

BIG Das Magazin direkt für Dich. 01 | 26 mag

BIG direkt gesund
Die Krankenkasse
direkt für Dich.

Haut und Psyche

**Wenn
Stress
unter die
Haut geht.**

Seite 4

*Außerdem in
dieser Ausgabe:*

**Blutzucker
im Gleichgewicht.**

Seite 6

**Der Rücken meldet
sich – und jetzt?**

Seite 7



Ein Anruf. Direkt erledigt.

Montagsmorgen, 8:12 Uhr. Der Kaffee ist noch nicht ganz leer, der Tag schon voll durchgetaktet. Und dann fällt Ihnen ein: Die Bescheinigung für den Arbeitgeber fehlt noch. Kein Problem: anrufen und Anna Bescheid sagen, fertig!

Schnell fertig – ganz ohne Umwege

Anna ist unsere digitale Sprach-Assistentin: Sie unterstützt Sie direkt am Telefon, versteht Ihr Anliegen, hilft sofort weiter oder bringt Sie ohne Umwege zum richtigen Ansprechpartner. Viele Dinge erledigen sich dabei direkt im Gespräch:

- ✔ Bescheinigungen anfordern
- ✔ Adresse ändern
- ✔ Neue Gesundheitskarte bestellen

Was Sie brauchen, ist oft schon unterwegs, bevor Sie aufgelegt haben.

»Wir wollen, dass sich ein Anruf bei uns leicht anfühlt. Kein Weiterverbinden, kein Wiederholen: einfach sagen, was man braucht, und fertig.«

Steffen Hetkämper, Projektleiter Voicebot

Sind die wichtigsten Infos griffbereit?

Wenn Anna Sie eindeutig zuordnen kann, lassen sich viele Anliegen direkt abschließen. Halten Sie am besten bereit:

- ✔ Ihre elektronische Gesundheitskarte
- ✔ Ihre persönlichen Daten (z.B. Geburtsdatum, Postleitzahl)
- ✔ die letzten vier Ziffern Ihrer IBAN
- ✔ ggf. Ihr Telefonpasswort oder Ihre Sicherheitsfrage (Falls Sie kein Passwort nutzen: Auch das lässt sich schnell lösen zum Beispiel per SMS-Bestätigung.)



Eine Assistentin, die dazulernt

Anna entwickelt sich ständig weiter. Mit jedem Gespräch wird sie besser darin, Anliegen zu verstehen und schneller zu helfen.



*Und jetzt?
Einfach ausprobieren.
Beim nächsten Anruf
einfach loslegen.*

BIGtionär 2026: Das ändert sich im Bonusprogramm



Zum BIGtionärs-Bonusjahr 2026 haben wir das Bonusprogramm für Sie weiterentwickelt: Das Sammeln wird einfacher, transparenter und sportlicher. Die wichtigsten Infos für Sie im Überblick:

Bonus für Sport: 4 neue Maßnahmen belohnen Ihren sportlichen Einsatz: Mitgliedschaft im qualitätsgesicherten Fitnessstudio bzw. Sportverein, Teilnahme an einer Sportveranstaltung unter fachlicher Anleitung und das Sportabzeichen.

1 Maßnahme = 10 Euro: Für alle Maßnahmen gibt es einen einheitlichen Bonus von jeweils 10 Euro.

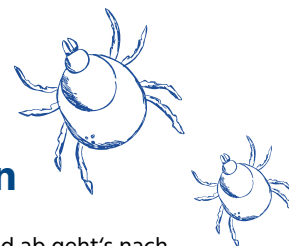
Einfachere Auszahlungsvoraussetzung: Schon bei einer Vorsorgemaßnahme wird Ihr Bonus ausgezahlt.

Im Laufe des Jahres 2026:

- Untersuchungen etc. können bald bequem über ein Online-Formular in meineBIG/meineBIG-App eingegeben werden – kein Abstempeln des Maßnahmenbogens mehr nötig.
- Fitnesschallenges in der meineBIG-App

➤ big-direkt.de/bonusprogramm-2026

Frühling für uns – Hochsaison für Zecken



Die Sonne scheint, die Blumen blühen und ab geht's nach draußen. Leider freuen nicht nur wir uns über den Frühling: Sobald es draußen wärmer ist als 8 °C, beginnen auch die kleinen Blutsauger ihre Saison: Zecken lauern bevorzugt im hohen Gras, in Büschen oder im Unterholz und warten dort geduldig auf ihre nächste Mitfahrgelegenheit.

