

**BIG** direkt gesund

Die Krankenkasse  
direkt für Dich.

Du bist,  
was du isst:

## Gesunde Ernährung für ein besseres Leben

Seite 4

Außerdem in  
dieser Ausgabe:

**Discovering Hands:**  
Kleinste Gewebe-  
veränderungen  
blind ertasten Seite 3

**Jeder Tropfen zählt:**  
Warum Blutspenden  
so wichtig ist Seite 6





# Grippeimpfung vormerken!



Auch wenn wir noch den Spätsommer genießen, ist es gut, schon (kurz) an den Herbst zu denken: Der optimale Zeitraum für die Grippeimpfung ist von Oktober bis Mitte Dezember, da die Grippewelle meist nach dem Jahreswechsel beginnt. Der Impfschutz braucht etwa **14 Tage**, um sich vollständig aufzubauen.

↗ [big-direkt.de/grippe](http://big-direkt.de/grippe)

Die BIG übernimmt die Kosten für die Grippeimpfung!

## Aumio: Schlaf-App für Kinder wirkt

Die App Aumio unterstützt Kinder dabei, achtsamer mit sich umzugehen und besser einzuschlafen. Eine aktuelle Studie belegt jetzt, dass das auch funktioniert: Mit Benutzung der App hat sich die Schlafqualität der Kinder um 25 Prozent verbessert!



An der wissenschaftlichen Studie der Freien Universität Berlin nahmen 464 Familien teil, die die Aumio-App drei Monate lang mindestens zweimal pro Woche nutzten. Die Eltern dokumentierten die Schlafqualität ihrer Kinder vor und nach der Anwendung von Aumio mit Hilfe eines standardisierten Forschungsfragebogens.

### Sie kennen die Aumio-App noch nicht?

Schauen Sie gern rein und überzeugen sich selbst: Alle BIG-versicherten Kinder bis 12 Jahre können das Angebot kostenfrei für 12 Monate nutzen.

↗ [www.big-direkt.de/aumio](http://www.big-direkt.de/aumio)



### Brustkrebsvorsorge

**Wenn Unregelmäßigkeiten früh erkannt werden, können sich Behandlungsmöglichkeiten deutlich verbessern.**

– Arndt Helf,  
Geschäftsführer bei Discovering Hands



↗ [www.big-direkt.de/fimo](http://www.big-direkt.de/fimo)



# Discovering Hands: Kleinste Gewebe- veränderungen ertasten



Filiz  
Demir  
←

Hinter den Discovering Hands verbergen sich blinde und sehbehinderte Frauen, die schon kleinste Knoten von wenigen Millimetern in der Brust ertasten können.

**Arndt Helf**, Geschäftsführer bei Discovering Hands, und **Filiz Demir**, Medizinisch-Taktile Untersucherin (MTU) der ersten Stunde, erzählen uns mehr dazu.

## Was sind die Discovering Hands?

**Arndt Helf:** Discovering Hands ist eine gemeinnützige Initiative aus Deutschland, die auf die Früherkennung von Brustkrebs spezialisiert ist. Die Tastuntersuchung der besonders ausgebildeten MTUs ist eine wichtige Ergänzung zum bestehenden Früherkennungsangebot.

## Was macht die Taktile Brustuntersuchung besonders?

**Filiz Demir:** Die Taktile Brustuntersuchung von Discovering Hands schließt eine Lücke in der Brustkrebsvorsorge. Während Mammographien erst ab dem 50. Lebensjahr alle zwei Jahre vorgesehen sind, bleibt für jüngere Frauen die eher »schnelle« Tastuntersuchung durch den Gynäkologen oder die Gynäkologin. Diese ist jedoch nicht standardisiert.

**Arndt Helf:** Wissenschaftliche Studien, unter anderem von der Universität Erlangen, belegen die höhere Sensitivität unserer Methode. MTUs erkennen bis zu 50 Prozent kleinere Gewebeunregelmäßigkeiten als Frauenärzte bei deren Tastuntersuchungen. Und wenn solche Auffälligkeiten früh erkannt werden, können sich die Behandlungsmöglichkeiten deutlich verbessern. Kleinere Tumore sind meist einfacher und erfolgreicher therapierbar.

