



Julia Dobmeier, Psychologin

🔍 An den Schnittstellen wissenschaftlicher Forschung, HR, General Management & betrieblichem Gesundheitsmanagement beleuchten die Referent:innen den Einfluss von Glücksempfinden auf Gesundheit und Leistungsbereitschaft im Job und im Privatleben. Aus Sicht einer Führungskraft & einer Psychologin betrachten sie, wie die Suche nach dem Glück durch Arbeitgeber:innen getragen werden kann. Darüber hinaus bietet der Workshop ein interaktives Live-Coaching zu Themen aus dem Publikum, um Strategien für die persönliche Glücksformel zu ermitteln..

Workshop 60 Minuten mit Coachingelementen  
oder als Vortrag/Webinar 30/60 Minuten



Stephanie Machoi  
Geschäftsführerin widecare

## Warum braucht es gerade für beruflichen Erfolg eine persönliche Glücksformel?

- Kennen Sie Ihre Bedürfnisse? Dies stellt die Grundlage, für uns selbst gute Entscheidungen zu treffen.
- Die Gedanken prägen unsere Gefühle und unser Verhalten. Überprüfen Sie, mit welcher Brille Sie auf die Welt schauen und suchen Sie immer wieder ganz bewusst nach der "Positiv-Brille".
- Übernehmen Sie Verantwortung für sich sowie für Ihr soziales Umfeld.
- Die Glücksformel besteht aus Denken – Fühlen – Tun.

### Was macht Sie glücklich?



W  
O  
R  
K  
S  
H  
O  
P

widecare GmbH  
Breitwiesenstraße 19  
70565 Stuttgart

+49 711 25249000  
info@widecare.de



Julia Dobmeier, Psychologin

*„Auch wenn viele Betroffene manchmal beschreiben, dass „plötzlich einfach nichts mehr ging“, gibt es in der Regel Anzeichen für das. Die Burnout-Spirale ist häufig eine Abwärtsspirale“*

## Burn-out erkennen und vorbeugen, bei sich und anderen.

Je früher die Symptome wahrgenommen und ernstgenommen werden, desto schneller kann gehandelt werden. Hierbei kommt Führungskräften mit einer Vorbildfunktion und Arbeitgebern mit Angeboten des BGM und einer offenen, wertschätzenden Unternehmenskultur eine wichtige Rolle zu.

## Schlaf: Zeitverschwendung oder Lebensnotwendigkeit?



Laura-Isabelle Loths,  
Psychologin

Schlafstörungen und die  
möglichen  
persönlichen sowie  
betrieblichen Auswirkungen.

Anhand der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage stellt unsere Referentin dar, was einen gesunden Schlaf ausmacht und warum dieser so wichtig für unser Gesundheit ist. Guter Schlaf, gesunde Mitarbeitende, hohe Arbeitsleistung und Produktivität - unsere Expertin erläutert die Zusammenhänge.

Vortrag/Webinar  
30 Minuten Impuls oder  
60 Minuten inkl. Q&A



Lea Hornickel, Psychologin

**Kleine Schritte, große Wirkung!**

Bewusste Veränderungen sind oft der Schlüssel zu langfristiger Zufriedenheit. „Micro Habits“ und „Digital Detox“ sind gezielte Verhaltensänderungen und bewusste digitale Pausen, um nachhaltige positive Routinen in Ihren Alltag zu integrieren.

