die Themen einzeln oder kombiniert nutzen – ganz nach Ihrem persönlichen Interesse und Bedarf.

Nehmen Sie sich Zeit, um alle Fragen möglichst vollständig zu beantworten und eine ganzheitliche Einschätzung zu bekommen.

Einfach ausprobieren

Jetzt Health Check machen:

 big-direkt.de/health-check

Dranbleiben lohnt sich

Wie Disease-Management-Programme im Alltag unterstützen



Sven
Grigutsch

Chronische Erkrankungen begleiten Menschen oft über Jahre hinweg, meist ein Leben lang. Umso wichtiger ist es, die eigene Gesundheit gut im Blick zu behalten und medizinisch begleitet zu werden. Hier bieten Disease-Management-Programme (DMP) gezielte Unterstützung mit einer strukturierten und kontinuierlichen Begleitung im Alltag. Sven Grigutsch aus dem DMP-Team der BIG erklärt, was hinter den Programmen steckt und welchen Mehrwert sie für Versicherte bieten.



Für jedes **vollständig teilgenommene Quartal** erhalten Sie **10 Euro Prämie**. Die Auszahlung erfolgt im ersten Quartal des Folgejahres.

Mehr Infos und Kontakt:

Infos: big-direkt.de/dmp

E-Mail: dmp@big-direkt.de

Was genau verbirgt sich hinter DMP?

»DMP ist ein strukturiertes Behandlungsprogramm für Menschen mit chronischen Erkrankungen. Ziel ist es, die medizinische Versorgung langfristig zu begleiten und Behandlungen besser aufeinander abzustimmen. Dazu gehören regelmäßige Kontrolltermine, Gespräche mit der behandelnden Arztpraxis und eine kontinuierliche Betreuung.«

Warum ist die Teilnahme sinnvoll?

»Bei chronischen Erkrankungen ist es besonders wichtig, eine qualitativ hochwertige und langfristige Versorgung sicherzustellen. So können Veränderungen frühzeitig erkannt und Behandlungen besser angepasst werden. Damit sollen Verschlechterungen, Komplikationen und Folgeerkrankungen vermieden werden. Außerdem hilft ein DMP vielen Menschen dabei, ihre Erkrankung besser zu verstehen.«



Seit meiner Teilnahme am DMP habe ich deutlich mehr Sicherheit im Umgang mit meiner Erkrankung. Ich kann Risiken besser einschätzen, Akutsituationen vermeiden bzw. schnell und richtig reagieren, wenn ich mich in einer befinde. 

Alexander, 66 Jahre, Teilnehmer Diabetes Typ 2

Regelmäßige Termine klingen nach Aufwand: Was sagen Sie dazu?

»Natürlich gehören regelmäßige Untersuchungen und Gespräche dazu. Am DMP teilnehmende Versicherte erleben diese Termine oft als wichtige Unterstützung. Es geht darum, gemeinsam mit der Arztpraxis einen guten Überblick über den Gesundheitszustand und den Verlauf zu haben.«

Welche Erkrankungen können über ein DMP begleitet werden?

»Bei der BIG gibt es DMP unter anderem für Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2, Asthma bronchiale, COPD (chronische obstruktive Lungenerkrankung) sowie koronare Herzkrankheit (KHK). Als neues DMP ist die Diagnose Osteoporose dazugekommen. Je nach Erkrankung gibt es unterschiedliche Inhalte und Schwerpunkte. Gemeinsam ist bei allen Programmen: Sie unterstützen dabei, die eigene Gesundheit langfristig zu stärken.«

Was erleben Sie in Gesprächen mit Versicherten besonders häufig?

»Viele sind überrascht, wie viel Orientierung ein DMP geben kann. Gerade nach einer Diagnose entstehen oft viele Fragen: Was darf ich noch machen? Worauf muss ich achten? Welche Untersuchungen sind wichtig? Ein DMP hilft dabei, diese Fragen zu beantworten.«



Früher habe ich meine Kontrolltermine manchmal aufgeschoben. Durch das DMP bin ich viel konsequenter geworden, weiß mehr über meine Erkrankung und bin mehr am Ball. So kann ich trotz der Erkrankung meinen Alltag aktiv gestalten! 

Elisabeth, 57 Jahre, Teilnehmerin DMP Asthma

Wie können Versicherte herausfinden, ob ein DMP für sie infrage kommt?

»Der erste Schritt ist das Gespräch mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt. Sie wissen, ob die Voraussetzungen erfüllt sind, und können bei der Entscheidung zur Teilnahme unterstützen bzw. diese direkt veranlassen. Auch wir informieren gerne über die verschiedenen Programme.«

Neue Leistungen

ParkinsonGo

Mit Parkinson sicher in Bewegung bleiben

Eine Parkinson-Diagnose verändert vieles im Alltag. Mit ParkinsonGo bieten wir unseren Versicherten mit dieser Erkrankung jetzt ein digitales Rundumangebot, das Sicherheit und Beweglichkeit stärkt.

