



universität
uulm



Newsletter im Betrieblichen Gesundheitsmanagement:

Entspannung im Alltag: Wie digitale Apps helfen können

Ein Erfahrungsbericht aus unserem Arbeitsalltag

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag: Termindruck, ständige Erreichbarkeit und hohe Anforderungen im beruflichen als auch privaten Kontext können auf Dauer die körperliche und psychische Gesundheit belasten. Umso wichtiger sind regelmäßige Pausen und Zeit für Entspannung. Neben klassischen Angeboten wie Entspannungskurse gewinnen digitale Entspannungs- und Achtsamkeitsapps zunehmend an Bedeutung, vor allem, weil sie flexibel, niederschwellig und ortsunabhängig nutzbar sind.

Achtsamkeits- und Entspannungsübungen können positive Effekte auf Stresswahrnehmung, Schlafqualität, Konzentrationsfähigkeit und emotionale Regulation haben. Besonders gut untersucht sind Entspannungsverfahren, die auf Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Atemübungen, progressiver Muskelentspannung oder Autogenem Training basieren. Wichtig beim Erlernen ist die Regelmäßigkeit. Bisher wurden diese Angebote meistens als Präsenzangebote von diversen Anbietern angeboten. Im Zuge der Digitalisierung im Gesundheitswesen werden zusehends digitale Gesundheitsangebote entwickelt und angeboten. Digitale bzw. appbasierte Angebote können ebenfalls die oben beschriebenen Methoden wirksam vermitteln. Wichtig ist, dass sie, ähnlich wie Präsenzangebote, regelmäßig genutzt werden und alltagstauglich aufgebaut sind. Ein großer Anbieter der appbasierten Angebote zur Stressregulation sind die Krankenkassen. Auf deren Seiten lassen sich die meisten wirksamkeitsgeprüften Angebote finden.

Erfahrungsbericht: Dr. Meike Traub, Abteilung Hochschulsport und Betriebliches Gesundheitsmanagement

Auch Dr. Meike Traub hat positive Erfahrungen mit digitalen Entspannungsangeboten gemacht. Seit über einem Jahr nutzt sie die 7mind App.

„Ich war anfangs skeptisch, ob mir eine App wirklich beim Abschalten helfen kann. Sowieso war ich zu Beginn nicht richtig motiviert mich um meine Entspannungsfähigkeit zu kümmern. Doch insbesondere im Arbeitsalltag fiel es mir oft schwer, bewusst Pausen zu machen. Die kurzen Einheiten von 7Mind haben mir den Einstieg erleichtert – eine Viertelstunde lässt sich fast immer einbauen. Besonders geholfen haben mir die geführten Atemübungen und der Präventionskurs Autogenes Training, um nach stressigen Phasen wieder ruhiger zu werden. Mit der Zeit habe ich gemerkt, dass ich gelassener reagiere und auch im Alltag bewusster Pausen einlege. Inzwischen gehören die 7Mind App und Entspannungsübungen zu meinem Alltag.“

Meikes Erfahrung zeigt: Entscheidend ist nicht Perfektion, sondern Regelmäßigkeit. Schon wenige Minuten pro Tag können einen Unterschied machen.

Entspannungs-Apps zum Ausprobieren

Es gibt inzwischen eine Vielzahl qualitativ hochwertiger Apps, die unterschiedliche Schwerpunkte setzen. Hier eine kleine Auswahl:

- **7Mind**
Eine der bekanntesten deutschsprachigen Achtsamkeits-Apps. Sie bietet strukturierte Kurse zu Themen wie Stressbewältigung, Schlaf, Fokus und Selbstmitgefühl sowie kurze Meditationen für zwischendurch. Besonders ist sie geeignet für Einsteiger*innen. Von etlichen gesetzlichen Krankenkassen werden die Kosten für die Nutzung übernommen. <https://www.7mind.de/>
- **Angebote der Krankenkassen**
Viele gesetzliche Krankenkassen bieten kostenfreie oder bezuschusste Entspannungs- und Achtsamkeitsapps an. Ein Blick auf die Webseite der eigenen Krankenkasse lohnt sich. Zudem lassen sich über die Krankenkassen Gesundheitskurse finden, die nach §20 SGB V zertifiziert sind und für die ein Großteil der Kosten übernommen wird.
- **Weitere Entspannungs-Apps**
Ergänzend gibt es Apps mit Fokus auf Atemtraining, Schlafunterstützung, progressive Muskelentspannung oder kurze „Mini-Pausen“ für den Arbeitsalltag. Wichtig ist, eine App zu wählen, die zum eigenen Alltag und den persönlichen Bedürfnissen passt. Die Techniker Krankenkasse hat eine Übersicht über verschiedene Entspannungs-Apps zusammengestellt <https://www.tk.de/techniker/gesundheit-foerdern/digitale-gesundheit/gesundheits-apps/entspannung-meditationsapps-2029220>

Fazit

Digitale Entspannungs-Apps können ein wirksames Werkzeug sein, um Stress bewusster zu begegnen und die eigene Gesundheit aktiv zu unterstützen. Machen Sie selbst die Erfahrung und probieren Sie es aus! Schon wenige Minuten täglich können einen positiven Effekt haben. Wir sind gespannt, welche Erfahrungen Sie machen!