

Projekt: App Evaluierung

Endbericht inkl. Bewertungskriterien, Bewertung des Mehrwerts und Evaluierung der Bewertungskriterien

Autor:innen:

AIT Austrian Institute of Technology GmbH

Angelika Rzepka

Diotima Bertel

Kurt Edegger

Nicole Binderlehner

Vania King

Stephanie Schwarz

Stefan Welte

Version 2.0 vom 25.01.2023

INHALTSVERZEICHNIS

INHALTsVerzeichnis	2
Bewertungskriterien	8
1 Executive Summary	8
2 Einleitung	8
3 Methode	9
3.1 Erarbeitung der Bewertungskriterien	9
3.2 Evaluierung der Checkliste mit ausgewählten Apps	12
4 Ergebnisse	13
4.1 Checkliste kurz	13
4.2 Checkliste lang	15
4.3 App Auswahl	16
4.4 Disclaimer	17
4.5 Ergebnisse der Evaluierung	19
5 Fazit	21
Bewertung des Mehrwerts von Gesundheits-Apps aus Nutzer:innenperspektive	22
6 Executive summary	22
7 Einleitung	23
8 Methode	24
9 Ergebnisse	26
Soziodemografische Daten	26
Vorerfahrungen mit Gesundheits-Apps	29
Allgemeine Bewertung von App-Funktionen und Zielen	33
Bewertung von App-Funktionen und Zielen zur Erreichung unterschiedlicher Ziele	36
10 Fazit	52
Diskussion	55
Zusammenführung der Ergebnisse (Bewertung + Nutzer:innenbefragung)	55
Randthema: Bewertung von Medizin-Apps	56
Ausblick	57
Literaturverzeichnis	58
ANHANG	60
Vorerfahrungen mit Gesundheits-Apps	60
Allgemeine Bewertung von App-Funktionen und Zielen	60
Bewertung verschiedener Arten der Unterstützung	60
Bewertung verschiedener Eigenschaften von Gesundheits-Apps	64
Bewertung von Werbung, Benachrichtigungen und Sprache	71
Bewertung von App-Funktionen und Zielen zur Erreichung unterschiedlicher Ziele	77

Vergleich der Bewertungen von App-Funktionen und Zielen	77
App-Funktionen für die Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)	91
App-Funktionen für das Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	96
App-Funktionen für die Unterstützung bei (gesunder) Ernährung.....	98
App-Funktionen für die Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalenen Beschwerden	104
App-Funktionen für die Förderung körperlicher Gesundheit	110
Apps für die Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	113

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Kurz-Checkliste für die schnelle Beurteilung einer Gesundheits-App	13
Tabelle 2: Checkliste lang für die inhaltliche Qualität, die Qualität des Anbieters sowie der Nutzung der App	15
Tabelle 5. Kategorisierung der App-Ziele und Funktionen	24
Tabelle 6. Anzahl der installierten Gesundheits-Apps.....	30
Tabelle 7. Verwendungshäufigkeit von Gesundheits-Apps.....	30
Tabelle 8. Nutzung von Gesundheits-Apps zur Verfolgung unterschiedlicher Ziele	30
Tabelle 9. Von Teilnehmer:innen genannte Ziele und Funktionen.....	31
Tabelle 10. Quellen für die genutzte Gesundheits-App.....	31
Tabelle 11. Durchschnittliche Bewertung der Ziele nach Anzahl installierter Apps für die Erreichung unterschiedlicher Ziele mit Hilfe von Gesundheits-Apps (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	39
Tabelle 12. Zahlungsbereitschaft nach Ziel.....	50
Tabelle 13. Überblick der am wichtigsten (blaugrün, dunkel), zweitwichtigsten (blaugrün, hell) und am wenigsten wichtigen (rot) Funktionen von Gesundheits-Apps.....	53
Tabelle 14. Vertrauenswürdigkeit von Empfehlungen (1 = sehr vertrauenswürdig; 5 = gar nicht vertrauenswürdig).....	60
Tabelle 15. Vertrauenswürdigkeit der Gesundheits-App (1 = Stimme voll und ganz zu, 5 = Stimme gar nicht zu).....	60
Tabelle 16. Bewertung verschiedener Arten der Unterstützung (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	60
Tabelle 17. Bewertung verschiedener Arten der Unterstützung nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	61
Tabelle 18. Bewertung verschiedener Arten der Unterstützung nach Alter (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	61
Tabelle 19. Bewertung verschiedener Arten der Unterstützung nach chronischen Erkrankungen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	62
Tabelle 20. Bewertung verschiedener Arten der Unterstützung nach Vorerfahrungen mit Gesundheits-Apps (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	63
Tabelle 21. Bewertung verschiedener Eigenschaften von Gesundheits-Apps (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	64
Tabelle 22. Bewertung verschiedener Eigenschaften von Gesundheits-Apps nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	64
Tabelle 23. Bewertung verschiedener Eigenschaften von Gesundheits-Apps nach Alter (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	66
Tabelle 24. Bewertung verschiedener Eigenschaften von Gesundheits-Apps nach Vorerfahrungen mit Gesundheits-Apps (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	68
Tabelle 25. Bewertung verschiedener Eigenschaften von Gesundheits-Apps nach chronischen Krankheiten (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	70
Tabelle 26. Bewertung von Werbung, Benachrichtigungen und Sprache (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	71
Tabelle 27. Bewertung von Werbung, Benachrichtigungen und Sprache nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	71
Tabelle 28. Bewertung von Werbung, Benachrichtigungen und Sprache nach Alter (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	72
Tabelle 29. Bewertung von Werbung, Benachrichtigungen und Sprache nach Vorerfahrungen mit Gesundheits-Apps (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	74
Tabelle 30. Bewertung von Werbung, Benachrichtigungen und Sprache nach chronischen Erkrankungen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	76
Tabelle 31. Bewertung der Ziele für die Verwendung von Gesundheits-Apps (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	77
Tabelle 32. Bewertung der Funktionen von Gesundheits-Apps (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	77
Tabelle 33. Bewertung der Ziele für die Verwendung von Gesundheits-Apps nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	79

Tabelle 34. Bewertung der Funktionen von Gesundheits-Apps nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	79
Tabelle 35. Bewertung der Ziele für die Verwendung von Gesundheits-Apps nach Alter (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	81
Tabelle 36. Bewertung der Funktionen von Gesundheits-Apps nach Alter (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	82
Tabelle 37. Bewertung der Ziele für die Verwendung von Gesundheits-Apps nach chronischen Erkrankungen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	88
Tabelle 38. Bewertung der Funktionen von Gesundheits-Apps nach chronischen Erkrankungen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	89
Tabelle 39. Bewertung der Ziele für die Verwendung von Gesundheits-Apps nach Vorerfahrungen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	91
Tabelle 40. Bewertung der Funktionen von Apps für die Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness) (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	91
Tabelle 41. Bewertung der Funktionen von Apps für die Unterstützung körperlicher Aktivität nach Geschlechteridentität (Fitness) (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	92
Tabelle 42. Bewertung der Funktionen von Apps für die Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness) nach Alter (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	92
Tabelle 43. Bewertung der Funktionen von Apps für die Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness) nach chronischen Erkrankungen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	94
Tabelle 44. Bewertung der Funktionen von Apps für die Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness) nach Vorerfahrungen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	94
Tabelle 45. Bewertung der Funktionen von Apps für das Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	96
Tabelle 46. Bewertung der Funktionen von Apps für das Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	96
Tabelle 47. Bewertung der Funktionen von Apps für das Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement nach Alter (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	96
Tabelle 48. Bewertung der Funktionen von Apps für das Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement nach chronischen Erkrankungen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	97
Tabelle 49. Bewertung der Funktionen von Apps für das Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement nach Vorerfahrungen und Nutzungsintensität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	98
Tabelle 50. Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung bei (gesunder) Ernährung (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	98
Tabelle 51. Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung bei (gesunder) Ernährung nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	99
Tabelle 52. Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung bei (gesunder) Ernährung nach Alter (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	100
Tabelle 53. Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung bei (gesunder) Ernährung nach chronischen Erkrankungen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	101
Tabelle 54. Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung bei (gesunder) Ernährung nach Vorerfahrungen und Nutzungsintensität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	102
Tabelle 55. Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	104
Tabelle 56. Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	104
Tabelle 57. Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden nach Alter (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	105
Tabelle 58. Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden nach chronischen Erkrankungen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	107
Tabelle 59. Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden nach Vorerfahrungen und Nutzungsintensität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	108

Tabelle 60. Bewertung von App-Funktionen für die Förderung körperlicher Gesundheit (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig).....	110
Tabelle 61. Bewertung von App-Funktionen für die Förderung körperlicher Gesundheit nach Geschlechteridentität (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig)	110
Tabelle 62. Bewertung von App-Funktionen für die Förderung körperlicher Gesundheit nach Alter (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig).....	111
Tabelle 63. Bewertung von App-Funktionen für die Förderung körperlicher Gesundheit nach chronischen Erkrankungen (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig).....	112
Tabelle 64. Bewertung von App-Funktionen für die Förderung körperlicher Gesundheit nach Vorerfahrungen und Nutzungsintensität (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig)	112
Tabelle 65. Bewertung von App-Funktionen zur Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig).....	113
Tabelle 66. Bewertung von App-Funktionen zur Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome nach Geschlechteridentität (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig)	114
Tabelle 67. Bewertung von App-Funktionen zur Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome nach Alter (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig).....	114
Tabelle 68. Bewertung von App-Funktionen zur Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome nach chronischen Erkrankungen (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig).....	115
Tabelle 69. Bewertung von App-Funktionen zur Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome nach Vorerfahrungen und Nutzungsintensität (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig)	115

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Wörterwolke aus den entstandenen Kategorien der Bewertungskriterien	12
Abbildung 2. Zusammensetzung der Befragten nach Altersgruppen.....	26
Abbildung 3. Zusammensetzung der Befragten nach Geschlecht	27
Abbildung 4. Zusammensetzung der Befragten nach Bildungsniveau.....	27
Abbildung 5. Zusammensetzung der Befragten nach ethnischer Zugehörigkeit.....	28
Abbildung 6. Zusammensetzung der Befragten nach chronischen Erkrankungen	28
Abbildung 7. Zusammensetzung der Befragten nach Haushaltsgröße.....	29
Abbildung 8. Zusammensetzung der Befragten nach Kindern im Haushalt.....	29
Abbildung 9. Durchschnittliche Bewertung der Vertrauenswürdigkeit von Empfehlungen (1 = sehr vertrauenswürdig; 5 = gar nicht vertrauenswürdig)	32
Abbildung 10. Durchschnittliche Bewertung der Vertrauenswürdigkeit der Gesundheits-App (1 = Stimme voll und ganz zu, 5 = Stimme gar nicht zu)	32
Abbildung 11. Durchschnittliche Bewertung verschiedener Arten der Unterstützung (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	33
Abbildung 12. Durchschnittliche Bewertung verschiedener Eigenschaften von Gesundheits-Apps (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	34
Abbildung 13. Durchschnittliche Bewertung von Werbung, Benachrichtigungen und Sprache (1 = stimme voll und ganz zu; 5 = stimme gar nicht zu)	36
Abbildung 14. Durchschnittliche Bewertung der Ziele für die Verwendung von Gesundheits-Apps (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	37
Abbildung 15. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen nach Altersgruppen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	39
Abbildung 16. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness) (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	40
Abbildung 17. Durchschnittliche Bewertung der App-Funktionen zur Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness) nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	41
Abbildung 18. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen zum Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	42
Abbildung 19. Durchschnittliche Bewertung der App-Funktionen zur Erreichung individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	42
Abbildung 20. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung bei (gesunder) Ernährung (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	43
Abbildung 21. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung bei (gesunder) Ernährung nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)	44
Abbildung 22. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	45
Abbildung 23. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig).....	46
Abbildung 24. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen für die Förderung körperlicher Gesundheit (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig)	47
Abbildung 25. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen zur Förderung körperlicher Gesundheit nach Geschlechteridentität (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig)	48
Abbildung 26. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen zur Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig)	49
Abbildung 27. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen zur Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig, 5 = gar nicht wichtig) .	49

BEWERTUNGSKRITERIEN

1 Executive Summary

Der rasante Anstieg an Gesundheits-Apps und deren Flüchtigkeit in (österreichischen) App Stores für Android und Apple zeugen von einem florierenden Geschäftszweig in der Wellness Branche. Im gegenständlichen Bericht wurde eine Checkliste für eine informierte Entscheidung von Benutzer:innen entwickelt und an Gesundheits-Apps in den Kategorien „Ernährung“, „Bewegung“, „Mental Health“ und „Symptomchecker“ evaluiert.

Die Checkliste soll Bürger:innen öffentlich zur Verfügung gestellt werden und deckt bzgl. der **Qualität des App-Anbieters** die Kategorien Regulatorische Compliance, Sicherheit und Qualitätssicherung sowie hinsichtlich der **inhaltlichen Qualität der App** die Funktionalität und evidenzbasierte Inhalte die Benutzer:innen-Freundlichkeit der App ab.

Die Evaluierung auf Basis der umfassenden Checkliste anhand ausgewählter Apps konnte die Wichtigkeit einer solchen Checkliste bestätigen. Für eine einfache Verwendung wurde eine **kurz gefasste Checkliste** mit den in der Evaluierung am kritischsten bewerteten Fragen und hilfreichen Tipps erarbeitet. Außerdem wurden Disclaimer für die entsprechenden Kategorien formuliert, um zusätzlich zur Bewertung anhand der Checkliste eine fachliche Einschätzung bzgl. der angebotenen Funktionen zu ermöglichen.

The rapid increase in health apps and their volatility in (Austrian) app stores for Android and Apple are evidence of a flourishing business sector in the wellness industry. In this report, a checklist for informed decision-making by users was developed and evaluated using health apps in the categories "Nutrition", "Exercise", "Mental Health" and "Symptom Checker".

The checklist is to be made publicly available to citizens and covers the categories of regulatory compliance, safety and quality assurance with regard to **the quality of the app provider** and the functionality and evidence-based content with regard to **the content quality of the app** and the user-friendliness of the app.

The evaluation based on the comprehensive checklist using selected apps confirmed the importance of such a checklist. For ease of use, a **concise checklist with the most critical questions and helpful tips from the evaluation was developed**. In addition, **disclaimers were formulated for the relevant categories** to enable a professional assessment of the functions offered in addition to the evaluation based on the checklist.

2 Einleitung

Das weltweite sowie nationale Angebot an Gesundheits-Apps ist überwältigend und immer mehr Menschen verwenden Gesundheits-Apps. Doch welche Apps können als Gesundheits-Apps bezeichnet werden und wie kann die Seriosität dieser Apps besser beurteilt werden?

Grundlegend unterscheidet man zwischen:

- Gesundheits-Apps: Anwendungen, die sich an Verbraucher:innen richten. Sie sollen in präventiver Absicht genutzt werden und helfen, den Lebensstil gesundheitsförderlich zu gestalten oder zu verändern.
- Medizin-Apps: Anwendungen, die zur Unterstützung der „Selbstbefähigung“ (Empowerment) genutzt werden und z.B. bei der Bewältigung von chronischen Krankheiten oder in der Rehabilitation unterstützend eingesetzt werden (Kramer U, 2019).

Die Verwendung von Bewertungskriterien für Gesundheits-Apps ist aus mehreren Gründen wichtig:

- **Funktionalität:** Bewertungskriterien können die Funktionalität von Gesundheits-Apps bewerten, um sicherzustellen, dass die beabsichtigten Aufgaben effektiv erfüllt werden. Dies könnte die Überwachung von Gesundheitsparametern, die Erinnerung an Medikamenteneinnahmen oder die Bereitstellung von personalisierten Gesundheitsempfehlungen umfassen.
- **Qualitätssicherung:** Bewertungskriterien helfen dabei, die Qualität von Gesundheits-Apps zu beurteilen. Dies ist besonders wichtig, da die Informationen und Funktionen, die von Gesundheits-Apps bereitgestellt werden, einen direkten Einfluss auf die Gesundheit der Nutzer:innen haben können. Kriterien ermöglichen es, sicherzustellen, dass die Apps genaue, zuverlässige und evidenzbasierte Informationen bieten.
- **Evidenzbasierte Inhalte:** Gesundheits-Apps sollten auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren, um genaue und zuverlässige Informationen bereitzustellen. Bewertungskriterien können prüfen, ob die in den Apps präsentierten Inhalte auf aktueller wissenschaftlicher Evidenz basieren.
- **Benutzungsfreundlichkeit:** Die Usability von Gesundheits-Apps ist entscheidend für ihre Wirksamkeit. Bewertungskriterien können die Benutzungsfreundlichkeit und Barrierefreiheit bewerten, um sicherzustellen, dass die Apps leicht verständlich und zugänglich sind.
- **Sicherheit:** Gesundheits-Apps können persönliche Gesundheitsdaten verarbeiten, daher ist es entscheidend sicherzustellen, dass diese Daten sicher und geschützt sind. Bewertungskriterien können Aspekte wie Datenschutz, Verschlüsselung und Compliance mit regulatorischen Anforderungen berücksichtigen.
- **Regulatorische Compliance:** Gesundheits-Apps müssen möglicherweise bestimmten rechtlichen und regulatorischen Anforderungen entsprechen. Bewertungskriterien können prüfen, ob die Apps den geltenden Vorschriften und Standards entsprechen.

Durch die Anwendung von Bewertungskriterien können Benutzer:innen, Gesundheitsdienstleister und Regulierungsbehörden kompetentere Entscheidungen über die Auswahl und Verwendung von Gesundheits-Apps treffen, um sicherzustellen, dass diese einen positiven Beitrag zur Gesundheit und Wohlbefinden der Nutzer:innen leisten.

In diesem Bericht geht es vor allem um die **Bewertungskriterien für Benutzer:innen**, um eine **gut informierte Entscheidung treffen zu können**.

3 Methode

3.1 Erarbeitung der Bewertungskriterien

Die Wahl der Bewertungskriterien wurde im Rahmen einer explorativen Recherche durchgeführt. Basis dafür war eine Suche mit den Stichworten „Bewertungskriterien Apps Gesundheit“ und auf Englisch „evaluation criteria health apps“. Gesucht wurde in den Portalen Google Scholar sowie PubMed und aus den Ergebnissen resultierend wurden weitere Literaturangaben von Publikationen nachverfolgt.

Die WHO schließt „Gesundheits-Apps“ in der „Classification of Digital Health Interventions v1.0 (DHI)“ ein (World Health Organization, 2018). Darin wird primär nach Zielgruppen von Apps (z.B. für Klient:innen/Bürger:innen oder Gesundheitsdiensteanbieter:innen) und Herausforderungen des Gesundheitssystems (Health System Challenge - HSC) kategorisiert, die dann wieder Systemkategorien für Digitale Gesundheitsanwendungen ergeben.

Laut (World Health Organization, 2018) bedeutet das im Falle von Gesundheits-Apps auf der HSC Ebene „Verlorengegangene Daten von Klient:innen“ die Interventionen „1.1.3. Bereitstellen von individualisierten Erinnerungsservices für Klient:innen“ und „2.2.1 Longitudinale Erfassung von Gesundheitsstatus und Services der Klient:innen“, was auf Systemebene den Funktionen „Klient:innen Informations System“ und „Elektronische Gesundheitsakte“ entspricht. Die verwendete Taxonomie basiert auf (Alain B Labrique, August 2013) und den „Guidelines for reporting of health interventions using mobile phones: mobile health (mHealth) evidence reporting and assessment (mERA) checklist“ (Agarwal S, 2016).

Diese beiden Dokumente beziehen sich im Allgemeinen auf umfassende mobile Health (mHealth) Anwendungen mit starkem Bezug zu bereits manifestierten Erkrankungen.

Teilweise konnte man sich auf bereits durchgeführte Systematic Reviews wie

- **Health technology assessment frameworks for eHealth: A systematic review** (Vis C., 2020)

Oder

- **Framework zur Unterstützung von Refundierungsentscheidungen zu digitalen Gesundheitsanwendungen (mHealth) und dessen (retrospektive) Anwendung an ausgewählten Beispielen** (Jeindl R, 2020)

stützen, die jedoch alle digitalen Gesundheitsanwendungen umfassen, nicht nur Gesundheits-Apps.

Die vorhandenen Assessment Frameworks nutzen unterschiedliche Formate (Checklisten, Fragebögen, Tabellen) und weisen Unterschiede hinsichtlich des Spektrums der Bewertungsdomänen, zusätzlicher technologiespezifischer Aspekte und Zielgruppen auf. Keines der Frameworks ist vollständig etabliert oder praxiserprobt.

Auf EU Ebene gibt es noch die Initiative Label2Enable¹: Label2Enable ist ein EU-finanziertes Projekt. Aufgabe ist die Einführung der CEN-ISO/TS 82304-2 und ihres Qualitätssiegels für Gesundheits- und Wellness-Apps. Das Ziel ist die Schaffung eines digitalen Binnenmarkts, in dem qualitativ hochwertige Gesundheits-Apps in großem Umfang in der Prävention, der Gesundheitsversorgung und der Selbstfürsorge eingesetzt werden können.

Die dem Projekt zugrunde liegende ISO/TS 82304-2:2021(en) „Health software — Part 2: Health and wellness apps—Quality and reliability²“ diene weiters als Basis für die Erarbeitung der Bewertungskriterien.

Ebenso dienen folgende Publikationen als Grundlage der Bewertungskriterien:

- Gesundheits-Apps. Grundlagenpapier unter besonderer Berücksichtigung des Aspekts Gesundheitskompetenz (Kraus-Füreder, 2018)

¹ <https://label2enable.eu/>, zuletzt besucht: 2023-11-16

² <https://www.iso.org/standard/78182.html>, zuletzt besucht: 2023-11-16

- Chancen und Risiken von Gesundheits-Apps (CHARISMHA); engl. Chances and Risks of Mobile Health Apps (CHARISMHA) (Albrecht U. V. H., 2016)
- DNVF-Memorandum – Gesundheits- und Medizin-Apps (GuMAs) (Kramer U, 2019)
- Gesundheits-Apps: Wie kann eine Zertifizierung konkret aussehen?: Lernen von Erfahrungen hier und anderswo (Kramer U. , 2017)
- Digitalisierung und Patientensicherheit – HE 2) Checkliste für die Nutzung von Gesundheits-Apps (APS e.V. (Hrsg, 2018)t
- Bewerten, aber wie? – Kriterien für die Evaluation und das Reporting von Studien zu Gesundheits- und Medizin-Apps (Kernebeck, 02/21)
- Wie gut sind Gesundheits-Apps? Was bestimmt Qualität & Risiko? Welche Orientierungshilfen gibt es? (Kramer U. , 2017)
- Mobile App Rating Scale: A New Tool for Assessing the Quality of Health Mobile Apps (Stoyanov, 2015)
- Methodenbox Gesundheitskompetenz (Sozialversicherungsträger, 2020)
- Gesundheits-Apps: Bedeutender Hebel für Patient Empowerment–Potenziale jedoch bislang kaum genutzt (Thranberend, 2016)
- Profi-Checkliste Gute Gesundheitsinformation (ÖPGK, 2020)

Aus den oben genannten Publikationen wurden die darin vorkommenden Bewertungskriterien in ein Excel File eingetragen und übergeordneten Kategorien zugeordnet.

Im nächsten Schritt wurden die herausgefundenen Bewertungskriterien harmonisiert und auf die Anzahl an Übereinstimmungen gematcht.

Die Bewertungskriterien mit den meisten Übereinstimmungen wurden in die Liste der Bewertungskriterien aufgenommen und erneut kategorisiert.

Die vorläufigen Bewertungskriterien wurden in einer Fokusgruppe am 9. Mai 2023 vorgestellt und diskutiert (siehe Anhang: „Protokoll Fokusgruppe“).