Die App kombiniert **individuelles Bewegungstraining**, eine **sensorgestützte Ganganalyse** über kleine Clips an den Schuhen und eine **telefonische Begleitung** durch eine Parkinson-Telenurse. Die erhobenen Daten fließen direkt in die neurologische Behandlung durch den Facharzt bzw. die Fachärztin ein – so lassen sich Veränderungen frühzeitig erkennen und die Therapie gezielt anpassen.

ParkinsonGo richtet sich an Versicherte ab 18 Jahren mit diagnostiziertem primärem Parkinson-Syndrom (ICD G20), die ein Smartphone nutzen und 4-mal 10 Meter selbstständig gehen können.

Alle Infos:  big-direkt.de/parkinsongo

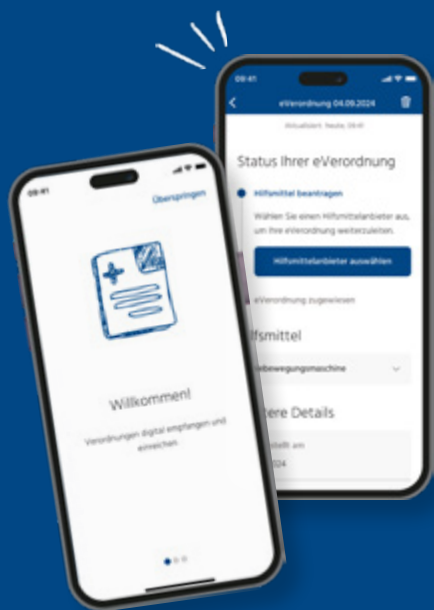


Auslöser für Schuppenflechte besser erkennen

Psoriasis (Schuppenflechte) kommt in Schüben und kann sich sehr unterschiedlich zeigen: Mal ist die Haut besser, mal schlechter und oft ist nicht direkt klar, warum oder was der Auslöser war. Mit der Sorea-App können Sie Ihre Psoriasis im Alltag einfach dokumentieren und behalten Hautveränderungen, Beschwerden und mögliche Einflussfaktoren wie Stress oder Ernährung im Blick. So lassen sich Muster und Auslöser leichter erkennen. Die Dokumentation kann Ihnen außerdem dabei helfen, sich gezielter auf den nächsten Arzttermin vorzubereiten.

Für BIG-Versicherte mit diagnostizierter Psoriasis übernehmen wir die Kosten für die Premiumversion der App für 12 Monate.

Mehr Infos:  big-direkt.de/schuppenflechte-app



SCHON
GEWUSST?!

Mehr Möglichkeiten mit der BIG eVerordnung

Die BIG eVerordnung wird noch besser: Ab sofort können nahezu alle Hilfsmittel digital verordnet werden – ausgenommen sind lediglich Seh- und Hörhilfen sowie Pflegehilfsmittel. So erhalten Sie Hilfsmittelverordnung von Ihrer ärztlichen Praxis bequem digital und können sie direkt an einen teilnehmenden Hilfsmittelanbieter weiterleiten. Einfach, schnell, sicher und papierlos.

**Jetzt informieren und
App herunterladen:**

 big-direkt.de/big-everordnung

Jetzt
herunterladen &
ausprobieren



Schneller zur richtigen Antwort

KI-Suche und Chatbot auf big-direkt.de

Sie haben eine Frage zu Leistungen oder Services oder möchten wissen, welches Formular Sie benötigen? Auf big-direkt.de finden Sie jetzt noch schneller die passende Information mit unserer neuen KI-Suche und unserem Chatbot Anna.

Antworten direkt in der Suche

Die neue KI-Suche fasst die wichtigsten Informationen zu Ihrer Frage direkt in den Suchergebnissen verständlich zusammen. Anschließend finden Sie Links zu passenden Inhalten auf unserer Website.

Dabei greift die KI ausschließlich auf die Informationen von **big-direkt.de** zurück, zum Beispiel zu Leistungen, Services, Formularen und Prozessen. Neue Inhalte werden automatisch berücksichtigt.

Chatbot Anna: Hilfe rund um die Uhr
Chatbot Anna unterstützt Sie jederzeit bei vielen Fragen. Sie ist rund um die Uhr verfügbar und kann unter anderem auch auf Englisch, Spanisch oder Französisch mit Ihnen kommunizieren.

Während unserer Servicezeiten können Sie bei Bedarf direkt aus dem Chatbot in den **Live-Chat mit unseren Mitarbeitenden** wechseln. Außerhalb der Servicezeiten stehen Ihnen bei komplexeren Anliegen ein **Rückruf oder unser Kontaktformular** zur Verfügung.

So kommen Sie schneller an die Informationen, die Sie brauchen, und erreichen unser Team genau dann persönlich, wenn Sie individuelle Unterstützung benötigen.

*Gerne ausprobieren:
Anna führt Sie schnell
zum Ziel!*

Neuer Log-in



für meineBIG: jetzt registrieren

Noch nicht für das neue meineBIG-Log-in registriert? Dann wird es Zeit: Für die Nutzung von meineBIG brauchen Sie künftig die meineBIG-App. Die einmalige Registrierung ist schnell erledigt und macht Ihren Zugang gleichzeitig sicherer.

