



Ihre 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, die wir in den letzten Jahren erfolgreich begleiten durften. Wählen Sie das Gesundheitsprogramm aus, welches am besten zu Ihnen passt. **Je nach Ziel und Voraussetzung finden Sie hier auch Programme, die von Krankenkassen bezuschusst werden.**

Ihr direkter Weg zu mehr Lebensqualität mit mywidecare

Ganz gleich, ob Sie sich mehr bewegen, besser schlafen, sich gesünder ernähren oder Ihre Resilienz stärken wollen:

Für alles steht Ihnen ein persönlicher Gesundheits-Coach zur Seite und begleitet Sie von Anfang an. Ganz nach gewünschtem Ziel bieten wir Ihnen ein effektives Instant-Coaching (Start Now) oder eine intensive Dauerbetreuung (Care Pilot) an. Ein unverbindliches Erstgespräch zeigt, was am besten zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passt.

Unser ganzheitlicher Health-Check-Up ist der beste Einstieg, um Ihre persönliche Lebenssituation zu überprüfen.

>> Jetzt online informieren



MENTAL stark

Berufs- und Privatleben verlangen Vieles von uns ab. Kommen noch persönliche Probleme dazu, ist die Belastungsgrenze schnell erreicht. Das kann chronischen Stress, Ängste und Depressionen zur Folge haben. Wir helfen Ihnen unkompliziert – egal, ob Sie bereits erkrankt oder motiviert sind, vorbeugend etwas für Ihre psychische Gesundheit zu tun und machen Sie langfristig mental stark für den Alltag.

BEWEGT glücklich

Ihr Körper verdient das Training, das am besten zu ihm passt. Durch Bewegung können Sie sich ausgeglichener, fitter und einfach glücklicher fühlen. Und dazu machen wir Sie nicht zum Leistungssportler, sondern gehen gezielt auf Ihre Bedürfnisse und Ihr Trainingsniveau ein.

Unsere Erstberatung

Kostenlos und kompetent

Gut SCHLAFEN

Eine schlaflose Nacht kennt jeder. Doch kommt das öfter vor oder Sie kommen gar nicht mehr zur Ruhe, steckt mehr dahinter. Wir gehen Ihrer Schlafstörung auf den Grund und sorgen dafür, dass Sie zu einem gesunden Schlafrhythmus zurückfinden.

Besser ESSEN

Noch eine Wunderdiät? Keine Sorge, bei uns geht es nicht um Verzicht und Wunder, sondern wie Sie mit personalisierter Ernährung Gewicht verlieren, Krankheiten vorbeugen und behandeln sowie Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern können.

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.



MENTAL stark

Kompetente Hilfe bei psychischen Leiden

CareNow	Erstberatung <small>EMPFOHLEN</small>	CarePilot
100 €	0 €	370 €
Coachinggespräch mit Mental-Health-Expertin	Einführungsgespräch mit Mental-Health-Expert:in	Bis zu fünf Coachinggespräche mit Mental-Health-Expert:in
Beratung zu Therapieoptionen	Erklärung der Programme	Beratung zu Therapieoptionen
Aufklärung zu Krankheitsbildern	Empfehlung	Aufklärung zu Krankheitsbildern
Psychoedukation		Psychoedukation
		Übungen zur Stärkung der Resilienz
		Praktische Tipps zur Selbsthilfe



Gut SCHLAFEN

Schlaf ist die beste Medizin

CareNow	Erstberatung <small>EMPFOHLEN</small>	CarePilot
100 €	0 €	370 €
Ein Coachinggespräch mit Schlafexpert:in	Einführungsgespräch mit Schlafexpert:in	Bis zu 5 Coachinggespräche mit Schlafexpert:in
Aufklärung über gesunden Schlaf	Erklärung der Programme	Aufklärung über gesunden Schlaf
Praktische Expertentipps	Empfehlung	Praktische Tipps
Begleitendes Infomaterial		Begleitendes Infomaterial
		Begleitung bei Schlafveränderungen

