

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Apps finden und installieren .....</b>	<b>5</b>
Der Google Play Store .....	5
Nicht benötigte Apps wieder deinstallieren .....	16
Die Alternative: Amazon Appstore .....	17
Uptodown .....	18
Apps unbekannter Herkunft zulassen .....	19
<b>2. Surfen und mailen .....</b>	<b>21</b>
Browser und Surftools .....	21
E-Mail .....	29
Unterwegs bloggen .....	32
<b>3. Soziale Netzwerke und Chat .....</b>	<b>34</b>
Beliebte soziale Netzwerke auf dem Smartphone .....	34
Chatten mit dem Smartphone .....	38
<b>4. Notizen, Kalender, Wecker .....</b>	<b>45</b>
Notizen .....	45
Kalender und Aufgaben .....	48
Uhren, Wecker und Zeitplanung .....	53
<b>5. Reisen .....</b>	<b>56</b>
Landkarten .....	56
Fahrpläne für Bahn und Bus .....	62
Apps für Flugreisende .....	68
Apps für Autofahrer .....	70
Telefonbücher .....	73
Hotels, Gastronomie und Touristeninfos .....	75
Postkarten von unterwegs .....	77
<b>6. Nachrichten und Wetter .....</b>	<b>80</b>
Nachrichten .....	80
Wetter .....	85

<b>7. Wissen und Information</b> .....	<b>90</b>
Lexika .....	90
Virtuelle Realität .....	93
Wörterbücher .....	99
Fachwissen .....	101
<b>8. Fotos und Grafik</b> .....	<b>106</b>
Fotos online zeigen und teilen .....	106
Fotos bearbeiten .....	110
<b>9. Medien, Musik und E-Books</b> .....	<b>115</b>
Musik-Apps .....	115
Webradio .....	118
Video .....	120
E-Books .....	123
<b>10. Shopping und Schnäppchen</b> .....	<b>128</b>
<b>11. Ernährung, Gesundheit und Fitness</b> .....	<b>136</b>
Ernährung .....	136
Wellness, Gesundheit und Medizin .....	138
Fitness und Sport .....	145
<b>12. Büro und Finanzen</b> .....	<b>150</b>
Office – Textverarbeitung und Tabellenkalkulation .....	150
Taschenrechner .....	153
<b>13. Systemtools und Tuning</b> .....	<b>156</b>
Dateimanager .....	160
Cloud-Speicher .....	163
Tools für WLAN und Mobilfunk .....	166
Alternative Oberflächen .....	171
Sicherheit .....	176
Verbindung mit dem PC .....	179
<b>14. Spiele</b> .....	<b>181</b>
<b>15. Apps, auf die die Welt gewartet hat</b> .....	<b>188</b>

# 11. Ernährung, Gesundheit und Fitness

Kochbuch-Apps bieten weit mehr Rezepte als gedruckte Kochbücher und man hat sie immer dabei, wenn es z. B. darum geht, eine Party vorzubereiten. Auch im Alltag, bei Fitnessaktivitäten und medizinischen Fragen kann ein Smartphone nützlicher sein als ein PC.

## Ernährung

### Chefkoch



Hersteller: Chefkoch GmbH

Preis: kostenlos (In-App-Käufe)

Android-Version: ab 4.3



Das Portal [chefkoch.de](https://www.chefkoch.de) bietet eine riesige Auswahl von über 320.000 deutschsprachigen Kochrezepten, die sich nach verschiedenen Kriterien filtern lassen. Die persönlichen Lieblingsrezepte lassen sich auf dem PC speichern und auf dem Smartphone wiederfinden, um im Geschäft direkt eine Einkaufsliste zur Verfügung zu haben. In der App lassen sich persönliche Suchen speichern, um jeden Tag neue Rezepte nach dem Lieblingsgeschmack oder zu bestimmten Themen zu finden. Ein einfacher Rechner passt die Zutatenmengen an eine beliebige Zahl von Portionen an.

