

NÖ Wissenschaftler entwickelten Stress-Level-App

In Zukunft könnte System mit Cortisol-Tests kombiniert werden

13. November 2019, 14:30 1 Posting

Wissenschaftler der Donau-Universität Krems haben eine Smartphone-App zur Registrierung von Stress durch Aufzeichnungen der Benutzer entwickelt. Die Software soll für Android-Geräte und iPhones in den kommenden Monaten frei benutzbar werden. In Zukunft könnte die App zusammen mit Cortisol-Messungen (Stresshormon) in der Wissenschaft eingesetzt werden, hieß es am Mittwoch in einer Aussendung.

Wenn eine aktuelle Situation dem Betroffenen relevant erscheint, aber die eigene Kapazität unzureichend, um damit umgehen zu können, ist Stress die Konsequenz. "Zusätzlich variierten die Schwere, Intensität und Häufigkeit des Stress-Levels zwischen Individuen aufgrund der Genetik, Erfahrungen, persönlicher Merkmale und vieler weiterer Faktoren", hieß es in der Aussendung.

Analyse

Um die Auslöser von Stress besser verstehen zu können, entwickelten Thomas Probst und Teresa O'Rourke vom Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit an der Universität in Kooperation mit der Universität Ulm und weiteren Universitäten aus Deutschland die Smartphone-Applikation "TrackYourStress" [<https://www.trackyourstress.org/>]. In ersten Tests zeigte sich, dass die Verwendung der App selbst bereits empfundenen Stress nicht erhöht – außer der Benutzer spricht auf Misserfolgserlebnisse besonders stark an. Wissenschaftlich könnte das System vor allem in Kombination mit Cortisol-Tests weitere Erkenntnisse bringen.

Link

"TrackYourStress" [<https://www.trackyourstress.org/>]

© STANDARD Verlagsgesellschaft m.b.H. 2019

Alle Rechte vorbehalten. Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf.

Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.