



**Gesundheit
ist bei uns
Programm**

Unser Anspruch

Gesundheit gemeinsam gehen

Von Prävention bis akuter Unterstützung: In unseren zielgerichteten **Gesundheitsleistungen** für **Patient:innen**, Versicherer und **Unternehmen** steckt die Erfahrung von über 40.000 Teilnehmenden.



So geht's!

Unsere Zielgruppen

Gesundheitsvorsorge mit Weitblick

Mit unseren Gesundheitsleistungen für Patient:innen, Versicherer und Mitarbeitenden von Unternehmen können wir zielgruppenspezifische Gesundheitsprogramme und Services anbieten und ermöglichen somit eine noch umfassendere Gesundheitsversorgung.

„Anfangs war ich skeptisch, ob eine telemedizinische Beratung funktionieren kann. Doch durch meine kompetente Gesundheitsmanagerin und die praxisnahen Angebote konnte ich meine Ziele zu 100 % erreichen. Ich bin dankbar, das Programm gemacht zu haben!“

– Emmerich S., 68 Jahre

Für Patient:innen

Der persönliche Weg zu mehr Lebensqualität: Mit medizinischer Kompetenz, Wissen und Herz erarbeiten unsere Gesundheitsmanager:innen ein auf den Menschen zugeschnittenes Gesundheitsprogramm.

Für Versicherer

Mit Sicherheit gesündere und glücklichere Kund:innen: widicare ist der Partner für ein aktives Versorgungsmanagement und ein neutraler, kompetenter Begleiter für die Versicherten.

Für Mitarbeitende

Nachhaltiger Erfolg durch gesunde Mitarbeitende: Mit unserem ganzheitlichen Konzept fördern wir die Gesundheit des Teams, direkt aus einer Hand und mit starken Partnern an unserer Seite.

Gesundheit abonnieren!

Mit dem widecare-Newsletter immer auf dem neuesten Stand:

- **Gesundheitstipps**
- **Webinare & Events**
- **Inspirationen**
- **Exklusive Angebote**



Unsere Webinare werden jeweils von medizinischen Expert:innen zum Thema abgehalten. Sie bestehen aus einem interaktiven Vortrag, basierend auf dem neuesten Stand der Forschung.

Als Teilnehmer:in hast Du die Möglichkeit, jederzeit Deine konkreten Fragen - selbstverständlich auch über die Chatfunktion schriftlich und anonym - zu stellen.

Die Teilnahme ist kostenlos für alle Interessierten!

[>Hier geht es zur Webinar-Übersicht<](#)

Unsere Gesundheitsprogramme

Unsere professionellen Gesundheitsmanager:innen arbeiten mit viel Herz im Rahmen von Gesundheitsprogrammen für verschiedene Krankenversicherungen. Ziel ist es, die ärztliche Therapie zu unterstützen, die Umsetzung von Verhaltensänderungen zu begleiten und letztendlich schneller wieder gesund zu werden. Für jedes der aufgeführten Gesundheitsprogramme bieten wir unterschiedliche Intensitäten an. Dies kann vom Bereitstellen von Informationen über das Vermitteln eines Fachärzt:innentermins bis hin zum Bewältigen von Krisensituationen reichen.



ATEM



RÜCKEN + GELENKE



PSYCHE



SCHLAF



ERNÄHRUNG



ARZNEIMITTEL-
TRANSPARENZ



COVIDCARE



HERZ



ONKOLOGIE

Was bedeutet Coaching bei widecare



Über 50 medizinisch
ausgebildete Expert:innen
betreuen
Dich telemedizinisch zu all
Deinen Fragen, leiten an,
geben Tipps und
informieren neutral über
Möglichkeiten gesund zu
bleiben, gesund zu werden
und die Leistungsfähigkeit
zu steigern - einfach die
Lebensqualität zu erhöhen.

Für Unternehmen

Be well - work well. Nachhaltiger Erfolg durch gesunde Mitarbeitende

Werde auch Du und Dein Team zu wellworkern: Mit unserem ganzheitlichen Konzept, einer digitalen Gesundheitsplattform und hybriden Services rund um Prävention, Gesundheitsförderung, Wearables zur Früherkennung und zertifizierten Kursen & Services, ergänzt um unsere Gesundheitsprogramme und individuellen Coachings durch Ärzt:innen, Psychologinnen, Sportwissenschaftler:innen oder Physiotherapeut:innen.

