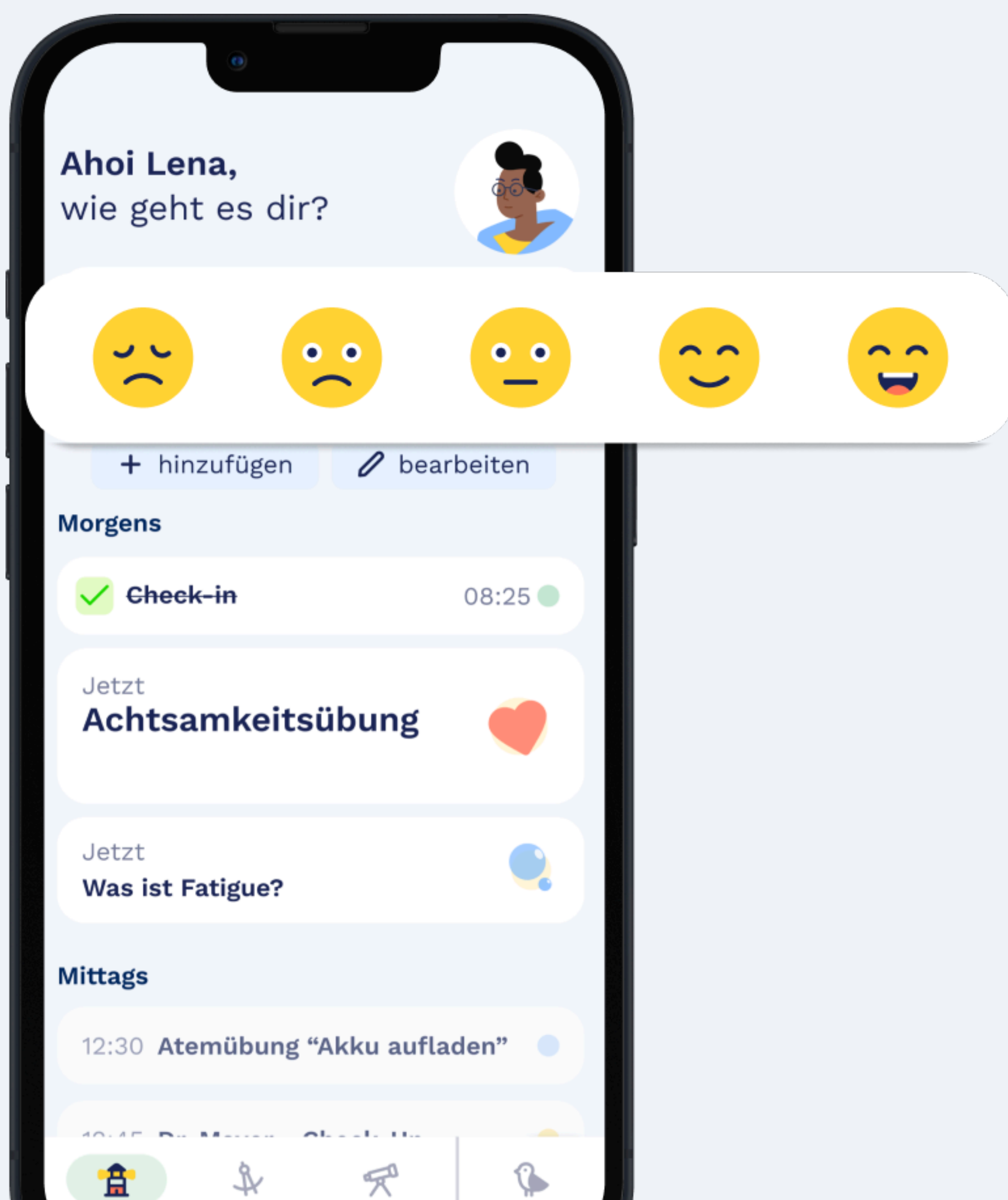




Dein Alltagsbegleiter für **ME/CFS**

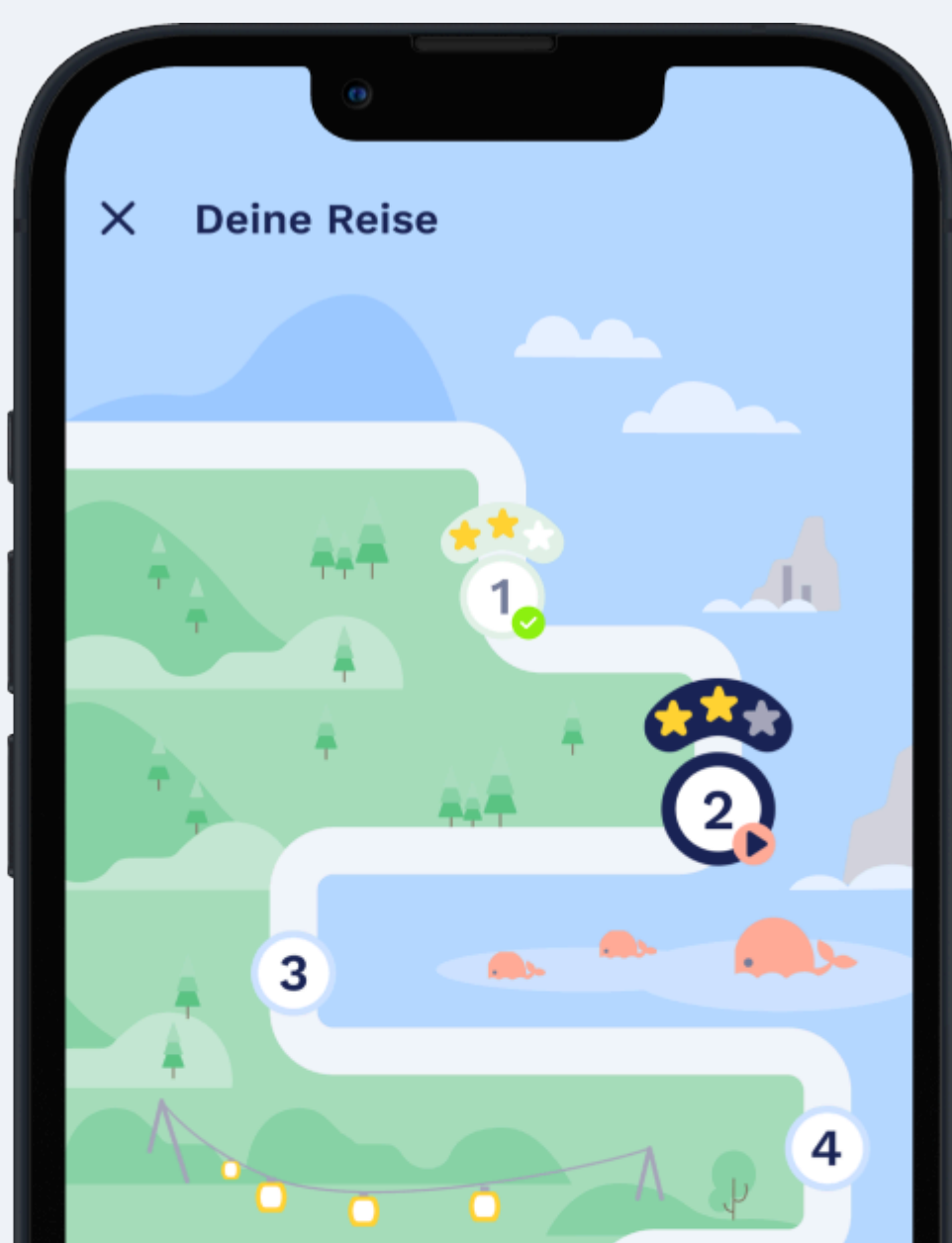


Die Fimo Health App - ME/CFS:

Dein Alltagsbegleiter für mehr Lebensqualität

Baue fundiertes Wissen rundum ME/CFS auf und verstehe, welche Einflussfaktoren deine Energiereserven und Belastungsgrenzen beeinflussen. Gewinne die Kontrolle zurück und gestalte dein Leben mit ME/CFS proaktiv - Schritt für Schritt mit Fimo Health.

- ✓ Mit Ärzten, Psychologen und Wissenschaftlern entwickelt
- ✓ Leitlinienbasiert, um wissenschaftlich gesicherte Inhalte ergänzt
- ✓ Umfassendes Datenschutzkonzept, zertifiziert nach ISO27001



78% abgeschlossen

Häufige Symptome

7/9

Fortsetzen →



Dauer: 5 Minuten

Fatigue beschreibt einen Zustand intensiver und anhaltender Erschöpfung, der sich auf körperliche und mentale Ebenen manifestieren kann. Fatigue ist keine gewöhnliche Müdigkeit, die nach ausreichend Ruhe oder Schlaf vergeht. Vielmehr ist sie ein Zustand tiefgreifender Erschöpfung, der oft trotz Ruhepausen oder ausreichendem Schlaf bestehen bleibt und den Alltag der Betroffenen stark beeinträchtigen kann.