Die in der Fokusgruppe abgestimmten Bewertungskriterien wurden in einer quantitativen Befragung von insgesamt 54 Expert:innen priorisiert, um so als weniger relevant erachtete Kriterien auszusortieren und eine finale Auswahl treffen zu können (siehe Anhang „Auswertung Befragung“).

Anhand der Ergebnisse der Fokusgruppe und der Befragung wurden die Bewertungskriterien erneut überarbeitet und finalisiert. Die Wörterwolke in Abbildung 1 gibt einen Überblick über die entstandenen Kategorien. Die Ergebnisse des Prozesses finden sich in Kapitel 4 Ergebnisse.



Abbildung 1: Wörterwolke aus den entstandenen Kategorien der Bewertungskriterien

3.2 Evaluierung der Checkliste mit ausgewählten Apps

Die erarbeitete Checkliste (siehe Kapitel 4.2 Checkliste lang) wurde mit Apps der Kategorien

- Ernährung
- Bewegung
- Mental Health und
- Symptom Checker

evaluiert.

Die Auswahl der Apps hatte zum Ziel, die in Österreich am häufigsten verwendeten Apps in den o.g. Kategorien zu evaluieren. Eine Auswahl aufgrund vorhandener Datenbanken blieb erfolglos, da Daten nur bis zum Zeitpunkt von t-1 Jahr aktuell waren (z.B. Statista³) oder die Datenbanken ein Vertriebsmodell anwendeten, mit dem in diesem Zusammenhang nicht gearbeitet werden wollte (z.B. data.ai⁴).

Aus diesen Gründen wurde ein **explorativer Ansatz** gewählt: 11 Personen mit unterschiedlichen Mobiltelefonen und Betriebssystemen [6 männlich, 5 weiblich, 6 Google Play Store User:innen, 5 Apple App Store User:innen] suchten in ihren persönlichen App-Stores nach den o.g. Wörtern [wortwörtlich] und trugen die Ergebnisse – 15 Apps pro Kategorie - in ein Excel Tabellenblatt ein.

Die Ergebnisse wurden nach dem Data Cleaning (Tippfehler, Ergänzen der App Hersteller) mittels Pivot-Table gewichtet. Danach wurde sichergestellt, dass die Top 10 Apps jeder Kategorie in beiden App-Stores zur Verfügung stehen und so zur Evaluierung herangezogen werden konnten.

Folgende Ein- und Ausschlusskriterien wurden zusätzlich bei der App-Auswahl berücksichtigt:

³ <https://de.statista.com/>, zuletzt besucht 2023-11-23

⁴ <https://www.data.ai/de/>, zuletzt besucht 2023-11-23

Einschlusskriterien

- Apps für Zielgruppe Mensch (vgl. Zielgruppe Haustiere o.ä.)
- Die App ist in englischer oder deutscher Sprache verfügbar
- Die App ist im österreichischen Apple App Store und Google Play Store verfügbar

Ausschlusskriterien

- Apps, die zusätzliche Hardware benötigen (z.B. Fitnessuhren, Blutzuckermessgeräte, o.ä.)
- Apps, die explizit zum Produktverkauf eingesetzt werden
- Apps zur Nutzung von Versicherungen und deren Prozessen
- Apps, die eine Diagnose, Rezeptcode, etc. voraussetzen

4 Ergebnisse

Die umfassenden Bewertungskriterien, anhand derer evaluiert wurde, findet sich im Anhang „App-Evaluierung Excel“. Aus den Ergebnissen konnten wir zwei Checklisten ableiten (kurz und lang) – um eine informierte und selbstbestimmte Entscheidung zur Verwendung dieser Apps treffen zu können.

Alle Fragen in den folgenden Tabelle sind mit (ja/nein) und einer detaillierten Beschreibung zu beantworten. Die Antworten sind richtungsgebend für die individuelle Entscheidung über die Verwendung der App.

4.1 Checkliste kurz

Tabelle 1: Kurz-Checkliste für die schnelle Beurteilung einer Gesundheits-App

	Checkliste	Wichtig für	Hilfreiche Tipps
1	Hat die App ein Impressum aus dem der Hersteller der App hervorgeht und vollständige Kontaktinformationen angeführt sind?	Entspricht die App den gesetzlichen Vorgaben in Österreich?	Häufig findet man das Impressum unter den Einstellungen oder in den AGBs der App <ul style="list-style-type: none"> • Häufig gibt es in Apps kein gesetzlich vorgeschriebenes Impressum
2	Muss ich ein Konto für die Verwendung der App anlegen und kann ich dieses Konto einfach wieder löschen?	Sind meine Daten geschützt?	Häufig muss ein Konto zur Verwendung der App angelegt werden, um die Daten in der Cloud der Hersteller speichern zu können. Zusätzlich kann die App mittels Autorisierung vor der Verwendung durch Dritte geschützt werden. <p>Häufig kann das Konto unter den Einstellungen der App vollständig gelöscht werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Häufig sind Inhalte der App nach der Registrierung eines Kontos nur eingeschränkt verfügbar und ein kostenpflichtiges Abo wird in der App angeboten. • Häufig sind für das Löschen des Kontos zusätzliche Schritte (z.B. Passwort-Eingabe, erneute Bestätigung per Email, etc.) notwendig

		<ul style="list-style-type: none"> Häufig kann man die Funktion zum Löschen des Kontos nur schwer finden
3	<p>Welche Daten erhebt die App und werden diese an Dritte weitergegeben?</p> <p>Werden meine Daten an Dritte weitergegeben?</p>	<p>Häufig findet man diese Informationen in der Datenschutzerklärung und/oder den AGBs (Allgemeine Geschäftsbedingungen):</p> <ul style="list-style-type: none"> Eine Suche nach dem Wort „Dritte“ leitet zum entsprechenden Absatz In der Datenschutzerklärung müssen die Datenkategorien, die verarbeitet werden, angeführt werden Eine Suche nach dem Wort „USA“ kann schneller dazu führen herauszufinden, ob die Daten in den USA (wo die Datenschutzgrundverordnung nicht gilt) gespeichert werden. <p>Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie hier: https://www.usp.gv.at/it-geistiges-eigentum/datenschutz.html</p> <ul style="list-style-type: none"> Häufig findet man die Datenschutzerklärung und AGBs nicht in der App, sondern vor dem Schritt der Registrierung Häufig nimmt sich der App Anbieter heraus, Daten an Dritte weiterzugeben, sofern es für ihn zweckmäßig ist Häufig werden Daten verarbeitet, die mit dem Zweck der App nichts zu tun haben (z.B. Geolokalisationsdaten bei Apps der Sparte „Bewegung“) Häufig gibt es widersprüchliche Angaben in den Stores der Hersteller und den entsprechenden AGBs Häufig werden Daten außerhalb der EU gespeichert und unterliegen damit nicht den regionalen Datenschutzgesetzen
4	<p>Sind kostenpflichtige Angebote in der App mit „Werbung“ oder „Anzeige“ gekennzeichnet?</p> <p>Werde ich zum Kauf von weiteren Funktionen verführt?</p>	<p>Häufig werden kostenpflichtige Abos in Apps angeboten, die nicht als Werbung gekennzeichnet sind. Beim Wunsch der Verwendung der Gesundheits-App empfehlen wir, die Gesamtkosten ohne initiale Vergünstigungen pro Jahr oder Monat auszurechnen, um besser mit anderen Apps vergleichen zu können</p> <p>Jedenfalls auf eventuelle Kündigungsfristen und Mindestlaufzeiten achten!</p> <ul style="list-style-type: none"> Häufig werden Abo-Angebote penetrant angezeigt und können nur schwer weg-geklickt werden. Hier können auch sogenannte Dark-Patterns eingesetzt werden, um die Benutzer:innen zum Kauf eines Abos zu verleiten. Häufig werden kostenpflichtige Abos automatisch verlängert. Dem wird häufig beim Abschluss des Abos zugestimmt.

			<ul style="list-style-type: none"> Abos können entweder unter den allgemeinen Einstellungen des Mobiltelefons oder direkt in der App gekündigt werden.
5	Wird die Funktionalität der App ausreichend beschrieben und entspricht sie der Realität?	Ist die App für mein Ziel geeignet?	<p>Die Funktion einer App ist mitunter der entscheidende Grund eine App zu verwenden.</p> <p>Häufig kann man die Beschreibung der App im App Store lesen.</p> <p>Ziele und Zielgruppen werden häufig nicht angeführt.</p> <p>Auf Werbeversprechen in den App Store Beschreibungen achten, diese werden oft nicht vollumfänglich umgesetzt.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ist die Funktion der App in dem Land, in dem ich sie benutze, verwendbar? Beispielsweise können Apps in der Kategorie „Ernährung“ Datenbanken aus den USA verwenden, die in Österreich nicht angewandt werden können. Häufig werden in einer vermeintlich deutsch-sprachigen App Inhalte in Englisch angezeigt.
6	Sind die in der App enthaltenen Informationen wissenschaftlich belegt?	Sind die Informationen in der App richtig oder erfunden?	<p>Häufig werden keine Quellen für Gesundheitsinformationen, Empfehlungen oder Behauptungen angegeben</p> <p>Achte auf Quellenangaben von Informationen.</p> <p>Unterscheide zwischen Behauptungen und wissenschaftlich gestützten Fakten.</p> <ul style="list-style-type: none"> Häufig werden Empfehlungen ausgesprochen, die von keiner wissenschaftlichen Evidenz belegt werden. Häufig sind die Gesundheitsinformationen in den Apps veraltet und entsprechen nicht mehr dem Stand der Wissenschaft (beispielsweise in der Kategorie „Ernährung“)

4.2 Checkliste lang

Tabelle 2: Checkliste lang für die inhaltliche Qualität, die Qualität des Anbieters sowie der Nutzung der App

Inhaltliche Qualität	
Inhalte der App laut App Beschreibung	Stimmen die beschriebenen Funktionen mit den Funktionen der App überein?
Bewertungskriterien für die Funktion einer App	Angaben zur Aktualität der Gesundheitsinformationen
	Möglichkeit die Datenbank zu erweitern (Ernährungsapps)
	Kontaktaufnahme mit einem Arzt/einer Ärztin wird empfohlen (Symptomchecker-Apps)
Belegbarkeit/Evidenzbasierung der Gesundheitsinformationen	Angaben, ob die Gesundheitsinformationen wissenschaftlich belegt sind
	Angabe wissenschaftlicher Quellen für Gesundheitsinformationen (z.B. Studien, Leitlinien, etc.) in der App-Beschreibung bzw. in der App

	Beschreibung der Wirksamkeit einer Maßnahme und deren Nutzen im Vergleich zu einer anderen oder gar keiner Maßnahme
	Nennung möglicher Risiken und Nebenwirkungen einer Maßnahme, ebenso möglicher Alternativen
	Nennung von Auswirkungen auf den Alltag
	Vorhandensein von in der App versprochenen Informationen vor Kaufabschluss
Inhaltliche Seriosität	Hinweis, dass die App den Arzt/die Ärztin nicht ersetzen kann
	Trennung bzw. klare Erkennbarkeit von Fakten und Empfehlungen
	Beschreibung von Anwendungsbeschränkungen und Limitationen der App
	Verwendung von absoluten Zahlen (z.B. 1 von 1000) in Belegen
Verständlichkeit	Verständlichkeit des Texts/der Grafiken für die Zielgruppe (z.B. keine Verwendung von Fachbegriffen)
	Neutralität der Sprache (d.h. nicht wertend oder verunsichernd)
	Unterstützung des Gesprächs mit dem Arzt/Ärztin oder anderen Gesundheitsdienstleistern durch die App, z.B. durch Herzeigen oder Ausgabe eines Berichts
Bewertungskriterien für die Ziele und Zielgruppe(n) einer App	Nennung der Zielgruppe der App
	Erklärung der Unterschiede nach Geschlecht, Alter und Lebenssituation
Qualität des Anbieters	
Einhaltung der gesetzlichen Vorgaben im Impressum	Erkennbarkeit des/der Herausgeber:in
Werbefreiheit	Werbung wird klar gekennzeichnet
	Erklärung über Werbefreiheit/Unabhängigkeit
Finanzierungsquellen	Erkennbarkeit der Sponsor:innen / App-Finanzierung
Datenschutz & Datensicherheit	Vorhandensein einer Datenschutzerklärung nach gesetzlichen Vorgaben
	Einholen der Zustimmung in der App, bevor Gesundheitsdaten erfasst werden
	Vorhandensein der Möglichkeit, die Zustimmung in der App jederzeit wieder rückgängig machen zu können
	Vorhandensein der Möglichkeit, das Konto in der App einfach wieder zu löschen
	Information, wie Daten beim Speichern oder beim Versenden geschützt werden oder wenn das Smartphone verloren geht oder gestohlen wird
	Schutz der Daten durch Passwort oder Verschlüsselung
Support & Kontakt	Vorhandensein einer Kommunikationsmöglichkeit mit dem/der App-Anbieter:in
	Vorhandensein eines Supports
Nutzung einer App	
Anwender:innenfreundlichkeit (Usability)	Identifikation von Manipulationsversuchen (Dark Patterns)
User Experience (UX)	Geschwindigkeit der Installation (notwendige Tasks bis zur eigentlichen Nutzung)
Diversitätssensibles Design	Verwendung angemessener Bilder
	Anpassbarkeit der Einstellungen nach Geschlecht
Barrierefreiheit	Verfügbarkeit in unterschiedlichen Sprachen
	Anpassbarkeit der Einstellungen für Schriftgröße, Farbschema und Kontrast

4.3 App Auswahl

Nr.	Name der App	Hersteller	Kategorie
1	Kalorien, Fett & Eiweißzähler	Virtuagym	Ernährung
2	Lifesum: Gesunde Ernährung	Lifesum	
3	feastr Ernährungsplan Abnehmen	feastr	
4	MyFitnessPal: Kalorien Tracker	MyFitnessPal Inc.	
5	Yazio: Kalorien Zähler & Diät	Yazio	

6	Kalorienzähler von FatSecret	FatSecret	
7	Was ich esse	Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung	
8	MySwissFoodPyramid	BA für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen	
9	Nutrilio: Gesunde Ernährung	Habitics	
10	Foodiary: Rezepte und Diät	Foodiary	
1	Dehnung und Flexibilität	Leap Fitness Group	Bewegung
2	StepsApp Schrittzähler	Stepp-App	
3	7 Minute Workout	Perigee	
4	Nike Run Club: Laufcoach	Nike, Inc.	
5	Schrittzähler - Health, iStep	Leap Fitness Group	
6	Google Fit: Aktivitätstracker	Google LLC	
7	Nike Training Club: Übungen	Nike, Inc.	
8	Adidas Running: Lauf-App	Adidas Runtastic	
9	SPAR Health Coach	Spar Österreich	
10	Activity Tracker Schrittzähler	Bits & Coffee	
1	Breeze: Mental Health	Basenji Apps	Mental Health
2	Voidpet Garden: Mental Health	Voidpet	
3	VOS: Wellbeing Plan & Tagebuch	VOS.health	
4	Finch: Self Care Pet	Finch Care Public Benefit Corporation	
5	Mindshine: Mental Health Coach	Mindshine (Greater GmbH)	
6	I am - affirmaties	Monkey Taps LLC	
7	Amaha: anxiety self-care	Amaha Health	
8	Wysa: Anxiety, therapy chatbot	Touchkin	
9	BetterMe: Seelische Gesundheit	BetterMe Limited	
10	Headspace: Meditation & Schlaf	Headspace for Meditation, Mindfulness and Sleep	
1	Ada - Check Deine Gesundheit	Ada Health	Symptom Tracker
2	Flo Perioden- & Zyklus-Kalender	Flo Health Inc	
3	MyTherapy Tabletten Erinnerung	MyTherapy	
4	Chronic Insights	Chronic Insights Ltd.	
5	Symptom Tracker	CareClinic Tracker & Reminder	
6	Symptom Checker & Medication - FriendsApp Listing	FriendsApp Listing	
8	mySymptoms Food Diary	SkyGazer Labs Ltd	
9	Migraine Buddy	Healint	
7	Symptomate	Infermedica	
10	Bearable Symptom & Mood Tracker		

4.4 Disclaimer

Den Disclaimern der verschiedenen Kategorien sei vorangestellt, dass es sich bei der Evaluierung der Apps um keine Langzeitbewertung, sondern um eine Überprüfung der Kriterien zum Zeitpunkt Oktober 2023 handelt.

Kategorie Ernährung

Die in der Kategorie „Ernährung“ bewerteten Apps dienen fast ausschließlich dem Zweck der Gewichtsreduktion. Wir möchten darauf hinweisen, dass dies vor allem in Bezug auf Kinder und Jugendliche problematisch ist. Apps zum Anzeigen gesunder Rezepte wurden in der Suche nach „Ernährung“ nicht gefunden, diese befinden sich in der App Kategorie „Rezepte“. Weiters möchten wir darauf hinweisen, dass eine gesunde, ausgewogene und regionale Ernährung die Gesundheit am besten unterstützen kann.

Die bewerteten Apps können helfen, das Kalorienbudget anhand von Körpergröße, Gewicht und täglicher Aktivität zu berechnen und die eingenommene Kalorienmenge, aufgeteilt auf die Makronährstoffe Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette, zu überprüfen.

Eine *fachliche Einschätzung* durch Katharina Buchta (Diätologin, GFSTMK) ergab folgende Empfehlungen:

- Eine Altersbeschränkung (Ü18) für Apps mit dem Ziel der Gewichtsreduktion wäre sehr empfehlenswert. Außerdem sollten Apps mit diesem Ziel Warnhinweise für diverse Essstörungen enthalten sowie die Aufforderung, ggf. einen Arzt aufzusuchen.
- Großteils ist für die Verwendung der Apps Vorwissen notwendig (z.B. für Berechnungen und Informationen zu Kalorienzufuhr, BMI, etc.)
- Werbung für Intervallfasten wird kritisch gesehen, da es dazu sehr wenig wissenschaftliche Evidenz gibt.
- Die ständige Auseinandersetzung mit konsumiertem Essen kann eine Essstörung begünstigen und sollte nicht dauerhaft durchgeführt werden.
- Das Tracken von bestimmten Lebensmitteln über einen begrenzten Zeitraum ist sinnvoll, um z.B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf den Grund zu gehen.
- Die Möglichkeit, über Apps direkt mit Gesundheitsberufen in Kontakt zu treten, wird als positiv betrachtet.

Kategorie Bewegung

In der Kategorie Bewegung waren Schrittzähler und Tracker, die Nutzer:innen dabei unterstützen ihre regelmäßigen Trainings aufzuzeichnen und bei Bedarf mit Dritten zu teilen, die am häufigsten vertretene App-Kategorie.

Eine App spezialisierte sich auf das Dehnen von Muskelgruppen und den möglichen medizinischen Auswirkungen davon. Hierbei wurden neben allgemeinen Beschreibungen der Übungen generelle Behauptungen aufgestellt, die nicht durch Studien oder wissenschaftliche Belege untermauert wurden.

Allgemein konnte festgestellt werden, dass sich die Apps stark darin unterscheiden, wie datensparsam sie ihre Funktion ausübten und es wurden mehr oder weniger stark ausgeprägte Dark Patterns identifiziert, welche die Nutzer:innen zum Abschluss eines Abos oder zum Teilen von Daten drängen sollten.

Bei werbefinanzierten Apps gab es vollflächige Anzeigen und längere Videos, die den Arbeitsfluss störend unterbrechen.

Eine *fachliche Einschätzung* durch Lukas Bencsics (GFSTMK) ergab folgende Empfehlungen:

- Die Schrittzähler Apps können uneingeschränkt von allen Personen verwendet werden
- Für Workout-Apps ist Vorwissen notwendig, um eine falsche Übungsausführung zu vermeiden
- Eine Fokussierung auf ausreichend Bewegung (z.B. durch Gehen) hat mehr Vorteile als Nachteile für die Benutzer:innen

Kategorie Mental Health

In der Kategorie Mental Health waren Apps gelistet, die Unterstützung im Selbstmanagement bieten und hierzu kurze Mediations- oder Atemübungen anbieten, die z.T. in geringem Umfang kostenlos angeboten werden. Um den vollen Funktionsumfang und bei manchen Apps auch eine persönliche therapeutische Unterstützung nutzen zu können, ist man in der Regel auf ein kostenintensives Abo angewiesen.

Viel Apps sind vom Strukturaufbau der Seiten so sehr überladen, dass man sich Zeit nehmen muss um die Angebote der Kurse durchzugehen um das richtige für sich zu entdecken.

Eine *fachliche Einschätzung* durch MMag.a Elisabeth Kindermann-Schön (Leitung PSD Hartberg | Klinische Psychologin) ergab folgende Empfehlungen:

- Die Zielgruppen für Mental Health Apps sind sehr divers: Sie gehen über Personen mit psychischen Erkrankungen, über Personen, die Entspannungsübungen machen möchten bis hin zu Personen, die täglich positive Affirmationen lesen möchten
- Bei der App Auswahl ist darauf zu achten, ob sie in einer verständlichen Sprache verfügbar ist (viele Apps sind nur in Englisch verfügbar)
- Häufig haben Mental Health Apps eine Gamification Komponente – es soll mithilfe von Spielen Wissen erworben werden – dies ist nicht für alle Personen wünschenswert
- Grundsätzlich können Apps dieser Art empfohlen werden, um Tagebuch über Gefühle zu führen

Kategorie Symptom Checker

In der Kategorie Symptom Checker waren neben Diagnose-Hilfen auch Apps zum Tracken spezifischer körperlicher Befindlichkeiten (z.B. Zyklus) oder zur Erinnerung an Medikamente enthalten. Von den bewerteten Apps decken viele das Tracken von Symptomen chronischer Erkrankungen ab. Bei den Apps zur Diagnosefindung werden teils umfassende Fragebögen verwendet und als Ergebnis wird eine große Zahl an Diagnosen ausgegeben. Sehr kritisch sind Apps zu sehen, die neben vorgeschlagener Diagnosen auch Medikamente aufzählen, die im Zusammenhang mit den Diagnosen stehen. Generell wird bei Apps zur Diagnosefindung empfohlen, in jedem Fall zur genauen Abklärung einen Arzt aufzusuchen.

Eine *fachliche Einschätzung* durch Dr.ⁱⁿ Eva Wolfbauer (GFSTMK) ergab folgende Empfehlungen:

- Die Inhalte von Symptom Checkern sind zu umfangreich, um Richtigkeit einschätzen zu können und teilweise nur vollumfänglich in der bezahlten Abo-Variante verfügbar
- Generell wird dauerndes Tracken von Symptomen kritisch gesehen
- Aufzeichnungen sind dann sinnvoll, wenn eine Ursache für ein Problem gefunden werden soll (zB. Im Wartezimmer einer Arztpraxis oder Ambulanz)
- Die Gesundheitsinformationen sind teilweise viel zu umfangreich für Laien

Die fachlichen Einschätzungen sind im Anhang „Fachliche Einschätzungen“ zusammengefasst ersichtlich.