## „Micro Habits“ und „Digital Detox“ für Ihre persönliche Alltagsbalance.



Ulrich-Maximilian Beer, Apotheker

- Der Tod auf Rezept: Wie die USA durch verordnete Medikamente in die größte Suchtkrise ihrer Geschichte schlitterten.
- Medikamentenabhängigkeit: Was ist das eigentlich?
- Wer ist besonders gefährdet – und warum?
- Warnzeichen und Verläufe: Wie man problematischen Gebrauch erkennt
- Was tun? Behandlung, Beratung, Prävention

## „Wenn Hilfe zur Gewohnheit wird – Medikamentenabhängigkeit erkennen und verstehen“

# Diversity im BGM Für Vielfalt am Arbeitsplatz

## Fit für die Zukunft durch Vielfalt!

Unterschiedliche Werte, Hintergründe und Bedürfnisse stellen Unternehmen und Mitarbeitende vor Herausforderungen. Wie können Gesundheitsmaßnahmen gestaltet werden, die allen gerecht werden?

Wie kann Gesundheitsförderung in Deinem Unternehmen aussehen, um die Vielfalt aller Mitarbeitenden zu stärken.



Ina-Larissa Walz,  
Gesundheitsförderung B.Sc.



Dr. Judith Wais  
Sportwissenschaftlerin

Vortrag oder Webinar  
30 Minuten Impuls oder  
60 Minuten inkl. Q&A

**„Mythos BGF“**  
**Warum scheitern**  
**Maßnahmen und**  
**worauf sollten Sie**  
**achten.**



Andreas Butz  
Vertriebsleiter  
Berater für betriebliche Gesundheitsförderung

**„Gesundheitsförderung ist**  
**Verhaltensänderung!“**

Vortrag/Webinar  
30 Minuten Impuls

- Die 2 wichtigsten Erfolgsfaktoren für BGF
- Warum BGF oft nicht den erwünschten Effekt bringt
- Wie BGF einfach und schnell umgesetzt werden kann
- Wie Sie BGF ohne Fixkosten umsetzen können
- Wie Sie die variablen Kosten kontrollieren können

... und was die Rückzahlungs-Garantie bedeutet!

# W E B I N A R E



Stefanie Schwendrau  
studierte Ökotrophologin und  
zertifizierte Ernährungsberaterin (DGE)



Lea Dringenberg / Ärztin



Dr. Anton Wolf / Arzt

## Meine Ernährungsumstellung – Mythen und Fakten

Klassische Diäten kennen wir alle und genauso auch den gefürchteten Jojo-Effekt. Damit soll Schluss sein! In diesem Webinar überprüfen wir wissenschaftlich, was von den gängigen Ernährungstrends und Empfehlungen der Fachgesellschaft zu halten ist und was die Ergebnisse unserer Analyse für Ihre Ernährung in der Praxis bedeuten. Werden Sie so Expert\*in für Ihre individuelle und langfristige Ernährungsumstellung.

## Long und Post Covid - Wege zur Genesung

Long- und Post-Covid sind Themen, die nach wie vor das Leben vieler Menschen bestimmen. Deshalb bieten wir unser Webinar mit aktuellen Informationen und aktuellem Wissensstand an. Unsere ärztliche Leiterin im Programm „covidcare“, Lea Dringenberg, wird Ihnen in diesem Webinar erläutern, worum es sich bei Long- und Post-Covid genau handelt, welche Vielfalt an Symptomen es mit sich bringt und was Sie tun können, wenn Sie selbst davon betroffen sind. Hierbei wird der Fokus insbesondere auf die symptomorientierte Therapie gelegt und besonders intensiv auf das Thema Pacing eingegangen. Außerdem schauen wir kurz in die mögliche Zukunft von experimentellen Therapieansätzen. Es wird auch Raum für Fragen Ihrerseits geben.