Die drei Säulen der Fimo Health App



Lernen

Baue tiefgreifendes **Wissen** rundum ME/CFS auf. Nutze Themenreisen, Übungen, Tipps & Tricks, um Einflussfaktoren auf dein Wohlergehen zu verstehen.



Tracken

Nutze ein Symptومتagebuch, spielerische Tests und Fragebögen, um deinen Krankheitsverlauf strukturiert zu dokumentieren:

- Symptome (Auftreten, Schwere, Häufigkeit)
- Verhaltensdaten (z.B. Aktivitäten, Sozialkontakte, Stress, Schlaf)
- Vital- und Umweltfaktoren (z.B. Temperatur, Schritte, Puls, Herzfrequenz, Sauerstoffsättigung)



Handeln

Verstehe Wechselwirkungen zwischen deinem Lebensstil und deinen Symptomen. Baue mit Hilfe von täglichen Check-Ins, SMARTen Zielen, und Planungs- und Erinnerungsfunktionen neue Routinen auf.

Möchtest du die Fimo Health App - ME/CFS nutzen?

Dann suche im App Store oder Play Store nach **Fimo Health** und lade dir die App direkt herunter.

Weitere Informationen findest du auch auf unserer Webseite. Bei Fragen oder wenn du Feedback für uns hast, freuen wir uns von dir zu hören.



Fimo Health GmbH
Ennerthang 13
53227 Bonn

www.fimohealth.com
info@fimohealth.com