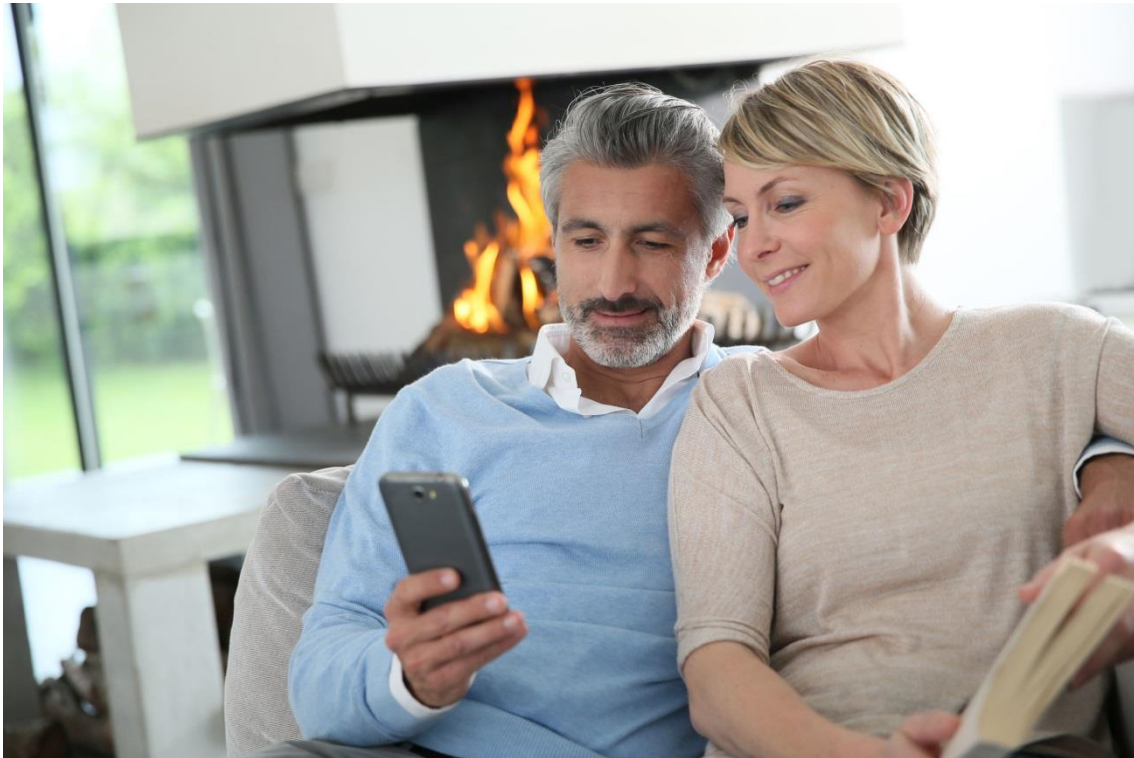


Pressemeldung

Jeden Tag nützlich

## Die fünf besten Apps für 45Plus



© goodluz / 123rf.com

*Köln, September 2015* – Apps gibt es wie Sand am Meer – und zwar nicht nur für die jungen Smartphone-Nutzer unter uns. Auch die Generation 45Plus kann von zahlreichen nützlichen Apps profitieren. Welche es sind – Das Telefonbuch stellt die fünf besten Apps vor.

### **Vernetzt mit Freunden, Kollegen und Kindern: Threema**

Man möchte meinen, ein Messenger ist das A und O auf dem Smartphone. Und tatsächlich: Um sich kostengünstig mit Freunden, Eltern, Kindern oder Enkelkindern auszutauschen, ist ein Messenger eine gute Alternative zur SMS. Auf den Dienst Threema vertrauen bereits über 3 Millionen User. Gegenüber konkurrierenden Anbietern verspricht dieser Messenger besonders datenschutzfreundlich zu sein: Eine Ende-zu-Ende-Verschlüsselung soll das Auslesen von Nachrichten unmöglich machen. Darüber hinaus zeichnet sich Threema durch eine leichte und übersichtliche Bedienung aus. So macht das Verschicken von Nachrichten, Fotos und Videos noch mehr Spaß. Einzige Voraussetzung für die Nutzung: Mobiles Internet oder WLAN. So fallen keine weiteren Kosten an. Nur wer sich im Ausland befindet, sollte auf mögliche Roaming-Gebühren achten, um am Ende des Monats keine Angst vor der Handyrechnung haben zu müssen.

Die App steht sowohl für iOS- als auch für Android-Geräte kostenlos zur Verfügung, ebenso wie fürs Windows Phone.

## **Gesundheit ist alles: 99 Tipps für mehr Gesundheit**

Gesundheit kennt kein Alter. Wer langanhaltend fit bleiben möchte, kann viel dafür tun – angefangen bei einer ausgewogenen Ernährung über ausgiebige Entspannung bis hin zu regelmäßiger Bewegung. Die App *99 Tipps für mehr Gesundheit* gibt dazu und darüber hinaus viele nützliche Tipps. Sie besticht durch ein großes Repertoire an Wissen, das auch Erste Hilfe-Tipps bei Beschwerden wie Rückenschmerzen, Eisenmangel oder ersten Erkältungssymptomen liefert. Zudem ist sie einfach in der Handhabung und wird regelmäßig um spannende Inhalte erweitert.

