

Stress-Mentor

Die App „Stress-Mentor“ wurde durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert.

Das Konzept verknüpft Erkenntnisse aus Verhaltenstheorie, Stressforschung und Spielentwicklung und wurde wissenschaftlich getestet.

Im Rahmen eines Tagebuchs können Schlaf, Sport, Ernährung, Verdauung, Stresslevel, Stimmung sowie Ereignisse festgehalten werden. Daneben werden Nutzer in Entspannungsverfahren wie Atemübungen, progressiver Muskelrelaxation oder Meditation angeleitet. Eine wöchentliche Auswertung schlägt entsprechende Stressbewältigungsstrategien vor.

Wichtig: Die App berücksichtigt die EU-Datenschutzrichtlinien und übermittelt keine Gesundheitsdaten nach außen.

- kostenlos
- Android & Amazon