## Wie läuft die Untersuchung ab?

**Filiz Demir:** Die Untersuchung beginnt mit der Terminbuchung in einer gynäkologischen Praxis, die unsere Tastuntersuchung empfiehlt, z.B. weil es eine erbliche Vorbelastung gibt. Die Untersuchung dauert dann im Schnitt ca. 45 Minuten. Wir starten mit der Anamnese, besprechen den Hormonstatus, mögliche Risiken und familiäre Vorbelastungen. Danach beginnen wir mit dem standardisierten Abtasten: unserem MTU-Walzer. Die Brust wird dabei in Quadranten eingeteilt und mit Hilfe von Klebestreifen mit taktilen Markierungen Zentimeter für Zentimeter untersucht. Dabei ertasten wir drei Gewebeschichten bis zum Brustkorb. Wir als MTUs stellen keine Diagnosen, sondern geben eine detaillierte Beschreibung unserer Befunde an den Gynäkologen weiter.

**Arndt Helf:** Besonders wichtig ist unser standardisiertes Vorgehen, um so eine hohe Qualität und Vergleichbarkeit der Befunde zu gewährleisten. Unsere MTUs haben bisher über die Jahre schon fast 200.000 Tastuntersuchungen ausgeführt. Wir freuen uns über jede Früherkennung und auch darüber, dass wir viele wirklich sinnstiftende Jobs schaffen konnten.

# Ausgewogen essen

Du bist, was du isst. Auch wenn diese Floskel schon etwas angestaubt ist, ist sie immer noch wahr. Denn wie wir uns ernähren, hat einen enormen Einfluss auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Viele Erkrankungen sind auf eine ungesunde Ernährung zurückzuführen. Die gute Nachricht: In den meisten Fällen können wir die negativen Auswirkungen mit einer Ernährungsumstellung wieder rückgängig machen.

## Diabetes heilen durch bessere Ernährung?

Bluthochdruck, Herzinfarkt, Leberkrebs, Gicht, Diabetes – die sogenannten »Wohlstandserkrankungen« werden laut WHO in den nächsten Jahren die weltweiten Sterbe-Statistiken anführen. Dabei wäre das vermeidbar, wenn wir unseren Alltag gesünder gestalten würden. Denn durch eine konsequente Umstellung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, lassen sich viele dieser Erkrankungen wieder in den Griff bekommen.

Beispiel Diabetes: Dass sich Typ-2-Diabetes allein durch Alltagsmaßnahmen zurückbilden kann, belegte 2018 erstmals die DIRECT-Studie aus Großbritannien. Unter ärztlicher Betreuung wurde an 298 Personen untersucht, ob eine Gewichtsabnahme zu einer Remission des Diabetes führen kann – von Heilung sprechen Ärzt\*innen in diesem Fall übrigens nicht, da die Erkrankung zurückkommen kann, sobald das Gewicht wieder steigt. Das Ergebnis der Studie nach einem Jahr: Die Teilnehmenden hatten durchschnittlich zehn Kilo abgenommen. 46 Prozent von ihnen benötigten keine blutzuckersenkenden Medikamente mehr. Von den Personen, die mindestens 15 Kilo abgenommen hatten, waren sogar knapp 90 Prozent ihren Diabetes los!



Viele Erkrankungen lassen  
sich durch eine Lebens- und  
Ernährungsumstellung wieder  
in den Griff bekommen.