Betriebliche Gesundheitsförderung weitergedacht:

Mit unserer digitalen Gesundheitsplattform well-workers.de vereinen wir das Beste aus modernen, messbaren & hybriden Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit in Unternehmen. Gemeinsam mit Unternehmen und Krankenversicherungen entwickelt, um Gesundheitskompetenz ganzheitlich im Unternehmen zu verankern. Von der Analyse über die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz bis zu zielgerichteter, persönlicher Unterstützung in den Schwerpunktthemen Schlaf, Stress, Ernährung und Bewegung. Die Plattform und unsere Gesundheitsangebote sind individuell konfigurierbar für ein Maximum an Flexibilität – für alle Unternehmensgrößen einführbar.





Für Unternehmen

well-workers.de ist eine von uns speziell entwickelte Gesundheitsplattform und eine moderne, digitale Lösung für individuelle und betriebliche Gesundheitsförderung.

- Health-Selbst-Check
- Übungsblätter
- Text-, Audio- & Videodateien
- §20-Präventionskurse
- Live-Webinare
- Persönliche Übersicht (Dashboard)
- Coachings buchen
- 48h EKG-Health-Check buchen
- Psychische Gefährdungsbeurteilung
- Impulsvorträge

Für Unternehmen

Erfolg ist das Ergebnis aus WISSEN & UMSETZUNG

[Jetzt
Online-Meeting
buchen](#)



Webinare, Infos und Übungen

Kurze Lerneinheiten, Übungsblätter, Webinare und weiterführende Informationen zu verschiedenen Themen rund um die mentale Gesundheit.



Gesundheitscheck

Schaffe dir einen Überblick über deine aktuelle allgemeine Situation. Beantworte einfach einige Fragen und erhalte deinen persönlichen Gesundheitsreport.



§20 Präventionskurse

Hier findest du von den gesetzlichen Krankenkassen geförderte Präventionskurse zu verschiedenen Schwerpunkten wie Stressprävention, Ernährung oder Bewegung.



Persönliches Coaching

Egal ob zuhause, in deiner Mittagspause oder auf der Fahrt zur Arbeit – Unsere Coachings finden per Telefon oder Videotelefonie statt und sind so vollkommen ortsunabhängig.

Du bist Unternehmer:in und siehst Deine Mitarbeitenden nicht nur als Arbeitskraft sondern als Investition in die Zukunft Deines Unternehmens? Dann biete ihnen mit wellworkers einen echten Mehrwert.

my widecare

Für Selbstzahler

Deine Gesundheit. Unser Beitrag.

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts – nach diesem einfachen Prinzip haben wir **my widecare** entwickelt. Ein auf Dich und Dein Leben abgestimmtes Gesundheitskonzept, das neueste Therapieansätze mit medizinischer Expertise sowie innovativer Technik einzigartig kombiniert. Dabei betreuen wir Dich von Anfang an persönlich und Du profitierst von Erfahrungswerten tausender Versicherungsnehmer:innen, die wir in den letzten Jahren erfolgreich begleiten durften. Wähle das Gesundheitsprogramm aus, welches am besten zu Dir passt.

Unsere Erstberatung

Jede Lösung beginnt mit einem Gespräch. Erzähl uns, was Dich gesundheitlich bewegt und wo Deine Beschwerden und Ziele liegen. Unsere Coaches nehmen sich Zeit, gehen auf alle Fragen ein und finden das passende Programm, mit dem wir Dir schnell helfen können.

