

## APPS IM DETAIL

Name	Anbieter	Beschreibung	Kosten
<b>ERNÄHRUNG</b>			
<b>nutriCARD</b> (iOS)	Forscherteam der Universitäten Halle, Jena und Leipzig, Baggid	„nutriCard“ bewertet Lebensmittel anhand des Nutri-Scores: Der Nutri-Score ergibt sich aus einer Berechnung von erwünschten (z.B. Eiweiße oder Ballaststoffe) und unerwünschten (z.B. Salz, Zucker oder gesättigte Fettsäuren) Inhaltsstoffen der Lebensmittel. Nutzer erhalten zudem Informationen über Nährwerte, eventuelle Warnungen und umstrittene Zutaten.	kostenlos
<b>AOK Gesund Einkaufen</b> (iOS und Android)	AOK	Die App bewertet Lebensmittel in den Kategorien Zucker, Salz, Fett und gesättigte Fettsäuren über eine Nährwert-Ampel. Es lassen sich Einkaufslisten erstellen; ein Zucker-Scanner und Würfelzucker-Rechner identifizieren (versteckten) Zucker in den Lebensmitteln.	kostenlos
<b>Trink Wecker – Mein Wasser</b> (iOS und Android)	App Rover	Der „Trink Wecker“ erinnert automatisch daran, das tägliche Trinken nicht zu vergessen. Nutzer geben ihr Gewicht sowie die Aufsteh- und Zubettgehzeit ein. Die App berechnet daraus den täglichen Wasserbedarf. Eine Übersicht dokumentiert das Trinkverhalten der letzten Tage.	kostenlos mit In-App-Käufen
<b>BEWEGUNG</b>			
<b>YAS – Einfach gesünder leben</b> (iOS und Android)	YAS.life	YAS soll zu mehr Bewegung und körperlicher Fitness motivieren. Für jede körperliche Aktivität sammeln Nutzer Punkte, z.B. beim Joggen, im Fitness-Studio oder durch die täglichen Schritte, und werden mit Prämien bei bestimmten Partnern belohnt. Das Punktekonto lässt sich durch besondere sportliche „Challenges“ aufstocken, zu denen man regelmäßig herausgefordert wird. Auch Fitness-Tracker lassen sich mit der App synchronisieren.	kostenlos
<b>Runtastic Steps – Schrittzähler &amp; Pedometer</b> (iOS und Android)	Runtastic	Das Pedometer „Runtastic Steps“ zählt die täglichen Schritte. Zur höheren Motivation kann man ein Schrittziel festlegen und eine „Serie“ starten. Diese wird umso länger, je öfter man sein Ziel erreicht. Wochen-, Monats- und Jahresübersichten lassen sich erstellen und die verbrannten Kalorien berechnen.	Basisversion kostenlos, In-App-Käufe
<b>DIABETES</b>			
<b>Diabetes Tagebuch</b> (iOS)	Jommi Online	Diese App dient als mobiles Tagebuch zur Berechnung von BE/KE und Kalorien. Auch gelaufene Schritte werden über den automatischen Schrittzähler protokolliert und in Kalorien umgerechnet. Ausgezeichnet mit dem DiaDigital-Siegel.	kostenlos, In-App-Käufe
<b>Omnitest® Diabetes Tagebuch</b> (iOS und Android)	B. Braun Melsungen AG	Mit diesem digitalen Diabetes-Tagebuch lassen sich die eigenen Therapiedaten im Blick behalten. Farbige Markierungen im Tagebuch zeigen an, ob die Blutzuckerwerte im Zielbereich liegen. Neben der körperlichen Aktivität können die Medikation sowie die Mahlzeiten dokumentiert werden. Ausgezeichnet mit dem DiaDigital-Siegel.	kostenlos, aber nur mit entsprechenden Geräten des Herstellers koppelbar

Name	Anbieter	Beschreibung	Kosten
<b>STRESS</b>			
<b>Stress Guide: HRV, Atmung und Meditationen</b> (iOS und Android)	Kenkou GmbH	Die App misst das Stressniveau über die Smartphone-Kamera (Erhebung von Atem- und Pulsfrequenz) und empfiehlt gezielte Übungen wie Achtsamkeitsmeditationen, Entspannungstechniken oder Atemübungen. Stress Guide ist ein CE-zertifiziertes Medizinprodukt, das mithilfe von Ärzten, Daten- und IT-Wissenschaftlern entwickelt wurde.	automatisch sich verlängerndes monatliches Abonnement zu 9,99 €
<b>Headspace: Meditation &amp; Schlaf</b> (iOS und Android)	Headspace for Meditation, Mindfulness and Sleep	Die Headspace-App soll als Guide für „Freude und Wohlbefinden“ dienen. Sie bietet verschiedene Übungen zu Themen wie Angstbewältigung, Stressabbau, Atmung, Schlaf, Ruhe oder Konzentration an. Ein Meditationskurs soll den Einstieg ins Meditieren erleichtern.	kostenlos
<b>BLUTDRUCK</b>			
<b>VidaGesund Diabetes-App und Blutdruck-Tagebuch</b> (iOS und Android)	VidaWell GmbH	Die App „VidaGesund Diabetes-App und Blutdruck-Tagebuch“ misst über Bluetooth verschiedene Blutzucker- und Blutdruckmessgeräte, Schrittzähler und Körperanalysewaagen aus. Darüber hinaus wird der Nutzer an die Medikamenteneinnahme sowie Vorsorge- und Impftermine erinnert oder kann die integrierte Ernährungsdatenbank zur Kalorien- und BE-Berechnung nutzen. Entspricht dem HealthOn-App-Ehrenkodex für vertrauensvolle Gesundheitsinformationen in Apps.	kostenlos
<b>Qardio Herzgesundheits-App</b> (iOS und Android)	Qardio, Inc.	„Qardio“ erstellt eine Chronik der Herzgesundheit (v. a. Blutdruckdaten) und dient dem Gewichtsmanagement. Fortschritte werden in verständlichen Diagrammen, Statistiken und Trends visualisiert. Man kann individuelle Ziele festlegen und Erinnerungen einstellen. Eine Synchronisation mit Fitness-Trackern ist ebenso möglich.	kostenlos
<b>MEDIKAMENTE</b>			
<b>MyTherapy – Erinnerung an Medikamente und Tabletten</b> (iOS und Android)	MyTherapy	„MyTherapy“ ist eine Erinnerungs-App, die an die Einnahme von Medikamenten erinnert. Über einen Medikamenten-Manager lassen sich die bereits genommenen Medikamente abhaken und übersichtlich im Blick behalten. Auch an die Messung von Blutzucker oder Blutdruck erinnert die App. TÜV-zertifiziert und mit Ärzten entwickelt.	kostenlos