Die App steht sowohl für iOS- als auch für Android-Geräte kostenlos zur Verfügung.

## **Spiel und Spaß: Sudoku**

Ein bisschen Spaß muss sein: Mit der richtigen App vergeht die Zeit wie im Flug und bringt dazu noch die Gehirnzellen auf Trab. Die App *Sudoku* bringt das altbekannte Logikrätsel aus der Zeitung aufs Smartphone und ist damit nicht minder kurzweilig. Schlicht gehalten in klassischem Design bleibt das Spiel schön übersichtlich, verschiedene Schwierigkeitsgrade sorgen für fortwährend neue Herausforderungen. Wer sich mit anderen Rätsel-Fans messen lassen möchte, kann auch das tun. Eine Online-Rangliste zeigt, wer die Nase vorn hat.

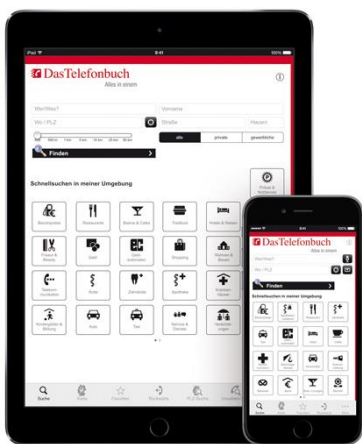
Die App steht sowohl für iOS- als auch für Android-Geräte kostenlos zur Verfügung, ebenso wie fürs Windows Phone.

## **Für Freunde der Gartenarbeit: Gemüsepflanzen**

Gartenarbeit kann richtig Spaß machen. Die Zeit an der frischen Luft tut Körper und Seele einfach gut. Erst recht, wenn das Säen, Pflanzen, Hacken und Umgraben erste sichtbare Ergebnisse hervorbringt. Dazu bedarf es im Vorfeld jedoch eines genauen Plans. Wem der grüne Daumen nicht in die Wiege gelegt wurde, kann sich mit der App *Garten Pflanzen: Gemüse* behelfen. Sie weiß, wann es Zeit ist für das Säen welcher Keime und wann geerntet werden kann. Zusätzlich gibt die App an, wie viel Sonne und Wasser die Pflanzen durchschnittlich benötigen sowie in welchem Boden sie besonders gut gedeihen.

Die App steht sowohl für iOS- als auch für Android-Geräte kostenlos zur Verfügung.

## **Für den Fall der Fälle: Das Telefonbuch**



Die App von Das Telefonbuch ist vollgepackt mit nützlichen Funktionen, die den Alltag erheblich erleichtern können. In erster Linie besticht die App durch ihre Personen- und Adresssuche. Über sie lassen sich schnell und direkt Dienstleister verschiedenster Branchen in unmittelbarer Nähe oder an einem bestimmten Ort finden. Ob Restaurants, Tankstellen, Geldautomaten oder Ärzte – die App zeigt neben sämtlichen Informationen zu Kontaktdaten und Öffnungszeiten auch den genauen Standort in einer Kartenansicht an. App-Nutzer können sich darüber direkt zum Wunschziel navigieren lassen. Schnellsuche-Buttons zu Notfallapotheken,

Notfallnummern, Abschleppdiensten sind weitere nützliche Features, die im Fall der

Fälle große Hilfe leisten können. Neben der ebenfalls nützlichen Benzinpreissuche verfügt die App seit kurzem außerdem über eine Film- und Kinosuche, die das aktuelle Kinoprogramm vor Ort oder in einer Stadt nach Wahl anzeigt.

Die App steht sowohl für iOS- als auch für Android-Geräte kostenlos zur Verfügung, ebenso wie für Windows Phone und Windows 8.

## Über Das Telefonbuch

Das Telefonbuch wird gemeinschaftlich von 38 Verlagen und der DeTeMedien GmbH herausgegeben. Das Medium ermöglicht zu jeder Zeit und von jedem Ort aus Zugriff auf über 30 Millionen verbindliche Adressdaten: Online über dastelefonbuch.de, mobil unter mobil.dastelefonbuch.de, per App für iPhone, iPad und Apple Watch, Android-Handys, Windows Phone und Windows 8 oder fast schon klassisch als Sprachauskunft, gedruckte Ausgabe oder DVD-ROM. Darüber hinaus bietet das bekannte Adressverzeichnis viele weitere Funktionen zum Finden, Nutzen und Weiterverarbeiten von Adressen.

## Pressekontakt



Das Telefonbuch Servicegesellschaft mbH  
Silke Greifsmühlen (PR Managerin)  
Rolshover Straße 45 | 51105 Köln

Telefon +49 (0) 221 31 06 70-160

Telefax +49 (0) 221 31 06 70-110

E-Mail: [presse@dastelefonbuch-marketing.de](mailto:presse@dastelefonbuch-marketing.de)

[www.dastelefonbuch-marketing.de](http://www.dastelefonbuch-marketing.de)

[Facebook](#) | [Twitter](#) | [Google+](#)

[Newsroom](#)