



**Gesundheit  
ist bei uns  
Programm**

Unser Anspruch

# Gesundheit gemeinsam gehen

Von Prävention bis akute Unterstützung: In unseren zielgerichteten **Gesundheitsleistungen** für **Versicherte im Auftrag von Krankenversicherern, Mitarbeitenden in Unternehmen** und **Selbstzahlern** steckt die Erfahrung von über 60.000 Teilnehmenden.



**So geht's!**

### Gesundheitsvorsorge mit Weitblick

Mit unseren Gesundheitsleistungen für Versicherte, Mitarbeitende von Unternehmen und Selbstzahlern 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 Versicherte

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 haben Sie die Möglichkeit, jederzeit Ihre 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 Facharzt:innentermins bis hin zum Bewältigen von Krisensituationen reichen.



ATEM



RÜCKEN + GELENKE



PSYCHE



SCHLAF



ERNÄHRUNG



ARZNEIMITTEL-  
TRANSPARENZ



COVIDCARE



HERZ



ONKOLOGIE



DIABETES



RAUCHFREI

## Was bedeutet Coaching bei widecare



Über 50 medizinisch  
ausgebildete Expert:innen  
betreuen  
Sie telemedizinisch zu all  
Ihren 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.

# Be well - work well. Nachhaltiger Erfolg durch gesunde Mitarbeitende

Für Unternehmen

Werden auch Sie und Ihr 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

## Unser Basis-System dauerhaft kostenlos und ohne Risiko!

wellworkers 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 Infos zu präventiven Themen wie Stress, Schlaf, Bewegung und Ernährung.



### **Gesundheitscheck**

Auf einen Blick den aktuellen Life-Style-Status\* sehen und zielgerichtete Maßnahmen ergreifen.

\*gem. EU-DSGVO



### **§20 Präventionskurse**

Kurse zur Prävention und Gesundheitsförderung, die von den gesetzl. Krankenkassen bis zu 100% (gem. §20 SGB) übernommen werden. Pro domo, pro bono.



### **Persönliches Coaching**

Egal ob zuhause, in Ihrer Mittagspause oder Freizeit: Unsere Coachings stellen sich auf Sie ein und finden ortsunabhängig per Telefon oder Video-Call statt.

Sie sind Unternehmer:in und sehen Ihre Mitarbeitenden nicht nur als Arbeitskraft sondern als Investition in die Zukunft Ihres Unternehmens? Dann bieten Sie ihnen mit wellworkers einen echten Mehrwert.

**Mehr  
dazu**

## 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 Sie und Ihr Leben abgestimmtes Gesundheitskonzept, das neueste Therapieansätze mit medizinischer Expertise sowie innovativer Technik einzigartig kombiniert. Dabei betreuen wir Sie von Anfang an persönlich und Sie profitieren von Erfahrungswerten tausender Versicherungsnehmer:innen, die wir in den letzten Jahren erfolgreich begleiten durften. Wählen Sie das Gesundheitsprogramm aus, welches am besten zu Ihnen passt.

