



NÖ Wissenschaftler entwickelten Stress-Level-App

13.11.2019

Krems (APA) - 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 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.

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". 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.

Seite empfehlen

© APA - Austria Presse Agentur eG; Alle Rechte vorbehalten. Die Meldungen dürfen ausschließlich für den privaten Eigenbedarf verwendet werden - d.h. Veröffentlichung, Weitergabe und Abspeicherung ist nur mit Genehmigung der APA möglich. Sollten Sie Interesse an einer weitergehenden Nutzung haben, wenden Sie sich bitte an science@apa.at.

