

IN KÜRZE – Tipps zum Thema Mental Health

Von BRIGITTE SELDEN



Tipp 1

Positiver Mindset: Diese Apps räumen Ihren Geist auf. Wie Sie entspannter, fokussierter und achtsamer werden, zeigen Ihnen die drei Meditations-Apps.

Tipp 2

Smarte Gesundheit: Health Gadgets im Überblick. Diese Health Gadgets sorgen für mehr Gelassenheit und helfen Ihnen, Ihre Gesundheit im Blick zu halten.



Tipp 3

120 Jahre alt und gesund: Warum das bald schon keine Überraschung mehr ist...

Tipp 1

Positiver Mindset: Diese Apps räumen Ihren Geist auf

Ein Meeting hier, zig E-Mails da und abends noch ein Geschäftsessen dort. Zeitdruck und Stress prägen immer mehr unseren Alltag. Meditation kann dagegen wahre Wunder bewirken. Wie Sie entspannter, fokussierter und achtsamer werden, zeigen Ihnen diese drei Meditations-Apps.

7Mind

Zum Einstieg bietet «7Mind» sieben Grundlagen-Meditationen sowie Meditationskurse zu Themen wie Stress, Glück, Gesundheit und Beziehung. Mit sogenannten Jetzt-Übungen für bestimmte Situationen kann beispielsweise das Einschlafen erleichtert oder eine Wartezeit überbrückt werden.

<https://apps.apple.com/de/app/7mind-meditation-achtsamkeit/id943347681?ign-mpt=uo%3D4>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.sevenmind.android&hl=de>

Stop, Breathe & Think

Bei «Stop, Breathe & Think» beantwortet man je eine Frage zur mentalen, körperlichen und emotionalen Verfassung. Danach schlägt die App, basierend auf den Antworten, die passenden Meditationen vor. Wer will, kann sich auch direkt zu seiner Lieblingsmeditation durchklicken.

<https://apps.apple.com/de/app/stop-breathe-think/id778848692?ign-mpt=uo%3D4>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.stopbreathethink.app&hl=de>

Headspace

«Headspace» bietet eine grosse Auswahl an mehreren hundert geführten Meditationen zu den unterschiedlichsten Themen. Dazu gehören kurze Tagesmeditationen für zwischendurch und spezielle Übungen zu Schlaf, Essen, Beziehungen und Profi Levels.

<https://apps.apple.com/ch/app/headspace-meditation-schlaf/id493145008>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&hl=de>

Tipp 2

Smarte Gesundheit: Health Gadgets im Überblick

Zugegeben, Technik kann einem manchmal den letzten Nerv rauben. Sie erleichtert uns in vielen Situationen aber auch den Alltag. Diese Health Gadgets sorgen für mehr Gelassenheit und helfen Ihnen, Ihre Gesundheit im Blick zu halten.

The Pip

Visualisiert Ihr Stresslevel, indem es den Hautleitwert (ein Indikator für das Stressniveau) an den Fingerspitzen erkennt.

<https://thepip.com/de/>

Darma Pro

Ist ein spezielles Kissen, das die Haltung und die Dauer des Sitzens überwacht. Es erinnert daran, aufrecht zu sitzen und sich zwischendurch zu bewegen.

<https://www.kickstarter.com/projects/junhao/darma-sit-smart-for-a-healthy-body-and-mind>

Muse

Ist Ihr persönlicher Meditationsassistent in Form einer Art Headset. Dieses übersetzt Ihre geistige Aktivität in Wettergeräusche, damit Sie Ruhe finden und sich konzentrieren können.

<https://choosemuse.com/de/>

TechCare Messenger Touch 24 Modes

Gibt Impulse an die Haut ab, die die Nervenfasern stimulieren und so etwa bei Verspannungen das Schmerzsignal an das Gehirn blockieren.

<https://techcaremassager.com/products/touch-tens-unit>

Tipp 3

120 Jahre alt und gesund: Warum das bald schon keine Überraschung mehr ist

Unsere Buchtipps zur Gesundheit von heute und morgen, mit Zukunftsvisionen rund um das Thema.

Health Forecast – Die Gesundheit der Zukunft

Der erste Health Forecast der Schweiz thematisiert unter anderem globale Megatrends wie stark sich Geschlechter beim Thema Gesundheit unterscheiden oder wie die Wissenschaft unsere Lebenserwartung maximieren wird.

Lesen Sie spannende Geschichten, Reportagen, Interviews und Portraits von 60 Expertinnen und Experten.

<https://www.woerterseh.ch/produkt/die-gesundheit-der-zukunft/>

Einfach mal Wohlbefinden – erfolgreich glücklich

Stress: Vor Urzeiten sicherte er unser Überleben.

Heutzutage ist unser Frühwarnsystem aber oftmals überlastet. Anhand von fünf typischen

Alltagsgeschichten mit hohem Wiedererkennungswert lernen und üben Sie Stress besser zu begegnen.

<https://www.orellfuessli.ch/shop/home/artikeldetails/ID126577620.html?retn=ordevi:devi>