Ein Zeckenbiss an sich ist zwar meist harmlos, aber die Krankheiten, die damit übertragen werden können, haben in es in sich: Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) oder Borreliose.

Deshalb unser kleiner Frühlings-Reminder:

- ✔ Tragen Sie möglichst helle, lange Kleidung, wenn Sie Outdoor unterwegs sind
- ✔ Nutzen Sie Zeckenschutzmittel auf Haut oder Kleidung
- ✔ Checken Sie nach dem Spaziergang kurz Ihren Körper und den Ihrer 4-Beiner

Und wichtig: Gegen FSME gibt es eine Impfung, die besonders sinnvoll sein kann, wenn Sie viel Zeit in der Natur verbringen. Denn eines ist klar: Der Frühling gehört Ihnen – nicht den Zecken.

Mehr zur FSME-Impfung: ➤ big-direkt.de/fsme

Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit:

Mit Gro Health nachhaltig Gewicht reduzieren.



Übergewicht ist für viele Menschen eine tägliche Herausforderung – und oft mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Umso wichtiger ist es, Wege zu finden, die nicht nur kurzfristig wirken, sondern langfristig zu einem gesünderen Lebensstil führen. Mit Gro Health bietet die BIG Betroffenen jetzt ein digitales Therapieprogramm, das genau hier ansetzt.

Individuelle Unterstützung – direkt per App

Gro Health ist mehr als eine klassische Abnehm-App: Das Programm kombiniert wissenschaftlich fundierte Inhalte mit persönlicher Begleitung und digitalen Tools. Ziel ist es, Menschen mit Adipositas dabei zu unterstützen, ihr Gewicht nachhaltig zu reduzieren und gleichzeitig ihre Gesundheit ganzheitlich zu verbessern.

Das Programm begleitet Sie Schritt für Schritt mit kleinen, realistischen Veränderungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Statt kurzfristiger Diäten steht eine langfristige Verbesserung des Lebensstils im Fokus.

Im Mittelpunkt stehen dabei vier zentrale Bereiche:

- 1 Ernährung:** Verständliche Tipps und alltagstaugliche Strategien helfen, Essgewohnheiten Schritt für Schritt zu verändern.
- 2 Bewegung:** Individuell angepasste Trainingspläne fördern mehr Aktivität im Alltag.
- 3 Mentale Gesundheit:** Stress, Schlaf und Gewohnheiten spielen eine wichtige Rolle beim Gewicht – auch diese Aspekte werden gezielt berücksichtigt.
- 4 Verhaltensänderung:** Das Programm hilft dabei, neue Routinen aufzubauen und langfristig beizubehalten.

Der ganzheitliche Ansatz wirkt dabei besonders gut:

Programme zur Gewichtsreduktion sind eher erfolgreich, wenn sie mehrere Lebensbereiche gleichzeitig einbeziehen. Studien zeigen, dass kombinierte Ansätze aus Ernährung, Bewegung und Verhaltensänderung deutlich nachhaltigere Ergebnisse erzielen als einzelne Maßnahmen allein.



Jetzt informieren und starten!



Wer etwas für seine Gesundheit tun und sein Gewicht nachhaltig reduzieren möchte, findet in Gro Health einen verlässlichen Begleiter. BIG-Versicherte ab 18 Jahren mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 30 bis 39 können Gro Health kostenlos für zwölf Monate nutzen.