Was ist neu?

- **Die meineBIG-App wird zum festen Bestandteil des Log-ins.** Auch wenn Sie sich über die Website anmelden, bestätigen Sie den Zugang künftig über die App.
- **Die SMS-TAN entfällt in dem Zuge.** Die Zwei-Faktor-Authentifizierung läuft künftig direkt über die meineBIG-App.

Auch mit mehreren BIG-Konten möglich

Sie nutzen meineBIG für mehrere Familienmitglieder? Mehrere Konten lassen sich auf einem Smartphone registrieren und nutzen, zum Beispiel für Sie und Ihre Kinder.

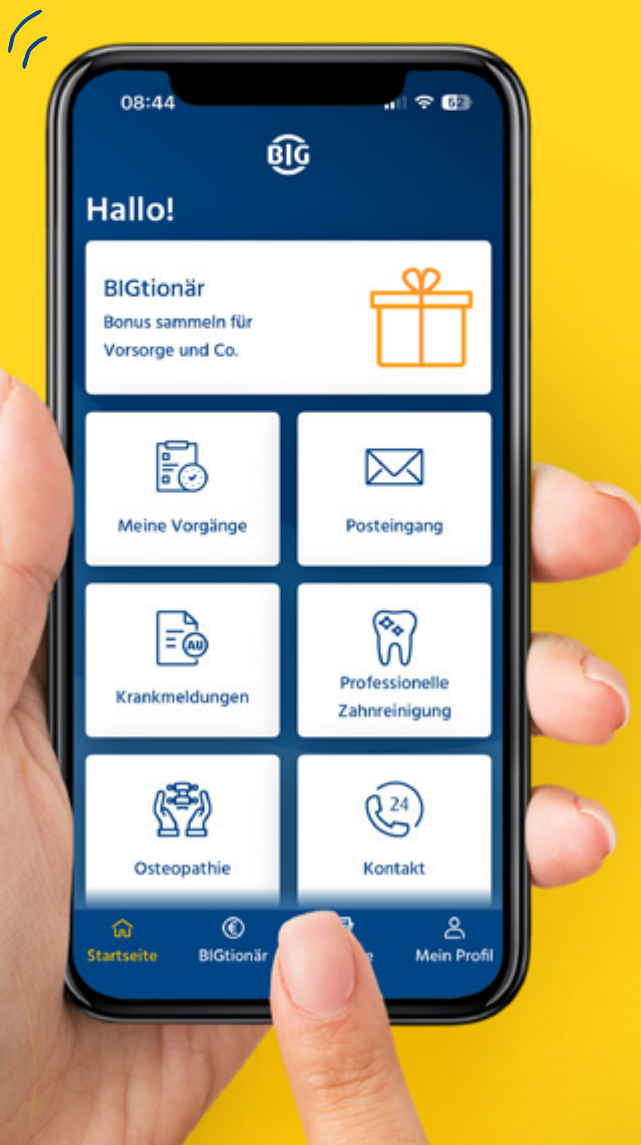
- Dabei hat jedes Konto einen eigenen App-Code.
- Aus Sicherheitsgründen kann immer nur eine Person gleichzeitig angemeldet sein.
- Zum Wechseln melden Sie das aktuelle Konto ab und anschließend das nächste Konto an.

So funktioniert die Registrierung

1. **meineBIG-App herunterladen** und öffnen.
2. **»Registrieren« auswählen** und Ihre persönlichen Daten eingeben.
3. **E-Mail-Adresse bestätigen.**
4. **6-stelligen App-Code festlegen.**
5. **Identität bestätigen** – zum Beispiel mit dem Freischaltcode, den Sie per Brief anfordern können. Danach können Sie meineBIG wie gewohnt nutzen – zum Beispiel für Ihre Anträge, Nachrichten oder den Blick auf Ihre persönlichen Daten.

Jetzt informieren und App herunterladen:

- ✂ big-direkt.de/app-registrierung
- ✂ big-direkt.de/multuser



*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: von Rido – stock.adobe.com



Mehr Komfort im Krankenhaus.

Vom Mehrbettssaal zum modernen Zweibettzimmer: Ruhe, Privatsphäre und eine angenehme Umgebung unterstützen die Genesung ungemein. Doch ein komfortables Zweibettzimmer ist längst nicht überall Standard – oft entscheidet der Versicherungsstatus über die Unterbringung.

Mit dem KombiMed-Tarif Krankenhaus UZ2 unseres Partners DKV sichern Sie sich Leistungen, von denen sonst vor allem Privatpatienten profitieren:

- ✓ Unterbringung im Zweibettzimmer –
je nach Tarif auch Einbettzimmer möglich
- ✓ mehr Komfortleistungen im Krankenhaus
- ✓ spürbare Aufwertung Ihres gesetzlichen Versicherungsschutzes



Informieren Sie sich jetzt – und
genießen Sie im Krankenhaus das
Komfortniveau eines Privatpatienten.



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