

16:04 Uhr **Wetter** PULS

Jetzt **Got To Keep On** The Chemical Brothers

Info Tom Rowlands und Ed Simons verlieren den Anschluss nicht: Seit den späten 90ern bleiben die Chemical Brothers stets auf der Höhe der Zeit.

16:09 Uhr **Sleep Alone** Two Door Cinema Club

16:12 Uhr **Mine - 90 Grad**



Plus1 Fumiko Lipp

puls

Themen

- Welt
- Leben
- Netz
- Popkultur
- Actionsport

Musik

- Aktuelles
- Band der Woche
- Tracks der Woche
- Ruhmeshalle

Radio

- Shows anhören/ Podcasts
- Radioprogramm
- Was lief wann?
- Empfang

Video

- PULS Reportage
- Startrampe
- Die Frage
- Woidboyz

Events

PULS Events
PULS Gästeliste
Kalender

puls

Ihr Standort: PULS | Themen | Leben | Apps zur Selbstoptimierung Ihr Standort: PULS | Themen | Leben | Apps zur Selbstoptimierung
Apps zur Selbstoptimierung

Mein Alltag muss effizienter werden!

Sie messen den Schlaf, zählen Schritte und Kalorien, helfen beim Lesen oder erinnern daran, genug Wasser zu trinken: Um sich selbst zu vermessen und zu optimieren, gibt es viele Apps. Hier sind fünf Effizienztools im Schnellcheck.

Von: Anne Hemmes

Stand: 05.01.2015 | [Bildnachweis](#)

Quantified Self ist nicht mehr nur was für Nerds: Mit unzähligen Apps wird unser Alltag getrackt, analysiert, alles fein säuberlich in Daten verpackt und schließlich in hübscher Verpackung wieder ausgespuckt. Klingt nach permanenter Selbstkontrolle - oder vielleicht doch der idealen Lösung für ein besseres Leben? Wir haben fünf Effizienz-Apps getestet.

1. Smart Alarm Clock - Der Schlafdoktor

Smart Alarm ist fast wie "Die Drei ???"-Kassetten anhören: Zum Einschlafen gibt es viele nette Sounds - wie Gewitter und Regen - die einen ganz entspannt wegschlummern lassen. Die App verfolgt die Schlafzyklen und misst, wie tief oder leicht der Schlaf ist. Je nachdem, errechnet sie den besten Zeitpunkt, um den Nutzer aufzuwecken. Zum Einschlafen und Aufwachen kann man aus verschiedenen Geräuschen wählen.

Für wen: Schlaflabor-Fans und Kassetten-zum-Einschlafen-Hörer

Minuspunkt: Handy muss an den Strom angeschlossen sein, weil die App viel Akku verbraucht. Steckdose in Bettnähe ist also erforderlich und zwar so nah, dass das Handy noch auf dem Bett liegen kann. Wer nicht alleine schläft, weiß nicht, ob nun wirklich die eigenen Bewegungen gemessen werden.

2. Argus - Ich sehe alles

Hier wird wirklich alles überwacht. Argus kontrolliert, was man isst, wie oft man trinkt, wie viele Kalorien man verbrennt, welche Wegstrecken man zurücklegt und sogar, wie es mit dem Herzrhythmus aussieht. Der Nutzer kann bestimmte Ziele festlegen, zum Beispiel, wie viele Gläser Wasser man pro Tag trinken möchte. Auch das Essen kann kontrolliert werden. Eine Tabelle listet übersichtlich auf, wie viele Schritte man täglich zurückgelegt hat und wie viele Kalorien man verbrannt hat.

Für wen: Fitnessfreaks und Gesundheitsfanatiker

Minuspunkt: Schaltet man die App mal ab, wird man gleich daran erinnert, dass sie gerade nicht trackt. Das ständige Ladesymbol, das das Tracking anzeigt, nervt.

3. MoodPanda - Happy, happy, sad

MoodPanda ist eine ziemlich beliebte App, die ganz simpel funktioniert: Man gibt seine Stimmung mit Hilfe einer Skala an: Weit rechts ist ein lachender Smiley, weit links ein trauriger. Optional kann man den Grund für die Stimmung angeben und sie bei Facebook oder Twitter teilen. Danach wird alles in eine hübsche Grafik verpackt. Außerdem zeigt die App dem Nutzer an, wie sich die User weltweit gerade fühlen. In einer Art Kalenderübersicht werden die eigene Laune und die weltweite Stimmung verglichen. Das Ganze kostet nichts und ist ein Crowdfunding-Projekt.

Für wen: Tagebuchschreiber

Minuspunkt: Der Erkenntnisgewinn erschließt sich wohl nicht allen Nutzern.

4. Runtastic - Sportlich bleiben

Höher, schneller, weiter: Runtastic zeichnet Werte wie Zeit, Distanz, Geschwindigkeit, Kalorien und Höhenmeter auf - beim Joggen, Radfahren, Inlineskaten oder Skilaufen. Die Liste der Sportarten, die man aussuchen kann, ist lang. Es gibt außerdem die Möglichkeit, Workouts zu erstellen, sich also Ziele zu setzen wie: Ich will fünf Kilometer in 30 Minuten laufen oder einen Viertelmarathon schaffen. Am Computer kann der User sich auch Routen zum Joggen erstellen, die man dann in die App lädt - nicht nur beim Umzug in eine neue Stadt oder im Urlaub eine ganz sinnvolle Sache.

Für wen: Langsam-Läufer und Freizeitsportler

Minuspunkt: Hier lohnt es sich, in die Pro-Variante zu investieren (4,99 Euro), die etwas mehr kann.

5. Skim - Los, lies!

Skim basiert auf dem "Spritz"-Schnellese-System: Statt kompletter Sätze wird ein Wort nach dem anderen im Display angezeigt. Die Geschwindigkeit und die Buchstabengröße können selbst eingestellt werden - das geht von 100 bis zu 500 Wörtern pro Minute. Dadurch, dass das Auge nicht mehr von Wort zu Wort springen muss, sondern auf der gleichen Stelle im Display verharren kann, soll sich beim Lesen jede Menge Zeit sparen lassen. Der User kann beliebige Texte aus dem Netz auswählen, den Bereich, den er lesen will markieren und schon geht es los. Die App ermöglicht es außerdem, einen Text - egal ob PDF, Word oder E-Book, in ein Fenster zu kopieren und ihn dort zu lesen. Nur eben schneller.

Für wen: Wer gerne liest oder viel lesen muss, auch unterwegs, kann hier wirklich Zeit sparen.

Minuspunkt: Die Werbung der kostenlosen App ist störend beim Lesen, vor allem, wenn es blinkt.

Schlagworte: körper, leben, technik

j.k., Montag, 12.Januar, 09:35 Uhr

1. Skim - los lies

Wo ist die App zu finden und für welche Systeme steht sie zur Verfügung?

Bildnachweis