

# Gesundheit



## MyTherapy und Medisafe

Diese beiden digitalen Tablettenplaner helfen dabei, den Überblick über die einzunehmenden Medikamente zu organisieren und erinnern an die Einnahme.



## Sudoku

Das beliebte Knobelspiel kann auch unterwegs und ohne Ausdruck gespielt werden und so die Kombinationsfähigkeit fördern.



## Neuronation

Mit unterschiedlichen Übungen hilft dieser Gedächtnistrainer dabei, Ihre grauen Zellen in Gang zu halten.



### Code-Check

Scannen Sie den Strichcode eines Produkts und erhalten sie Informationen und Bewertungen zu den Inhaltsstoffen und Nährwerten



### Aid-Saisonkalender

Lassen Sie sich von dem praktischen Einkaufshelfer Obst- und Gemüsearten auflisten die aktuell Saison haben.

# Ernährung



### FDDB Extender

Erhalten Sie eine detaillierte Auflistung der Energie- und Nährstoffwerte Ihrer Lebensmittel. Führen Sie Tagebuch über verzehrte oder oft verwendete Produkte und haben somit einen Überblick über Ihre Ernährung.



### Essplorer

Erhalten Sie Informationen zu den neusten Trends zu Ernährung, Lebensmitteln und Kosmetik, nutzen Sie das Lexikon oder stellen Sie im Forum den Experten ihre Frage



### Hydro-Coach

Lassen Sie sich ihren täglichen Wasserbedarf errechnen, um dann regelmäßig ans Trinken erinnert zu werden.



Inspiration für Sport  
Ernährungstipps

# FITNESSAPPS

Schrittzähler  
Zählt Schritte auch in der Tasche  
Distanz  
Dauer  
Geschwindigkeit



komoot

Wandern und Fahrrad  
Navigation  
Routenplanung