

# Ein App gegen den Stress

Ein Studententeam möchte das Handy zum tragbaren Stressmesser machen. Für die Idee gab es jetzt einen Forschungspreis.

Von Annechristin Kleppisch  
KLEPPISCH.ANNECHRISTIN@DD-V.DE

In einer Woche ist Prüfung, die Lernerei klappt nicht, der Nebenjob nervt und die Hausarbeit ist auch noch nicht erledigt – Stress macht sich breit. Viele Studenten kennen diese Situation. Dana, Max und Thomas haben dafür eine Lösung. Ihre Idee: das Handy schlägt Alarm, sobald der Stresspegel steigt. Und damit nicht genug. Praktisch frei Haus gibt der elektronische Begleiter gleich noch ein paar Tipps, wie der Stress von allein wieder geht – zum Beispiel mit speziellen Atemübungen. App heißt das auf Neu-



**Stress messen mit dem Handy - Studentin Dana Kowaltschik hat sich mit ihren Kommilitonen dies ausgedacht.**

Foto: Eric Münch

deutsch – eine praktische Anwendung, abrufbar über das Handy.

Entstanden ist die Idee in einer Vorlesung am Institut für Biomedizinische Technik an der TU Dres-

den. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung hatte einen Preis ausgeschrieben. Titel „Was macht gesund?“. Diese Frage gab Institutsleiter Professor Hagen Mal-

berg an seine Studenten weiter. Mit dem Zusatz: ein technischer Aspekt sollte zu Gesundheit und allgemeinem Wohlbefinden führen. „Stress ist ein absolutes Thema in der Gesellschaft“, sagt die angehende Elektrotechnikerin Dana Kowaltschik. „Und kann krank machen“, sagt Max Braer, der Mechatronik studiert. Zwar kann ihr Professor das nicht verstehen. „Ich habe keinen Stress“, sagt er mit einem Lachen. Die Studenten kennen das Problem aber schon – von sich selbst und den Kommilitonen. Und haben es zum Inhalt ihres Wettbewerbsbeitrags gemacht.

Ist zur Stresstherapie bisher eine komplizierte Messung von Puls, Atmung und Blutkreislauf notwendig, soll beim Mobilien Stressmanagement ein kleiner Sensor den Gefühlszustand messen. „Wir müssen erst nachweisen, dass der Sensor zuverlässig Stress misst“, sagt Hagen Malberg. Auch welche Atem-

übungen tatsächlich etwas bringen, ist derzeit noch nicht ausreichend erforscht. Dennoch: Mit der Idee von Dana, Max und Thomas könnte das Handy zum Technologieträger für eine medizinische Anwendung werden. Die Vorteile liegen für den Professor auf der Hand. „Es ist klein, mobil und kann überall angewendet werden“, sagt er.

Mit der Idee haben die drei Studenten überzeugt: 10000 Euro bekommen sie aus dem Wettbewerbstopf zur Umsetzung des Mobilien Stressmanagements. Schon im Herbst soll ein erster Prototyp fertig sein. Unterstützung bekommen sie dabei aus dem Fraunhofer Institut für Photonische Mikrosysteme. Mit Hilfe des Preisgelds soll Technik gekauft und Mitarbeiter bezahlt werden. „Das Handy soll dann natürlich nicht den Arzt ersetzen“, sagt Professor Hagen Malberg. Nur helfen, ab und an ein wenig stressfreier zu sein.