4.5 Ergebnisse der Evaluierung

Kategorie Ernährung

- 4 von 10 Apps haben kein gesetzlich vorgeschriebenes Impressum
- International agierende Apps haben Datenschutzerklärungen, die eine Weitergabe von Gesundheitsdaten an Dritte erlaubt, wenn sie zweckmäßig ist
- i.d.R. wird nicht explizit auf die Sensibilität von Gesundheitsdaten hingewiesen

- Alle Apps versuchen App-Tracking anzuwenden (kann in den meisten Fällen abgelehnt werden, poppt aber regelmäßig wieder auf)
- Zielgruppendefinitionen werden allgemein vermieden
- Apps mit Hersteller aus Deutschland haben gute Datenschutzerklärungen und verweisen auf wissenschaftliche Quellen
- Für viele Apps wurde gleichzeitig ein Newsletter abonniert ohne explizite Zustimmung

Kategorie Bewegung

- 4 von 10 Apps haben kein gesetzlich vorgeschriebenes Impressum
- Wenn vorhanden, war das Impressum teils schwer zu finden und in den AGBs oder Datenschutzrichtlinien versteckt
- International agierende Apps haben Datenschutzerklärungen, die eine Weitergabe von (Gesundheits-, Standort-,...) Daten an Dritte erlaubt
- Die Datenschutzerklärungen sind teils nicht eindeutig und widersprechen den Angaben in den App Stores der Hersteller
- i.d.R. wird nicht explizit auf die Sensibilität von Gesundheitsdaten hingewiesen
- Alle Apps räumen sich das Recht ein, zumindest pseudonymisierte Nutzerdaten zu erheben
- Zielgruppendefinitionen werden im Allgemeinen vermieden
- Aufstellen von nicht untermauerten Behauptungen („Yoga zum Abnehmen“, „Korrektur von O-Beinen“, „Menstruationskrämpfe lindern durch Atmen“,...)

Kategorie Mental Health

- Nur 1 von 10 Apps hat ein gesetzlich vorgeschriebenes Impressum. Bei den anderen Apps findet man die Information (sofern sie vorhanden sind) nach Suche in den Privacy Policies oder in den Terms of Service
- International agierende Apps haben Datenschutzerklärungen, die eine Weitergabe von Gesundheitsdaten an Dritte erlaubt
- Die Zustimmung zu den Nutzungsbedingungen werden bei den meisten Apps implizit mit der Benutzung der App eingeholt.
- Es wird nicht explizit auf die Sensibilität von Gesundheitsdaten hingewiesen
- Zielgruppendefinitionen sind keine vorhanden
- Zwei von 10 Apps verweisen auf wissenschaftliche Hintergründe für Ihre Umsetzung
- Viele der Apps zielen darauf ab, nach oder während dem Registrierungsprozess ein Abo abzuschließen, welches nach einem gewissen Gratis-Testzeitraum meist in einem kostspieligen Jahresabo von 20 – 130 Euro / Jahr endet.
- Da die meisten Apps sich durch Abos finanzieren, verzichten viele auf Werbeschaltungen.

Kategorie Symptom Checker

- Bei 5 von 10 Apps wird nicht darauf eingegangen, dass die App den Arzt/die Ärztin nicht ersetzen kann
- Es können bei manchen Apps die Daten exportiert werden und dem Arzt/Ärztin als Bericht in PDF oder CSV-Form vorgelegt werden oder - in den wenigsten Fällen - auch mittels Link zu den Gesundheitsdaten direkt zur Verfügung gestellt werden.
- Es werden die Zustimmung der Benutzer meist über Checkboxen erfragt.
- Viele Apps sind gratis. Abos kosten meist monatlich zwischen 7 – 40 EUR.

- Bei einer App wird erst im Disclaimer darauf eingegangen, dass diese nur für Nutzer:innen in den USA gedacht ist.
- Bei den Eingaben von Symptomen bekommt man z.T. ein breites Spektrum an möglichen Ursachen zurück.

5 Fazit

Die Auswahl der Apps, die im Endeffekt mit den in der Evaluierung festgelegten und priorisierten Kriterien bewertet wurden, gestaltete sich schwieriger als anfangs angenommen. Dies lag einerseits darin begründet, dass keine qualifizierten Quellen für das zuvor gewünschte Kriterium „am häufigsten verwendete Apps in Österreich“ verfügbar waren und daher auf einen explorativen Ansatz zurückgegriffen werden musste.

Des Weiteren konnten die somit gefundenen Apps nicht von allen Teilnehmern komplett getestet und evaluiert werden, da selbst während des Zeitraumes der Durchführung einige Apps für spezifische Betriebssystemversionen nicht mehr in dem App Stores zur Verfügung standen. Es musste dennoch ein gemeinsamer Nenner für die gemeinsame Bewertung gefunden werden.

Im Allgemeinen wollen wir noch darauf hinweisen, dass ein Rahmen zur Bewertung von Apps geschaffen und exemplarisch angewendet wurde, der es den **Anwender:innen im Sinne der Eigermächtigung ermöglichen soll, aktuelle aber auch neue Apps unabhängig zu bewerten und einschätzen zu können.**

Auf die positive oder negative Darstellung einzelner Apps oder Hersteller wurde bewusst verzichtet.

Außerdem wollen wir uns von den klassischen Instrumenten des Health Technology Assessments (HTA) distanzieren, da die Bewertungskriterien für den o.g. Zweck erstellt wurden. In der **Diskussion** gehen wir detaillierter auf einen zweistufigen Prozess ein, der auch für Behörden oder Gesundheitsdiensteanbieter ein gangbarer Weg wäre. In dieser Evaluierung wurde jedoch nicht nach klinischen Studien gesucht, die die Wirksamkeit der Apps belegen und die Apps wurden keinen Risikoklassen nach MDR zugeteilt.

BEWERTUNG DES MEHRWERTS VON GESUNDHEITS-APPS AUS NUTZER:INNENPERSPEKTIVE

6 Executive summary

Um den Mehrwert der Funktionen von Gesundheits-Apps zur Erreichung unterschiedlicher Ziele aus Nutzer:innen-Sicht zu erheben, wurde eine quantitative Befragung mit 414 Teilnehmer:innen durchgeführt. Es wurde ein ausgeglichenes Verhältnis in Hinblick auf Geschlechteridentität und Alter angestrebt sowie ein Vergleich zwischen Personen mit und ohne Vorerfahrungen in der Nutzung von Gesundheits-Apps.

Die Analyse richtete sich dabei nach Rückmeldungen zur Relevanz unterschiedlicher Zielsetzungen von Gesundheits-Apps: Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness), Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement, die Unterstützung bei (gesunder) Ernährung, Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden, Förderung körperlicher Gesundheit sowie Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome.

Die Ergebnisse zeigen, dass über alle App-Funktionen und Ziele hinweg Gesundheits-Apps aus den Bereichen „Fitness/Bewegung“ und „Symptomchecker“ als am wichtigsten angesehen werden, während Apps im Bereich „mentale Gesundheit“ als weniger wichtig angesehen werden. Es zeichnen sich relevante Unterschiede nach Geschlechteridentität, Alter und dem Vorhandensein chronischer Erkrankungen ab. Vorerfahrungen mit Gesundheits-Apps beeinflussen die Bewertungen ebenfalls.

Frauen bewerten insgesamt die Funktionen und Ziele von Gesundheits-Apps als wichtiger als Männer. Gefragt nach einer allgemeinen Bewertung stehen für Frauen Gesundheits-Apps zur Förderung der körperlichen Gesundheit, d.h. im Bereich „Symptomchecker“, an erster Stelle. Gefragt nach der Unterstützung durch Gesundheits-Apps zur Erreichung spezifischer Ziele ist für Frauen das „Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement“ im Bereich „Fitness/Bewegung“ am wichtigsten. Wichtig ist dabei für Frauen, dass Gesundheits-Apps die Möglichkeit bieten, gewisse App-Funktionen offline zu verwenden. Die am besten bewerteten Funktionen sind in der Gruppe der Frauen „Schrittzähler, um aktiv zu bleiben“, „Kalorienverbrauch“ sowie „Schrittzähler zur Gewichtsreduktion“.

Für **Männer** steht in der allgemeinen Bewertung, aber auch in Hinblick auf die Unterstützung durch spezifische App-Funktionen, das Ziel „Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)“ im Vordergrund, d.h. Gesundheits-Apps aus dem Bereich „Fitness/Bewegung“. Für Männer ist es daher auch wichtig, dass Gesundheits-Apps die Möglichkeit zur Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) anbieten. Die wichtigsten Funktionen sind für Männer „Schrittzähler, um aktiv zu bleiben“, „Fitness-/Aktivitätstracking“ sowie „Kalorienverbrauch“. Männer sind im Vergleich zu Frauen eher bereit, für Gesundheits-Apps zu bezahlen.

Personen aus den **jüngeren Altersgruppen** bewerten die verschiedenen App-Funktionen und Ziele insgesamt als wichtiger als Personen aus den älteren Altersgruppen. Für jüngere Personen steht das Ziel der Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness) im Vordergrund; entsprechend sind Funktionen wie „Schrittzähler, um aktiv zu bleiben“, „Kalorienverbrauch“, „Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking“, „Trainings-App für kurze Workouts“ und „Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben“ als wichtig bewertet. Wichtig ist es für Personen aus jüngeren

Altersgruppen, dass gewisse App-Funktionen offline verwendbar sind und dass sich Gesundheits-Apps sich an persönliche Leistungen oder Fortschritte anpassen. Die jüngsten Altersgruppen lassen sich kaum davon abschrecken, wenn Apps nur in englischer Sprache vorhanden sind und sind eher dafür bereit, für Gesundheits-Apps etwas zu bezahlen.

Für **ältere Personen** stehen App-Funktionen für das Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement im Vordergrund. Wichtige Funktionen sind „Schrittzähler, um aktiv zu bleiben“, „Kalorienverbrauch“, „Schrittzähler zur Gewichtsreduktion“, „Schrittzähler mit GPS-Funktion“, aber auch „Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen“. Wichtig ist den älteren Altersgruppen, dass Gesundheits-Apps die Möglichkeit zur Verwendung von Zusatztools bieten. Weiter sind für ältere Personen positive Bewertungen im App Store bzw. Play Store wichtig bei der Wahl von Gesundheits-Apps. Für die älteste Gruppe der 68-77-Jährigen ist darüber hinaus wichtig, dass die Gesundheits-App zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen dient. Ältere Personen werden durch Werbeeinschaltungen eher von der Nutzung abgehalten und sind weniger bereit, für die Nutzung von Gesundheits-Apps zu bezahlen.

Personen, die angeben an **chronischen Erkrankungen** zu leiden, messen den Funktionen von Gesundheits-Apps tendenziell mehr Bedeutung bei als Personen ohne solche Beschwerden. Gefragt nach ihrer allgemeinen Einschätzung stehen für Personen mit chronischen Erkrankungen App-Funktionen zur „Förderung körperlicher Gesundheit“ an erster Stelle. Gefragt nach der Unterstützung durch Gesundheits-Apps zur Erreichung spezifischer Ziele sind für Personen mit chronischen Erkrankungen die Ziele „Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)“, „Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement“ und „Förderung körperlicher Gesundheit“ fast gleich wichtig. Im Vergleich zu Personen ohne chronische Erkrankungen sind App-Funktionen zur „Unterstützung bei (gesunder) Ernährung“ weniger wichtig. Die Funktionen „Schrittzähler, um aktiv zu bleiben“, „Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)“, „Kalorienverbrauch“ und „Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen“ sind für Personen mit chronischen Erkrankungen wichtig. Personen mit chronischen Erkrankungen sind eher bereit, für Gesundheits-Apps zu bezahlen, als Personen ohne chronische Erkrankungen.

Vorerfahrungen mit Gesundheits-Apps wirken sich ebenfalls auf die Bewertung aus: Personen mit Vorerfahrungen in der Nutzung von Gesundheits-Apps bewerten die verschiedenen Arten der Unterstützung besser als jene, die noch keine Erfahrungen mit Gesundheits-Apps gemacht haben. Dies hängt zusammen mit der Häufigkeit der Verwendung: Personen, die Gesundheits-Apps häufiger nutzen, bewerten die Unterstützung durch solche auch als wichtiger. Personen mit Vorerfahrungen nutzen Gesundheits-Apps vor allem für das Ziel der Unterstützung bei der körperlichen Aktivität (Fitness) sowie für das Gewichtsmanagement; diese Gruppe ist tendenziell etwas zahlungsbereiter als diejenigen, die keine Erfahrung mit Gesundheits-Apps haben

7 Einleitung

Zur Bewertung der ausgewählten Gesundheits-Apps wurde eine quantitative Befragung mit 414 Teilnehmer:innen durchgeführt. Um die Befragung für die Teilnehmer:innen bewältigbar zu halten, wurde der Schwerpunkt darauf gelegt, Funktionen und Ziele, die von den ausgewählten Gesundheits-Apps angeboten werden, durch die Befragten bewerten zu lassen. Zudem wurden Evaluationskriterien wie beispielsweise Werbung, Sprache und Benachrichtigungen durch die Teilnehmer:innen bewertet, um so deren Relevanz aus Nutzer:innensicht zu erheben.

Als Ergebnis liegt eine deskriptive quantitative Bewertung der App-Kategorien und Funktionen vor, analysiert nach verschiedenen soziodemografischen Merkmalen.

8 Methode

Die Befragung wurde anhand der ausgewählten Gesundheits-Apps sowie auf Basis von Literatur (insbesondere hinsichtlich des Phänomens ‚Quantified Self‘ in Zusammenhang mit verschiedenen Gruppen (z.B. Senior:innen); (Fan, 2022); (Feng, 2021); (Krebs, 2015); (Rasche, 2018); (Seifert, 2018); (Van den Bulck, 2015) entwickelt und in fünf Teile strukturiert: (1) Screener, (2) Vorerfahrungen, (3) Allgemeine Bewertung von App-Funktionen und Zielen, (4) Bewertung von App-Funktionen zur Erreichung unterschiedlicher Ziele, und (5) Soziodemografische Fragen.

Der **Screener** diente der Auswahl der Befragten. Angestrebt wurde eine gleichmäßige Zusammensetzung nach Alter und Geschlecht. Zudem wurden im Screener Vorerfahrungen mit Gesundheits-Apps abgefragt, um so Nicht-Nutzer:innen den Nutzer:innen gegenüberzusetzen zu können. Es wurde eine Verteilung von ca. 2/3 Nutzer:innen und 1/3 Nicht-Nutzer:innen angestrebt.

Hinsichtlich ihrer bisherigen **Erfahrungen** mit Gesundheits-Apps beantworteten die Teilnehmer:innen weiterführende Fragen zu Nutzungshäufigkeit und Erfahrungen mit einer bestimmten App (Ziele, Vertrauenswürdigkeit, Datenschutz etc.).

Anschließend erfolgte die **allgemeine Bewertung von App-Funktionen und Zielen** anhand verschiedener Arten der Unterstützung (z.B. Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement) und Eigenschaften von Gesundheits-Apps (z.B. Vergleich mit anderen Nutzer:innen der App) sowie Haltungen gegenüber Werbung, Sprache und Benachrichtigungen (z.B. „Werbeeinschaltungen halten mich nicht von der Nutzung ab.“). Die gesamte Liste an Funktionen/Features einschließlich der Zuordnung zu Zielen und Kategorien befindet sich in Tabelle 1.

Im Teil zur **Bewertung von App-Funktionen zur Erreichung unterschiedlicher Ziele** schätzten die Nutzer:innen spezifische App-Funktionen anhand von insgesamt sechs Zielen ein, die aus den 40 ausgewählten Gesundheits-Apps abgeleitet worden waren. Die Apps wurden entlang ihrer Ziele und Funktionen innerhalb der vier Hauptgruppen *Fitness/Bewegung*, *Ernährung*, *mentale Gesundheit* und *Symptomtracker* kategorisiert. Jeder Hauptgruppe waren 10 Apps zugeschrieben.

Die Ziele und Funktionen dieser 40 Apps wurden aus der Recherche von Funktionen und Features im App-Store bzw. Play Store abgeleitet. Hierbei ergaben sich für die Kategorie ***Fitness/Bewegung*** zwei Unterpunkte: „Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)“ und „Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement“. Den als Zielen betitelten Unterpunkten wurden jeweils wieder Funktionen/Features zugeschrieben.

Die Kategorien ***Ernährung*** und ***mentale Gesundheit*** hatten jeweils nur ein Ziel, nämlich „Unterstützung bei (gesunder) Ernährung“ (Ernährung) und „Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden“ (mentale Gesundheit). Der Bereich ***Symptomchecker*** wurde wieder in zwei Ziele aufgeteilt: „Förderung körperlicher Gesundheit“ und „Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome“. Die Bewertung von App-Funktionen und Zielen erfolgte im Multiple-Choice Antwortformat.

Tabelle 3. Kategorisierung der App-Ziele und Funktionen

Kategorie	Ziele	Funktionen/Features
-----------	-------	---------------------

Fitness/Bewegung	Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	<ul style="list-style-type: none"> • Schrittzähler, um aktiv zu bleiben • Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking • Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben • Dehnübungen für Flexibilität und zur Schmerzlinderung • Unterstützung bei Lauftrainings • Schrittzähler mit GPS-Funktion • Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen • Kalorienverbrauch
Fitness/Bewegung	Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	<ul style="list-style-type: none"> • Schrittzähler zur Gewichtsreduktion • Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme • Trainings-App für kurze Workouts • Kalorienzähler für Gewichtsmanagement
Ernährung	Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> • Intervallfasten • Personalisierter Ernährungsplan • Nährwerttracker • (gesunde) Rezepte • Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise • Trinkziele erreichen • Kalorienzähler für gesunde Ernährung • Ernährungstracking/Ernährungstagebuch • Diät • Rezepte zum Abnehmen
Mentale Gesundheit	Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	<ul style="list-style-type: none"> • Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch • Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von positiven psychischen Mustern • Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten • Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen • Meditation • Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz) • KI Chatbot bei psychischen Leiden • Tägliche positive Affirmationen • Unterstützung bei Kontrolle von Angst, Schmerzen, Müdigkeit, Emotionen, psychische Gesundheit oder Ähnlichem
Symptomchecker	Förderung körperlicher Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten) • Auskunft über Krankheiten • Medikamententracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten) • Unterstützung bei Kopfschmerzen
Symptomchecker	Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	<ul style="list-style-type: none"> • Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.) • Zyklustracker • Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen

Neben den Zielen und Funktionen wurden die Teilnehmer:innen in diesem Teil auch zu ihrer Zahlungsbereitschaft befragt.

Soziodemografische Fragen umfassten schließlich Informationen nach Alter, Geschlechteridentität, ethnischer Zugehörigkeit, Bildung, Vorhandensein von chronischen Erkrankungen und Haushaltsgröße.

Die Befragung wurde mithilfe des online-Umfrage Tools “LimeSurvey” durchgeführt und lief von 11. bis 31. Oktober 2023. Die Teilnehmer:innen wurden durch ein externes Panel akquiriert.

Alle Ergebnisse wurden deskriptiv analysiert und nach Geschlechteridentität, Alter, Vorhandensein von chronischen Erkrankungen sowie Vorerfahrungen in der Nutzung von Gesundheits-Apps ausgewertet.

9 Ergebnisse

Im Folgenden sind die Ergebnisse der Befragung dargestellt: nach der Beschreibung der Teilnehmer:innen-Zusammensetzung anhand der Auswertung der soziodemografischen Daten werden die Ergebnisse zu Vorerfahrungen mit Gesundheits-Apps sowie die allgemeine Bewertung von App-Funktionen und Zielen präsentiert. Der Schwerpunkt der Ergebnisse liegt auf der Bewertung von App-Funktionen zur Erreichung von bestimmten Zielen. Die Ergebnisse sind einerseits über alle Ziele sowie einzeln pro Ziel angeführt. Abschließend folgt eine Analyse der Zahlungsbereitschaft für Gesundheits-Apps.

Soziodemografische Daten

Insgesamt wurde die Umfrage von 414 Teilnehmer:innen vollständig ausgefüllt. Teilantworten wurden aussortiert. Damit wurden die Datensätze von jenen 414 Personen in die Analyse miteinbezogen.

Der Großteil der Befragten (~23%) befindet sich im **Alter** von 18-27 Jahren, knapp gefolgt von den Altersgruppen 28-37 (~22%) und 38-47 (~21%). Nur ca. 3% der Befragten (12 Personen) befinden sich im Alter von 68-77 Jahren (Siehe Abbildung 1).

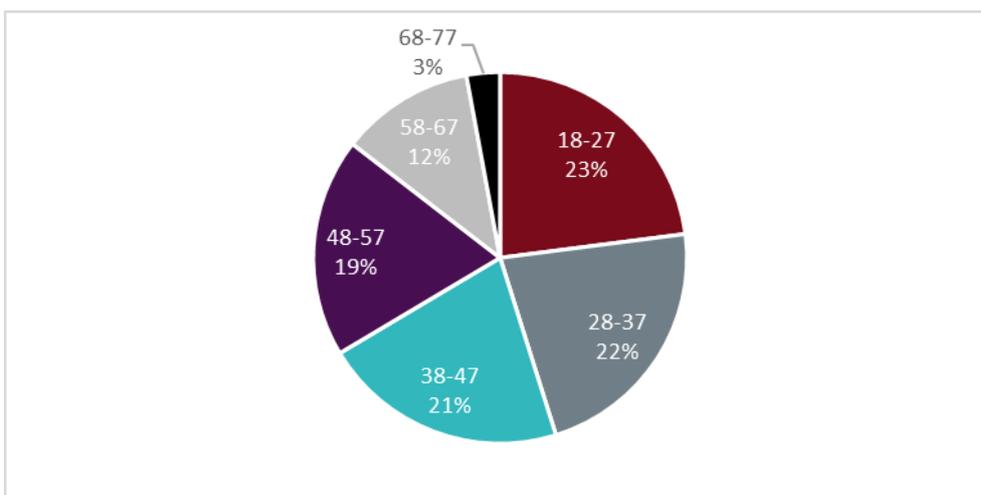


Abbildung 2. Zusammensetzung der Befragten nach Altersgruppen

Hinsichtlich der **Geschlechteridentität** der Befragten ist die Verteilung ausgewogen (Siehe Abbildung 2). Knapp über die Hälfte der Teilnehmer:innen (51%) empfindet sich dem männlichen Geschlecht und 49% dem weiblichen Geschlecht zugehörig. Knapp 0,2% der Befragten (1 Person) beschreiben sich selbst als nicht-binär. Aufgrund dieser Zusammensetzung wurden im Folgenden

bei der Auswertung nach Geschlechteridentität lediglich die Antworten von Personen, die sich als Männer oder Frauen identifizieren, berücksichtigt.

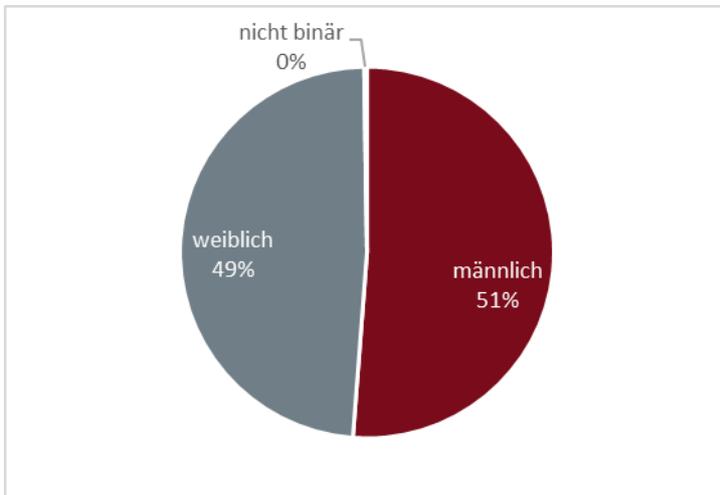


Abbildung 3. Zusammensetzung der Befragten nach Geschlecht

Im Hinblick auf das **Bildungsniveau** der Befragten zeigt sich, dass der Großteil der Proband:innen (~34%) eine Lehre, berufsbildende Pflichtschule oder berufsbildende höhere Schule abgeschlossen hat. Dicht gefolgt haben grob 33% eine Allgemeine Höhere Schule, Berufsbildende höhere Schule oder Kolleg mit Matura absolviert. Ca. 5% (21 Personen) haben einen reinen Pflichtschulabschluss, während nur ~2% (7 Personen) ein Doktorat oder ein gleichwertiges Bildungsprogramm beendet haben (Siehe Abbildung 3).