*Die größte Koch-Community auch auf dem Smartphone.*

## Eieruhr Free

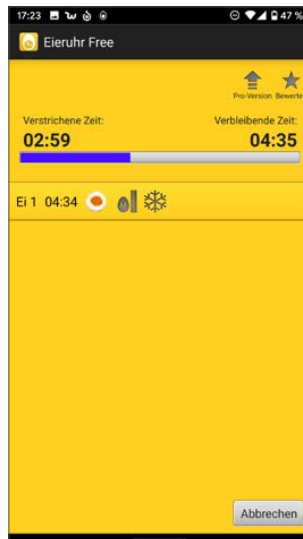


Hersteller: Mobication

Preis: kostenlos (In-App-Käufe)

Android-Version: k. A.

Sicher kennen Sie das Problem: Ein Drei-Minuten-Frühstücksei ist mal zu hart und mal zu weich, selbst wenn man die Uhr genau stellt. Die App *Eieruhr* liefert die ideale Lösung für dieses Problem. Sie berechnet die genaue Kochzeit für jedes Ei und den gewünschten Härtegrad. Die Eieruhr berücksichtigt die Größe und die Temperatur des Eis und ob dieses aus dem Kühlschrank kommt oder in der Küche liegt. Aus der aktuellen GPS-Position des Smartphones wird die Höhe über dem Meeresspiegel berechnet, die den Siedepunkt des Wassers beeinflusst. Die Eieruhr startet, sobald das Ei im kochenden Wasser liegt. Kurz vor Ablauf der Eieruhr ertönt ein Alarm, sodass das Ei rechtzeitig aus dem Wasser geholt werden kann.



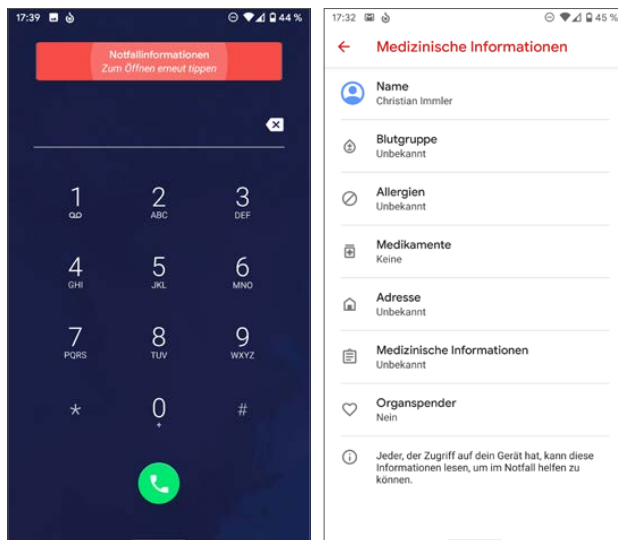
*Genau Kochzeit eines Eis berechnen.*

## Wellness, Gesundheit und Medizin

### Notfallinformationen auf dem Smartphone

Früher gab es diverse Apps, die persönliche Notfallinformationen speichern konnten, aber von einem Helfer erst einmal gefunden werden mussten. Mittlerweile bietet Android selbst die Möglichkeit, über die *Einstellungen* hinter dem Notrufsymbol auf dem Sperrbildschirm eigene Daten zu hinterlegen.

Befindet man sich selbst in einer Notlage und findet ein Ersthelfer vor Ort das Smartphone, kann er über die vorher vom Nutzer eingegebene Kontaktliste Angehörige kontaktieren, auch wenn das Smartphone per PIN, Bildschirmgeste oder Fingerabdruck gesperrt ist. Weiterhin können lebensrettende Informationen wie die Blutgruppe oder wichtige Medikamente hinterlegt werden.



*Notfallinformationen in den Einstellungen von Android 10 eintragen.*

## Gelbe Seiten Notfall-App



**Hersteller:** Gelbe Seiten  
Marketing Gesellschaft mbH

**Preis:** kostenlos

**Android-Version:** ab 4.1



Dank der App haben Sie im Notfall Zugriff auf alle wichtigen Notrufnummern, auch Apothekennotdienst, Schlüsseldienste und Kreditkartensperrennummern. In einer Notsituation kann man schnell seinen genauen Standort an Kontaktpersonen senden. Zusätzlich ist eine Erste-Hilfe-Anleitung in der App offline verfügbar, um jederzeit Hilfe leisten zu können, auch ohne Mobilfunknetz.