Wichtig: Das Programm ist nicht geeignet für Schwangere oder Stillende.

big-direkt.de/gro-health

DMP Diabetes Typ 2



Jeder Weg ist individuell und manchmal lohnt sich ein zweiter Blick. Bei Adipositas kann es sinnvoll sein, auch das Thema Diabetes im Blick zu behalten. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt berät Sie gern dazu, ob ein strukturiertes Behandlungsprogramm (DMP) zu Diabetes Typ 2 unterstützen kann.

big-direkt.de/dmp

Wenn Stress unter die Haut geht – wie Psyche und Haut zusammenhängen

Stress ist für viele ein ständiger Begleiter – im Beruf, in der Familie oder im Alltag. Dass er nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Haut beeinflusst, ist oft wenigen bewusst. Rötungen, Pickel, Ekzeme oder Juckreiz können durch psychische Belastungen verstärkt werden.

Stress und Haut – ein enger Zusammenhang

Die Haut ist unser größtes Organ und sie reagiert sensibel auf äußere und auch innere Signale. Studien zeigen: Stress aktiviert das körpereigene Hormon Cortisol, das Entzündungen verstärken und die Hautbarriere schwächen kann. Das kann sich in Form von Akne, Rosazea oder Neurodermitis bemerkbar machen. Daneben gibt es weitere Zusammenhänge:



Untersuchungen zeigen, dass bei chronischem Stress die **Hautalterung beschleunigt** werden kann.



Menschen mit **Schlafmangel** entwickeln häufiger Hautprobleme – eine indirekte Folge von Stress.

Stress kann also direkt und indirekt das Hautbild beeinflussen. Deshalb lohnt es sich, aktiv zu werden – sowohl für die Psyche als auch für die Haut.

Welche Hauterscheinungen können durch Stress auftreten?

Stress kann sich auf vielfältige Weise auf die Haut zeigen. Zu den kosmetischen Veränderungen zählen zum Beispiel: fahle Haut, Augenringe, trockene Stellen oder kleine Unreinheiten. Diese Effekte können durch Durchblutungsstörungen, Hormonveränderungen, Schlafmangel oder Dehydrierung entstehen. →



2 Fragen – 2 Antworten

Sarah Ramesh, Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten, dermanostic



Frau Ramesh, woran können Patient*innen stressbedingte Hautprobleme erkennen?

Zunächst sollte eine Hauterkrankung, vor allem wenn sie neu auftritt, ärztlich untersucht werden. Überlegen Sie darüber hinaus, ob es in der letzten Zeit besondere Veränderungen oder Stressfaktoren gab, etwa Jobwechsel, Umzug oder Trennung. Oft wird dieser Stress gar nicht bewusst wahrgenommen.

Frau Ramesh, wie kann man stressbedingte Hauterkrankungen am besten lindern?

An erster Stelle steht, sich bewusst zu werden, dass es einen Zusammenhang zwischen den Hautproblemen und Stress geben kann. Dazu lohnt sich oft eine Reflektion der letzten Monate. Wenn die Stressbelastung tieferliegende Ursachen hat, weise ich im Gespräch manchmal auf professionelle Unterstützung hin.

→ Darüber hinaus kann chronischer Stress auch Hauterkrankungen begünstigen oder verschlimmern:

- **Akne und Pickel** durch hormonell bedingte Talgproduktion
- **Rosazea** – gerötete, entzündliche Hautpartien im Gesicht
- **Herpes simplex** (Lippenherpes) oder **Gürtelrose**, da das Immunsystem bei Stress geschwächt ist.
- **Neurodermitis oder andere Ekzeme**, die durch Entzündungsreaktionen verstärkt werden.
- **Haarausfall** (telogenes Effluvium) kann ebenfalls stressbedingt auftreten.

Solche Hautveränderungen bei Stress sind ein Warnsignal Ihres Körpers. Deshalb lohnt es sich, frühzeitig gegenzusteuern.

Hautprobleme früh erkennen

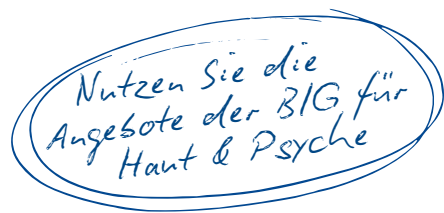
Manchmal macht Stress bestimmte Hautveränderungen deutlicher oder ruft neue Symptome hervor. Wichtig ist, diese frühzeitig abklären zu lassen. Digitale Lösungen wie die Hautarzt-App von dermanostic ermöglichen eine schnelle Foto-Diagnose durch Fachärzte – unkompliziert, ortsunabhängig und zuverlässig.

