

Gesunder Lebensstil

wie das Smartphone unterstützen kann

09.03.2026

Julia Hentschel

Inhalt

- Smartphone & Gesundheit – ein Widerspruch?
- Bordmittel nutzen
- Apps für bewusstere Nutzung
- Apps für mehr Achtsamkeit
- Ernährungs-App „Yazio
- Fragen

Smartphone & Gesundheit – ein Widerspruch?

Das Smartphone als Unterstützung

- Wer viel am Smartphone ist, kann sich mit diversen Apps zumindest einen Rahmen zur Selbstkontrolle stecken.
- Achtsamkeit kann durch Apps geschult werden.
- Bewusstsein für den Umgang mit verschiedenen Aspekten wird geschaffen.
- Smartwatch kann bei manchen Apps ebenfalls miteinbezogen werden.

Widerspruch? Nein!

Sinnvolle Nutzung notwendig? Ja!

Bordmittel nutzen

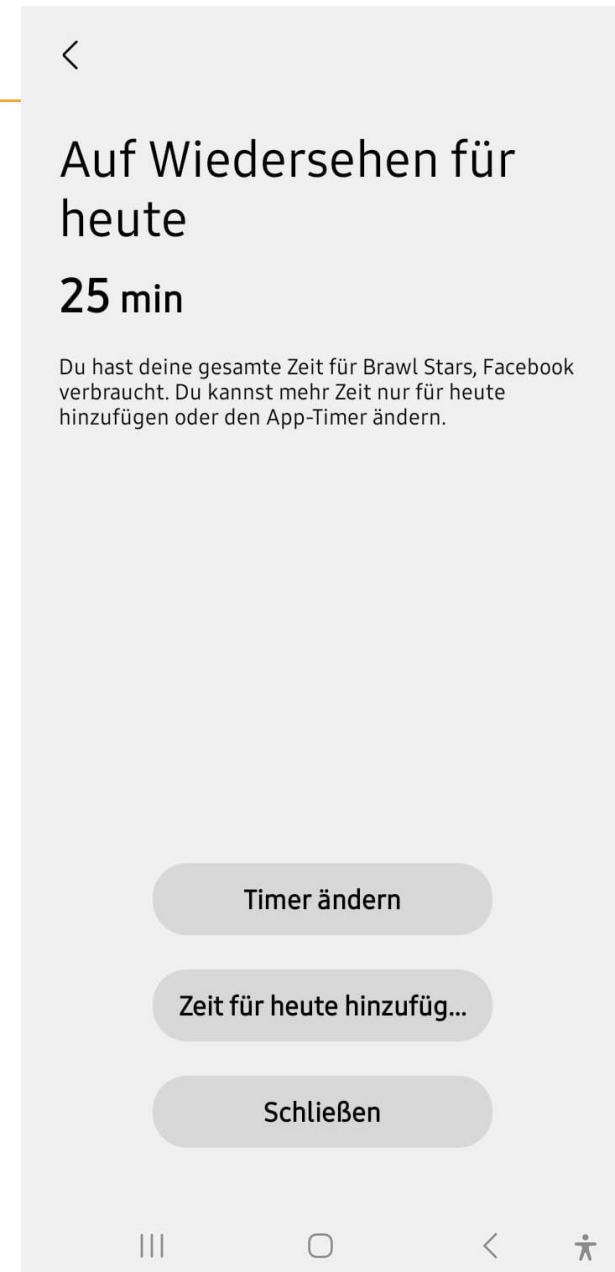
Sowohl Android, als auch Apple Geräte verfügen über die Möglichkeit Bildschirmzeit zu regulieren.

Android

- Einstellungen
- Digitales Wohlbefinden oder Digital Wellbeing

Apple

- Einstellungen
- Bildschirmzeit
- Auszeit oder App-Limits festlegen



Apps für bewusstere Nutzung

„One Sec“

- App um “eine Sekunde“ Pause zu machen, bevor man eine App öffnet.
- Hilft impulsives Öffnen in den Griff zu bekommen.
- Kostenlose App
- Kein Nutzerkonto notwendig
- Zugriff auf Bedienhilfen muss gewährt werden.