## Beinschmerz – Vom Rücken zum Fuß, vom Nerv zum Gefäß

Schmerzen in den Beinen können viele Ursachen haben – vom Rücken über die Gelenke, vom Rückenmark bis zum Gefäß. Doch wie finden Sie heraus, was wirklich dahintersteckt? In diesem Webinar werfen wir einen ganzheitlichen Blick auf die möglichen Ursachen von Beinschmerzen und erklären, wie diese miteinander verbunden sind. Erfahren Sie, welche Signale Ihr Körper sendet, warum eine gründliche Diagnostik so wichtig ist und welche ersten Schritte Sie auf dem Weg zur Schmerzlinderung gehen können. Freuen Sie sich auf einfache Erklärungen zu komplexen Zusammenhängen, praktische Tipps, die Sie direkt umsetzen können, sowie eine interaktive Fragerunde, bei der Ihre persönlichen Anliegen im Fokus stehen. Werden Sie so zum:r Expert:in für Ihre Gesundheit und erhalten Sie wertvolle Einblicke direkt vom Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und spezielle Schmerztherapie.

widecare GmbH  
Breitwiesenstraße 19  
70565 Stuttgart

+49 711 25249000  
info@widecare.de

# W E B I N A R E



Julia Dobmeier / Psychologin



Dr. Ludwig Sörgel / Arzt



Dr. Ludwig Sörgel / Arzt

## Schlaf - der Schlüssel zur Gesundheit. Mit diesen Tricks klappt's

Warum ist Schlaf so wichtig? Was passiert beim Schlafen? Was ist gesunder Schlaf? Wie kann ich meinen Schlaf verbessern? Diese Fragen beantworten wir in unserem Webinar. Außerdem decken wir die Klassiker unter den Schlafmythen auf und stellen den Zusammenhang zwischen Stress und Schlaf her. Im Seminar erhalten Sie viele Tipps für einen gesunden Schlaf mit an die Hand.

## Ernährung und Bewegung bei erhöhten Blutzuckerwerten und Diabetes

In diesem informativen Webinar erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung dazu beitragen können, erhöhte Blutzuckerwerte zu regulieren und das Risiko von Diabetes zu minimieren. Es wird wertvolle Tipps zu gesunden Lebensmitteln, geeigneten Sportarten und effektiven Strategien zur Integration von Bewegung in Ihren Alltag geben. Egal, ob Sie bereits von Diabetes betroffen sind oder einfach nur präventiv handeln möchten – dieses Webinar bietet Ihnen praxisnahe Informationen und Antworten auf Ihre Fragen. Melden Sie sich jetzt an und setzen Sie den ersten Schritt zu einem gesünderen Leben!

## Bewegung und Ernährung - 2 Eckpfeiler für ein gesundes Herz

Das Herz als zentrales Organ unseres Kreislaufsystems spielt eine entscheidende Rolle für unsere allgemeine Gesundheit. In unserem Webinar erfahren Sie, wie Sie durch gezielte körperliche Aktivität und eine ausgewogene Ernährung Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und Bluthochdruck effektiv vorbeugen können. Sie lernen, welche Sportarten besonders herzfrendlich sind und wie Sie mit bereits kleinen Veränderungen in Ihrem Bewegungsverhalten große Effekte erzielen können. Zudem geben wir Ihnen wertvolle Einblicke in Nahrungsmittel, die das Herz schützen, sowie praktische Tipps zur Umsetzung einer gesunden Ernährungsweise im Alltag. Beide Aspekte dienen der Prävention von Bluthochdruck, einem häufigen Risikofaktor für Herzerkrankungen. Wir teilen bewährte Strategien mit Ihnen, um den Blutdruck auf natürliche Weise zu regulieren und langfristig zu stabilisieren. Seien Sie dabei und entdecken Sie, wie Sie mit einfachen Maßnahmen Ihre Herzgesundheit fördern können – egal ob Sie bereits aktiv sind oder gerade erst anfangen wollen.

widecare GmbH  
Breitwiesenstraße 19  
70565 Stuttgart

+49 711 25249000  
info@widecare.de

# WEBINARE



Johannes Wolferstätter /  
Ökotrophologe B.Sc.