Besser ESSEN

Gesund ernähren,
wohler fühlen



CareNow	Erstberatung <small>EMPFOHLEN</small>	CarePilot
100 €	0 €	370 €
2 Coachinggespräche mit Ernährungsexpert:in	Überblicksgespräch mit Ernährungsexpert:in	5 Coachinggespräche mit Ernährungsexpert:in
Ausführliche Anamnese	Erklärung der Programme	Ausführliche Anamnese
Ernährungsfragebogen	Empfehlung	Ernährungsfragebogen
Analyse der Ernährungsgewohnheiten		Analyse der Ernährungsgewohnheiten
Alltagstaugliche Strategieempfehlungen		Alltagstaugliche Strategieempfehlungen
Persönliche Tipps, Tricks und Rezepte		Persönliche Tipps, Tricks und Rezepte
		Individuelles Ziel- und Ernährungskonzept
		Ganzheitliche Ernährungsstrategien
		Hilfe bei der Ernährungsumstellung
		Protokollierung von Zielen und Ergebnissen

ACHTUNG: Jetzt auch im Rahmen von §43 SGB V mit Unterstützung Ihrer Krankenkasse. Weitere Informationen finden Sie [online hier](#)

BEWEGT glücklich

Besser bewegen,
besser fühlen



CareNow

100 €

Ein Coachinggespräch mit
Bewegungsexpert:in

Kurze Analyse des Lebensstils und
Berufsalltags

Handlungsempfehlungen für einen bewegte-
ren und gesünderen Lebensstil

Erstberatung

EMPFOHLEN

0 €

Einführungsgespräch mit
Bewegungsexpert:in

Erklärung unserer Programme

Empfehlung

CarePilot

370 €

Fünf Coachinggespräche mit
Bewegungsexpert:in per Telefon oder Video

Ausführliche Analyse des Lebensstils und des
Berufsalltags

Methodenpaket für einen bewegteren und ge-
sünderen Lebensstil:

Strategien und Übungen für mehr Bewegung
und zur Reduktion von Schmerzen

Schulungsmaterialien und digitale
Anwendungen



Health CHECK-UP

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 einen Kontroll-Kit mit einem Hochleistungssensor zu, den Sie 48 Stunden am Körper tragen.

Die gemessenen Kennzahlen geben Auskunft zu Ihrem aktuellen Lebensstil, Ihrer Schlafqualität sowie Ihrer Fitness und Stresssituation.

Genauere Messung von:



HERZ



SCHLAF



ATMUNG



SCHNARCHEN



BEWEGUNG



STRESS

Die Investition in Ihren persönlichen Health-Check-Up, inklusive Messung, Auswertung und Coaching belaufen sich auf nur 290 EUR

[Jetzt informieren](#)



Ernährungstherapie nach §43 SGB V

Von gesetzl. Krankenkassen bezuschusst

Therapie bei ernährungsbedingten Krankheiten

Im Gegensatz zur Ernährungsberatung, die der Vorbeugung von Krankheiten dient, beinhaltet die Ernährungstherapie individuell abgestimmte Maßnahmen zur Unterstützung bei bereits vorhandenen Erkrankungen.

Sofern Ihr Arzt nach Diagnosestellung eine sogenannte Notwendigkeitsbescheinigung ausstellt, können Sie mit dieser und mit unserem Kostenvoranschlag ([Download siehe hier](#)) bei Ihrem Krankenversicherer (gesetzliche Krankenkasse) einen Zuschuss beantragen.

Ihre Ernährungstherapeutin



Stefanie Schwendrau
Ökotrophologin B.Sc. /
Ernährungsberaterin DGE

Therapie-Beispiele

- ➔ Mangelernährung,
- ➔ Stoffwechsel-/ Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Metabolisches Syndrom)
- ➔ Nahrungsmittelunverträglichkeiten/ -intoleranzen
- ➔ Adipositas und Gewichtsreduktion
- ➔ Magen- und Darmerkrankungen

Gesundheit abonnieren!

Mit dem widecare-Newsletter immer auf dem neuesten Stand:

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



Unsere Webinare werden jeweils von medizinischen Experten und Expertinnen 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!