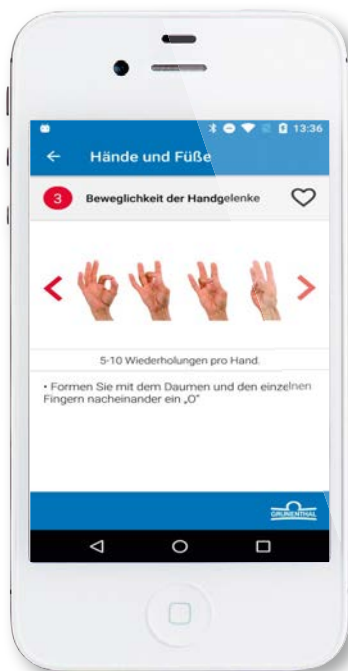


Sie kennen eine App, auf die Sie nicht mehr verzichten möchten? Schreiben Sie uns! [info@medizinundmedien.eu](mailto:info@medizinundmedien.eu)  
Postadresse siehe Impressum

# Apps 4 DOCS

## Übungen für fitte Gelenke



Entzündliche Gelenkschmerzen sind weit verbreitet. Über die medikamentöse Therapie hinaus sind Übungen und Bewegung sinnvoll. Die App „GelenkFit“ unterstützt Patienten dabei mit Übungsmöglichkeiten für Hände und Füße, Hüfte und Knie oder Outdoor-Übungen, die sich besonders gut für ein Training im Freien eignen. Über die Markierung der bevorzugten Übungen kann ein individuelles Übungs-

programm zusammengestellt werden. Die Reihenfolge der Übungen kann nach Belieben angepasst werden. Sinnvoll ist es, geeignete Übungen zusammen mit dem Patienten auszuwählen und das Programm regelmäßig zu überprüfen oder anzupassen. Ebenso sollte man Patienten darauf hinweisen, dass die App vom Arzneimittelhersteller Grünenthal angeboten wird, damit er die allgemeinen Informationen rund um Gelenkschmerz richtig einordnen kann.

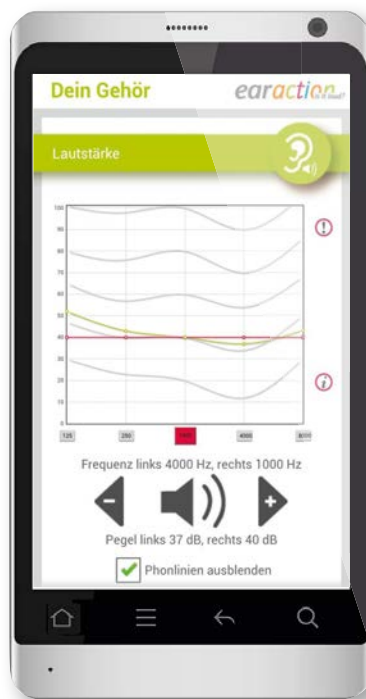


### App-Facts

<b>Name</b>	<b>GelenkFit</b>
<b>Preis</b>	kostenlos
<b>Herausgeber</b>	Grünenthal GmbH
<b>Betriebssystem</b>	Android, iOS
<b>Geräte</b>	Smartphones, Tablets

## Hörst du noch gut?

Die Bayerische Staatsregierung hat sich dem Hörsinn angenommen. Auf einer informativen Webseite informiert sie über das Ohr, den Gehörsinn und Gefahren, die durch Lärm entstehen. Ziel ist es, besonders junge Menschen dafür zu sensibilisieren, ab wann das Hörvermögen Schaden nimmt. Über die Internetseite oder mittels



der App Earaction kann ein Hörtest durchgeführt und die Lautstärke verschiedener Geräuschquellen angehört werden. Die App bietet zudem einen Hörschadenssimulator. Damit kann der Nutzer nachvollziehen, wie sich ein Hörschaden auswirkt, beispielsweise beim Musikhören. Der erweiterte Schallpegelmesser zeigt neben dem Schallpegel auch an, wie lange man sich gefahrlos der aktuell vorherrschenden Lärmbelastung aussetzen kann.



### App-Facts

<b>Name</b>	<b><a href="http://www.stmgp.bayern.de/vorsorge/umwelteinwirkungen/hoer-laermschutz">www.stmgp.bayern.de/vorsorge/umwelteinwirkungen/hoer-laermschutz</a> bzw. Earaction App</b>
<b>Preis</b>	kostenlos
<b>Herausgeber</b>	Bayerische Staatsregierung
<b>Betriebssystem</b>	Android, iOS
<b>Geräte</b>	Smartphones, Tablets