## Unsere Erstberatung

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

**Jetzt Life-Style-  
Screening machen  
und kostenlose  
Beratung buchen**

## Unsere Programme

„Gut SCHLAFEN“

„BEWEGT glücklich“

„Metabo CARE“

„MENTAL stark“

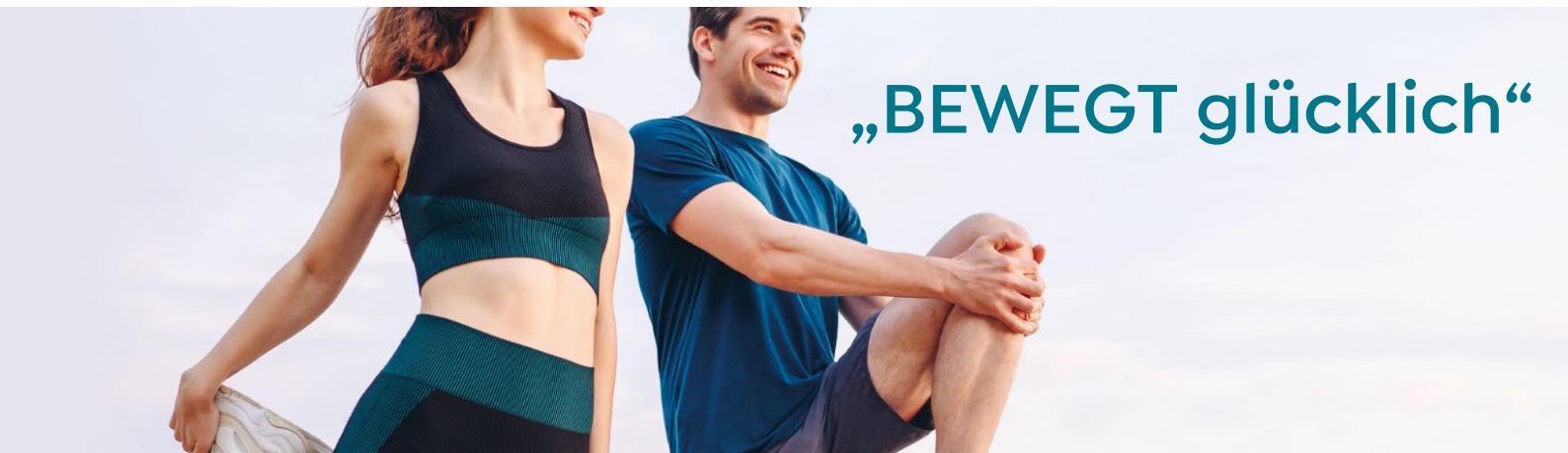
„Besser ESSEN“

„covidcare“



## „Gut SCHLAFEN“

Sie haben Probleme ein- und durchzuschlafen? Damit sind Sie 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 Sie dabei, wieder regelmäßigen und ausreichend Schlaf zu finden.



## „BEWEGT glücklich“

Welches Gesundheitsziel Sie auch verfolgen, Bewegung ist eine wahre Wunderwaffe. Dabei müssen Sie keine Höchstleistungen vollbringen: regelmäßige Bewegung hat einen positiven Einfluss auf Körper und Psyche. Ob Sie sich fitter oder ausgeglichener fühlen möchten oder an Ihren Rücken- oder Gelenkschmerzen arbeiten möchten: Unser Bewegungskoching unterstützt Sie bei Ihren Zielen. Mit individuellen Übungen und Trainingsprogrammen können Sie mit Ihrem/Ihrer persönlichen Gesundheitsmanager:in an Ihrer Fitness und Beweglichkeit arbeiten. Ganz in Ihrem Tempo und orientiert an Ihrem Leistungsniveau.



A man with a beard and blue sweater is smiling at a woman whose back is to the camera. They appear to be in a professional setting, possibly a consultation.

## „MENTAL stark“

Sie fühlen sich immer mehr gestresst und haben das Gefühl, alles wird Ihnen zu viel? Sie leiden an Ängsten, Panikattacken oder Depressionen? Unsere auf Sie abgestimmten Programme mit verhaltenstherapeutischem und systemischem Ansatz helfen Ihnen im Umgang mit Belastungen und unterstützen Sie gegebenenfalls auch bei der weiteren Suche nach geeigneten Lösungen im Gesundheitssystem. Wir bieten Ihnen eine kompetente Begleitung und erarbeiten gemeinsam mögliche Lösungsansätze.

A close-up of a smiling woman with long brown hair, holding a fork with a small portion of food, including a raspberry.

## „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 Ihre Ziele liegen, anhand einer umfangreichen Bestandsanalyse sowie der fachkundigen Betrachtung Ihres Essverhaltens und des Beschwerdebildes erarbeiten wir mit Ihnen ein perfektes Ernährungskonzept das zu Ihnen, Ihrem Alltag und Geschmack passt.



## „Metabo CARE“

Beim metabolischen Syndrom handelt es sich um ein Zusammenspiel verschiedener Risikofaktoren – darunter erhöhter Blutdruck, ungünstige Blutfettwerte, ein hoher Blutzuckerspiegel sowie Übergewicht. All das kann Ihre Gesundheit belasten und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Werden Sie jetzt selbst aktiv! Wir helfen Ihnen auf den richtigen Weg zu gelangen und somit Ihr kardiovaskuläres Risiko zu senken.