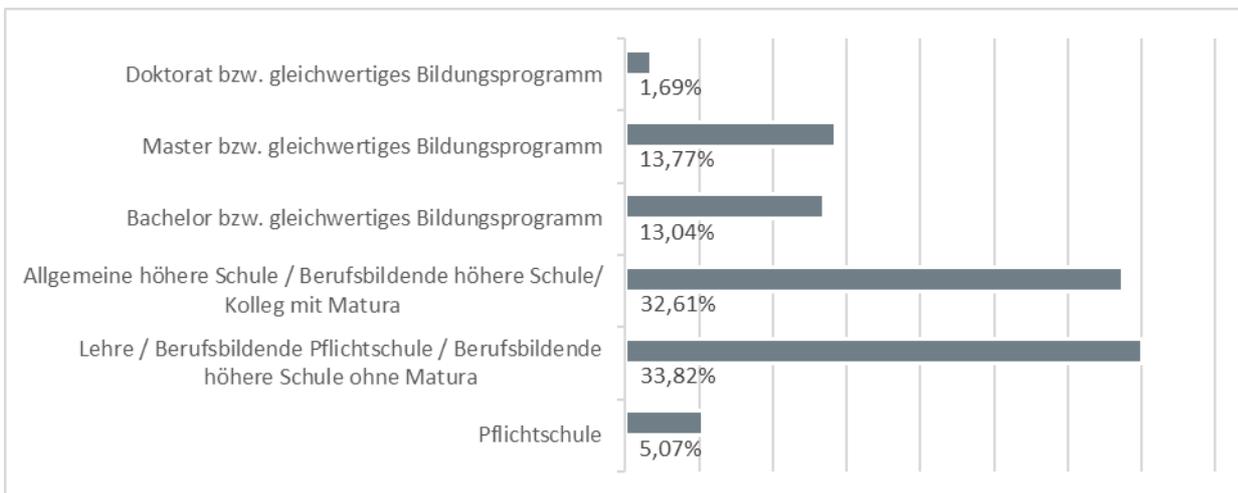


Abbildung 4. Zusammensetzung der Befragten nach Bildungsniveau

Hinsichtlich der **ethnischen Zugehörigkeit** fühlt sich der Großteil der Befragten mit ~93% der Ethnie der Österreicher:innen zugehörig (Siehe Abbildung 4). Ca. 7% (31 Personen) besitzen eine andere ethnische Zugehörigkeit.

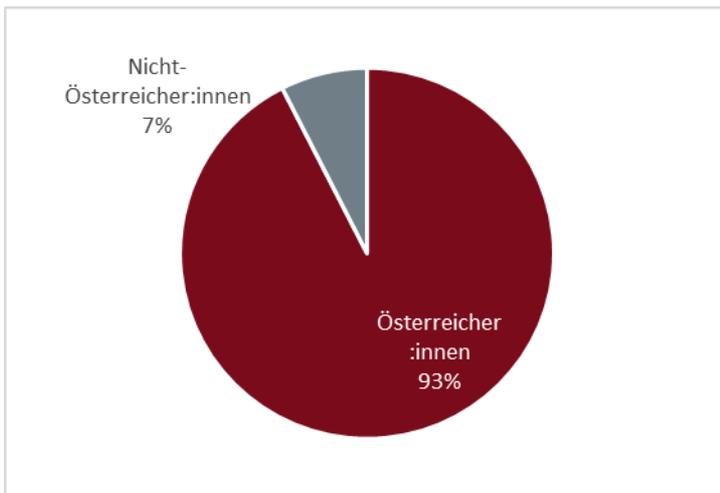


Abbildung 5. Zusammensetzung der Befragten nach ethnischer Zugehörigkeit

Der überwiegende Teil der Befragten (~69%) gibt an, an keiner **chronischen Erkrankung** zu leiden, während ca. 29% laut eigenen Angaben an einer oder mehreren chronischen Erkrankungen leiden. Knapp 2% der Befragten (10 Personen) wollten dazu keine Angabe machen (Siehe Abbildung 5).

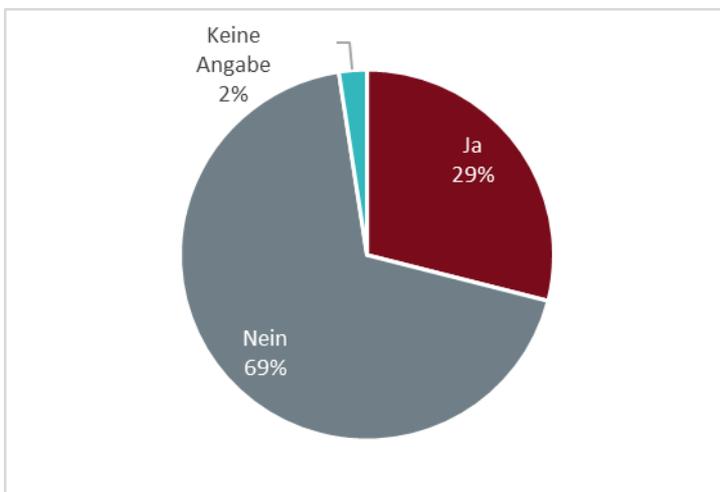


Abbildung 6. Zusammensetzung der Befragten nach chronischen Erkrankungen

Hinsichtlich der **Haushaltsgröße** gibt mehr als die Hälfte der Befragten an, in einem kleinen Haushalt bestehend aus einer (~22%) bzw. zwei Personen (~34%) zu leben. Ca. 18% der Teilnehmer:innen leben mit insgesamt drei und rund 18% mit vier Personen in einem Haushalt. Nur knapp 6% (25 Personen) geben an, in einem Haushalt mit fünf oder mehr Personen zu wohnen. Ca. 1% der Befragten (6 Personen) gibt dazu keine Auskunft (Siehe Abbildung 6).

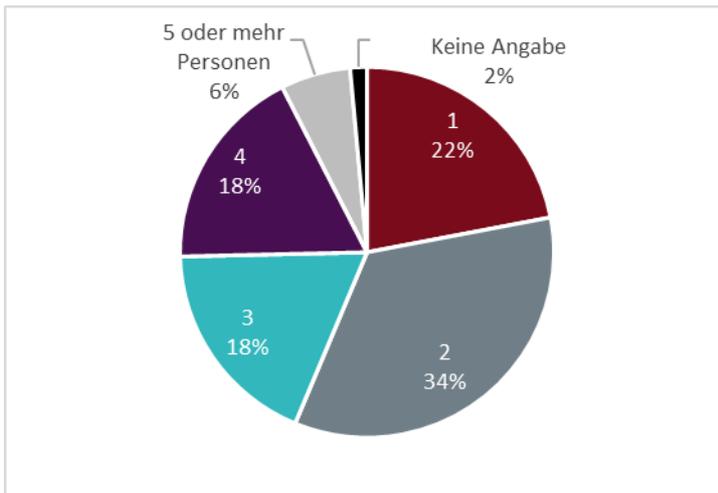


Abbildung 7. Zusammensetzung der Befragten nach Haushaltsgröße

Knapp 65% der Befragten geben an, kein Elternteil eines Kindes zu sein, das mit ihnen im selben Haushalt lebt (Siehe Abbildung 7). Ca. 33% hingegen leben mit einem eigenen Kind bzw. Kindern zusammen. Ungefähr 2% der Befragten (7 Personen) machten dazu keine Angabe.

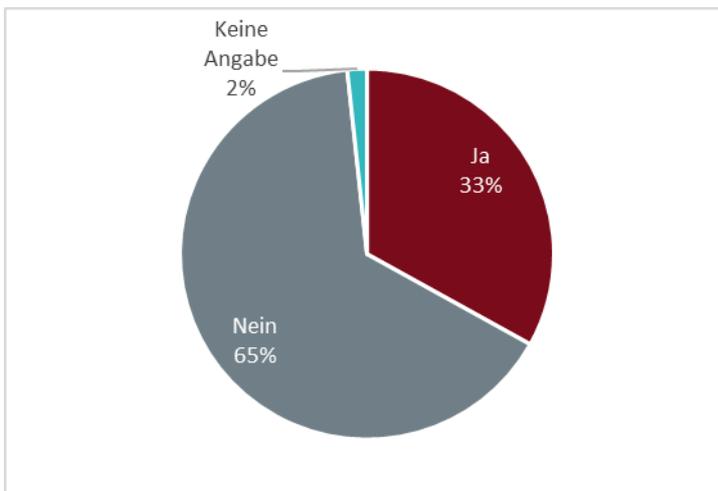


Abbildung 8. Zusammensetzung der Befragten nach Kindern im Haushalt

Vorerfahrungen mit Gesundheits-Apps

Die Teilnehmer:innen wurden zu ihren Vorerfahrungen bezüglich der Nutzung von Gesundheits-Apps befragt. Von den insgesamt 414 Befragten gaben rund 72% (300 Personen) an Vorerfahrungen mit Gesundheits-Apps zu besitzen, ca. 27% (114 Personen) besaßen keine Vorerfahrungen. Die 300 Personen mit Erfahrungen wurden nach ihrem Nutzungsverhalten gefragt; die Ergebnisse werden im Folgenden präsentiert.

Mehr als die Hälfte der Teilnehmer:innen (57%) gab an, dass sie zum Zeitpunkt der Erhebung eine bis drei Gesundheits-Apps auf ihrem Smartphone installiert hat (Siehe Tabelle 2). Nur sehr wenige Personen gaben an, dass sie sieben bis neun bzw. zehn oder mehr Gesundheits-Apps besitzen

würden (1 bzw. 2 Personen). 9% besaßen laut eigenen Angaben gar keine Gesundheits-App auf ihrem Mobiltelefon.

Tabelle 4. Anzahl der installierten Gesundheits-Apps

Anzahl der installierten Gesundheits-Apps	Anzahl	Prozent
keine	37	9%
1-3	235	57%
4-6	25	6%
7-9	1	0%
10 oder mehr	2	0%
Keine Vorerfahrungen	114	28%
Grand Total	414	100%

Auf die Frage wie häufig sie in den letzten sechs Monaten eine Gesundheits-App genutzt haben, antwortete die Mehrheit der Befragten (22%), dass sie mindestens einmal die Woche eine Gesundheits-App verwenden (Siehe Tabelle 3). Weitere knapp 21% gaben an, dass sie mindestens einmal täglich Gesundheits-Apps verwenden. Lediglich ca. 3% (14 Personen) gaben an, in den letzten sechs Monaten keine Gesundheits-App verwendet zu haben. Jeweils 8% der Befragten gaben an mehrmals täglich bzw. seltener (als einmal im Monat) eine Gesundheits-App zu verwenden. Mindestens einmal im Monat verwenden 9% der Nutzer:innen eine Gesundheits-App.

Tabelle 5. Verwendungshäufigkeit von Gesundheits-Apps

Verwendungshäufigkeit	Anzahl	Prozent
nie	14	3%
seltener	32	8%
mindestens 1-mal im Monat	39	9%
mindestens 1-mal die Woche	93	22%
mindestens 1-mal täglich	89	21%
mehrmals täglich	33	8%
Keine Vorerfahrungen	114	28%
Grand Total	414	100%

Wie in Tabelle 4 ersichtlich geben 38% an, dass eine Gesundheits-App, die sie in aktuell häufig nutzen oder zuletzt genutzt haben, das Ziel „Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)“ verfolgt hat. 18% gaben an, Gesundheits-Apps zur „Erreichung individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement“ zu verwenden und 15% gaben an, dass die Gesundheits-App der „Förderung körperlicher Gesundheit“ diene. Nur 7% nutzten eine Gesundheits-App, die der „Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden“ diene.

Tabelle 6. Nutzung von Gesundheits-Apps zur Verfolgung unterschiedlicher Ziele

Ziele der Gesundheits-App	Anzahl der Teilnehmer:innen
Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	38%
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	18%
Förderung körperlicher Gesundheit	15%
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	12%
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	10%

Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	7%
--	----

Die Teilnehmer:innen nannten darüber hinaus zusätzliche Ziele bzw. häufiger Funktionen, die den obengenannten Zielen zugeordnet werden können (Siehe Tabelle 5). Nicht eindeutig zuordenbar ist die genannte Funktion „Krankheit eingrenzen“.

Tabelle 7. Von Teilnehmer:innen genannte Ziele und Funktionen

Von Teilnehmer:innen genannte Ziele	Ziele von Gesundheits-Apps
Schrittzähler; Beobachtung der sportlichen Leistung und Bewegung am Tag; Muskelaufbau	Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)
/	Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement
Besser informiert zu sein	Förderung körperlicher Gesundheit
Unterstützung, genug Wasser zu trinken	Unterstützung bei (gesunder) Ernährung
Blutzuckerüberwachung; Blutdruck; Menstruation	Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome
Schlaf	Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden

Der Großteil der Teilnehmer:innen (35%) wurde durch den App Store bzw. Play Store auf die von ihnen genutzten Gesundheits-App aufmerksam (Siehe Tabelle 6). Bei 26% spielten Familie und Freunde eine Rolle; auch Social Media und Influencer:innen spielen eine relevante Rolle (16%). Nur 4% erhielten einen Hinweis von einem/r Mediziner:in. 5% gaben an, dass sie durch Gesundheitseinrichtungen auf Gesundheits-Apps aufmerksam gemacht wurden.

Tabelle 8. Quellen für die genutzte Gesundheits-App

Wie sind Sie auf die Gesundheits-Apps aufmerksam geworden?	Anzahl der Teilnehmer:innen
App-Store bzw. Play-Store	35%
Über Familie und Freunde	26%
Social Media (Influencer)	16%
Werbung	14%
Gesundheitseinrichtungen	5%
Arzt/Ärztin	4%

Darüber hinaus nannten die Befragten zusätzliche Quellen. Für einige war die Gesundheits-App am Handy bereits vorinstalliert oder wurde aufgrund der Verwendung einer Smart Watch installiert. Einige Befragten gaben auch an, gezielt nach Gesundheits-Apps zu suchen. Zusätzlich genannt wurden folgende Quellen: Befragung, Ernährungsberatung, Fitnessstudio und Fernsehen. Einige Personen konnten sich nicht mehr erinnern, wie sie die Gesundheits-App gefunden haben.

Bezüglich der Vertrauenswürdigkeit von Empfehlungen gaben die Teilnehmer:innen an, dass sie Empfehlungen von Ärzt:innen ($M = 1.79$) am vertrauenswürdigsten finden (Siehe Abbildung 8). Des Weiteren wurden auch Empfehlungen von Gesundheitseinrichtungen ($M = 1.89$) als vertrauenswürdig empfunden. Empfehlungen durch Social Media (beispielsweise durch Influencer:innen) wurden als weniger vertrauenswürdig eingestuft ($M = 3.45$). Auch Werbeeinschaltungen werden als weniger vertrauenswürdig empfunden ($M = 3.29$).

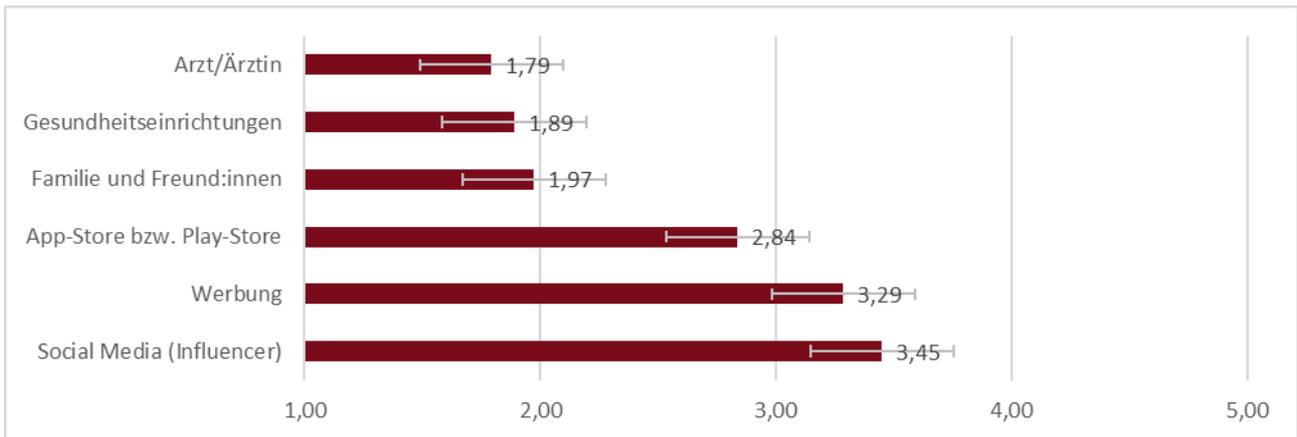


Abbildung 9. Durchschnittliche Bewertung der Vertrauenswürdigkeit von Empfehlungen (1 = sehr vertrauenswürdig; 5 = gar nicht vertrauenswürdig)

Die Teilnehmer:innen wurden nach ihren Erfahrungen mit einer spezifischen Gesundheits-App gefragt, die sie derzeit am häufigsten nutzen oder zuletzt genutzt haben. Für die meisten Teilnehmer:innen ist die von ihnen verwendete App einfach zu nutzen ($M = 1.77$). Auch bezüglich der Glaubwürdigkeit der Informationen, die die App vermittelt, gab es mehr Zustimmung ($M = 2.02$). Die Zustimmung zur Zuverlässigkeit der Datenverarbeitung (z.B. Schrittzahl, Puls) durch die App lag ebenfalls im oberen Bereich ($M = 2.08$). Danach gefragt, ob sie sich Sorgen bezüglich Datenschutzes und der Sicherheit der eigenen Daten während der App-Nutzung machen, sinkt die Zustimmung ($M = 3.4$), ebenso hinsichtlich Bedenken über die Nutzung von persönlichen Daten durch Dritte ($M = 3.26$). Die Teilnehmer:innen scheinen sich also diesbezüglich weniger Sorgen zu machen (Siehe Abbildung 9).

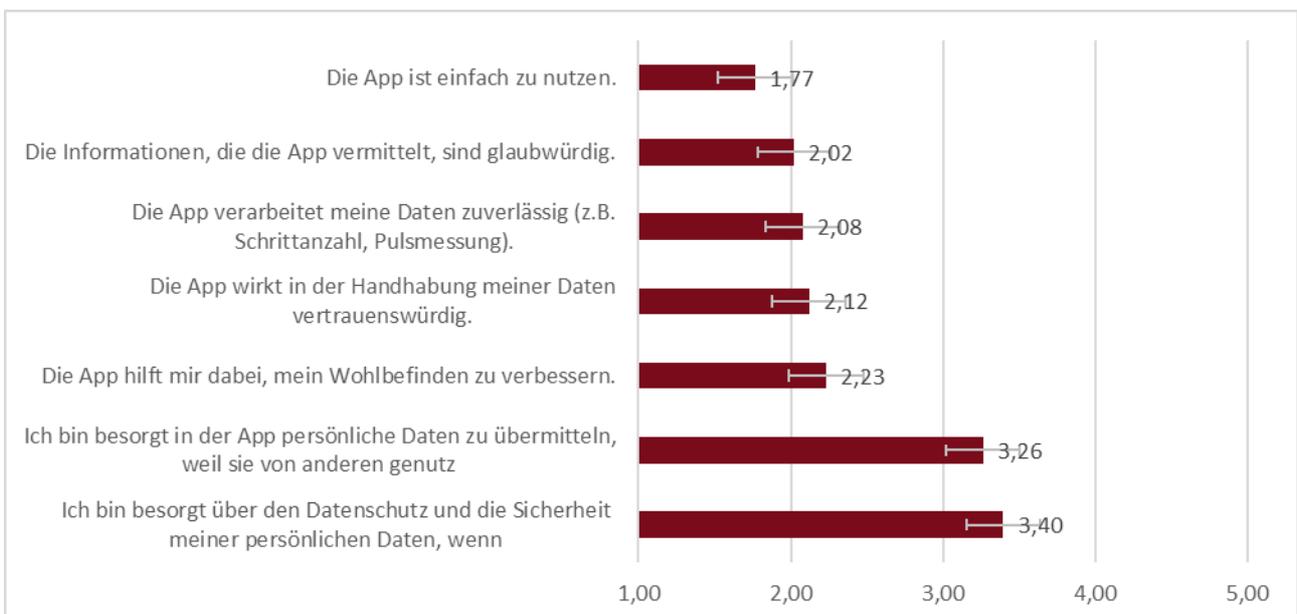


Abbildung 10. Durchschnittliche Bewertung der Vertrauenswürdigkeit der Gesundheits-App (1 = Stimme voll und ganz zu, 5 = Stimme gar nicht zu)

Allgemeine Bewertung von App-Funktionen und Zielen

Dieses Kapitel gibt einen Überblick über die Bewertung der verschiedenen Arten der Unterstützung durch Gesundheits-Apps, verschiedener Eigenschaften von Gesundheits-Apps sowie der Rolle von Werbung, Benachrichtigungen und Sprache. Alle Ergebnisse wurden ausgewertet nach Geschlechteridentität, Alter, Vorerfahrungen mit Gesundheits-Apps sowie chronischen Erkrankungen. Die Ergebnisse sind in Mittelwerten (M) über die Befragten angegeben

Bewertung verschiedener Arten der Unterstützung durch Gesundheits-Apps

Hinsichtlich der verschiedenen Arten von Unterstützung durch Gesundheits-Apps steht die Förderung der körperlichen Gesundheit für die Befragten an erster Stelle ($M = 2.14$), gefolgt von Apps zur Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness) ($M = 2.17$). Apps zur Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden werden demgegenüber als etwas weniger wichtig erachtet ($M = 2.76$) (Siehe Abbildung 10).

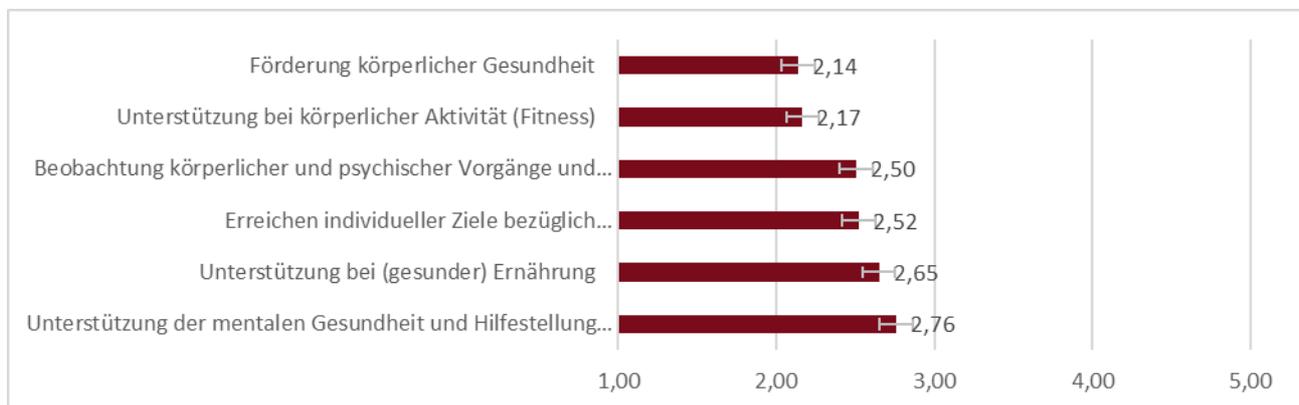


Abbildung 11. Durchschnittliche Bewertung verschiedener Arten der Unterstützung (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

In dieser Priorisierung von Arten der Unterstützung zeigen sich **Geschlechterunterschiede**: Während Männer die Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness) ($M = 2.11$) priorisieren, steht für Frauen die Förderung der körperlichen Gesundheit ($M = 2.04$) im Vordergrund. Insgesamt bewerten Frauen ($M = 2.47$) Unterstützung durch Gesundheits-Apps besser als Männer ($M = 2.54$). Als Gemeinsamkeit zeigt sich, dass Frauen wie Männer Apps zur Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden am wenigsten wichtig erscheinen.