# Hunnn en, besser leben.



## Gesünder essen – leichter gesagt als getan!?

Die Menge macht das Gift – oder anders: Sie müssen in der Regel auf nichts vollständig verzichten. Ganz im Gegenteil werden die meisten Menschen ihren Ernährungsplan vermutlich eher erweitern, wenn sie alle notwendigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Proteine, Kohlenhydrate und Fette zu sich nehmen möchten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) hat im März 2024 eine neue lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen veröffentlicht, die Gesundheits- und Umweltaspekte vereint. Kurz und knapp empfiehlt die DGE seitdem: Gut drei Viertel der Lebensmittel auf unserem Speiseplan sollten pflanzlich sein, knapp ein Viertel tierisch. Darüber hinaus betont die DGE die Bedeutung von täglicher Bewegung: Schon ein 30-minütiger Spaziergang kann Studien zufolge das Leben verlängern.



## Ernährungsberatung – vor Ort und digital

Auf dem Papier klingt das erst mal alles sehr einleuchtend und einfach, doch natürlich fällt den meisten eine konsequente Umstellung schwer. Dann ist Unterstützung gefragt – von Familie, Freunden und am besten auch Profis. Die BIG unterstützt Sie bei zwei zertifizierten Präventionskursen im Jahr mit bis zu 120 Euro pro Kurs (max. 240 pro Jahr). Dazu zählen Kurse für Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung, Rauchentwöhnung bzw. Suchtberatung und Entspannung. Auch sogenannte Kompaktkurse, die Sie auf Gesundheitsreisen machen können, werden bezuschusst. Wichtig ist, dass auch diese Kurse in der Präventionskurs-Datenbank gelistet sind.

Die genauen Voraussetzungen für die Kostenübernahme sowie eine Präventionskurs-Suche finden Sie auf unserer Webseite:

[big-direkt.de/prävention](http://big-direkt.de/prävention)

### **BIGtalk digital**

Beim letzten BIGtalk digital zum Thema Diabetes hatte Prof. Dr. E. H. Peter Schwarz, Leiter der Abteilung Diabetesprävention am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden, spannende Einblicke im Gepäck. Wer den BIGtalk verpasst hat, kann sich hier die Aufzeichnung ansehen:

[big-direkt.de/bigtalk](http://big-direkt.de/bigtalk)



# Jeder Tropfen zählt: Warum Blutspenden so wichtig ist.

Täglich werden ca. 15.000 Blutspenden benötigt. Doch nur etwa drei Prozent der Menschen in Deutschland sind aktive Spender. Dabei sind größere Blutreserven in unser aller Interesse: Jeder Mensch kann durch Krankheit, eine OP oder einen Unfall auf eine Blutspende angewiesen sein. Sie möchten spenden, sind aber noch unsicher? Vielleicht geben Sie sich nach unseren Blutspende-Fakten einen Ruck.

**Wer kann Blut spenden:** Jeder gesunde Mensch zwischen 18 und 68 Jahren. **Wichtig:** Sie wiegen mehr als 50 kg und sind in einer guten gesundheitlichen Verfassung. Menschen mit Krebserkrankungen oder Infektionskrankheiten wie Aids und Hepatitis können kein Blut spenden.

**Wie viel:** Pro Vollblutspende werden ca. 500 ml Blut abgenommen – das entspricht etwa 1/12 unseres Blutvolumens. Diese Menge kann unser Körper gut ausgleichen.

**Wie lange:** Ungefähr 1 Stunde sollte man für eine Blutspende einplanen. Ca. zehn Minuten davon dauert die reine Blutspende.

**Wo:** Auf den Webseiten des Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung [www.blutspenden.de/blutspendedienste](http://www.blutspenden.de/blutspendedienste) oder des Deutschen Roten Kreuzes [www.drk-blutspende.de/blutspendetermine](http://www.drk-blutspende.de/blutspendetermine) finden Sie Institute in Ihrer Nähe, bei denen Sie Blut spenden können.

