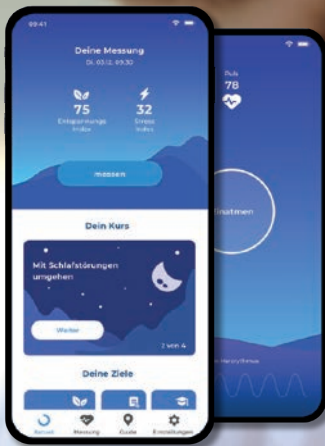




# KENNEN SIE IHR STRESSLEVEL?

Die Stress Guide App hilft Ihnen dabei,  
Ihr persönliches Level zu bestimmen  
und Stress durch gezielte Übungen zu  
reduzieren.



In Kooperation mit der  
AOK Sachsen-Anhalt

**KENKOU**



**Schauen Sie rein!**



## KENKOU Stress Guide App\* kostenlos herunterladen!



1. Abgebildeten QR-Code einscannen
2. Registrierung online abschließen
3. **KENKOU** Stress Guide im App Store downloaden und einloggen

### Stresslevel erfassen

Mit Hilfe eines integrierten Messsystems erfasst die App Werte wie Ihren Stress-Index und Entspannungs-Index. Dabei müssen Sie im integrierten Messprogramm nur Ihren Finger auf die Kamera legen und eine Minute lang atmen.

### Übungen zur Stressreduktion

Anhand der Auswertung Ihrer Stresswerte erhalten Sie täglich auf Sie angepasste praktische Übungen zum Abbau von Stress und leicht umsetzbare Tipps zur Stärkung Ihres Herzens.

### Persönliche Fortschritte prüfen

Die App bietet Ihnen eine anschauliche Übersicht über die Entwicklung Ihrer Stresswerte. Außerdem hilft Ihnen die Stress-Erfassung ganz klar zu erkennen, in welchen Situationen sich Ihr Körper mit welcher Art von Stress arrangiert.



\* Die Nutzung der Kenkou Stress Guide App ist für Sie bis 31.12.2022 kostenlos. Sie müssen kein Abonnement abschließen, keine Zahlungsdaten angeben und auch nicht kündigen. Ebenfalls müssen Sie nicht bei der AOK Sachsen-Anhalt versichert sein. Nach Ablauf des 31.12.2022 haben Sie die Möglichkeit, in der App Ihr Abonnement (kostenpflichtig) zu verlängern. Eine automatische Verlängerung geschieht nicht.

Gerne stehe ich Ihnen  
bei Fragen zur Verfügung.

Kerstin Eilers  
Projektleitung Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Telefon (03943) 613740  
Telefon (03946) 909 1937  
E-Mail [bgm@harzlinikum.com](mailto:bgm@harzlinikum.com)