Hinsichtlich des **Alters** werden ebenfalls Unterschiede erkennbar: Apps für die Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness) werden von Personen in den Altersgruppen 18-27 und 38-47 am wichtigsten eingestuft, für die anderen Altersgruppen ist dies die Förderung körperlicher Gesundheit. Alle Altersgruppen bis auf die älteste (68-77 Jahre) bewerten Apps zur Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden am wenigsten wichtig. Die älteste Altersgruppe stuft demgegenüber Apps zur Unterstützung bei (gesunder) Ernährung weniger wichtig ein.

Personen mit **chronischen Erkrankungen** bewerten die verschiedenen Arten der Unterstützung durch Gesundheits-Apps insgesamt als ähnlich wichtig ($M = 2.53$) wie Personen ohne chronische Erkrankungen ($M = 2.50$). Der Durchschnittswert von Personen, die dazu keine Angabe machen, liegt in einem ähnlichen Bereich ($M = 2.60$). Für Personen mit chronischen Erkrankungen sowie

Personen, die dazu keine Angabe machen, steht die Förderung körperlicher Gesundheit an erster Stelle, für Personen ohne chronische Erkrankungen die Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness). Am wenigsten wichtig bewertete Funktionen sind für Personen mit chronischen Erkrankungen Apps zur Unterstützung bei (gesunder) Ernährung, für Personen ohne chronische Krankheiten Apps zur Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden und für Personen, die dazu keine Angabe machten, Apps für das Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement.

Personen mit Vorerfahrungen in der Nutzung von Gesundheits-Apps bewerten die Arten der Unterstützung besser als jene, die noch keine Erfahrungen mit Gesundheits-Apps haben, wobei die Häufigkeit der Verwendung von Gesundheits-Apps hier einen relevanten Einfluss hat: Personen, die Gesundheits-Apps mehrmals täglich verwenden, bewerten die Unterstützung durch diese am besten ($M = 2.17$), während Personen, die Gesundheits-Apps 1-mal wöchentlich ($M = 2.42$), monatlich ($M = 2.51$) oder seltener ($M = 2.81$) verwenden, die Arten der Unterstützung als weniger wichtig bewerten als Personen ohne Vorerfahrungen in der Nutzung von Gesundheits-Apps ($M = 2.33$).

Bewertung verschiedener Eigenschaften von Gesundheits-Apps

Für die Befragten ist am wichtigsten, dass Gesundheits-Apps keine kommerziellen Interessen verfolgen ($M = 1.83$) und, dass gewisse App-Funktionen auch offline verwendbar sind ($M = 2.34$) (Siehe Abbildung 11). Darüber hinaus sind positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store relevant ($M = 2.37$). Weniger relevant sind den Befragten soziale Aspekte der App, d.h. der Vergleich mit anderen Nutzer:innen der App ($M = 3.57$) sowie eine App-Gemeinschaft, in der sie sich austauschen können ($M = 3.51$).

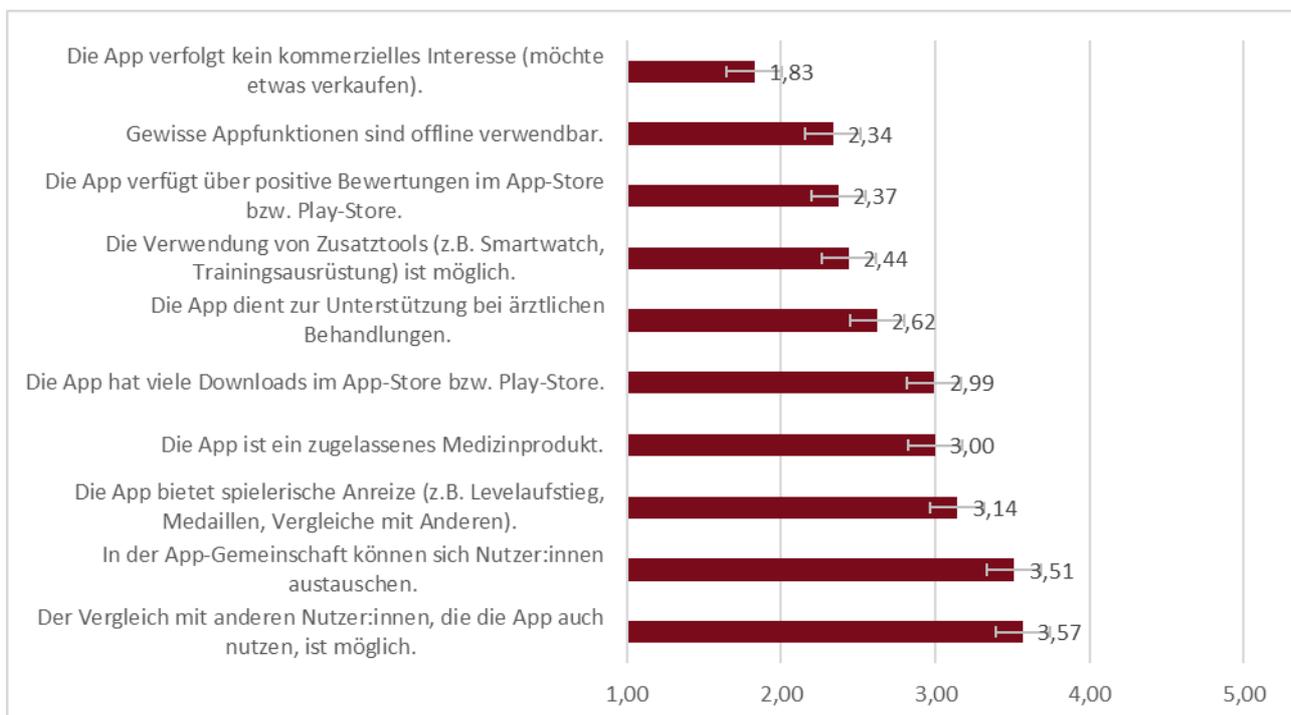


Abbildung 12. Durchschnittliche Bewertung verschiedener Eigenschaften von Gesundheits-Apps (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Diese Priorisierung ist auch nach **Geschlechteridentität** betrachtet ähnlich: sowohl für Frauen ($M = 1.77$) als auch für Männer ($M = 1.87$) ist es wichtig, dass eine Gesundheits-App keine kommerzielles Interesse verfolgt. Für Männer steht die Möglichkeit zur Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) an zweiter Stelle ($M = 2.32$), während Frauen die Möglichkeit, gewisse App-Funktionen offline zu verwenden, priorisieren ($M = 2.26$). An letzter Stelle steht für Frauen der Vergleich mit anderen Nutzer:innen ($M = 3.69$) sowie der Austausch in einer App-Gemeinschaft ($M = 3.55$); für Männer sind die beiden letzten Plätze vertauscht (Austausch in der App-Gemeinschaft $M = 3.47$, Vergleich mit anderen Nutzer:innen $M = 3.45$).

Für alle **Altersgruppen** ist es am wichtigsten, dass eine App kein kommerzielles Interesse verfolgt. Unterschiede zeigen sich in den weiteren Bewertungen: Während es für die drei jüngsten Altersgruppen wichtig ist, dass gewisse App-Funktionen offline verwendbar sind, präferiert die Gruppe der 48-57-Jährigen, dass die Verwendung von Zusatztools möglich ist. Für die Altersgruppe 58-67 sind positive Bewertungen im App Store bzw. Play Store wichtig und für die Gruppe der 68-77-Jährigen, dass die App zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen dient. Der Austausch mit Nutzer:innen in einer App-Gemeinschaft steht für die Altersgruppen 18-27 und 78-77 an letzter Stelle, während es für die Altersgruppen 28-37, 38-47 und 48-57 der Vergleich mit anderen Nutzer:innen ist. Für die Gruppe der 58-67-Jährigen sind spielerische Anreize (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit Anderen) am wenigsten wichtig.

Für Personen mit ($M = 1.75$) wie auch Personen ohne **chronische Erkrankungen** ($M = 1.84$) steht ebenfalls an erster Stelle, dass die Gesundheits-App kein kommerzielles Interesse verfolgt; Personen mit chronischen Erkrankungen bewerten dies als wichtiger. An letzter Stelle steht für beide Gruppen der Vergleich mit anderen Nutzer:innen der App. Für Personen, die keine Angabe dazu machten, steht die Verwendung von Zusatztools an erster Stelle ($M = 2.20$). An letzter Stelle stehen spielerische Anreize in der Gesundheits-App (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit anderen).

Sowohl Personen mit als auch jene ohne **Vorerfahrungen mit Gesundheits-Apps** erachten es am wichtigsten, dass eine App kein kommerzielles Interesse verfolgt. Für Personen ohne Vorerfahrungen sowie jene, die Gesundheits-Apps mehrmals täglich verwenden, ist es zudem wichtig, dass die App über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store verfügt. Für Personen, die Apps mindestens 1-mal wöchentlich, monatlich oder seltener verwenden ist es wichtig, dass gewisse App-Funktionen offline verwendbar sind. Personen, die Gesundheits-Apps mindestens 1-mal täglich verwenden, priorisieren die Möglichkeit zur Verwendung von Zusatztools. Für Personen, die Gesundheits-Apps häufig verwenden – 1-mal oder mehrmals täglich – steht der Austausch mit Nutzer:innen in einer App-Gemeinschaft an letzter Stelle, während für Personen, die Gesundheits-Apps selten nutzen oder keine Erfahrungen damit haben, der Vergleich mit anderen Nutzer:innen, die die App auch nutzen, am wenigsten wichtig ist.

Bewertung von Werbung, Benachrichtigungen und Sprache

Wie in Abbildung 12 ersichtlich empfinden die Teilnehmenden der Befragung Werbeeinschaltungen in Gesundheits-Apps als störend ($M = 1.76$) und werden durch Werbeeinschaltungen tendenziell auch von der Nutzung abgehalten ($M = 2.73$); etwas weniger wichtig ist es für die Befragten, dass Werbung eindeutig erkennbar ist ($M = 2.08$). Die Befragten halten es für wichtig bestimmen zu können, welche Funktionen angezeigt werden ($M = 2.00$) und, dass sich die App an persönliche Leistungen oder Fortschritte anpasst ($M = 2.16$). Unterbrechungen durch Benachrichtigungen der App werden als störend ($M = 2.04$) und Erinnerungen durch die App (z.B. an Aufgaben, Übungen etc.) als weniger wichtig angesehen ($M =$

2.58). Die Anpassung des Erscheinungsbildes ist ebenfalls weniger relevant ($M = 2.70$). Apps in rein englischer Sprache bewerten die Befragten am wenigsten problematisch ($M = 2.79$).

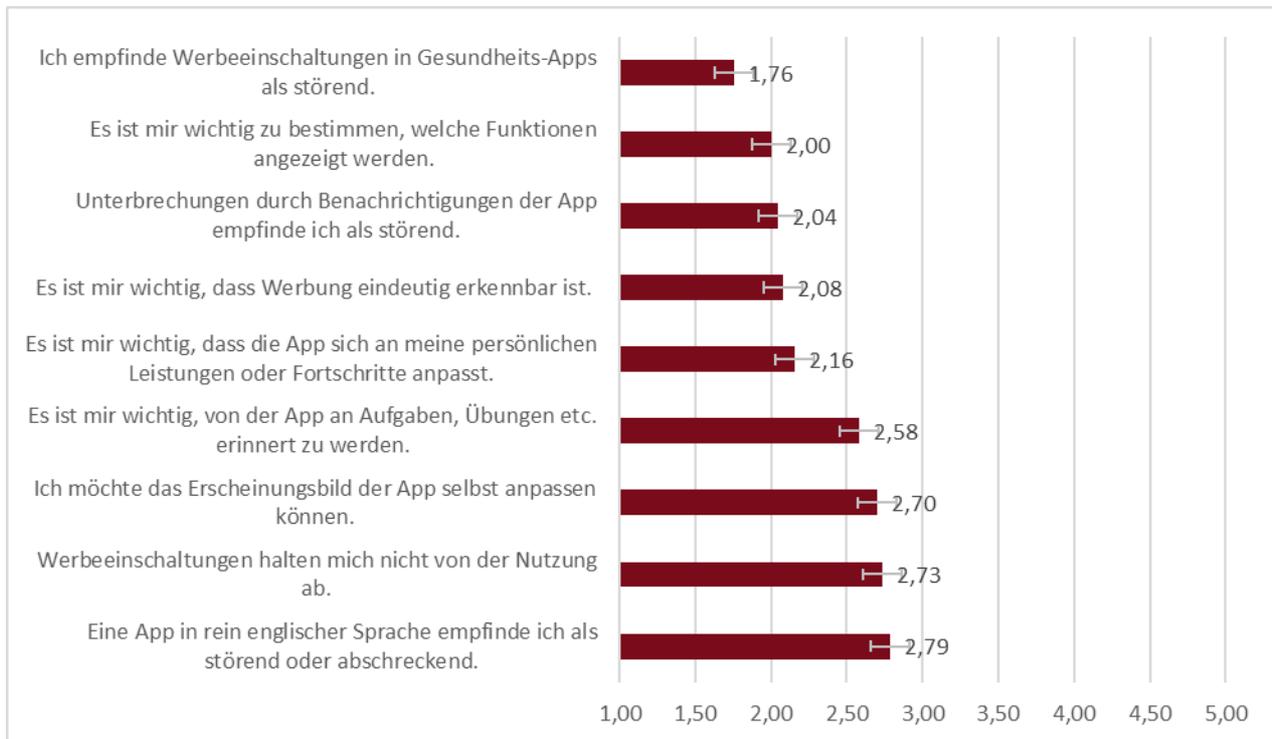


Abbildung 13. Durchschnittliche Bewertung von Werbung, Benachrichtigungen und Sprache (1 = stimme voll und ganz zu; 5 = stimme gar nicht zu)

Ausgewertet nach **Geschlechteridentität** zeigen sich kaum Unterschiede in den Bewertungen durch Männer und Frauen. Hinsichtlich **Alter** sind Unterschiede zu erkennen: Zwar steht für alle Altersgruppen an erster Stelle, dass Werbeeinschaltungen in Apps als störend empfunden werden, dann gehen die Bewertungen jedoch auseinander. Für die jüngste Altersgruppe (18-27) ist es wichtig, dass Gesundheits-Apps sich an persönliche Leistungen oder Fortschritte anpassen, während es für die Altersgruppen 28-37, 48-57 und 58-67 wichtig ist, zu bestimmen, welche Funktionen angezeigt werden. Die Altersgruppen 38-47 und 58-77 möchten, dass Werbung eindeutig erkennbar ist. Die drei ältesten Altersgruppen werden durch Werbeeinschaltungen eher von der Nutzung abgehalten, dies ist für die anderen Altersgruppen weniger relevant. Die drei jüngsten Altersgruppen lassen sich weniger durch Apps in englischer Sprache abschrecken als die älteren Altersgruppen.

Hinsichtlich **chronischer Erkrankungen** ergeben sich kaum Unterschiede. Ein interessanter Unterschied ergibt sich, wenn man die Ergebnisse nach bestehenden **Vorerfahrungen** analysiert: Während Werbeeinschaltungen von Personen, die Gesundheits-Apps noch nicht, selten oder 1-mal täglich verwenden als störend empfunden und damit am wichtigsten bewertet wurden, steht für Personen, die Gesundheits-Apps mehrmals täglich verwenden im Vordergrund, bestimmen zu können, welche Funktionen angezeigt werden. Gleichzeitig gibt diese Gruppe jedoch an, von Werbeeinschaltungen eher von der Nutzung abgehalten zu werden.

Bewertung von App-Funktionen und Zielen zur Erreichung unterschiedlicher Ziele

Das folgende Kapitel gibt einen Überblick über die Bewertung der Wichtigkeit der Funktionen bezüglich der Zielerreichung in den unterschiedlichen Bereichen. Zunächst werden die Ergebnisse in einer übergreifenden und vergleichenden Analyse präsentiert und anschließend pro Funktionsbereich beschrieben. Alle Bewertungen wurden ausgewertet nach Geschlechteridentität, Alter und dem Vorhandensein von chronischen Erkrankungen der Befragten sowie deren Vorerfahrungen mit Gesundheits-Apps.

Die Bewertung erfolgte innerhalb der Befragung entlang einer 5-stufigen Likert-Skala (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig). Je niedriger der Durchschnittswert, desto besser ist somit die Bewertung. Während im Folgenden die Highlights beschrieben werden, befindet sich die vollständige Liste aller Ergebnisse im Anhang.

Vergleich der Bewertungen von App-Funktionen und Zielen

Die Angaben zur Bewertung der in Tabelle 1 angeführten App-Funktionen insgesamt zeigen, dass Funktionen, die bei **körperlicher Aktivität (Fitness)** unterstützen am wichtigsten eingestuft werden ($M = 2.27$), gefolgt von Funktionen, die das **Gewichtsmangement** unterstützen ($M = 2.38$). Am schlechtesten bewertet wurden App-Funktionen, die die **mentale Gesundheit** unterstützen ($M = 3.00$) (Siehe Abbildung 13).

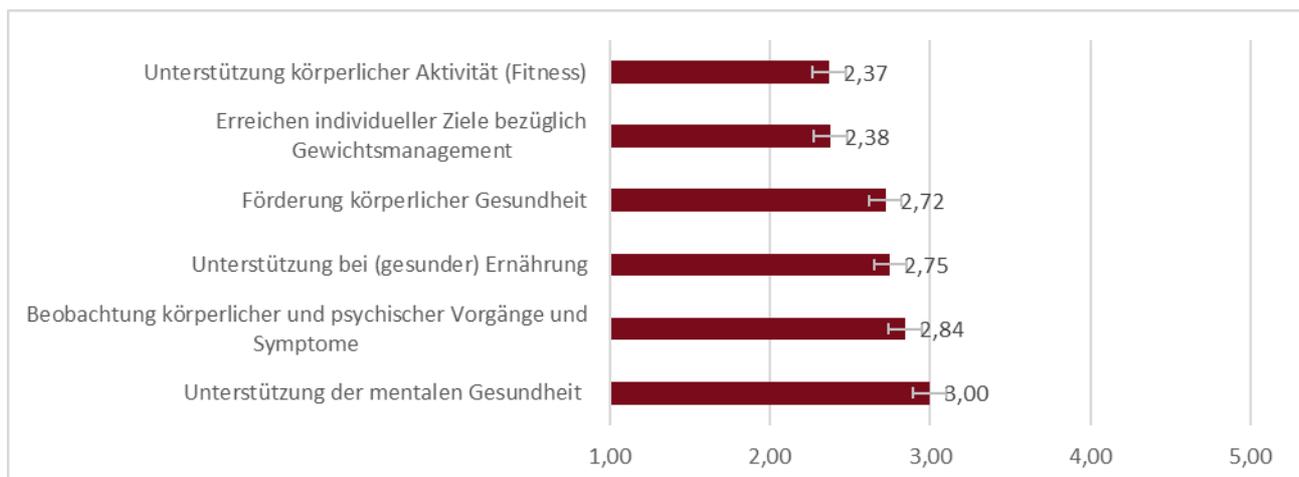


Abbildung 14. Durchschnittliche Bewertung der Ziele für die Verwendung von Gesundheits-Apps (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Vergleicht man alle in Tabelle 1 angeführten App-Funktionen über die verschiedenen Kategorien hinweg, so zeigt sich, dass die dem Ziel „Unterstützung der körperlichen Aktivität (Fitness)“ zugeordnete Funktion „**Schrittzähler, um aktiv zu bleiben**“ am wichtigsten bewertet wird ($M = 1.99$ vs. $M = 2.70$). An zweiter Stelle folgen „Fitness- und Aktivitätstracking“ ($M = 2.24$) und Kalorienverbrauch ($M = 2.25$), beide ebenfalls innerhalb des Ziels Unterstützung der körperlichen Aktivität.

Am schlechtesten bewertet und damit als am wenigsten wichtig angesehen ist die Funktion „Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert“ ($M = 3.55$) sowie „Auf künstlicher Intelligenz basierter Chatbot für psychische Leiden“ ($M = 3.44$) und „Intervallfasten“ ($M = 3.29$).

Ein Vergleich über die von den Befragten angegebene **Geschlechteridentität** hinweg zeigt, dass Frauen ($M = 2.58$) die Funktionen und Ziele der Gesundheits-Apps tendenziell wichtiger bewerten

als Männer ($M = 2.80$). Frauen bewerten dabei alle Ziele besser als Männer mit Ausnahme von „Unterstützung körperlicher Aktivität“ – dieses Ziel ist für Männer ($M = 2.35$) etwas wichtiger als für Frauen ($M = 2.39$). Die größten Unterschiede in der Bewertung ergeben sich für die Ziele „Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome“ (Männer: $M = 3.17$; Frauen: $M = 2.51$), Unterstützung der mentalen Gesundheit (Männer: $M = 3.15$; Frauen: $M = 2.84$) und Unterstützung bei (gesunder) Ernährung (Männer: $M = 2.89$; Frauen: $M = 2.60$).

Für Frauen und Männer ist die am wichtigsten bewertete App-Funktion – über alle Ziele hinweg – „Schrittzähler, um aktiv zu bleiben“ (Männer: $M = 2.06$; Frauen: $M = 1.99$). Für Frauen folgt an zweiter Stelle „Kalorienverbrauch“ ($M = 2.18$) sowie an dritter Stelle „Schrittzähler zur Gewichtsreduktion“ ($M = 2.23$). Für Männer folgt in der Priorisierung „Fitness-/Aktivitätstracking“ ($M = 1.22$) sowie „Kalorienverbrauch“ ($M = 2.30$). Am schlechtesten bewertet wurden von Frauen die Funktion „Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden“ ($M = 3.47$) sowie „Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert“ ($M = 3.43$). Männer bewerten „Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert“ ($M = 3.67$) sowie „Zyklustracker“ ($M = 3.58$) als am wenigsten relevant.

Betrachtet man alle App-Funktionen zusammen und vergleicht die verschiedenen **Altersgruppen**, so bewertet die zweitjüngste Altersgruppe der 28-37-Jährigen die App-Funktionen insgesamt mit der größten Wichtigkeit ($M = 2.54$). Die Altersgruppe 58-67 bewertet die App-Funktionen von allen Altersgruppen am wenigsten wichtig ($M = 3.88$); insgesamt sind die Unterschiede zwischen den Altersgruppen allerdings gering. Hinsichtlich der Funktionen selbst steht für die Altersgruppen 18-27 und 28-37 „Unterstützung körperlicher Aktivität“ an erster Stelle, während für die älteren Altersgruppen „Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement“ wichtiger ist. Für alle Altersgruppen bis auf jene der 68-77-Jährigen stehen App-Funktionen zur Unterstützung der mentalen Gesundheit an letzter Stelle; für die Gruppe der 68-77-Jährigen ist dies „Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome“.

In allen Altersgruppen bis auf die älteste wird der Funktion „Schrittzähler, um aktiv zu bleiben“ die größte Bedeutung beigemessen; die Gruppe der 68-77-Jährigen priorisiert „Schrittzähler zur Gewichtsreduktion“. Für alle Altersgruppen bis auf die jüngste stehen „Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert“ an letzter Stelle, die 18-27-Jährigen bewerten „Intervallfasten“ am unwichtigsten. Abbildung 14 zeigt den Trend, dass die Wichtigkeit der Gesundheits-Apps zur Erreichung verschiedener Ziele mit zunehmendem Alter leicht abnimmt.

