

## Appübersicht zu den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Raucherwöhnung

Bereich	Name	Funktion/Anwendung
Bewegung	iSki Tracker	Aufzeichnung muss selbstständig gestartet werden; Skitage können ausgewertet und verglichen werden; Vergleich mit den Skitagen von Freunden möglich; für Auswertungen und die Community muss man sich per Mail registrieren
	runtastic	Anmeldung über Facebook oder Runtastic wird direkt zu Beginn angefragt; ebenso Bitte um Bewertung; Laufstrecken werden aufgezeichnet und Statistiken geführt; Rangliste mit anderen App-Nutzern; Community; einige Features sind erst nutzbar mit einem kostenpflichtigen Premium-Update; benötigt viel Speicherplatz
	roadbike	Viel Werbung; einige Features sind erst nutzbar mit kostenpflichtigem Premium-Update; ähnlich wie runtastic (gleicher Hersteller)
	Team Gesundheit	Hinweise zur Ergonomie, Trainings-, Stressbewältigungs- und Achtsamkeitsübungen; Rezeptvorschläge; übersichtliche App
	Strandbad Guide	zeigt Seen, Freibäder, Hallenbäder und Thermen auf; Öffnungszeiten, Bewertungen, Eintrittspreise, Beschreibung, Anfahrtsweg, Bilder und Kontaktdaten werden angezeigt; Bäder können selbst bewertet, eigene Fotos hochgeladen und Favoriten gespeichert werden
	Rückenschule	39 Übungen für Schulter, Nacken, Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule; detaillierte Erklärung mit Zeitangabe und Wiederholungen; Übungen können als Favoriten markiert werden; übersichtlicher und leicht verständlicher Aufbau; Möglichkeit eines fertigen Kurz-Trainings
	Fat Secret	Kalorienzähler-App; Essenstagebuch; bestimmt den Kalorienbedarf; Trainingstagebuch kann geführt; Rezepte werden vorgeschlagen; man kann alles mit einer Community teilen; genaue Anzeige von Proteinen
	30 Tage Fit	Trainingsapp; Auswahl zwischen mehreren Trainingsbereichen und verschiedenen Trainingsschwierigkeiten; Übungen werden sehr genau und mit Animationen beschrieben; zu jeder Übung gibt es eine Verlinkung auf ein Youtube-Video; Trainingsprogramm geht 30 Tage; Erinnerung an Sport kann ausgewählt werden
	S-Health	eigene Gesundheitsapp von Samsung; Schrittzähler; Fitnessstagebuch kann geführt werden; Essenstagebuch; Daten werden nur auf dem Handy gespeichert und werden nicht auf Samsung-Server oder eine Cloud geladen
	Health	eigene Gesundheitsapp von Apple; Schrittzähler; führt auf andere Fitnessapps; erklärt Begriffe zum Thema Ernährung
	Gelenkfit	24 Übungen für Hände, Füße, Hüfte und Knie; Outdoor-Übungen auswählbar; Möglichkeit eines fertigen Kurz-Trainings; Übungen können als Favorit markiert werden; übersichtlicher und leicht verständlicher Aufbau
Ernährung	Lifesum	App passt sich an die Zielstellung an (Abnehmen, Muskelaufbau etc); erinnert per Push-Nachricht ans Eintragen; Rezeptvorschläge; übersichtliche Startmaske; viele Produkte zum Auswählen; Scannen von Produkten möglich
	Codecheck	zeigt sowohl Kosmetikartikel als auch Inhaltsstoffe von Nahrung mit entsprechenden Erklärungen an; Beiträge rund um das Thema Ernährung; eventuell sind Inhaltsstoffe ungenau, da von Nutzern hinzugefügt
	Kitchen stories	Angebot des Anmeldens zu Beginn, was für Speicherung von Favoriten notwendig ist; Erstellung von Einkaufslisten möglich, die dann verschickt werden können; Küchentipps; verschiedene Beiträge rund um das Thema Ernährung
	Tox Fox	einfache Anwendung; schnelles Ergebnis; eventuell sind Inhaltsstoffe ungenau, da von Nutzern hinzugefügt; vom Bund für Umwelt- und Naturschutz
Entspannung	Relax Melodies: Schlaf & Yoga	sehr angenehm; man erstellt sich einen Klangmix nach eigenen Vorlieben; beruhigende Stimme
	sleep better	Einloggen nötig; benötigt viel Speicherplatz; Handy muss während des Schlafes direkt neben dem Kopfkissen liegen
	Zen Koi	Spiel ohne geistige Anstrengung; entspannende Musik; können Menschen jeden Alters spielen; kein Spielende
Rauch-entwöhnung	Der Nichtraucher-Coach	Eigene Auseinandersetzung mit dem Thema Rauchen; Gedanken werden abgefragt und können notiert werden; Fakten rund um das Thema Rauchen; Kostenrechner (Geld & Lebenszeit); sehr umfangreich

Diese Website enthält persönliche Empfehlungen zu Apps, auf deren Inhalt wir keinen Einfluss haben. Aus diesem Grund können wir für die App-Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte und die Richtigkeit der bereitgestellten Informationen ist der jeweilige Anbieter der empfohlenen App verantwortlich. Zum Zeitpunkt der Empfehlung waren keine Rechtsverstöße erkennbar. Bei Bekanntwerden einer solchen Rechtsverletzung wird die Empfehlung umgehend entfernt.