Einmal tief durchatmen...

Übersicht

Zusammenfassung

1 x 3 Minuten

Verhindert Zeit gespart

Apps



Instagram

3 Minuten gespart



Hinzufügen



Weiterempfehlen!

one sec ist der Geheimtipp für ein gesundes Verhältnis zu Sozialen Medien.

Teilen



Übersicht



Statistiken

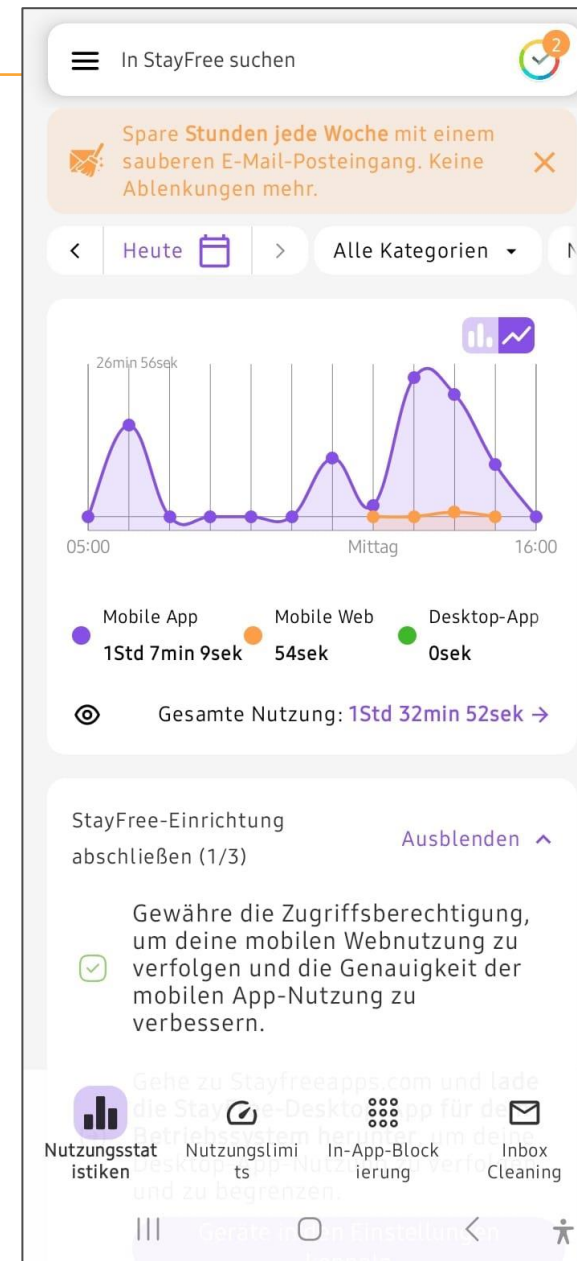


Anpassen

Apps für bewusstere Nutzung

„StayFree“

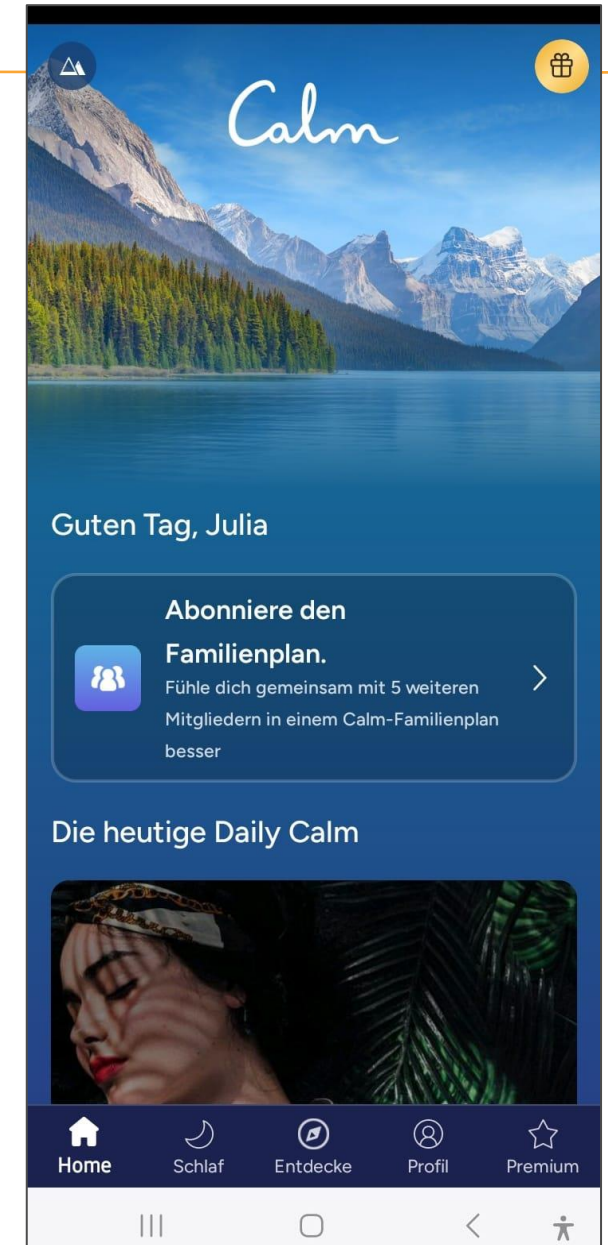