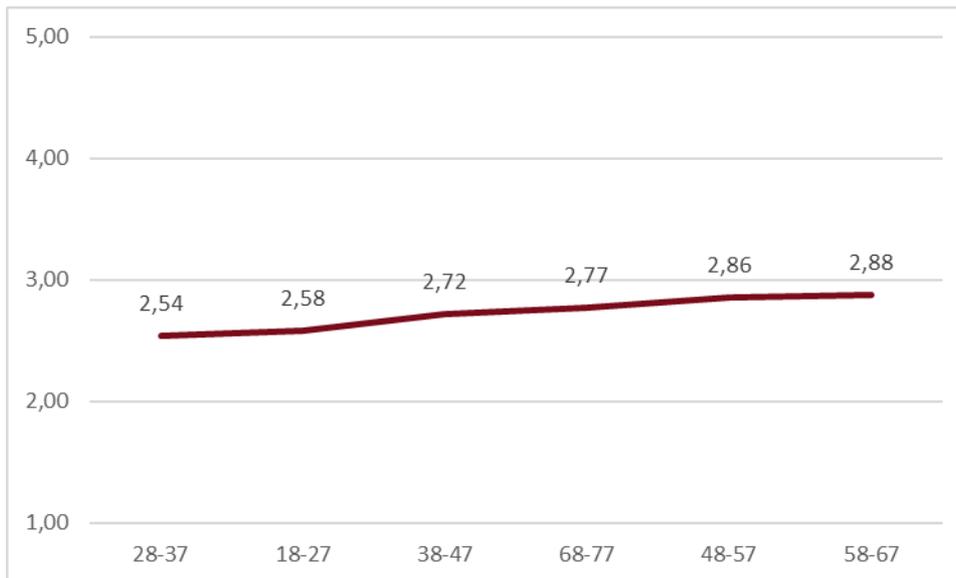


Abbildung 15. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen nach Altersgruppen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Personen, die angeben an **chronischen Erkrankungen** zu leiden ($M = 2.62$), messen den Funktionen der Gesundheits-Apps tendenziell mehr Bedeutung bei als Personen ohne solche Beschwerden ($M = 2.75$), der Unterschied ist jedoch gering. In der Priorisierung ergeben sich wenige Unterschiede: sowohl für Personen mit als auch ohne chronische Erkrankungen sind die „Unterstützung körperlicher Aktivität“ sowie App-Funktionen zur „Unterstützung des Gewichtsmanagements“ am wichtigsten. An dritter Stelle für Personen mit chronischen Erkrankungen folgen App-Funktionen zur „Förderung körperlicher Gesundheit“ ($M = 2.43$) sowie zur „Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome“ ($M = 2.70$). Für Personen ohne chronische Erkrankungen sind App-Funktionen zur „Unterstützung bei (gesunder) Ernährung“ ($M = 2.73$) sowie zur „Förderung körperlicher Gesundheit“ ($M = 2.84$) wichtig.

Während die am wichtigsten bewertete Funktion für Personen mit und ohne chronische Erkrankungen „Schrittzähler, um aktiv zu bleiben“ ist, zeigen sich in weiterer Folge Unterschiede: Für Personen mit chronischen Erkrankungen sind „Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)“ ($M = 2.20$), „Kalorienverbrauch“ ($M = 2.23$) und „Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen“ ($M = 2.26$) wichtig, während Personen ohne chronische Erkrankungen „Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking“ ($M = 2.21$), „Kalorienverbrauch“ ($M = 2.25$) und „Schrittzähler zur Gewichtsreduktion“ ($M = 2.30$) priorisieren. Für beide Gruppen sind „Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert“ am wenigsten wichtig.

Personen, die bereits Gesundheits-Apps nutzen, stufen diese im Vergleich zu jenen, die noch keine **Erfahrungen** damit gemacht haben ($M = 2.92$) insgesamt als wichtiger ein ($M = 2.61$). Über die verschiedenen Ziele hinweg analysiert, zeigen die Ergebnisse, dass Personen mit Vorerfahrungen Gesundheits-Apps vor allem für das Ziel der körperlichen Aktivität (Fitness) sowie für das Gewichtsmanagement nutzen (siehe Tabelle 7). Zu berücksichtigen ist hier, dass der Großteil der Teilnehmer:innen zwischen 1-3 Apps installiert hat (57%) und dass nur jeweils 1-2 Personen 7-9 bzw. 10 oder mehr Apps installiert haben (siehe Kapitel 4.2).

Tabelle 9. Durchschnittliche Bewertung der Ziele nach Anzahl installierter Apps für die Erreichung unterschiedlicher Ziele mit Hilfe von Gesundheits-Apps (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Anzahl installierter Apps	Körperliche Aktivität	(gesunde) Ernährung	Mentale Gesundheit	Körperliche Gesundheit	Beobachtung von Symptomen	Gewichtsmanagement	Gesamtergebnis
keine	2.72	2.68	3.06	2.75	2.95	2.51	2.79
1-3	2.20	2.73	3.01	2.73	2.85	2.30	2.65
4-6	1.88	2.06	2.07	1.76	1.99	1.99	1.98
7-9	1.63	3.80	2.00	2.50	2.00	2.50	2.50
10 oder mehr	1.75	2.50	3.39	3.13	1.67	1.50	2.45
Gesamt	2.37	2.75	3.00	2.72	2.84	2.38	2.70

App-Funktionen für die Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)

Wie in Abbildung 15 ersichtlich sind in Bezug auf das Ziel „Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)“ die am besten bewerteten App-Funktionen „Schrittzähler, um aktiv zu bleiben“ ($M = 1.99$), „Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking“ ($M = 2.24$) und „Kalorienverbrauch“ ($M = 2.25$). Die als am wenigsten relevant angesehene Funktion ist „Unterstützung bei Lauftrainings“ ($M = 2.71$).

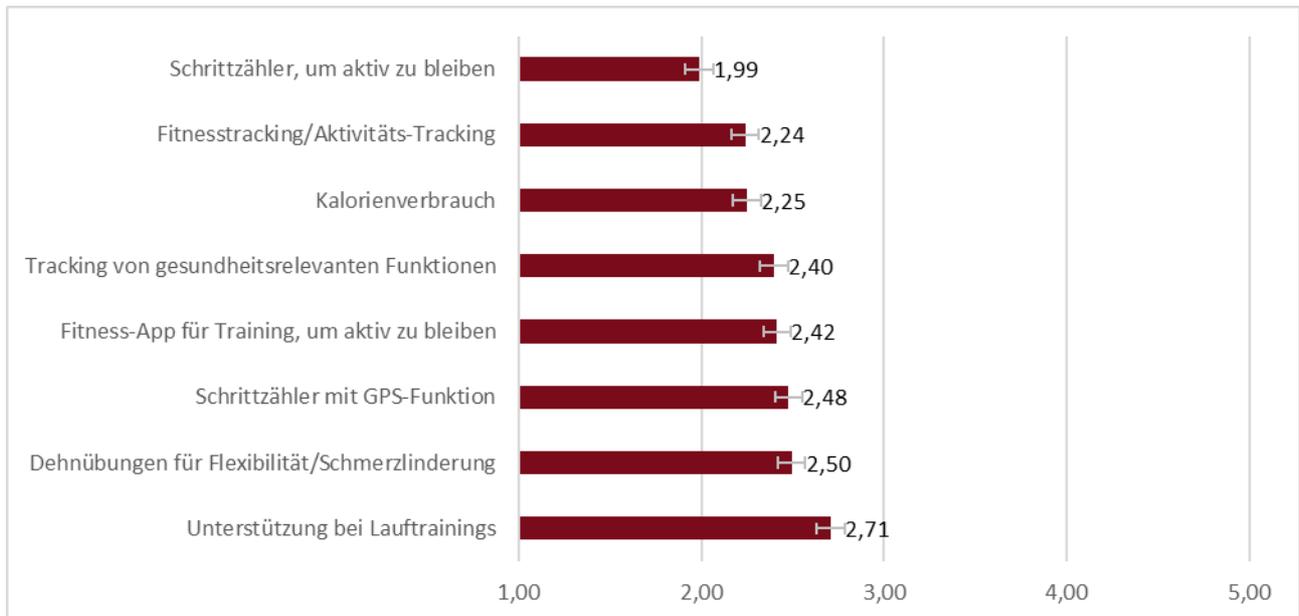


Abbildung 16. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness) (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Aufgeschlüsselt nach **Geschlecht** zeigt sich, dass Männer und Frauen Funktionen zur „Unterstützung der körperlichen Aktivität“ insgesamt ähnlich wichtig bewerten (Männer: $M = 2.35$) (Frauen: $M = 2.39$). Wie in Abbildung 16 ersichtlich bewerten sowohl Frauen ($M = 1.92$) als auch Männer ($M = 2.06$) den „Schrittzähler, um aktiv zu bleiben“ als die wichtigste Funktion sowie „Unterstützung bei Lauftrainings“ jeweils als die am wenigsten wichtige Funktion, wobei die Bewertung von Frauen ($M = 2.83$) schlechter ist als jene von Männern ($M = 2.60$). Für Frauen stehen Funktionen für den Kalorienverbrauch ($M = 2.18$) an zweiter Stelle, während dies bei Männern Funktionen für Fitness- und Aktivitäts-Tracking sind ($M = 2.22$).

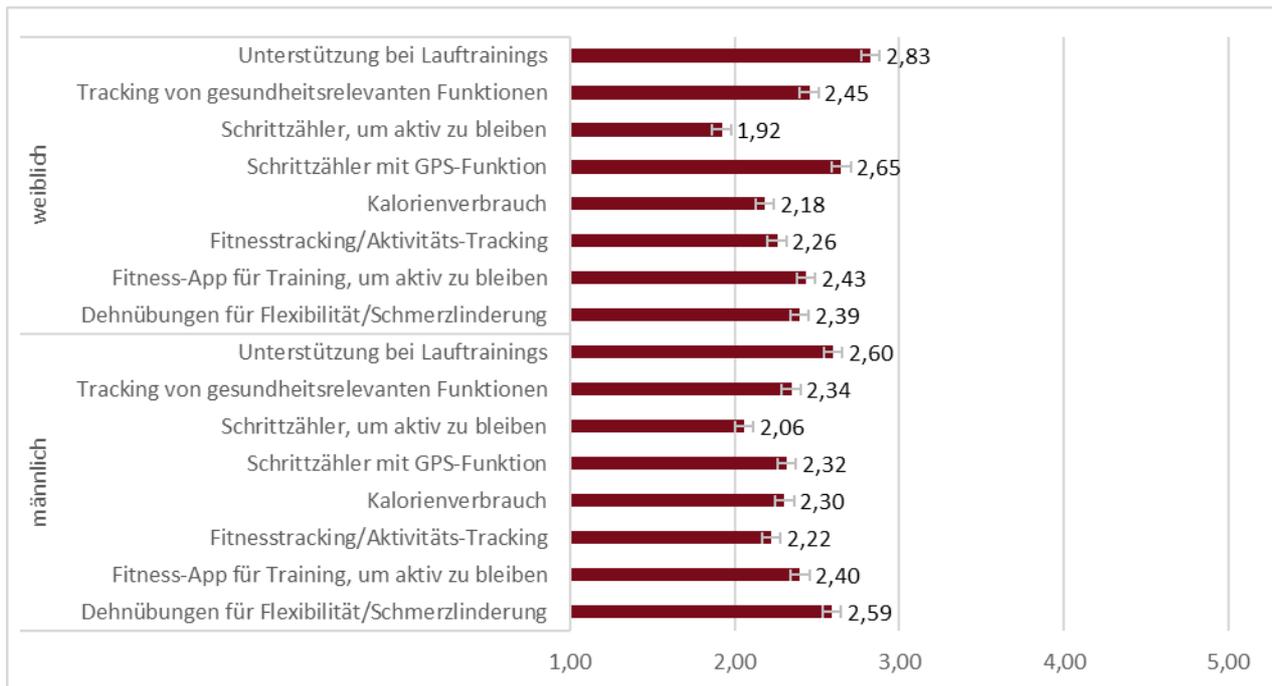


Abbildung 17. Durchschnittliche Bewertung der App-Funktionen zur Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness) nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Nach **Alter** analysiert zeigen die Daten, dass alle Altersgruppen den „Schrittzähler, um aktiv zu bleiben“ als wichtigstes Feature empfinden. Die vier ältesten Altersgruppen 68-77, 58-67, 48-57 und 38-47 bewerten Funktionen zur „Unterstützung bei Lauftrainings“ am schlechtesten, während die Altersgruppe 28-37 „Schrittzähler mit GPS-Funktion“ und die Gruppe der 18-27-Jährigen „Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung“ am schlechtesten bewertet.

Betrachtet nach dem Vorhandensein von **chronischen Erkrankungen** zeigen die Ergebnisse, dass sowohl Personen mit als auch ohne chronischen Erkrankungen als auch Personen, die dazu keine Angabe machen wollten, den „Schrittzähler, um aktiv zu bleiben“ bevorzugen. Für Personen mit chronischen Erkrankungen sind Funktionen für den „Kalorienverbrauch“ an zweiter Stelle ($M = 2.23$), während dies bei Personen ohne chronischen Erkrankungen Funktionen zum „Fitness- und Aktivitäts-Tracking“ sind. Bei Personen, die keine Angabe zu ihren Erkrankungen machen wollten, stehen „Schrittzähler mit GPS-Funktion“ an zweiter Stelle ($M = 2.20$). Allgemein zeigt sich, dass Personen ohne chronische Erkrankungen App-Funktionen zur „Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)“ durchschnittlich etwas wichtiger einstufen ($M = 2.36$) als Personen mit chronischen Erkrankungen ($M = 2.30$) und jenen, die keine Angabe dazu machen wollten ($M = 2.45$). Die Funktion „Unterstützung bei Lauftrainings“ wurde von Personen mit chronischen Erkrankungen am wenigsten wichtig bewertet ($M = 3.01$).

Hinsichtlich bisheriger **Erfahrungen** mit und **Nutzungsintensität** von Gesundheits-Apps zeigen sich wenige Unterschiede: sowohl für Personen, die Gesundheits-Apps häufig nutzen (mehrmals täglich, 1-mal täglich oder mindestens 1-mal wöchentlich) als auch für Personen, die nie Gesundheits-Apps nutzen, steht die Funktion „Schrittzähler, um aktiv zu bleiben“ an erster Stelle. Personen, die Gesundheits-Apps 1-mal im Montag verwenden bevorzugen „Kalorienverbrauch“ und Personen, die Gesundheits-Apps seltener nutzen „Fitness-/Aktivitätstracking“. Die letzte Stelle teilen sich – in unterschiedlicher Reihenfolge – für alle Gruppen „Unterstützung bei Lauftrainings“ und „Schrittzähler mit GPS-Funktion“. Lediglich Personen, die Gesundheits-Apps mehrmals täglich nutzen, bewerten „Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung“ schlechter.

App-Funktionen für das Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement

Die am besten bewerteten App-Funktionen für das „Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement“ durch die Befragten sind „Schrittzähler, zur Gewichtsreduktion“ ($M = 2.30$). Die als am wenigsten relevant angesehene Funktion ist „Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme“ ($M = 2.49$) (Siehe Abbildung 17).

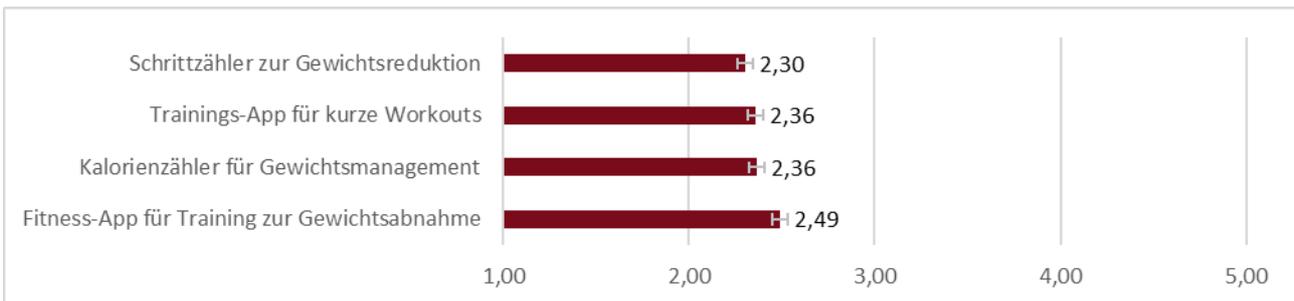


Abbildung 18. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen zum Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Analysiert nach **Geschlechteridentität** zeigt sich, dass Frauen ($M = 2.32$) Apps im Bereich Gewichtsmanagement durchschnittlich als wichtiger bewerten als Männern ($M = 2.36$). Für Frauen wie Männer ist der „Schrittzähler zur Gewichtsreduktion“ am wichtigsten; Frauen ($M = 2.23$) schätzen diese im Vergleich zum männlichen Geschlecht jedoch als wichtiger ein ($M = 2.36$). Frauen ($M = 2.43$) wie Männer ($M = 2.54$) sehen die „Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme“ als am unwichtigsten an (Siehe Abbildung 18).

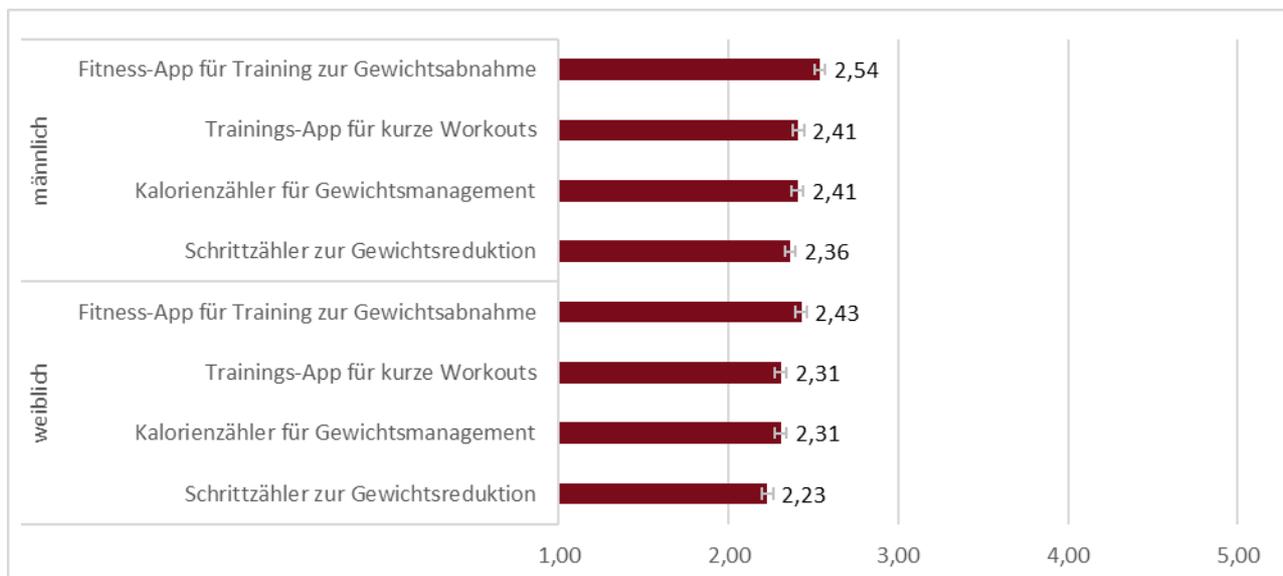


Abbildung 19. Durchschnittliche Bewertung der App-Funktionen zur Erreichung individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Ausgewertet nach **Alter** zeigen die Ergebnisse einige Unterschiede: Für die Gruppen der 18-27 und 38-47-Jährigen ist die Funktion „Trainings-Apps für kurze Workouts“ am wichtigsten, während dies für die älteren Altersgruppen 48-57, 58-67 und 68-77 an letzter Stelle steht – Personen aus diesen drei Gruppen bevorzugen den „Schrittzähler zur Gewichtsreduktion“. Die Gruppe der 28-37-

Jährigen bevorzugt „Kalorienzähler für Gewichtsmanagement“, an letzter Stelle bewertet diese Gruppe – wie auch die der 18-27, 28-47 und 48-67-Jährigen – „Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme“.

Personen mit **chronischen Erkrankungen** ($M = 2.40$) schätzen die Wichtigkeit von Apps zur Gewichtsreduktion insgesamt etwas geringer ein als jene ohne chronischen Erkrankungen ($M = 2.36$) oder jene, die dazu keine Angabe machen ($M = 2.68$). Für alle drei Gruppen stehen „Fitness-Apps für Training zur Gewichtsabnahme“ an letzter Stelle. Menschen, die an einer chronischen Erkrankung leiden, wie auch jene ohne Erkrankungen bevorzugten den „Schrittzähler zur Gewichtsreduktion“. Personen, die keine Angaben zu chronischen Erkrankungen gemacht haben, bevorzugten den „Kalorienzähler für Gewichtsmanagement“.

Hinsichtlich der bisherigen **Erfahrungen und Nutzungsintensität** von Gesundheits-Apps zeigt sich, dass Personen, die Gesundheits-Apps nie nutzen die Funktionen schlechter bewerten als diejenigen, die Apps in unterschiedlicher Intensität nutzen ($M = 2.86$). Am besten bewerten die Funktionen jene Personen, die Gesundheits-Apps mindestens 1-mal täglich verwenden.

App-Funktionen zur Unterstützung bei (gesunder) Ernährung

Bezüglich der Unterstützung bei (gesunder) Ernährung bewerten die Befragten die Funktionen „Gesunde Rezepte“ ($M = 2.48$) und „Trinkziele erreichen“ ($M = 2.50$) als am wichtigsten, „Kalorienzähler“ folgt an dritter Stelle ($M = 2.54$). Die am wenigsten wichtig bewertete Funktion ist „Intervallfasten“ ($M = 3.29$) (Siehe Abbildung 19).

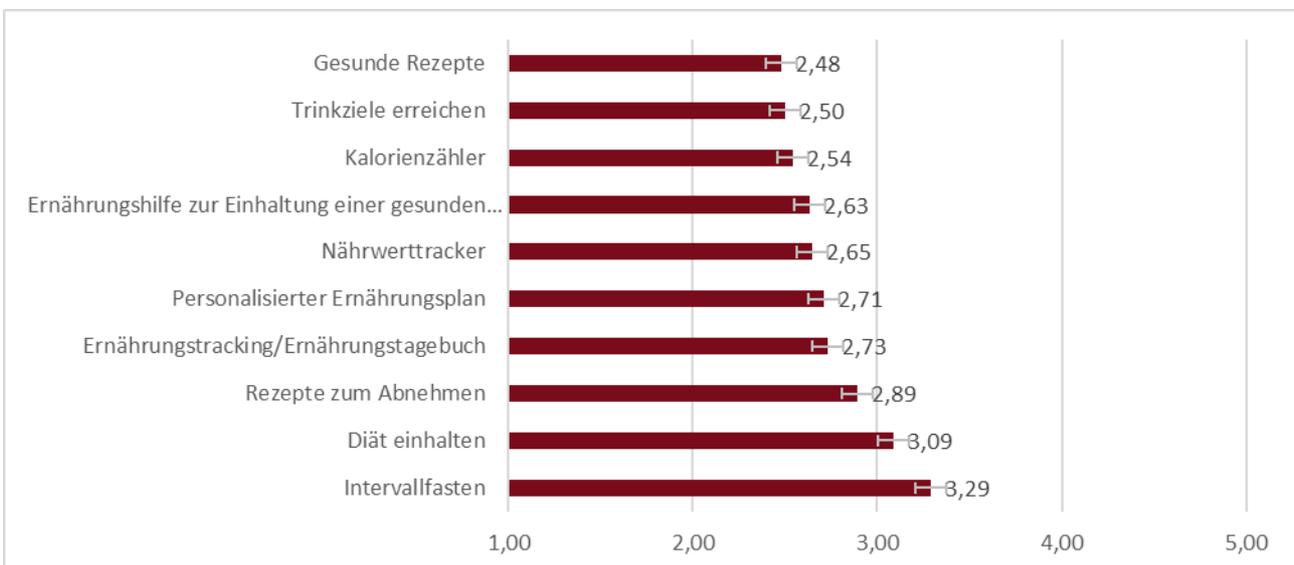


Abbildung 20. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung bei (gesunder) Ernährung (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Analysiert nach **Geschlechteridentität** zeigt sich, dass Frauen ($M = 2.60$) App-Funktionen, die sie bei einer gesunden Ernährung unterstützen, als wichtiger bewerten im Vergleich zu Männern ($M = 2.89$). Für Frauen ist die wichtigste Funktion „Trinkziele erreichen“ ($M = 2.25$), für Männer „Kalorienzähler“ ($M = 2.65$), „gesunde Rezepte“ folgt bei Frauen und Männern an zweiter Stelle. Für Männer und Frauen ist die Funktion „Intervallfasten“ am wenigsten relevant (Siehe Abbildung 20).

