

Kenkou misst Stress per Smartphone

von **Sina Braunbeck**

veröffentlicht am 31.01.2020

Basics: Das Stressmanagement-Tool Kenkou ist eine App zur Bestimmung der Vitaldaten. Mithilfe der Handykamera wird die Herzratenvariabilität (HRV) gemessen und analysiert. Anhand dieser werden Stresslevel und Stressresistenz bestimmt und individuelle Atem- und Meditationsübungen empfohlen.

Kosten: Der Nutzer kann zwischen verschiedenen Paketen wählen – je nach Dauer des Abonnements wird ein Betrag zwischen zehn und 70 Euro fällig. Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten. Die App kann im Apple App Store und im Google Play Store heruntergeladen werden.

kenkou.de (<http://kenkou.de>)