[www.big-direkt.de/blutspende](http://www.big-direkt.de/blutspende)

**Gute Gründe:** Eine Blutspende kann bis zu drei Leben retten – und Sie profitieren auch:

- ✓ **Gesundheitscheck:** Vor der Blutspende werden Blutdruck und Temperatur gemessen. Dazu wird der Hämoglobinwert (Hb-Wert) bestimmt.
- ✓ **Kostenloser Blut-Check:** Das gespendete Blut wird auf Infektionskrankheiten untersucht.
- ✓ **Blutgruppe:** Sie erfahren Ihre Blutgruppe.
- ✓ **Dankeschön:** Nach der Spende gibt es oft einen Snack, ein kleines Geschenk, einen Gutschein oder sogar eine Aufwandsentschädigung.



Es gibt verschiedene Arten zu spenden: Vollblutspende, Blutplasma oder Thrombozyten (Blutplättchen)

**So wird das Blut verwendet:** Aus Vollblutspenden werden verschiedene Blutpräparate hergestellt. Dafür wird das Blut in einer Zentrifuge in seine Bestandteile zerlegt:

- ✓ **Blutplasma (ca. 55 %):** wird für die Herstellung von Medikamenten verwendet
- ✓ **Blutplättchen (ca. 2 %):** sind wichtig für die Blutgerinnung
- ✓ **Rote Blutkörperchen (ca. 43 %):** werden bei hohen Blutverlusten eingesetzt

**A, B, AB, 0 – positiv und negativ:** Die Blutgruppen von Spender und Empfänger müssen passen, sonst kann es bei einer Bluttransfusion gefährlich werden. Das Immunsystem des Empfängers reagiert mit einer Abwehr und z.B. Blutverklumpungen können entstehen. So passt es:

		Spender							
		0-	0+	B-	B+	A-	A+	AB-	AB+
Empfänger	AB+	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	AB-	✓		✓		✓			✓
	A+	✓	✓			✓	✓		
	A-		✓				✓		
	B+	✓	✓	✓	✓				
	B-	✓			✓				
	0+		✓	✓					
	0-		✓						

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



## Ganz einfach zum gewissen Extra? meineBIG macht's möglich!

Die BIG bietet Ihnen eine ganze Reihe von zusätzlichen Angeboten für Ihre Gesundheit. Auch die Abwicklung machen wir einfach und unkompliziert. Deshalb wird unser Online-Kundencenter meineBIG immer größer und lästiger Papierkram rund um Anträge, Abrechnungen und Nachweise kleiner.

### Jetzt neu dazugekommen:

- ✓ Das Arzneimittelprogramm BiGmedcoach kann digital beantragt werden.
- ✓ Die Artikulations-App neolexon für Kids können Sie in meineBIG online abrechnen.
- ✓ Die Belege für die Brustkrebsvorsorge mit Discovering Hands können in meineBIG hochgeladen werden.

### Noch nicht in meineBIG angemeldet?

Das ist schnell und einfach erledigt:

Scannen oder einfach anklicken



## Unsere neue Sprach-Assistentin

### Ihre schnelle Verbindung zum richtigen Experten

Bald unterstützt Sie unsere digitale Sprach-Assistentin bei Anrufen auf unseren Service-Lines. Sie stellt Ihnen gezielte Fragen, um schnell die passende Lösung für Ihr Anliegen zu finden – egal, ob es um einfache Dinge wie die Änderung Ihrer Bankverbindung oder um fachliche Beratung geht.

»Wir möchten Ihre Anliegen so schnell wie möglich verstehen und Ihnen weiterhelfen, ohne viel Wartezeit und Weiterleitung. Unsere digitale Assistentin setzt hier an. Denn sie versteht Ihre Anliegen schnell und leitet Sie direkt an den richtigen Experten oder die richtige Expertin bzw. zum passenden Self-Service in meineBIG,« erläutert Bereichsleiter Stefan Ganten. Sie werden am Telefon sofort authentifiziert und müssen nicht durch Menüs navigieren. Es fühlt sich an wie ein echtes Gespräch.

*Ausprobieren  
lohnt sich!*

»Wir freuen uns, wenn Sie unseren neuen Service testen«, lädt Sie unser Bereichsleiter herzlich ein. Damit die Assistentin immer besser wird, bitten wir um Ihre Erlaubnis, das Gespräch für Trainingszwecke aufzeichnen zu dürfen. So verbessern wir den Service kontinuierlich. Wir werden die Sprach-Assistentin Schritt für Schritt einführen.



