

- 08.11.2019, 10:10 Uhr
- 

## APP - AOK will Stress reduzieren



In Sachsen-Anhalt sterben mehr Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als in allen anderen Bundesländern. Die Ursachen liegen unter anderem in Bewegungsmangel und ungesundem Lebensstil. Stress ist ein Faktor, der zu einem ungesunden Lebensstil beitragen kann.

Deshalb will die AOK alle Sachsen-Anhalter dazu aufrufen, ihren Stress zu reduzieren. Eine App soll ihnen dabei helfen. Bis zum 31. Dezember 2020

Der QR-Code zur Stress-App

Datenschutz

erhalten alle Sachsen-Anhalter kostenfreien Zugang zur Premium-Version der Gesundheits-App „Stress Guide“ von Kenkou.

Mit einer speziellen Messtechnik bestimmt die App den Puls und andere Vitaldaten. Ein Algorithmus wertet die Daten aus; das Stresslevel wird bestimmt. In der Premium-Version der App erhält der Nutzer daraufhin Zugriff auf Übungen und Aufgaben zum Stressabbau. Um die App zu installieren, scannt man den QR-Code mit dem Smartphone und gelangt so zur kostenfreien Anmeldung.

Alle Details dazu finden Interessierte auch im Internet auf <http://san.aok.de/kenkou>.

AOK

## Themenvielfalt ist Trumpf

SA-MESSE - Größte Verbrauchermesse des Landes Sachsen-Anhalt