Alltagstipps für gesunde Haut

- ☑ **Pflegen statt reparieren:** Milde, feuchtigkeitsspendende Produkte stärken die Hautbarriere.
- ☑ **Ruhige Momente einplanen:** Kleine Pausen am Tag helfen, Stress abzubauen.
- ☑ **Ernährung beachten:** Obst, Gemüse und ausreichend Flüssigkeit unterstützen Haut und Körper.
- ☑ **Regelmäßige Kontrolle:** Muttermale oder ungewöhnliche Veränderungen frühzeitig ärztlich abklären lassen.

Haut & Psyche im Gleichgewicht

Stress lässt sich nie vollständig vermeiden, aber ein bewussterer Alltag kann die Auswirkungen auf Haut und Gesundheit deutlich reduzieren. Bewegung, Entspannung und gezielte Unterstützung durch digitale Programme oder ärztliche Beratung sind dabei wichtige Bausteine.



Tipps für einen stressfreien Alltag



Regelmäßiger Schlaf
Mindestens 7–8 Stunden pro Nacht fördern die Regeneration der Hautzellen und senken Stresshormone.



Bewegung
Schon 30 Minuten zügiges Gehen oder Sport helfen, Stress abzubauen und die Durchblutung der Haut zu fördern.



Achtsamkeit & Entspannung
Atemübungen, Meditation oder progressive Muskelentspannung wirken stressreduzierend.

So hilft die BIG bei Stress und Hautproblemen

Balloon	Meditation per App – mehr Gelassenheit im alltäglichen Trubel.	🔗 big-direkt.de/balloon-app
7Schläfer	Digitale Unterstützung für nachhaltig besseren Schlaf.	🔗 big-direkt.de/7schlaefer
Präventionskurse	Die BIG unterstützt Sie bei zwei zertifizierten Präventionskursen im Jahr mit bis zu 120 Euro pro Kurs (max. 240 Euro pro Jahr).	🔗 big-direkt.de/praeventionskurse
Hautarzt-App dermanostic	Ob Ekzeme, Akne, allergische Reaktionen oder auffällige Hautveränderungen: Mit dermanostic bekommen Sie innerhalb von 24 Stunden eine ärztliche Diagnose.	🔗 big-direkt.de/dermanostic

Blutzucker im Gleichgewicht.



Strukturierte Behandlung bei Diabetes – im Disease Management Programm (DMP)

Wer bereits Diabetes mellitus (Typ I oder Typ II) hat, der ist mit dem DMP der BIG bestens versorgt. Im DMP betreut eine zentrale Arztpraxis Patientinnen und Patienten und koordiniert die nötigen Therapien. DMP haben noch weitere Vorteile, z.B. individuelle Therapieziele, Schulungen für einen besseren Alltag mit der Krankheit und einen abgestimmten Therapieverlauf.

Und jährlich gibt es eine Prämie von 10 Euro für jedes teilgenommene Quartal!

➔ big-direkt.de/dmp



Insulinresistenz, Diabetes, Übergewicht – was kann man tun?
Dr. Heart klärt's im Video:

➔ [youtube.com/watch?v=d5YXDtWRUo0](https://www.youtube.com/watch?v=d5YXDtWRUo0)

Wenn unsere Zellen schlechter oder gar nicht mehr auf Insulin reagieren, bleibt unser Blutzuckerspiegel über längere Zeit zu hoch. Längerfristig kann so Diabetes Typ 2 entstehen. Diese Vorstufe nennt man Insulinresistenz und sie betrifft in Deutschland wahrscheinlich Millionen Menschen! Mit kleinen Veränderungen können wir aktiv gegensteuern und unseren Blutzucker im Gleichgewicht halten.