*Aktuelle Notfallinformationen griffbereit.*

## ASB App – Erste Hilfe im Notfall



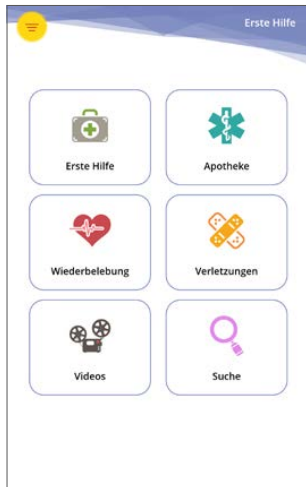
**Hersteller:** ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V.

**Preis:** kostenlos

**Android-Version:** ab 4.1

In Notfallsituationen zählt jede Sekunde. Die meisten von uns erinnern sich wahrscheinlich nicht mehr an jede Erste-Hilfe-Maßnahme aus dem oft lange zurückliegenden Kurs während der Fahrschule. Dabei ist es gerade bei Unfällen

wichtig, schnell zu handeln. Diese App zeigt übersichtlich die wichtigsten Vorgehensweisen in Notfällen.



Informationen zur Ersten Hilfe.

### In Ruhe ansehen

Sehen Sie sich die App lieber in einer ruhigen Stunde ausführlich an, als sich in einer Notsituation darauf zu verlassen, nachschlagen zu können.

### Apothekenfinder



Hersteller: ABDA Bundesvereinigung  
Deutscher Apothekerverbände

Preis: kostenlos

Android-Version: ab 4.4

Der Name der App sagt es bereits: Der *Apothekenfinder* findet unter den rund 20.000 Apotheken in Deutschland diejenige in der Nähe des eigenen Standorts oder an einem beliebigen Ort. Apotheken mit Notdienst werden besonders gekennzeichnet und auch großräumiger gefunden.

## medizinfuchs Preisvergleich



Hersteller: medizinfuchs GmbH

Preis: kostenlos

Android-Version: ab 5.0

Mit der Preisvergleichs-App *medizinfuchs* kann man nach dem günstigsten Angebot für ein Medikament bei Versandapotheken und lokalen Apotheken in der Nähe suchen.

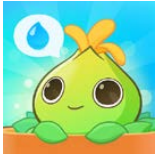
*medizinfuchs* findet Medikamente, Naturheilmittel, Pflegeprodukte und Kosmetika. Die App sucht nicht nur nach dem günstigsten Preis, sondern bietet auch Informationen über das jeweilige Medikament, Erfahrungsberichte von Nutzern und Hinweise auf Generika.



*Sparen beim  
Arzneimittelkauf.*



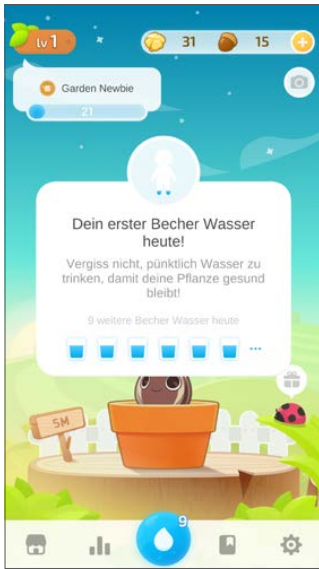
## Plant Nanny



Hersteller: Fourdesire

Preis: kostenlos (In-App-Käufe)

Android-Version: ab 4.4



Jeden Tag ausreichend Wasser zu trinken, ist für eine gute Gesundheit wichtig. *Plant Nanny* erinnert auf spielerische Weise daran. Durch einfaches Antippen in der App markiert man jedes getrunzene Glas Wasser und bewässert damit seine Pflanzen. So kann man Pflanzen sammeln, wertvolle Boni erhalten und diese zum Einkauf von neuem Saatgut und Blumentöpfen einsetzen.