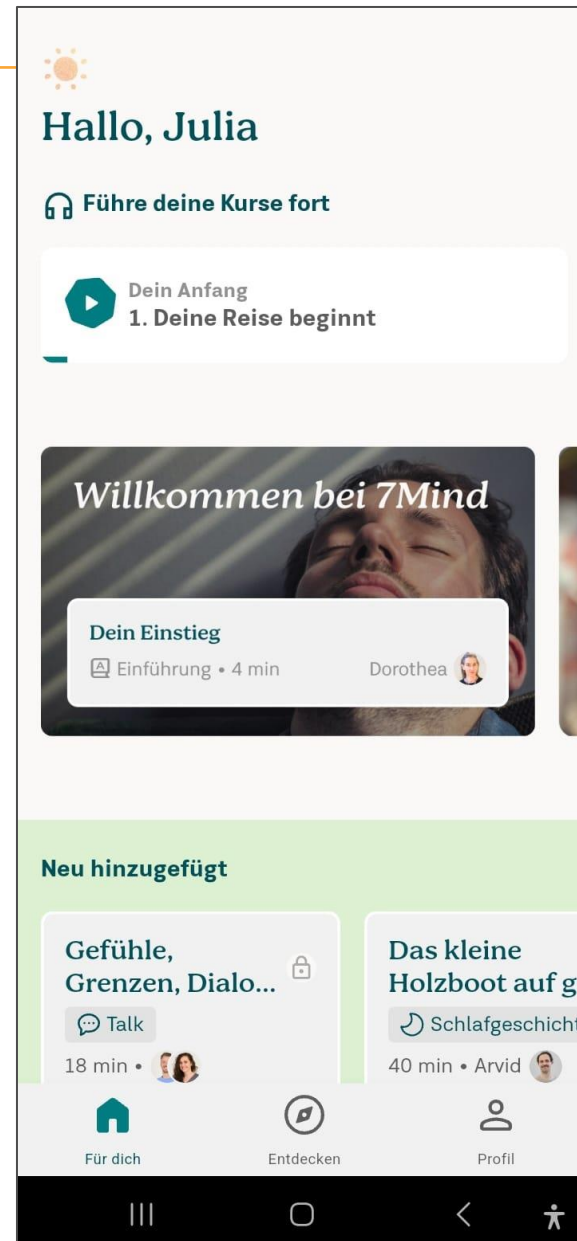
- App um die Bildschirmzeiten von Apps zu kontrollieren oder einzuschränken.
- Unterstützt dabei, weniger vor dem Bildschirm zu sein.
- Dient hauptsächlich der Selbstkontrolle
- Vorteil: Blockieren von Teilbereichen in Apps möglich z.B. Shorts auf Youtube
- Kostenlose App
- Kein Nutzerkonto notwendig
- Zugriff auf Bedienhilfen muss gewährt werden.



