

Weniger Stress, besser schlafen und achtsamer leben



Mit Calm können Sie Stress abbauen, nachts besser schlafen und sich im Leben präsenter fühlen. Die App ist weltweit sehr beliebt – und steht Ihnen im Rahmen Ihrer Leistungen kostenlos zur Verfügung. Sie können die praktische Calm-App verwenden, wenn es zeitlich für Sie am besten passt, und an den Dingen arbeiten, die Ihnen am wichtigsten sind.



Stress und Ängste abbauen

Erkunden Sie praktische Werkzeuge, Atemübungen und kurze Kurse, die Ihnen helfen sollen, Symptome von Stress und Ängsten zu bewältigen und sich im Moment wohler zu fühlen.



Besser schlafen

Entspannen Sie sich und schlafen Sie leichter ein mit den beruhigenden, von Prominenten vorgelesenen Einschlafgeschichten, Meditationen, natürlichen Klängen und einer exklusiven Musikauswahl.



Achtsamer leben

Lassen Sie Ihren Geist täglich zur Ruhe kommen mit Achtsamkeit, Weisheiten und Ermutigungen, legen Sie sich gesunde Gewohnheiten zu und fördern Sie positives Denken mit kurzen, angeleiteten Sitzungen und Kursen.

Die Leistungen erkunden

- Kuratierte Inhalte, die auf Sie und Ihre Erfahrungen abgestimmt sind
- Selbstbestimmt, damit Sie in Ihrem eigenen Tempo vorgehen können
- Ohne zusätzliche Kosten für Sie

Sind Sie bereit zu beginnen?



Scannen Sie den QR-Code, um sich für ein Konto anzumelden. Geben Sie bei Aufforderung den folgenden Zugangscode ein:

Rund um die Uhr verfügbar | Vertraulich | Ohne zusätzliche Kosten

Calm und Calm Health dürfen nicht für dringende medizinische Behandlungen verwendet werden. Wenden Sie sich bitte in einem medizinischen Notfall an die Notrufnummer oder begeben Sie sich zur nächsten Notaufnahme. Calm und Calm Health sind nicht zur Diagnose und Behandlung von Depressionen, Angstzuständen oder anderen psychischen und körperlichen Erkrankungen bestimmt. Calm und Calm Health sind kein Ersatz für eine Behandlung durch einen Arzt oder andere Gesundheitsdienstleister. Wenden Sie sich bei Fragen zu Ihrer Diagnose und zur Pflege oder Behandlung einer Erkrankung an Ihren Arzt oder Gesundheitsdienstleister. Calm und Calm Health sind Produkte für Ihr psychisches Wohlbefinden. Die Teilnahme ist freiwillig und unterliegt den Nutzungsbedingungen von Calm und Calm Health.

Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Marken sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Im Rahmen der laufenden Verbesserung seiner Produkte und Dienstleistungen behält sich Optum das Recht vor, technische Daten jederzeit ohne Ankündigung zu ändern. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF15294551 332223-112024 OHC