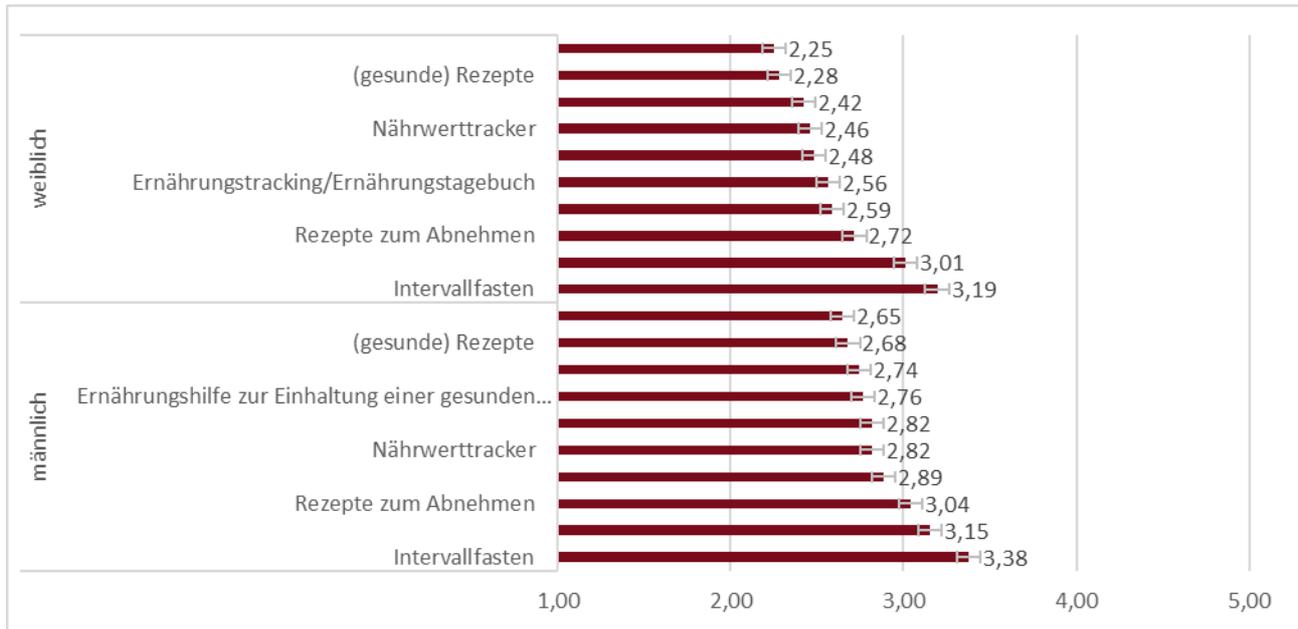


Abbildung 21. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung bei (gesunder) Ernährung nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Nach **Alter** ausgewertet zeigen die Ergebnisse, dass für die Gruppe der 18-27-Jährigen die Funktion „gesunde Rezepte“ an erster Stelle steht ($M = 2.33$). Die Funktion „Nährwerttracker“ steht für die Altersgruppen 28-37 und 68-77 und die Funktion „Kalorienzähler“ für die Altersgruppen 48-57 und 58-67 an erster Stelle. Die Altersgruppe der 38-47-Jährigen priorisiert „Trinkziele erreichen“. „Intervallfasten“ steht für fast alle Altersgruppen an letzter Stelle mit Ausnahme der ältesten Gruppe der 68-77-Jährigen, für die „Rezepte zum Abnehmen“ die geringste Priorität hat. Mit zunehmendem Alter nimmt die Bedeutung von Funktionen, die eine gesunde Ernährung unterstützen, tendenziell ab, wobei die Gruppe der 28-37-Jährigen die Funktionen etwas besser bewertet als die jüngste Altersgruppe.

Hinsichtlich **chronischer Erkrankungen** zeigen die Ergebnisse, dass Personen, die an einer oder mehreren chronischen Erkrankung(en) leiden, App-Funktionen, die bei der gesunden Ernährung helfen, tendenziell als etwas weniger wichtig bewerten als diejenigen, die nicht an chronischen Krankheiten leiden; dieser Unterschied ist allerdings minimal. Unterschiede ergeben sich in der Priorisierung von Funktionen: Personen, die an chronischen Erkrankungen leiden ($M = 2.50$) sowie diejenigen, die dazu keine Angabe machen ($M = 2.10$), bewerten „gesunde Rezepte“ am besten. Personen ohne chronische Erkrankungen setzen „Trinkziele erreichen“ an erste Stelle ($M = 2.48$). „Intervallfasten“ ist für Personen mit chronischen Erkrankungen ($M = 3.33$) sowie für Personen ohne chronische Erkrankung ($M = 2.29$) an letzter Stelle, für Personen, die dazu keine Angabe machen, sind dies Funktionen für „Diät einhalten“ ($M = 3.30$).

Personen, die Gesundheits-Apps nie nutzen, bewerten diese schlechter als Nutzer:innen. Die **Nutzungsintensität** weist dabei einen leichten Trend auf: je häufiger Personen Gesundheits-Apps nutzen, desto besser bewerten sie die Funktionen – allerdings bewerten jene Personen, die Gesundheits-Apps täglich nutzen, besser als jene, die diese mehrmals täglich verwenden.

App-Funktionen zur Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden

Insgesamt sind für die Befragten die wichtigsten App-Funktionen, um psychische Gesundheit zu unterstützen, jene zur „Verbesserung der geistigen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)“ ($M = 2.69$), gefolgt von „Tägliche positive Verstärkung“ an zweiter Stelle ($M = 2.76$) sowie „Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten“ ($M = 2.80$). Die am wenigsten wichtig bewertete Funktion ist „Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhaltensweisen, die die psychische Gesundheit fördern“ ($M = 3.55$) (Siehe Abbildung 21).

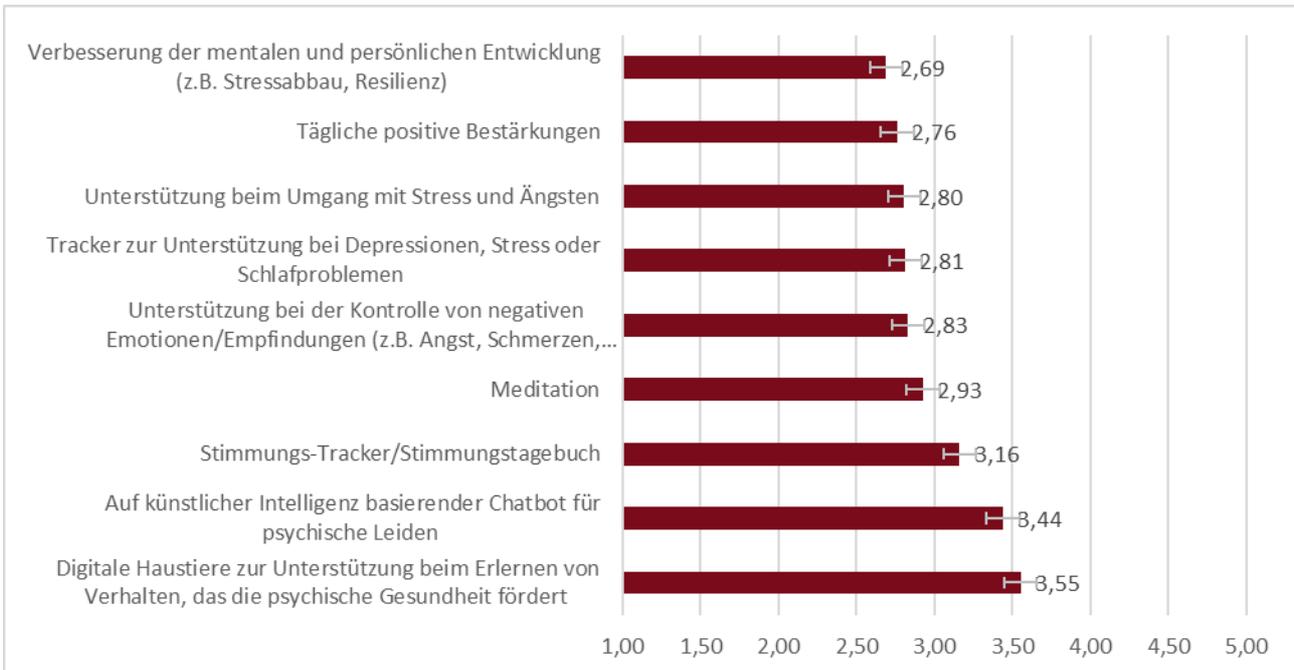


Abbildung 22. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

In der Auswertung nach **Geschlechteridentität** in Abbildung 22 wird ersichtlich, dass Frauen ($M = 2.84$) App-Funktionen, die die psychische Gesundheit unterstützen, tendenziell als wichtiger bewerten als Männer ($M = 3.15$). Sowohl für Männer als auch für Frauen ist die wichtigste Funktion „Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z. B. Stressabbau, Resilienz)“, gefolgt von „Täglich positive Bestärkungen“. Für Frauen ist das am wenigsten wichtige Feature „Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Probleme“ ($M = 3.47$), während für Männer die am wenigsten wichtige Funktion „Digitale Haustiere als Hilfe beim Erlernen von Verhaltensweisen, die die psychische Gesundheit fördern“ ($M = 3.67$) ist.

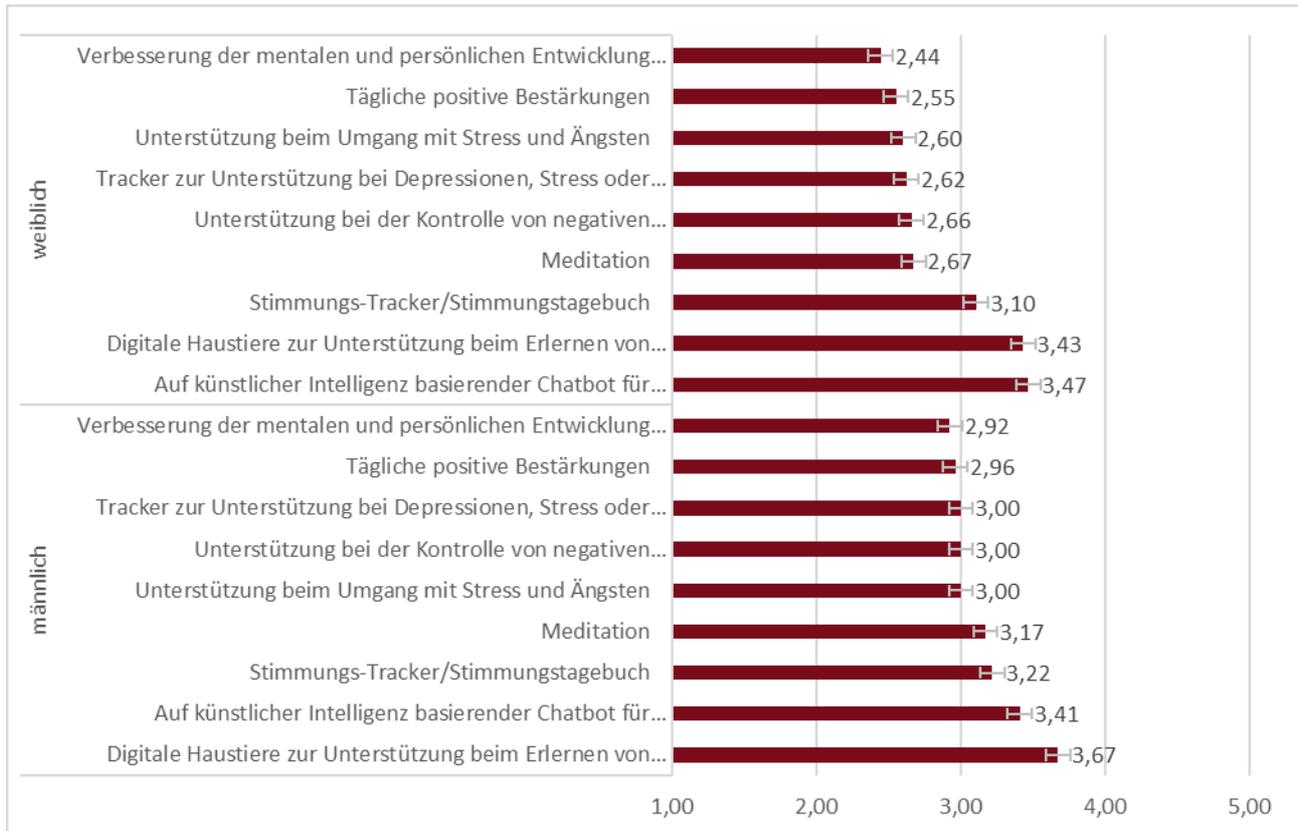


Abbildung 23. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Analysiert nach **Alter** zeigt sich, dass die Altersgruppe der 28-37-Jährigen App-Features, die die psychische Gesundheit unterstützen, tendenziell am besten bewerten ($M = 2.75$). Mit zunehmendem Alter nimmt die Bedeutung von diesen Features zur Unterstützung der psychischen Gesundheit tendenziell ab, wobei die Gruppe der 28-37-Jährigen diese Funktionen als wichtiger erachtet als die 18-27-Jährigen und die älteste Gruppe leicht bessere Bewertungen vergibt als die Gruppe davor. Die drei jüngsten Altersgruppen bewerten „Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)“ am wichtigsten, ebenso die älteste Altersgruppe. Für die 48-57-Jährigen steht die Funktion „Meditation“ an erster Stelle, für die 58-67-Jährigen „Tägliche positive Bestärkungen“. Für alle Altersgruppen erscheint die Funktion „Digitale Haustiere als Hilfe beim Erlernen von Verhaltensweisen, die die psychische Gesundheit fördern“ am wenigsten wichtig zu sein.

Die Ergebnisse nach dem Vorhandensein **chronischer Erkrankungen** zeigen, dass diejenigen, die an einer oder mehreren chronischen Krankheiten leiden ($M = 2.80$), App-Funktionen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit verglichen mit Personen ohne chronischen Erkrankungen ($M = 3.09$) tendenziell als wichtiger bewerten. Personen mit chronischen Erkrankungen stufen die „Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)“ als das wichtigste Feature ein ($M = 2.43$), gefolgt von „Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen“ ($M = 2.49$). Personen ohne chronische Erkrankungen bewerten „Tägliche positive Bestärkungen“ als wichtigste Funktion ($M = 2.80$), dicht gefolgt von „Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)“ ($M = 2.81$). Befragte, die nicht angaben, ob sie an chronischen Krankheiten leiden, bewerten Funktionen von Apps, die der psychischen Gesundheit dienen, annähernd mit der gleichen Wichtigkeit wie diejenigen, die an chronischen Krankheiten leiden

(jeweils $M = 2.83$), und setzen ebenfalls Funktionen für die „Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)“ an erste Stelle.

Hinsichtlich **Vorerfahrungen und Nutzungsintensität** lässt sich für dieses Ziel kein Trend erkennen: zwar bewerten Personen, die Gesundheits-Apps einmal bis mehrmals täglich verwenden, diese besser als jene, die Gesundheits-Apps nie nutzen, bei den Personen mit weniger häufiger Nutzung variieren die Bewertungen jedoch. Auch die Bewertung der Funktionen ist variabel, allerdings sind immer dieselben Funktionen auf den letzten drei Plätzen, wenn auch in unterschiedlicher Reihenfolge: „Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch“, „Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert“ und „Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden“.

App-Funktionen für die Förderung körperlicher Gesundheit

Von den vier Funktionen, die im Zusammenhang mit Apps zur Unterstützung der körperlichen Gesundheit bewertet werden konnten, haben die Befragten „Medikamenten-Tracker (Erinnerung an die Medikamenteneinnahme)“ als am wichtigsten bewertet ($M = 2.58$), gefolgt von „Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsoptionen)“ ($M = 2.73$). Am wenigsten wichtig wird „Unterstützung bei Kopfschmerzen“ bewertet ($M = 2.80$).

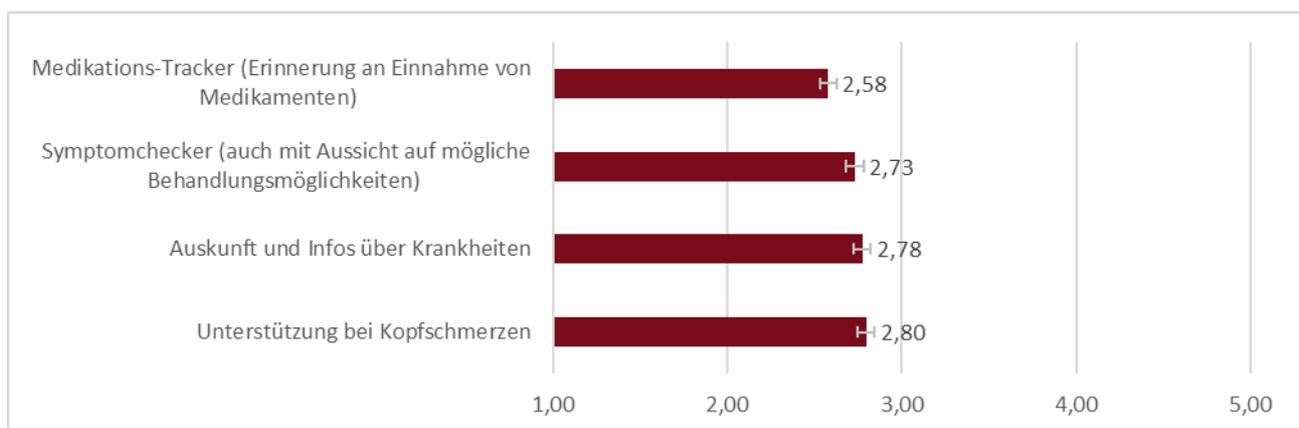


Abbildung 24. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen für die Förderung körperlicher Gesundheit (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig)

Ein Vergleich nach Geschlechteridentität zeigt, dass Frauen ($M = 2.64$) insgesamt Funktionen von Apps, die die körperliche Gesundheit unterstützen, tendenziell als wichtiger im Vergleich zu Männern ($M = 2.80$). Für Frauen und Männer ist die Funktion „Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)“ am wichtigsten (Siehe Abbildung 24). Bei Frauen stehen App-Funktionen für die „Unterstützung bei Kopfschmerzen“ ($M = 2.65$) an zweiter Stelle, während dies bei Männern „Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)“ ($M = 2.75$) ist. Am wenigsten wichtig ist für Frauen „Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)“ ($M = 2.71$) und für Männer „Unterstützung bei Kopfschmerzen“ ($M = 2.94$).

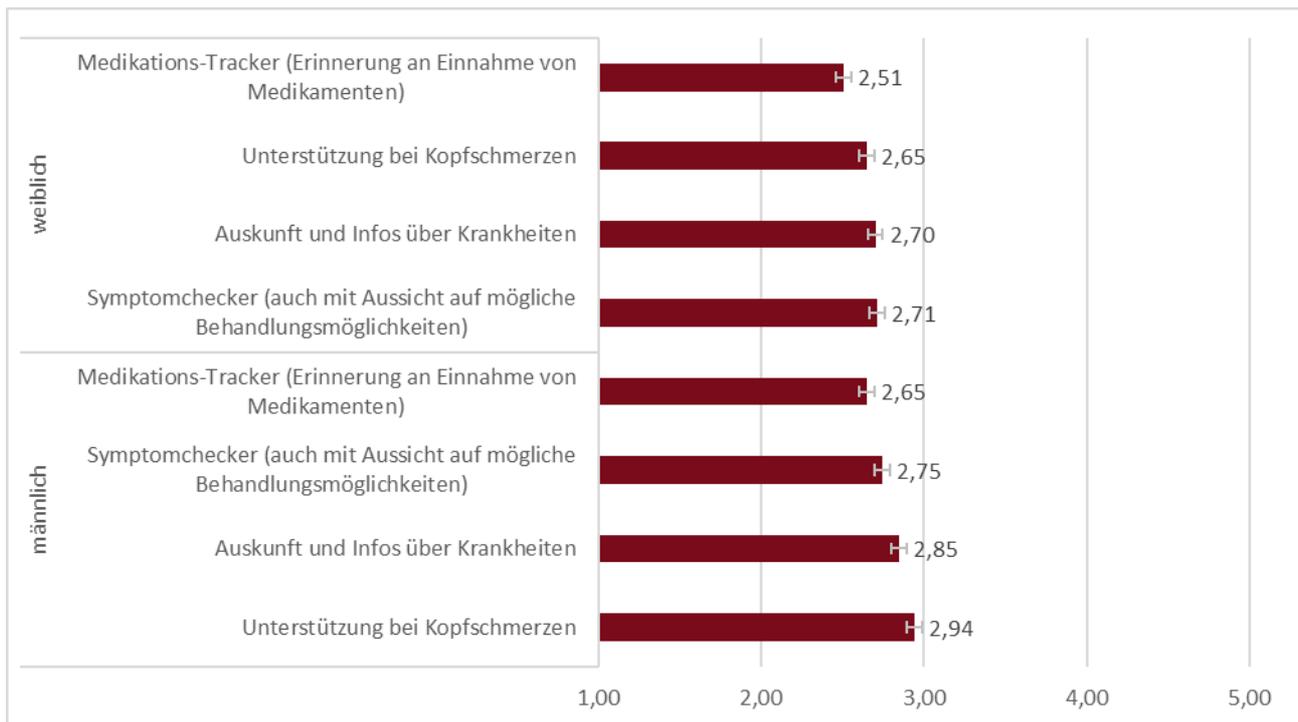


Abbildung 25. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen zur Förderung körperlicher Gesundheit nach Geschlechteridentität (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig)

Hinsichtlich **Alter** zeigen die Ergebnisse, dass die jüngste Altersgruppe (18-27) App-Funktionen zur Unterstützung der körperlichen Gesundheit tendenziell als am wichtigsten ($M = 2.55$), wobei die Funktion „Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)“ als am wichtigsten für diese Altersgruppe eingestuft wird ($M = 2.45$). Für alle anderen Altersgruppen steht „Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)“ an erster Stelle. An letzter Stelle steht „Auskunft und Info über Krankheiten“ (Altersgruppen 18-27 und 38-48) sowie „Unterstützung bei Kopfschmerzen“ (Altersgruppen 48-57, 58-67, 68-77). Für die Altersgruppe 28-37 steht „Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)“ an letzter Stelle.

Personen, die an einer oder mehreren chronischen Erkrankungen leiden ($M = 2.43$) bewerten App-Funktionen, die der körperlichen Gesundheit dienen, tendenziell als wichtiger als diejenigen, die nicht an chronischen Krankheiten leiden ($M = 2.84$). Sowohl für Personen mit als auch ohne chronische Erkrankungen steht die Funktion „Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)“ an erster Stelle. Personen, die zu Erkrankungen keine Angabe machten, priorisieren „Unterstützung bei Kopfschmerzen“ und setzen „Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)“ an letzter Stelle.