Dr. Anton Wolf / Arzt

## Heißhunger ade: Wie Blutzuckerspiegel und Hunger sowie Sättigung zusammenhängen

Das Toast mit Nutella zum Frühstück hält nicht lange vor?! – Kein Wunder. In diesem Webinar werden die Zusammenhänge zwischen dem Blutzuckerspiegel sowie dem Hunger- und Sättigungsgefühl besprochen, sodass Sie lernen, was im obigen Alltagsphänomen im Körper passiert. Sie erfahren, wie eine ausgewogene Ernährung den Blutzuckerspiegel stabilisiert und dadurch Ihr Sättigungsgefühl und Ihren Hunger beeinflusst. Sie erhalten zudem praktische Tipps, wie Sie durch diese Erkenntnisse eine bewusstere Kontrolle über Ihr Essverhalten erreichen und zum Beispiel Heißhungerattacken vorbeugen können.

## Osteoporose – Von der Ursache zur Therapie: Medikamente und Lifestyle im Fokus

Osteoporose ist weit verbreitet, doch wissen viele Betroffene nicht, wie sie der Erkrankung effektiv begegnen können. Dieses Webinar beleuchtet die Hintergründe von brüchigen Knochen, erklärt, wie die Diagnose gestellt wird, und zeigt, welche Behandlungsstrategien – von modernen Medikamenten bis hin zu Lebensstiländerungen – wirklich helfen können. Erfahren Sie, wie Sie mit fundiertem Wissen Ihre Knochengesundheit stärken und aktiv zur Prävention oder Therapie beitragen können. Freuen Sie sich auf eine klare und verständliche Einführung in die Ursachen der Osteoporose, Einblicke in aktuelle Diagnoseverfahren und Behandlungsmöglichkeiten, praktische Tipps für eine knochengesunde Ernährung, Bewegung und mehr sowie eine interaktive Fragerunde, bei der Ihre individuellen Anliegen besprochen werden. Lassen Sie sich von einem Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie mit der Weiterbildung zum DMP Osteoporose Trainer durch das Thema führen und entdecken Sie, wie Sie aktiv für Ihre Knochengesundheit sorgen können.

widecare GmbH  
Breitwiesenstraße 19  
70565 Stuttgart

+49 711 25249000  
info@widecare.de

# Ihr bester Indikator für Gesundheit, gemessen in unter 60 Sekunden!



Ina-Larissa Walz,  
Gesundheitsförderung B.Sc.



Dr. Judith Wais  
Sportwissenschaftlerin



## Worum geht es?

Die kardiorespiratorische Fitness (cardiorespiratory fitness, crf) repräsentiert die Kapazität des kardiovaskulären und respiratorischen Systems, Sauerstoff in die Skelettmuskulatur und die Organe zu transportieren.

*„Eine niedrige Kardiorespiratorische Fitness (CRF) (Ausdauer) erhöht die Gefahr für eine Herz-/ Kreislauferkrankung oder Sterblichkeit und ist sicher ein stärkeres Anzeichen für das Sterberisiko, als etablierte Risikofaktoren wie Rauchen, hoher Blutdruck, hohe Cholesterinwerte und Typ zwei Diabetes“ (American Heart Association, 2016)*

## Die Seismofit® Messung

Der innovative Seismofit®-Sensor misst die seismokardiographischen Schwingungen, die durch die auf den Brustkorb übertragenen Herzschläge entstehen. Jedes Herz hat seine eigene Signatur, die sich auf das Öffnen und Schließen der Herzklappen sowie die Entspannung und Kontraktion der Herzkammern bezieht. Er misst die Ruheherzfrequenz sowie die seismographischen Wellen des Herzens und ermittelt mittels eines Algorithmus dann die kardiorespiratorische Fitness (CRF). Das Ganze im Liegen und in nur maximal 60 Sekunden!

Format: Gesundheits-Screening  
Individuelle Messung pro Person mit Erklärung ca.  
10-15 Minuten



widecare GmbH  
Breitwiesenstraße 19  
70565 Stuttgart

+49 711 25249000  
info@widecare.de

S  
C  
R  
E  
E  
N  
I  
N  
G