

## Spielerisch entspannen dank der Stress-App der TU Kaiserslautern

**Erschöpfung, Rückenschmerzen, Schlafstörungen - dies alles können Anzeichen für Stress sein und trifft auf immer mehr Deutsche zu, wie Studien regelmäßig belegen. Langfristig schadet Stress der Gesundheit. Umso wichtiger ist es, zu lernen, sich bewusst zu entspannen, um den Stress im Griff zu haben. Die App „Stress-Mentor“, die ein Kaiserslauterer Forscherteam entwickelt hat, schafft hier Abhilfe: Spielerisch können die Nutzer Entspannungsmethoden wie etwa Meditation in ihren Tagesablauf einbauen. Ein Tagebuch ermöglicht es außerdem, Auslöser von Stress besser zu erfassen. Die App ist kostenlos für Android-Geräte bei GooglePlay und im Amazon Store erhältlich.**

Ob im Job oder in der Freizeit - immer mehr Menschen fühlen sich gestresst. Zwar gibt es viele Entspannungsmethoden wie Yoga, Meditation oder Muskelentspannungsübungen, im Alltag nehmen sich die meisten dafür jedoch wenig Zeit.

Eine App, die Nutzer täglich daran erinnert, sich zu entspannen, hat Dr. Corinna Faust-Christmann von der Nachwuchsgruppe wearHEALTH an der Technischen Universität Kaiserslautern (TUK) mit ihrem Team entwickelt. „Wir bieten eine Reihe von Übungen an“, sagt die Psychologin. „Diese sind zwischen fünf und 45 Minuten lang. Sie können individuell in den Tagesablauf eingebaut werden.“ Dazu zählen beispielsweise Atem-, Meditations-, Bewegungs- und Dehnübungen sowie Genusstraining, der Umgang mit irrationalen Gedanken und Zeitmanagement.

Um die Motivation zu erhöhen, ist die App „Stress-Mentor“ spielerisch gestaltet. In diesem Kontext sprechen Fachleute von „Gamification“. „Wir haben ein kleines vogelähnliches Fabelwesen in unserer App, den rheinland-pfälzischen Elwetrtsch. Der Nutzer muss sich um das Tier kümmern, indem er jeden Tag wenigstens eine Übung durchführt“, so die Forscherin weiter. „Bis zu drei Übungen am Tag sind möglich.“

Darüber hinaus enthält die App ein Tagebuch, um den Stress im eigenen Alltag besser zu erfassen. „Über Skalen kann der Nutzer schnell einschätzen, wie stressig der Tag verlaufen ist oder welche positiven Erlebnisse es gab. Es dauert circa eine Minute, diese Angaben zu erfassen“, erläutert Faust-Christmann.

Die Gesundheits-App ist nicht für den langfristigen Gebrauch gedacht. „Sie ist rund drei Monate aktiv, je nachdem wie regelmäßig sie zum Einsatz kommt“, so die Kaiserslauterer Psychologin. „Sie soll vermitteln, bewusster mit Stress umzugehen.“ Die Übungen sollten nach der Zeit einfach in den Alltag integriert worden sein.

In acht Studien mit insgesamt über 1.200 Probanden hat das Team um Faust-Christmann das Mini-Programm zuvor auf Herz und Nieren überprüft und untersucht, wie Nutzer mit den einzelnen Übungen zurechtkommen. Die App „Stress-Mentor“ ist nun kostenfrei für Android-Geräte bei GooglePlay und im Amazon Store erhältlich. Sie berücksichtigt die EU-Datenschutzrichtlinien und übermittelt keinerlei Gesundheitsdaten nach außen.

Die Kaiserslauterer Nachwuchsgruppe wearHEALTH ist ein interdisziplinäres Team aus Informatik, Mathematik, Psychologie, Kognitionswissenschaft, Bewegungswissenschaft und Regelungstechnik. Sie entwickelt digitale Techniken, die die Gesundheit präventiv oder zum Beispiel in Form von Reha-Maßnahmen verbessern sollen. Sie wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung im Rahmen der Maßnahme „Interdisziplinärer Kompetenzaufbau im Forschungsschwerpunkt Mensch-Technik-[Interaktion](#) für den demografischen Wandel“ gefördert.

DCG DeutschesGesundheitsPortal

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“