



[HOME](#) [GESUNDHEIT](#) [BEWEGUNG](#) [ERNÄHRUNG](#) [PSYCHOLOGIE](#) [KOSMETIK](#) [REISEN](#) [ÜBER UNS](#) [ABO](#)

[Home](#) > [PSYCHOLOGIE](#) > [DIGITAL](#)

# Unruhe überwinden: Was bringt eine Stress-App?

**Wozu braucht man überhaupt eine Stress-App, wenn Meditation auch ohne Smartphone funktioniert? Wir zeigen, ob man Stress digital besser verstehen lernen kann.**



Antje Diederich 0 [Mai 2019](#)



Kann eine Stress-App wirklich gegen innere Unruhe helfen? / Bild: ©iStock/Rinat Khairitdinov

Viele von Ihnen fragen sich bestimmt gerade: Warum braucht man überhaupt eine Stress-App?

Mit Widder und Stier stehen in der aktuellen Ausgabe von *so gesund* Sternzeichen im Zentrum, die als leistungsbereit gelten. Mal eher aufbrausend, mal eher beharrlich meistern diese beiden ihren Alltag. Doch was grundsätzlich eine lobenswerte Eigenschaft ist, kann manchmal auch zur Plage werden. Immer dann nämlich, wenn das Abschalten zum Problem wird. Denn wer keinen Ausgleich zu Arbeit und Belastung findet, beginnt schnell unter den Folgen von ungesundem Stress zu leiden.

Deshalb steht in unserem Digital Doc in dieser Ausgabe eine App im Mittelpunkt, die allen Stressgeplagten hilfreich zur Seite stehen kann: der Kenkou Stress Guide.

## **Wie funktioniert eine Stress-App?**

Die Idee hinter der App ist, dass die Nutzer und Nutzerinnen besser verstehen lernen, wie gestresst sie sind und welche Reaktionen der Stress in unserem Körper hervorruft. Mit diesem Wissen kann dann eine bessere Stressresistenz gelernt werden. Denn Stress kann durchaus auch positiv sein und Energie freisetzen, wenn wir einen positiven Umgang mit ihm haben und in der Lage sind, ihn zu überwinden.

Dafür greift die App von [Kengkou](#) auf die Kamera des Smartphones zu und ist in der Lage, die Pulsfrequenz zu erfassen. Dadurch ist Ihr Coach in der Hosentasche in der Lage, Messungen der Herzratenvariabilität (HRV) vorzunehmen. Auf Basis Ihrer individuellen Ergebnisse stellt Ihnen die App dann Strategien und Übungen für einen besseren Umgang mit Stress zusammen. So können Sie unkompliziert, auch einmal zwischendurch beginnen, ihren Stress zu verstehen und zu überwinden. Mittelfristig können Sie so eine höhere Stressresistenz entwickeln.

Kosten der Kenkou-App: 2,99 €

Verfügbar für iOS und Android

## **Lesen Sie hier auch unsere Tipps zu anderen Gesundheits-Apps für das Smartphone**

- Diese Apps helfen Ihnen in der [Erkältungszeit](#)
- Diese [Migräne-App](#) entwickelte die Schmerzlinik Kiel
- Hier finden Sie weitere Apps zur [Entspannung](#)
- 3 weitere [Gesundheits-Apps](#)
- [TeleClinic](#) ist die App zur Online-Sprechstunde