Was tückisch ist: Man spürt lange nichts: Der Körper kommt zunächst noch zurecht, obwohl er Insulin immer schlechter verarbeitet. Genau deshalb bleibt eine Insulinresistenz oft unentdeckt. Mit der Zeit können sich jedoch Anzeichen zeigen, wie zum Beispiel:

- Bluthochdruck
- dunkel verfärbte Hautstellen (häufig an Hals/Achseln)
- Müdigkeit und Leistungsabfall
- Gewichtszunahme, besonders Bauchfett (viszerales Fett)
- Heißhungerattacken und Konzentrationsstörungen
- vermehrter Durst und Harndrang
- verzögerte Wundheilung

Unser Blutzucker liebt Balance

Der Blutzucker hat sehr viel Einfluss aufs Wohlbefinden: auf Energie, Stimmung und Gesundheit. Mit kleinen Schritten kommt er natürlich ins Gleichgewicht.

Schon kleine Veränderungen im Alltag können große Wirkung zeigen.

Tipps für einen stabilen Blutzucker

Der Blutzuckerspiegel ist dynamisch – er verändert sich im Laufe des Tages. Diese Faktoren wirken sich besonders aus:



Ernährung:

Ballaststoffreich und ausgewogen essen, Zucker reduzieren. Ballaststoffe verlangsamen die Zuckeraufnahme im Darm.



Bewegung:

Körperliche Aktivität verbessert die Insulinwirkung. Die Zellen können Zucker besser aufnehmen. Schon **30 Minuten moderate Bewegung** am Tag, z.B. Spazieren, Yoga, Fahrradfahren, auch kurze Bewegungspausen im Alltag (z.B. Treppensteigen) helfen!



Stress:

Stresshormone wie Cortisol erhöhen den Blutzuckerspiegel – unabhängig von der Ernährung.



Schlafmangel:

Schlafmangel stört den Hormonhaushalt und kann die Insulinempfindlichkeit verschlechtern.

Der Rücken meldet sich – und jetzt?



Hexenschuss, Nerv geklemmt, Bandscheibe raus oder Muskeln verhärtet. Schmerzen im Rücken fühlen sich fies an und schränken den privaten sowie beruflichen Alltag massiv ein. Die BIG hilft Ihnen dabei, Ihren Rücken möglichst lange fit zu halten oder bestehende Schmerzen zu lindern.

Müde Muskeln

Vermeehrt zu sitzen, ist für unseren Körper doppelt schädlich. Die Muskeln bekommen zu wenig zu tun und wir verweilen in einer für uns unnatürlichen Körperhaltung. Kommt dann noch Stress hinzu, wehrt sich der Rücken und er schmerzt. Muskelbeschwerden machen den Großteil der Rückenprobleme aus.

Power durch Prävention

Die klassische Rückenschule, moderne Functional Fitness, Yoga oder Pilates. All dies sind zertifizierte Präventionskurse, die Ihren Rücken mit Bewegung oder Entspannung stärken und ihm guttun. Wenn Sie gerne zu Hause trainieren, können Sie sich einen Online-Kurs – beispielsweise in unserem Gesundheitsportal BIGbalance – buchen. Wenn Sie davon überzeugt sind, dass es gemeinsam besser geht, wartet eine große Auswahl an Vor-Ort-Kursen auf Sie. Zweimal im Jahr bezuschussen wir diese Kurse mit bis zu 120 Euro, egal ob vor Ort oder digital. Jährlich sind für Sie also 240 Euro Zuschuss drin!

Alles perfekt abgestimmt

Mit der AIMO-App bieten wir Ihnen einen besonderen Präventionskurs an – kostenlos! Trainieren Sie perfekt auf Ihren Körper und rückengerecht abgestimmt. Durch einen Bewegungsscan von einer Überkopfkniebeuge erhalten Sie in der App individuelle Empfehlungen um Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren. Zusätzlich gibt es sogar persönliche Tipps zum Einschlafen, damit sich Ihr Körper bestmöglich erholt. Zeitlich sind Sie dabei absolut flexibel. Sie trainieren wann und so lange Sie möchten.

