

---

# Hilfreiche Apps

## Infos & Tipps von Betroffenen für Betroffene

---

Hier findet ihr Apps, die bei Post Vac, Long Covid und ME/CFS hilfreich sein können:



Hirnleistungstraining auch von Zuhause aus: <https://neuronation-med.de/>



Somnia (App auf Rezept) - tracke deinen Schlaf und bekomme Schlafprobleme in den Griff:  
[https://somnia.io/app/?gad\\_source=1&gclid=EAlaIQobChMIm7f1zNTkhgMV94KDBx12CwkuEAAYASAAEgLZoPD\\_BwE](https://somnia.io/app/?gad_source=1&gclid=EAlaIQobChMIm7f1zNTkhgMV94KDBx12CwkuEAAYASAAEgLZoPD_BwE)



Visible - Long Covid & ME/CFS; Unterstützung durch Messung der Herzratenvariabilität PEM zu verringern: <https://www.makevisible.com/>



Fimo Health (App auf Rezept) - Pacing erlernen; proaktiver Umgang mit Fatigue:  
<https://www.fimohealth.com/>



Bearable - Gesundheits-Tracking-App: <https://bearable.app/>



Manage My Pain - Langzeitbeobachtung der Schmerzen; hilft bei Identifikation der Einflussfaktoren auf das Schmerzerleben: <https://managemypainapp.com/>



7mind APP - App für Meditation & Entspannung: <https://www.7mind.de/>



unrare.me - Social Media App für Menschen mit chronischen und seltenen Erkrankungen oder



Serenity - Meditation: <https://serenitymeditationapp.com/german>



Breathe - Werden Sie stressfrei. Breathe bietet 3 Standard-Atemübungen und ermöglicht es Dir, Deine eigenen Atemmuster zu erstellen: <https://breatheapp.uk/>



Apps auf Rezept 2024 - verschaffe dir einen Überblick, welche Apps es mittlerweile auf Rezept gibt und die Kosten so übernommen werden: <https://healthon.de/infografiken/2024/01/apps-auf-rezept-2024-das-angebot-waechst>



Notruf-App: <https://www.ksl-nrw.de/de/node/5295>