

# NUTZEN

Motiviert bleiben, indem man sportliche Verbesserungen verfolgt und diese mit anderen Sportler\*innen teilen kann.

# INHALT

Strecken verfolgen

Verfolgen von Lauf- oder Radstrecken, Geschwindigkeit und Zeit. Strecken und Ergebnisse mit Freunden teilen.

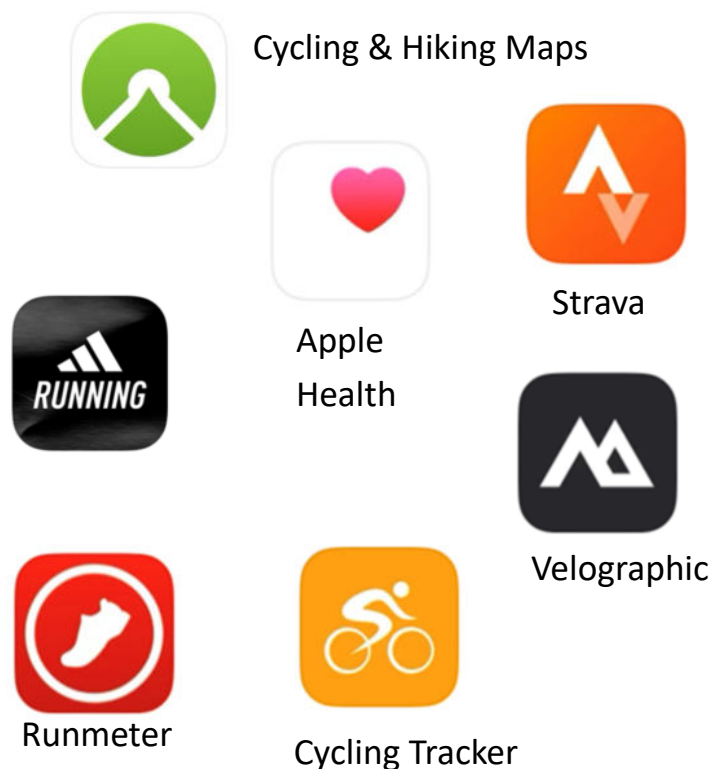
# PRODUKT

Wearables



# APPS

Strecken verfolgen



# NUTZEN

Kurze Trainingseinheiten, die zu Hause absolviert werden können. Individuelle Trainingspläne, um schnelle Ergebnisse zu erleben (Motivation).

# INHALT

Training (Körper)

Trainingseinheiten werden in Videos dargestellt, um sie zu Hause nachzumachen. Diese Apps erstellen oft ein Sportprogramm entlang der Körpermaße und Ziele der Nutzer\*innen.

# PRODUKT

Verschiedene



# APPS

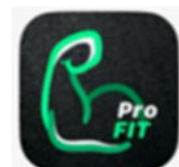
Training (Körper)



Gymondo



Peloton: Fitness & Workouts



ProFit



Women Fitness

# NUTZEN

Zuhause den Blutdruck messen und die Entwicklung verfolgen.

# CONTENT

Blutdruck

Blutdruckmessgeräte, die mit der App verbunden sind, um die Entwicklung zu verfolgen.

# PRODUKT

Blutdruckmessgerät



# APPS

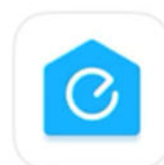
Blutdruck



Blutdruck-Tagebuch



BlutdruckDaten



Eufy Blood Pressure Monitor

# NUTZEN

Motivation, „die Schritte für heute“ zu erreichen. Überblick und Kontrolle über die eigene Übung / Schrittzahl.

# INHALT

## Schrittzähler

Apps, die die Schritte und Entfernungen zählen, die Nutzer\*innen zurücklegen. Oft können die Apps auch die Gehgeschwindigkeit, Schrittlänge und asymmetrische Schrittlänge anzeigen.

# PRODUKT

Wearables/Smartphone



# APPS

## Schrittzähler



Schrittzähler—  
Pedometer



Schrittzähler Pe-  
dometer App



Fitbit

Schrittzähler—  
Pedometer



**Apps geändert**

# NUTZEN

Negatives Denken verlieren und motiviert werden, neue Aufgaben zu übernehmen.

# INHALT

Motivation & Bestätigung

Diese Apps verwenden Zitate und Erinnerungen, um Nutzer\*innen an ihren Wert zu erinnern.

