



# Nützliche Apps für Ihren Alltag und spezielle Digitale Gesundheitsanwendungen

Nachfolgend präsentieren wir Ihnen eine kleine Auswahl von mobilen Anwendungen, welche bei bestimmten gesundheitlichen Problemen nützlich sein können. Die angebotene Auswahl stellt explizit keine Werbung für die genannten Applikationen dar, sondern ausschließlich eine persönliche Empfehlung auf der Grundlage eigener Erfahrungen!

**RÜCKENSCHMERZEN** - **Kaia** ist die erste Medizin-App, die dabei hilft, Rückenschmerzen selbst zuhause zu behandeln. Die App fördert eine aktive Rolle in der effektiven und zeitgemäßen Behandlung Ihrer Rückenschmerzen und begleitet Sie bei jedem Schritt auf dem Weg.

**GEWICHTSPROBLEME** - **Feastr** - Abnehmen, zunehmen und gesund essen war noch nie so leicht. Ihr persönlicher Ernährungscoach – abgestimmt auf Ihre Ziele und Ihren stressigen Alltag.

**Stress / Schlafprobleme** - **7Mind** bietet einen einfachen Weg, bei sich selbst anzukommen und mehr Ruhe und Gelassenheit in den Alltag zu bringen. Denn Meditation kann mehr als nur Stress abbauen! Die tägliche innere Einkehr hilft nachweislich dabei, den Schlaf zu verbessern, zufriedene Beziehungen zu führen und die Gesundheit zu stärken.

Alle oben genannten Apps sind sowohl für iOS als auch für Android verfügbar.