Meditation und Achtsamkeit

„7Mind“ und „Calm“

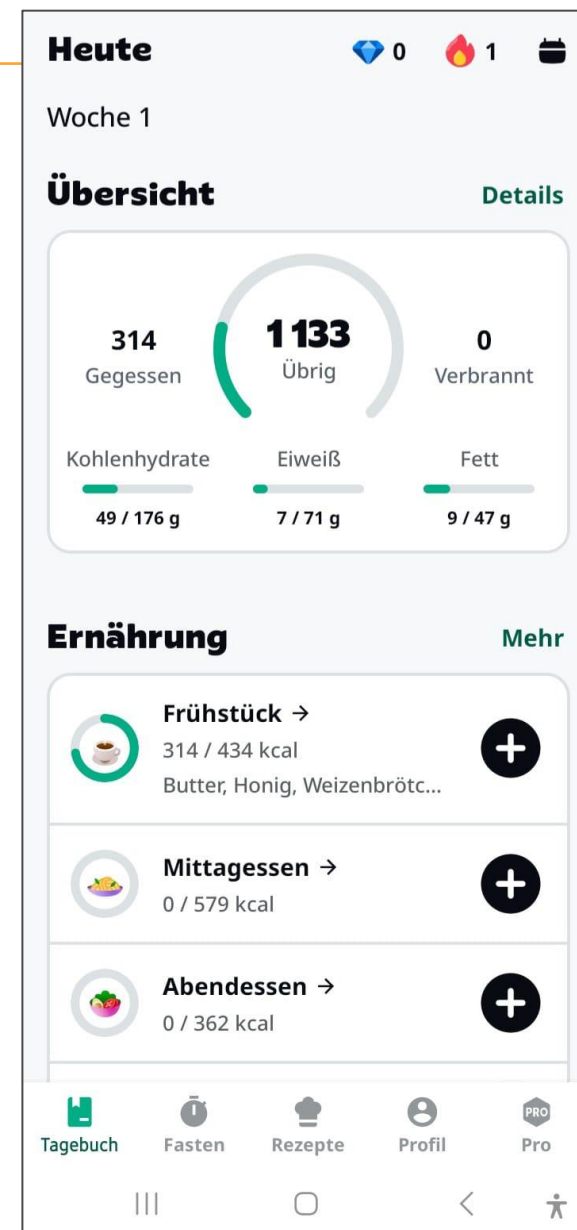
- Beide Apps haben ein ähnliches Ziel: Achtsamkeit und Wohlfühlgefühl steigern
- 7Mind setzt auf Experten
- Calm bietet auch Möglichkeiten um besseren Schlaf zu erreichen
- Beide Apps arbeiten mit einem Bezahlabo-Modell (Familienplan bei Calm möglich)
- Nutzerkonto notwendig
- Offline Nutzung ist möglich



„Yazio“ für bewusste Ernährung

„Yazio“

- App um Kalorien oder Ernährungsgewohnheiten zu tracken.
- Pläne können sehr detailliert festgelegt werden.
- Eingabe von Lebensmitteln mit Barcodescan möglich
- KI kann über Bilderkennung helfen Lebensmittel zu erfassen.
- Kostenlose App – Bezahlversion bietet größeren Nutzungsumfang
- Nutzerkonto muss erstellt werden
- Umfangreicher Fragebogen, um die Bedürfnisse zu erheben und den Plan anzupassen.



Offene Fragen?



Bis zum nächsten Mal!

23. März 2026

17.00 Uhr

Den Alltag mit dem Smartphone organisieren:
nützliche Planungs-Apps sinnvoll einsetzen