# PRODUKT

Smartphone

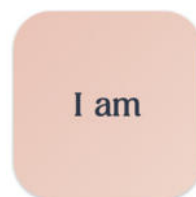


# APPS

Motivation



Motivation—  
tägliche Zitate



I am—tägliche Affirmation

# NUTZEN

Ein strukturiertes Leben hilft oft dabei, mehr Kontrolle über sein Leben zu spüren und mehr bewältigen zu können. Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse ist wichtig.

# INHALTE

Bewusstsein & Routine

Diese Apps verwenden Zeitpläne und Erinnerungen, um den Tag zu strukturieren und eine Routine zu entwickeln. Dies ist verbunden mit der Entwicklung von Bewusstsein.

# PRODUKT

Smartphone



# APPS

Bewusstsein & Routine



Morgenroutine —  
Wecker und Planer



Routine: Ritual/  
Routine



Fabulous—  
Gewohnheit-  
Planer

# NUTZEN

Education on calories of food and support to oversee the in-take.  
Motivates to keep a healthy diet.

# INHALT

Diät/Ernährung

Supports the user in recording the in-take of calories.  
Proposes low-calorie dishes.

# PRODUKT

Lebensmittelunverträglichkeit



Food  
Marble Aire

# APPS

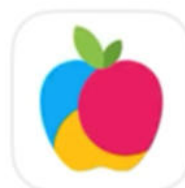
Diät



MyFitnessPal: Kalorienzähler



Lifesum: gesunde Ernährung



Yazio: Kalorienzähler +  
Fasten

# NUTZEN

Konzentration auf sich selbst, Anwendung einfacher Techniken zum Stressabbau.

# INHALT

## Meditation & Schlaf

Sitzung, zu der der Benutzer meditieren und seinen Geist /Kopf klären kann. Verwendet Atemübungen, um leichter einzuschlafen und sich weniger gestresst zu fühlen.

# PRODUKT

Smartphone



# APPS

## Meditation & Schlaf



Calm: Meditation und Schlaf



Headspace: tägliche Meditation



Breethe: Meditation und Schlaf



Petit BamBou: Meditation



# NUTZEN

Nicht das Zuhause verlassen  
müssen, um ein Medika-  
ment zu besorgen

# INHALT

Apotheke

Medikamente online kaufen  
und liefern lassen, auch Re-  
zepte einreichen

# VORAUSSETZUNG

Online-  
Banking /  
Online-  
Zahlungs-  
verkehr

# APPS

Pharmacy



MAYD: Apotheken  
Lieferservice



Apotheken App



Medpex Apotheke



Shop Apotheke

# NUTZEN

Gut für Menschen, die vergessen, genug zu trinken.

# CONTENT

Erinnerung: Wasser trinken

Die App funktioniert wie ein Tagebuch, in dem der Nutzer berichten kann, wie viel Wasser er trinkt. Die Apps erinnern den Benutzer ggf. Die Apps berechnen, wie viel Wasser vergleichbare Personen trinken sollten.

# PRODUKT

Smartphone



# APPS

Erinnerung: Wasser trinken



Wasser trinken



Wassertracker



Wassererinnerung

# NUTZEN

Qualitative und verlässliche Informationen zur Medikation haben. In jeder Situation an die Einnahme des Medikaments erinnert werden.

# INHALT

Medikation: Erinnerung & Info

Diese Apps erinnern Nutzer\*innen an die Einnahme ihrer Medikamente und / oder geben Informationen über das Medikament.

# PRODUKT



# APPS

Medikation: Erinnerung & Info



MyTherapy Tabletten Erin-



Arznei aktuell



Mediteo: Tabletten Erinnerung

# NUTZEN

Verbessert den Schlafrhythmus, indem es Nutzer\*innen sagt, wann sie ins Bett gehen und wann aufwachen sollten.

# PRODUKT

Smartphone



# CONTENT

Schlaf-Tracker

Diese Apps verfolgen den Schlaf der Nutzer\*innen, indem sie verschiedene Sensoren und Audioaufzeichnungen verwenden. Sie analysieren für die Nutzer\*innen die beste Schlafzeit und *versprechen* oft auch, das Schnarchen zu reduzieren.

# APPS

Schlaf-Tracking



Sleep Cycle: sleep recorder

Schlaf Aufnahme



Sleep Monitor—  
Schlaf Tracker