*Beim Trinken Pflanzen bewässern und züchten.*

## Sleep Cycle



Hersteller: Sleep Cycle AB

Preis: kostenlos (In-App-Käufe)

Android-Version: ab 5.0

*Sleep Cycle* findet den optimalen Zeitpunkt, um aus einer leichten Schlafphase zu wecken.

Dazu analysiert das Mikrofon des Smartphones das Schlafverhalten, die Atmung und leichte Bewegungen.



*Sleep Cycle analysiert den Schlaf und weckt zur richtigen Zeit.*

## Perioden-Tagebuch



Hersteller: Living Better

Preis: kostenlos (In-App-Käufe)

Android-Version: ab 4.1

Ein übersichtlicher Periodenkalender hilft Frauen, ihre Periode zu planen. Fruchtbare und unfruchtbare Tage können vorausberechnet werden. Wer es genau wissen will, kann auch gemessene Basaltemperaturen und verschiedene Symptome und Ereignisse festhalten. Sie können die App auch als Tagebuch nutzen.

Und damit die wichtigen Daten nicht verloren gehen, können Sie ein Backup sichern und den Zugriff zur App mit einer PIN schützen.



*Persönlicher  
Perioden-  
kalender für  
die Frau.*

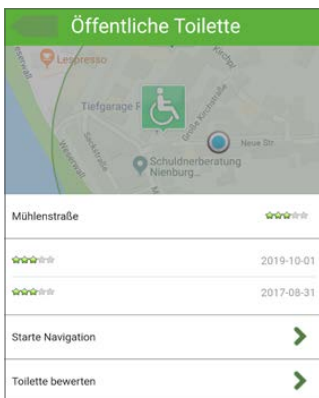
## Toiletten Scout



**Hersteller:** Christof Lange

**Preis:** kostenlos (In-App-Käufe)

**Android-Version:** ab 4.4



Diese App findet schnell und unkompliziert öffentliche und andere Toiletten in der Nähe des aktuellen Standorts. Es werden auch diverse Toiletten in Restaurants angezeigt. Hier ist die Benutzung oftmals allerdings nur kostenlos, wenn man im Lokal etwas isst oder trinkt. Da es bei Toiletten keine Hotelsterne gibt, sollten möglichst viele Nutzer aus der App heraus Bewertungen abgeben, um brauchbare Qualitätsprofile zu erstellen.

*Öffentliche Toiletten finden und bewerten.*

# Fitness und Sport

## Google Fit



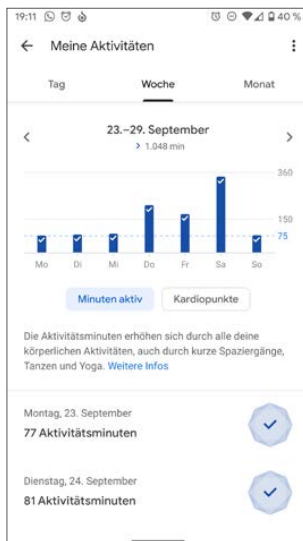
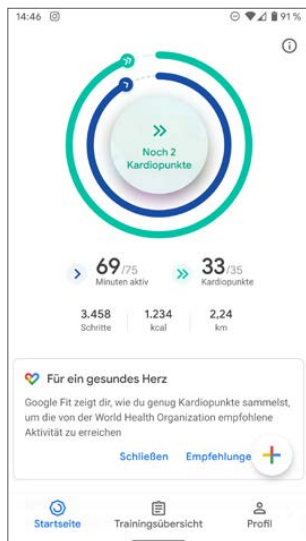
Hersteller: Google LLC

Preis: kostenlos

Android-Version: k. A.

Google Fit motiviert zu mehr Bewegung im Alltag. Jeden Tag mindestens eine Stunde Bewegung oder auch andere persönliche Ziele können gesetzt werden. Im Nachhinein kann man den täglichen Aktivitätsverlauf verfolgen.

Die App eignet sich auch dazu, Radtouren oder Laufstrecken per GPS zu tracken und später auszuwerten.



*Tägliche Aktivitäten mit Google Fit.*