Schmerzen aktiv angehen

Wenn der Rücken erst einmal schmerzt, sinken Laune und Lebensqualität. Doch Schmerz empfindet jeder von uns anders und er hängt von vielen Faktoren ab. Deshalb sind Schmerzen schwer zu behandeln. Die App medicalmotion bietet komplexe Hilfe und eine personalisierte Therapie. Diese ist an Ihr persönliches Schmerzprofil angepasst und kombiniert Physiotherapie, Achtsamkeit, Atemübungen und individuelle Begleitung.



»Rückenschmerzen sind kein unausweichliches Schicksal. Betroffene können ihnen mit oft einfachen und wirksamen Maßnahmen begegnen«, sagt einer, der es wirklich weiß: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer. Schauen Sie gerne rein in unseren BIGtalk mit dem renommierten Rückenexperten und Bestsellerautor.



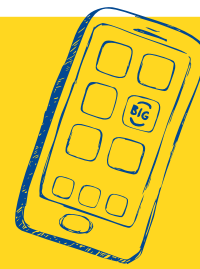
[youtube.com/live/RMUErJSUJUY](https://www.youtube.com/live/RMUErJSUJUY)

Ideale Ideen für Ihre Rückengesundheit gibt es natürlich auch von Ihrer BIG.

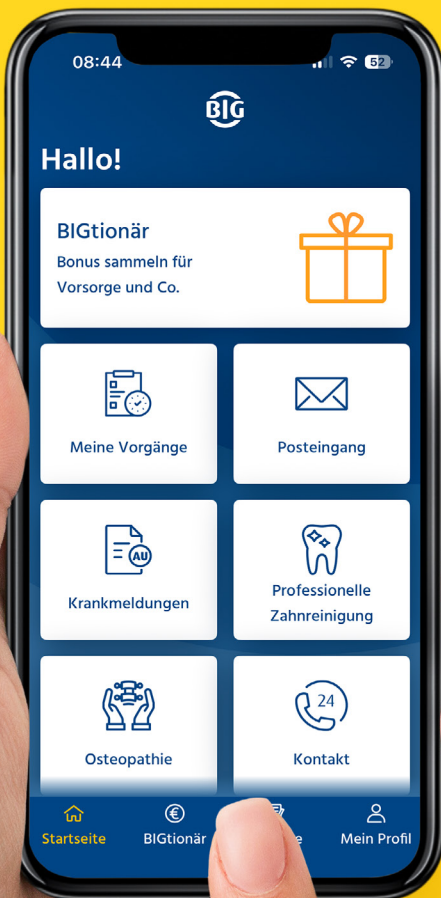
Alle Leistungen, die Ihrem Rücken helfen, finden Sie hier:

big-direkt.de/ruecken-angebote

Neuer Login



für meineBIG kommt im Juni



Anfang Juni stellen wir den Login für meineBIG und die meineBIG-App um. Vielleicht erinnern Sie sich: Im letzten Magazin haben wir bereits darüber berichtet. Jetzt wird es langsam konkret und wir möchten Sie gut darauf vorbereiten. **Die gute Nachricht vorweg: Im Moment müssen Sie nichts tun.**

Was bedeutet das für Sie?

Sie erhalten künftig:

- einen einheitlichen Zugang für alle BIG-Services
- eine sichere Anmeldung direkt über die meineBIG-App
- und eine Lösung, die auch langfristig allen Anforderungen entspricht

Und wie läuft die Umstellung ab?

Sobald es im Juni losgeht, begleiten wir Sie Schritt für Schritt:

- mit klaren Anleitungen
- mit verständlichen Erklärungen
- und mit Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Wir melden uns rechtzeitig mit allen Details.

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

Wir hatten Sie auf dem Laufenden! 😊

Wir sind für Sie da



Ihr direkter Draht zur
BIG – kompetente Beratung,
schnelle Antworten

0231 5557-0

info@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



Gestalten Sie die BIG mit – in unserem digitalen Kunden-Club

Ihre Meinung zählt! Bringen Sie Ihre Perspektive in die Weiterentwicklung der Services und Produkte der BIG ein. Im BIG-Club erhalten Sie exklusive Einblicke in unsere neuesten Entwicklungen und können als Erster neue Website- und App-Funktionen testen. Jetzt anmelden und dabei sein!



Alle Infos unter:

big-direkt.de/big-club



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