### Gesundheitsdaten digital – in der elektronischen Patientenakte (ePA)

»ePA für alle« heißt es ab 2025. Und das bedeutet, dass der digitale Speicherort für unsere Gesundheitsdaten – zum Beispiel Arztberichte, Befunde und Medikamente – wirklich in Schwung kommen soll. Die BIG wird für alle Kundinnen und Kunden – auch Kinder – ab dem 15. Januar 2025 automatisiert eine ePA erstellen, außer sie widersprechen.

Die flächendeckende Einführung der ePA ist ein großer Schritt für die Digitalisierung des Gesundheitswesens in Deutschland. In der digitalen Akte speichern Ärzte und Ärztinnen bei Behandlungen relevante Infos, sodass die nächste behandelnde Praxis die individuelle Patientensituation besser kennt. Sie als Versicherte haben Ihre Gesundheitsinfos immer im Griff, indem Sie die ePA mit der ePA-App auf dem eigenen Handy nutzen.

In den kommenden Wochen informieren wir Sie persönlich per Brief zur ePA. Wenn Sie uns bereits mitgeteilt haben, dass Sie die ePA nicht nutzen möchten, kontaktieren wir Sie ebenfalls individuell.

↗ [www.big-direkt.de/epa2025](http://www.big-direkt.de/epa2025)

### So funktioniert's:

- ✓ **Einfach loslegen:** Schildern Sie der digitalen Assistentin Ihr Anliegen – genau wie einem Mitarbeiter.
- ✓ **Gezielte Weiterleitung:** Dank intelligenter Themenerkennung werden Sie direkt zum passenden Experten weitergeleitet.
- ✓ **Effiziente Authentifizierung:** Die Bestätigung Ihrer Identität erfolgt über Ihr Telefonpasswort oder andere einfache Angaben.

Testen Sie unseren neuen Service und erleben Sie, wie einfach und schnell Ihre Anliegen gelöst werden können!

*Wir sind  
für Sie da ☺*

Kostenloser  
24h-Direktservice  
0800 5456 5456

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

@bigdirektgesund auf



#### Herausgeber:

BIG direkt gesund  
Postfach 100642, 44006 Dortmund  
Fon: 0231 5557-0, Fax: 0231 5557-199  
V.i.S.d.P.: Peter Kaetsch  
Redaktion: Constanze Becker,  
Sarah Grewing, Ralf Steinbrecher,  
und Simone Urban  
Titelbild: Jacob Lund – stock.adobe.com



## Nutzen Sie schon die meineBIG-App?



Sparen Sie Zeit und erledigen Sie Ihre Anliegen bequem von überall – ob auf der Couch oder unterwegs. Mit der meineBIG-App haben Sie (fast) alles im Griff:

- ✓ **Schneller Login:** Dank Gerätebindung und Touch/Face-ID sind Sie blitzschnell eingeloggt.
- ✓ **BIGtionär-Bonus:** Belege hochladen und den aktuellen Kontostand direkt einsehen.
- ✓ **Rechnungen einreichen:** Laden Sie Rechnungen für z.B. Osteopathie oder Zahnreinigung einfach hoch – Formular ausfüllen, Foto machen, hochladen. Ihr Geld ist schnell auf dem Konto.
- ✓ **Leistungen beantragen:** Kinderkrankengeld, Rehasport und mehr – alles mit wenigen Klicks.
- ✓ **Dokumente bestellen:** Mitgliedsbescheinigungen, Versicherungsnachweise und Behandlungsscheine schnell und unkompliziert anfordern.
- ✓ **Daten aktualisieren:** Adresse oder Telefonnummer ändern – direkt in der App.

Entdecken Sie, wie einfach Krankenkasse sein kann – mit der **meineBIG-App**.



iOS



Android

Scannen oder  
einfach anklicken  
↖

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