**Jetzt kostenlose
Beratung buchen**

Unsere Programme

„Gut SCHLAFEN“

„BEWEGT glücklich“

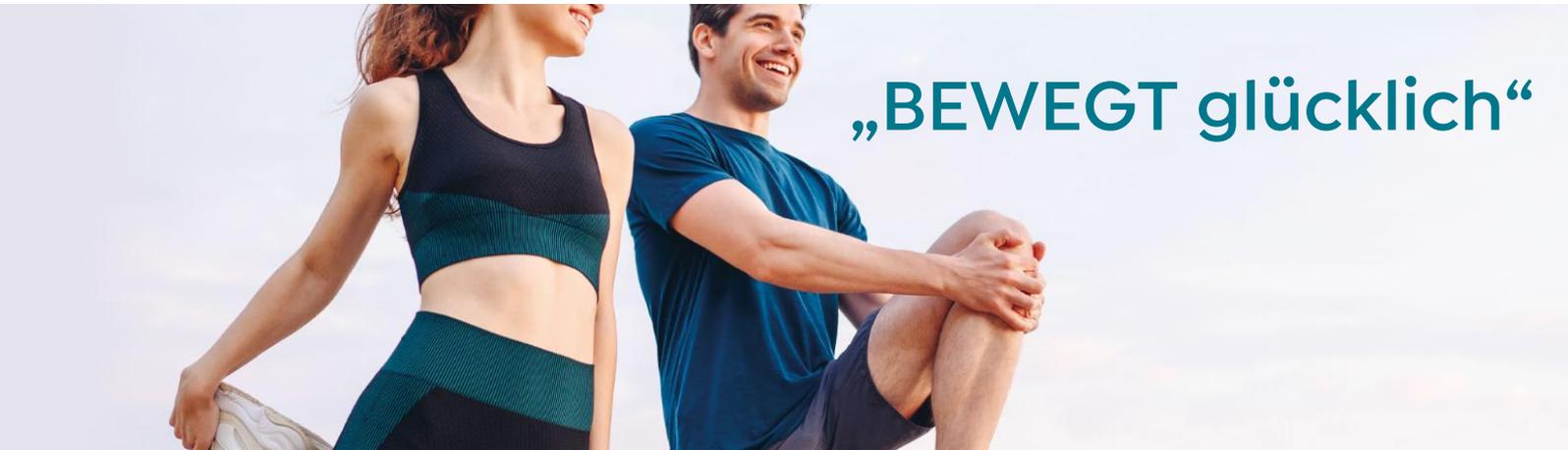
„MENTAL stark“

„Besser ESSEN“



„Gut SCHLAFEN“

Du hast Probleme ein- und durchzuschlafen? Damit bist Du nicht allein. Die Anzahl der Menschen mit Schlafproblemen nimmt deutlich zu. Viele von uns liegen nachts wach, weil sich das Gedankenkarussell unaufhaltsam dreht. Dabei wissen wir, dass sich schlechter oder zu wenig Schlaf über einen längeren Zeitraum negativ auf unseren gesamten Organismus auswirkt. Unser professionelles Schlafcoaching unterstützt Dich dabei, wieder regelmäßigen und ausreichend Schlaf zu finden.



„BEWEGT glücklich“

Welches Gesundheitsziel Du auch verfolgst, Bewegung ist eine wahre Wunderwaffe. Dabei musst Du keine Höchstleistungen vollbringen: regelmäßige Bewegung hat einen positiven Einfluss auf Körper und Psyche. Ob Du dich fitter oder ausgeglichener fühlen möchtest oder an Deinen Rücken- oder Gelenkschmerzen arbeiten möchtest: Unser Bewegungskoching unterstützt Dich bei Deinen Zielen. Mit individuellen Übungen und Trainingsprogrammen kannst Du mit Deinem/Deiner persönlichen Gesundheitsmanager:in an Deiner Fitness und Beweglichkeit arbeiten. Ganz in Deinem Tempo und orientiert an Deinem Leistungsniveau.



„MENTAL stark“

Du fühlst dich immer mehr gestresst und hast das Gefühl, alles wird Dir zu viel? Du leidest an Ängsten, Panikattacken oder Depressionen? Unsere auf Dich abgestimmten Programme mit verhaltenstherapeutischem und systemischem Ansatz helfen Dir im Umgang mit Belastungen und unterstützen Dich gegebenenfalls auch bei der weiteren Suche nach geeigneten Lösungen im Gesundheitssystem. Wir bieten Dir eine kompetente Begleitung und erarbeiten gemeinsam mögliche Lösungsansätze.



„Besser ESSEN“

Bei gesundem Essen denken viele sofort an strenge Diäten und Verzicht ohne Freude und Genuss. Dabei ist und kann Ernährung so viel mehr. Richtig verstanden, umgesetzt und zubereitet hilft sie nicht nur Gewicht dauerhaft zu verlieren, sondern auch Beschwerden zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Wo auch immer Deine Ziele liegen, anhand einer umfangreichen Bestandsanalyse sowie der fachkundigen Betrachtung Deines Essverhaltens und des Beschwerdebildes erarbeiten wir mit Dir ein perfektes Ernährungskonzept das zu Dir, Deinem Alltag und Geschmack passt.

Persönlich und individuell

Gesundheitsversorgung von Mensch zu Mensch

widecare steht für eine persönliche sowie ganzheitliche Gesundheitsvorsorge mit Weitblick. Wir entwickeln bedarfsgerechte Konzepte zur allgemeinen Gesundheitsförderung von Patient:innen, Versicherten und Unternehmen.

widecare GmbH | Breitwiesenstr. 19 | 70565 Stuttgart
T +49 711 25249000 | F +49 711 25281699 | info@widecare.de