## „covidcare“



Sie leiden noch unter den Folgen der Covid-19-Infektion und es fällt Ihnen schwer in das gewohnte Alltags- und Berufsleben zurückzufinden? covidcare ist das erste Programm, das sich den multiplen Spätfolgen einer Corona-Infektion widmet – für Ihren Weg in eine beschwerdefreie Zukunft.



# „Health-Check-Up“

Mit Ihrem persönlichen Health-Check-Up finden wir heraus, wie es um Ihre Gesundheit steht. Modernste Messtechnik liefert uns verbindliche Daten und bildet die Grundlage für Ihr anschließendes Gesundheitscoaching – alles bequem von zuhause aus.

## Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser

Ihr Health-Check-Programm startet mit einem speziellen Fragebogen und der Erfassung Ihrer Gesundheitsdaten. Die Aufzeichnung führen Sie ganz bequem von zu Hause durch. Dazu schicken wir Ihnen ein Kontroll-Kit mit einem Hochleistungssensor zu, das Sie 48 Stunden am Körper tragen. Die gemessenen Kennzahlen geben Auskunft zu Ihrem aktuellen Lebensstil, Ihrer Schlafqualität sowie Ihrer Fitness und Stresssituation.

Sämtliche Daten werden von Mediziner:innen analysiert, ausgewertet und in einem ausführlichen Gesundheitsbericht zusammengefasst. Im anschließenden Gesundheitscoaching erarbeiten wir gemeinsam Ihre Ziele und legen alltagstaugliche Maßnahmen fest. Unterstützt durch ein umfangreiches Motivationspaket aus Informations- und Videomaterial.



# Prävention und Ernährungstherapie

**Für Selbstzahler mit Unterstützung der Krankenkasse**

Auch für alle Versicherten in den gesetzlichen Krankenkassen gibt es Angebote, an denen sich diese Kassen beteiligen. Meist muss die Leistung im Vorfeld von Ihnen bezahlt werden. Im Anschluss können Sie die Rechnung einreichen und erhalten je nach Leistung und Krankenkasse einen entsprechenden Betrag zurück. **Bitte** informieren Sie sich am besten immer bevor Sie eine Leistung buchen bei Ihrer jeweiligen Krankenkasse über die tatsächliche Erstattungshöhe.

## Ernährungstherapie nach §43 SGB V

Ernährungstherapie kommt bei bestehenden Erkrankungen in Frage und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

[-> Mehr erfahren](#)



## Digitale Präventionskurse nach §20 SGB V

Präventionskurse, die von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert wurden, werden mit bis zu 100% gefördert.

[-> Mehr erfahren](#)





# Bleiben Sie mit uns auf dem Laufenden

Hier informieren wir Sie regelmäßig über aktuelle Entwicklungen im Gesundheitsumfeld, gegenwärtige Geschäftsentwicklungen und zukünftige Kooperationen sowie über Neuigkeiten zu unseren Gesundheitsprogrammen.

[→ Zu den Artikeln](#)

Über unseren Newsletter werden Sie natürlich auch darüber regelmäßig benachrichtigt.



28 / Apr 2025

### An alles gedacht?! – Die unsichtbare Last von Mental Load

Was Mental Load ist, was die Hintergründe dazu sind und wie Familien und Sorggemeinschaften die unsichtbare Last sichtbar machen können wird in diesem Magazinartikel beleuchtet.



17 / Mär 2025

### Mehr als nur Muskelaufbau – Krafttraining als Gesundheitsbooster

Krafttraining wird häufig nur mit Muskelaufbau und Bodybuilding assoziiert. Jedoch reichen die positiven Effekte weit darüber hinaus. Im Folgenden haben wir einige der Studienergebnisse zusammengetragen.



14 / Feb 2025

### Lange Schatten – die fortwährende Herausforderung mit Long Covid

Noch immer sorgen die Spätfolgen für Betroffene von Long und Post Covid für erhebliche Einschränkungen im Alltag und der Lebensqualität. Ein Überblick über die aktuelle Datenlage und Behandlungsmöglichkeiten.



24 / Jan 2025

### Männergesundheit im Fokus – Wie können Krebserkrankungen vorgebeugt werden?

Ein gesunder Lebensstil, Vorsorge und das Wissen um typische Erkrankungen sind wichtige Säulen unserer Gesundheit. In diesem Magazinartikel beleuchten wir diese Themen mit Blick auf Krebsprävention bei Männern.

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](mailto:info@widecare.de)