Analysiert hinsichtlich **Vorerfahrungen und Nutzungsintensität** zeigen die Ergebnisse, dass Personen, die Gesundheits-Apps nie nutzen sowie jene, die sie täglich nutzen, Funktionen zur Förderung der körperlichen Gesundheit am besten bewerten. Am schlechtesten bewertet werden die Funktionen von Personen, die angaben, Gesundheits-Apps mindestens einmal im Monat zu verwenden. Alle Gruppen bis auf jene, die Gesundheits-Apps seltener als einmal im Monat verwenden, priorisieren die Funktion „Medikations-Tracker“.

Apps für die Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome

Für die Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome bewerten die Befragten vor allem die Funktion eines „Symptomtagebuchs (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)“ als wichtig ($M = 2.63$), gefolgt von „Essenstrackern zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen“ ($M = 2.88$). Als am wenigsten relevant werden „Zyklustracker“ bewertet ($M = 3.03$), wobei hier die Standardabweichung am höchsten ist (Siehe Abbildung 25).

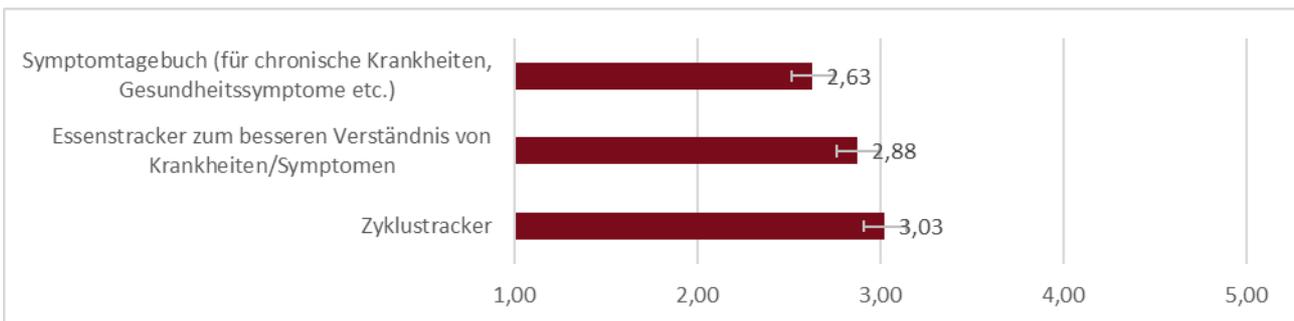


Abbildung 26. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen zur Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig)

Bezogen auf das **Geschlecht** zeigt sich, dass sowohl Männer ($M = 2.81$) als auch Frauen ($M = 2.45$) die Funktion eines „Symptomtagebuchs“ am besten bewerten. Gleichauf an erster Stelle ist für Frauen die Funktion „Zyklustracker“ ($M = 2.45$), während Männer „Essenstracker“ als relevanter bewerten ($M = 3.11$). Allgemein zeigt sich, dass Frauen die verschiedenen Funktionen für die Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome durchschnittlich als besser bzw. wichtiger bewerten (Siehe Abbildung 26).

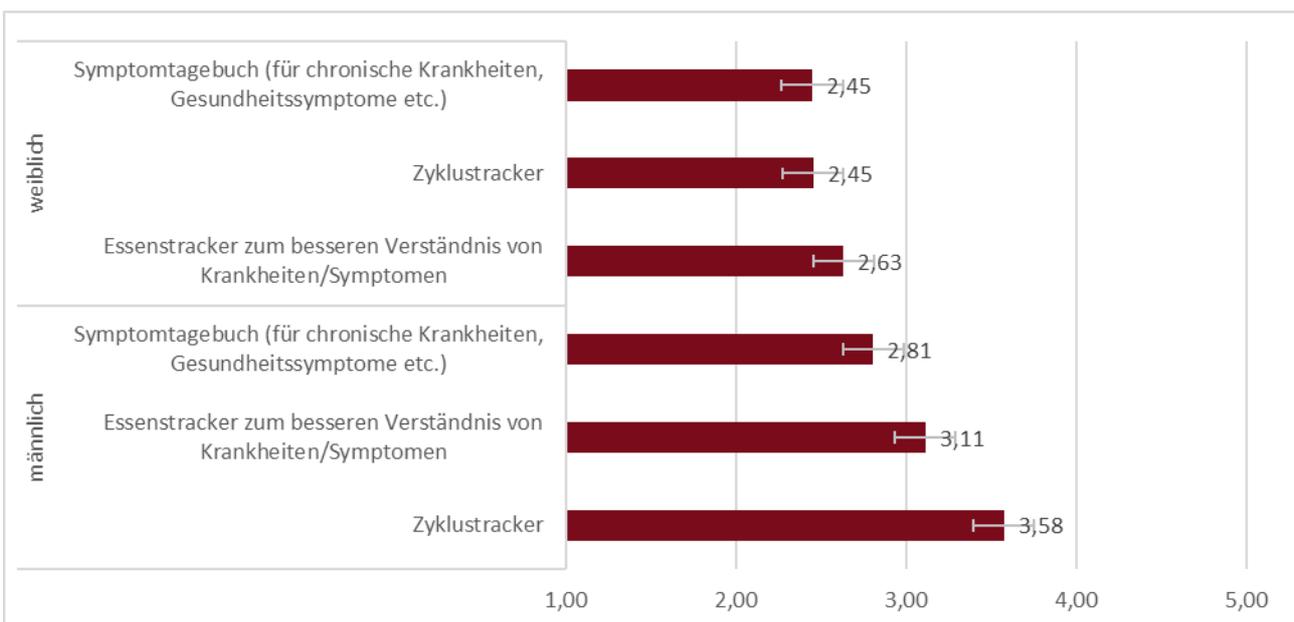


Abbildung 27. Durchschnittliche Bewertung von App-Funktionen zur Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig, 5 = gar nicht wichtig)

Aufgeschlüsselt nach **Alter** wird ersichtlich, dass Personen aus den jüngeren Altersgruppen die App-Funktionen für die Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome

tendenziell als wichtiger einstufen im Vergleich zu Personen aus den älteren Altersgruppen machen. Für alle Altersgruppen außer der jüngsten steht die Funktion „Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)“ an erster Stelle, während die jüngste Altersgruppe die Funktion „Zyklustracker“ priorisiert. Diese Funktion steht bei allen anderen Altersgruppen an letzter Stelle. Die Jüngste Altersgruppe sieht dagegen „Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen“ als am wenigsten relevant.

Personen, die unter **chronischen Erkrankungen** leiden, bewerten die Funktion eines Symptomtagebuchs besser ($M = 2.28$) als Personen ohne chronische Erkrankung ($M = 2.90$) oder jene, die dazu keine Angabe machen ($M = 2.97$). Für alle drei Gruppen steht die Funktion „Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)“ an erster Stelle.

Hinsichtlich **Vorerfahrungen und Nutzungsintensität** zeigen die Ergebnisse, dass jene Personen, die Gesundheits-Apps täglich verwenden, diese am besten bewerten (besser als jene, die diese mehrmals täglich verwenden). Am schlechtesten bewertet werden die Apps von Personen, die diese einmal pro Monat verwenden. Hinsichtlich der Priorisierung ergeben sich keine Unterschiede, alle Gruppen bewerten die Funktionen in derselben Reihenfolge: „Essenstracker“ an erster, „Symptomtagebuch“ an zweiter und „Zyklustracker“ an dritter Stelle.

Zahlungsbereitschaft

Über alle genannten Ziele und App-Funktionen hinweg ist die Mehrheit der Befragten (63%) nicht bereit, für eine Gesundheits-App etwas zu bezahlen. Allerdings sehen die Befragten einen größeren Wert darin, generell (unabhängig von der Höhe des Betrags) für App-Funktionen im Zusammenhang mit „Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)“ und „Unterstützung bei (gesunder) Ernährung“ zu bezahlen. Nichts bezahlen würden die Teilnehmer:innen für Gesundheits-Apps zur „Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome“ sowie zur „Förderung körperlicher Gesundheit“ (siehe Tabelle 8).

Interessanterweise ist über alle App-Ziele hinweg die Zahlungsbereitschaft für einen Betrag von 1-5€ von höher als für einen unter 1€: Etwa 17% der Befragten sind bereit – über alle Ziele hinweg –, zwischen 1-5€ zu zahlen. Am niedrigsten ist die Zahlungsbereitschaft für die Ziele „Förderung körperlicher Gesundheit“ und „Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome“ 1-5€ für Gesundheits-Apps bezahlen, am höchsten mit 21% für die „Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)“.

Bei einem Vergleich im mittleren Bereich (Zahlungsbereitschaft zwischen 5-10€) sticht das Ziel „Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement“ hervor: um dieses Ziel zu erreichen, würden 10% der Befragten 5-10€ für eine Gesundheits-App bezahlen. Am niedrigsten ist die Zahlungsbereitschaft erneut für die Ziele „Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome“ (6%) sowie „Förderung körperlicher Gesundheit“ (7%).

Über alle Ziele hinweg waren nur sehr wenige Befragte bereit, mehr als 10€ zu zahlen. Insgesamt ist die Zahlungsbereitschaft am höchsten für das Ziel „Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)“ und am niedrigsten für die „Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome“.

Tabelle 10. Zahlungsbereitschaft nach Ziel

Betrag	Körperliche Aktivität	(gesunde) Ernährung	Mentale Gesundheit	Körperliche Gesundheit	Beobachtung v. Symptomen	Gewichtsmanagement
--------	-----------------------	---------------------	--------------------	------------------------	--------------------------	--------------------

gar nichts	59%	59%	62%	67%	68%	60%
bis 1€	8%	12%	10%	9%	10%	8%
1€ - 5€	21%	17%	16%	15%	15%	19%
5€ - 10€	9%	8%	8%	7%	6%	10%
10€ - 20€	2%	2%	1%	1%	1%	2%

Die Auswertung nach **Geschlechteridentität** zeigt, dass über alle Ziele hinweg Männer tendenziell etwas eher bereit sind, für Gesundheits-Apps zu zahlen als Frauen: Während sowohl 62% der Frauen und 61% der Männer angeben, nichts für Gesundheits-Apps bezahlen zu wollen, würden 29% der Männer aber nur 23% der Frauen 1-5€ bezahlen.

Bei einem Vergleich über alle **Altersgruppen** hinweg ist erneut die Mehrheit der Befragten nicht bereit, für Funktionen der Gesundheits-App zu zahlen (durchschnittlich 62%). Dabei sind die älteren Altersgruppen weniger bereit, Geld für Gesundheits-Apps auszugeben: So wollen in den Altersgruppen 48-57 und 58-67, 68% bzw. 66% der Befragten nichts zahlen, während in der Altersgruppe 28-37 nur 50% der Befragten angaben, nichts zahlen zu wollen.

Die Gruppe der 28-37-Jährigen ist am ehesten bereit, für Gesundheitsfunktionen im mittleren Bereich von 1-5€ zu zahlen (33%), gefolgt von der Altersgruppe 38-47 (28%). Dagegen sind in der ältesten Altersgruppe 68-77 nur 19% der Befragten bereit, diesen Betrag zu bezahlen. In den meisten Altersgruppen ist die Zahlungsbereitschaft im Bereich von 1-5€ am größten. Für die älteste Altersgruppe 68-77 gilt dieser Trend jedoch nicht: die bevorzugte Zahlungsspanne liegt bei bis zu 1€ (19%), und nur 9% der Befragten sind bereit, 1-5€ für eine Gesundheits-App zu bezahlen.

Personen, die unter einer **chronischen Erkrankung** leiden, sind etwas eher bereit, für Gesundheits-Apps zu bezahlen als diejenigen, die keine chronische Erkrankung haben (58% gegenüber 63%, die nichts bezahlen wollen). Personen mit chronischen Erkrankungen sind auch etwas eher bereit, mehr zu zahlen als diejenigen ohne chronische Krankheiten: 27% der Befragten mit chronischen Erkrankungen sind bereit 1-5€ zu bezahlen, verglichen mit 26% der Befragten ohne chronischer Erkrankung. Dafür sind Personen ohne chronische Erkrankung eher bereit, einen höheren Betrag von 5-10€ zu bezahlen (9% gegenüber 7% der Personen mit chronischen Erkrankungen).

Personen, die bereits **Erfahrung** mit Gesundheits-Apps haben, sind tendenziell etwas zahlungsbereiter als diejenigen, die keine Erfahrung haben (61% gegenüber 63%, die nicht bereit sind, etwas zu zahlen). Personen mit Vorerfahrungen sind zudem eher bereit, 1-5€ zu zahlen im Vergleich zu Personen ohne Erfahrung mit Gesundheits-Apps (19% gegenüber 13%). Sie sind auch eher bereit, im mittleren Bereich zwischen 1-5€ zu zahlen (27% gegenüber 23%).

Unter den Personen mit Vorerfahrungen sind jene, die diese Apps häufiger nutzen (einschließlich einmal pro Woche, einmal pro Tag und mehrmals pro Tag) eher bereit, für diese Apps 1-5€ zu bezahlen als diejenigen, die sie seltener nutzen (einmal pro Monat oder noch seltener). Interessanterweise ist die Zahlungsbereitschaft für 1-5€ bei denjenigen, die Gesundheits-Apps etwa einmal täglich nutzen, am höchsten (36%), und zwar noch stärker als bei denjenigen, die Gesundheits-Apps mehrmals täglich nutzen (20%). Diejenigen, die Gesundheits-Apps seltener als einmal pro Monat nutzten, hatten ähnliche Werte in Bezug auf die Zahlungsbereitschaft wie diejenigen, die noch keine Erfahrung damit hatten: Nur 17% sind bereit 1-5€ zu zahlen (im Vergleich zu 36% derjenigen, die Gesundheits-Apps einmal pro Tag nutzen), und 77% von ihnen geben an, dass sie nichts zahlen würden.

10 Fazit

Die Ergebnisse der Befragung zeigen, dass die Verwendung von Gesundheits-Apps vor allem in den Bereichen „Fitness/Bewegung“ und „Symptomchecker“ als wichtig angesehen wird, während Gesundheits-Apps für den Bereich „mentale Gesundheit“ als weniger wichtig erscheinen. Dieser Trend zieht sich durch alle drei Bereiche der Befragung: Unter den Befragten mit Vorerfahrungen nutzt der größte Teil (38%) Gesundheits-Apps zur Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness) und zum Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement (18%). Am wenigsten häufig werden Gesundheits-Apps für die Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden genutzt (7%). Diese Nutzungspriorisierung von Gesundheits-Apps zeigt sich auch in der allgemeinen Bewertung verschiedener Arten von Unterstützung durch Gesundheits-Apps von Personen mit wie auch ohne Vorerfahrungen: Als am wichtigsten bewertet werden Gesundheits-Apps zur Förderung der körperlichen Gesundheit sowie zur Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness). Als am wenigsten wichtig werden Apps zur Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden bewertet. Ein ähnliches Bild zeigt sich in der Bewertung der App-Funktionen zur Erreichung verschiedener Ziele: Hier steht die Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness) an erster Stelle, gefolgt von App-Funktionen zum Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement. Insgesamt zeigt sich damit, dass Gesundheits-Apps in den Bereichen „Fitness/Bewegung“ und „Symptomchecker“ von den Befragten als am wichtigsten angesehen werden, während Gesundheits-Apps im Bereich „mentale Gesundheit“ als weniger wichtig angesehen werden. Dies zeigt sich auch in der Bewertung der verschiedenen Funktionen: als am wichtigsten bewertet werden „Schrittzähler, um aktiv zu bleiben“, „Fitness- und Aktivitätstracking“ und „Kalorienverbrauch“.

Ein Überblick über alle Bewertungen der App-Funktionen nach Altersgruppen, Geschlecht und chronischen Erkrankungen liefert Tabelle 9. Pro Kategorie und Ziel sind die wichtigsten (**blaugrün, dunkel**), zweitwichtigsten (**blaugrün, hell**) und am wenigsten wichtigen (**rot**) Apps je nach Gruppe dargestellt.

Für die Befragten ist insgesamt – über die soziodemografischen Gruppen hinweg – wichtig, dass Gesundheits-Apps keine kommerziellen Interessen verfolgen, gewisse App-Funktionen auch offline verwendbar sind und, dass die App über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store verfügt. Weniger relevant ist der Vergleich mit anderen App-Nutzer:innen oder das Vorhandensein einer App-Gemeinschaft, in der sie sich austauschen können. Ebenso über alle Gruppen hinweg empfinden die Befragten Werbeeinschaltungen in Apps als störend und werden durch Werbeeinschaltungen tendenziell von der Nutzung abgehalten. Die Befragten halten es für wichtig bestimmen zu können, welche Funktionen angezeigt werden und, dass sich die App an persönliche Leistungen oder Fortschritte anpasst. Hinsichtlich Datenschutz und der Sicherheit der eigenen Daten haben die Teilnehmer:innen kaum Bedenken.

Die Mehrheit der Befragten (63%) ist nicht bereit, für eine Gesundheits-App zu bezahlen. Die Zahlungsbereitschaft für Gesundheits-Apps ist unter jenen Gruppen am höchsten, für die Gesundheits-Apps zur Erreichung verschiedener Ziele als wichtiger angesehen werden: jüngere Personen und Personen mit chronischen Erkrankungen würden eher für die Nutzung von Gesundheits-Apps bezahlen. Das Ziel hat ebenfalls einen Einfluss auf die Zahlungsbereitschaft: Die Befragten würden eher für Gesundheits-Apps für die Ziele „Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)“ und „Unterstützung bei (gesunder) Ernährung“ bezahlen; weniger zahlungsbereit sind die Befragten für Gesundheits-Apps zur „Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome“ sowie zur „Förderung körperlicher Gesundheit“.

Tabelle 11. Überblick der am wichtigsten (**blaugrün, dunkel**), zweitwichtigsten (**blaugrün, hell**) und am wenigsten wichtigen (**rot**) Funktionen von Gesundheits-Apps

Kategorie	Ziele	Funktionen/Features	Alter						Geschlechter-identität		Chronische Erkrankungen	
			18-27	28-37	38-47	48-57	58-67	68-77	Frauen	Männer	Ja	Nein
Fitness/ Bewegung	Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	[Dunkelblaugrün]									
		Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]
		Kalorienverbrauch	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]
		Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]
		Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]
		Schrittzähler mit GPS-Funktion	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Hellblaugrün]	[Dunkelblaugrün]
		Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	[Rot]	[Rot]	[Rot]	[Rot]						
	Unterstützung bei Lauftrainings	[Rot]	[Rot]	[Rot]	[Rot]	[Rot]	[Rot]	[Rot]	[Rot]	[Rot]	[Rot]	
	Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]						
		Trainings-App für kurze Workouts	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Rot]	[Rot]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement		[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Rot]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme		[Rot]	[Rot]	[Rot]	[Rot]	[Rot]	[Rot]	[Rot]	[Rot]	[Rot]	[Rot]	
Ernährung	Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	Gesunde Rezepte	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]						
		Trinkziele erreichen	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]						
		Kalorienzähler	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]						
		Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]						
		Nährwerttracker	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]						
		Personalisierter Ernährungsplan	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]						
		Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]						
		Rezepte zum Abnehmen	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Rot]	[Rot]	[Rot]	[Rot]
		Diät einhalten	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]						
		Intervallfasten	[Rot]	[Rot]	[Rot]	[Rot]						
Mentale Gesundheit	Unterstützung der mentalen Gesundheit und	Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]							
		Tägliche positive Bestärkungen	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]	[Dunkelblaugrün]							

DISKUSSION

„Bislang hat sich kein einheitliches Konzept durchgesetzt, welches NutzerInnen Orientierung hinsichtlich der Qualität von Gesundheits-Apps bieten kann. Es werden unterschiedliche Ansätze mit unterschiedlichen zugrundeliegenden Kriterien, vielfach von privatwirtschaftlich orientierten Unternehmen, verfolgt (z.B. Bewertungsinstrumente für AnwenderInnen, Zertifizierungen, Gütesiegel, Testberichte). (Kraus-Füreder, 2018)“

Wir hoffen, mit dieser Arbeit zu einem einheitlichen Konzept beigetragen zu haben, um Nutzer:innen Orientierung im Hinblick auf die Qualität von Gesundheits-Apps geben zu können, wohlwissend, dass für Benutzer:innen die ausführlichen Instrumente, die Health Technology Assessments bieten, nicht nutzbar sind. Ziel dieser Arbeit war die Erstellung einer Checkliste, die im Rahmen einer Evaluierung an jeweils 10 Apps aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Mental Health und Symptom Checker getestet werden konnte. Die wesentlichen Knackpunkte wurden in der kurzen Checkliste (4.1 Checkliste kurz) zusammengefasst und mit hilfreichen Tipps und einer „Vorsicht“ Spalte ergänzt, damit es dem:der Nutzer:in in kurzer Zeit möglich ist, die Qualität einer App zu bewerten.

Zusammenführung der Ergebnisse (Bewertung + Nutzer:innenbefragung)

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass die Punkte Datenschutz und Datensicherheit bei den meisten Befragten eine untergeordnete Rolle eingenommen hat. Ganz im Gegensatz zu den in der Checkliste kurz angeführten Fragen. Dies könnte einerseits in der allgemeinen Wahrnehmung des Kontrollverlusts über die eigenen Daten begründet liegen und andererseits sind die Auswirkungen von Datenschutz und Datensicherheit für die Anwender:innen nicht direkt und unmittelbar erkennbar. Datenleaks mit potentiell negativen Folgen für die Betroffenen können erst in geraumen zeitlichen Abstand bekannt werden und ihre Auswirkungen entfalten.

Hier könnte zusätzliche Aufklärung und Informationen zur „**digitalen Selbstbestimmung** oder Selbstverteidigung“ Abhilfe schaffen, damit Anwender:innen klar und informiert entscheiden können, ob sie datensparsame Apps jenen bevorzugen, deren primäres Ziel in der Aufnahme und Vermarktung von (Meta-)Daten liegt. Einfache Checklisten, wie in diesem Bericht vorgestellt, können das Bewusstsein hinsichtlich Datenschutz und Privatsphäre stärken, vor allem in Hinblick auf sensible Gesundheitsdaten, die im Zusammenhang mit beispielsweise ELGA⁵ eher kritisch, aber im Zusammenhang mit Apps als eher unkritisch wahrgenommen werden.

Die **Digital Health Literacy** spielt bereits bei der Auswahl einer geeigneten digitalen Gesundheitsanwendung eine Rolle. Nicht nur für Nutzer:innen, sondern auch für Therapeut:innen ist es dabei eine große Herausforderung aus der Vielzahl von digitalen Gesundheitsanwendungen eine geeignete, sichere und effektive Anwendung zu wählen. Derzeit wählen viele Nutzer:innen (35% in der Nutzer:innenbefragung) digitale Gesundheitsanwendungen allein anhand der Sternbewertungen in den App Stores aus, welche jedoch nur eine eingeschränkte Aussagekraft besitzen (Henson P., 2019). Auch in diesem Zusammenhang macht der Einsatz einer Checkliste

⁵ <https://www.elga.gv.at/>, zuletzt besucht 2023-11-23

Sinn – vor allem im Hinblick auf die erwarteten Features, sowie deren Belegbarkeit mit wissenschaftlicher Evidenz.

Weiters zeigte die Nutzer:innenbefragung, dass das **Vertrauen in Ärzt:innen und Gesundheitseinrichtungen hoch** ist, aber Apps nur zu einem sehr geringen Teil aufgrund von Empfehlungen von Ärzt:innen und Gesundheitseinrichtungen bezogen werden. Häufig werden Apps aufgrund von Werbung in Sozialen Medien, über App Stores und über Empfehlungen von Familie und Freunden geladen. Dies zeigt auf, dass es eine **qualitätsgesicherte, vom: von der Arzt:Ärztin empfohlene App großes Potential in der Verwendung durch Nutzer:innen** hätte. Umso wichtiger ist dabei, dass Bewertungen dieser Apps qualitätsgesichert und zuverlässig sind. Dies gilt sowohl für Gesundheits Apps, als auch für Medizin Apps, die sich womöglich an vulnerable Gruppen, wie Personen mit chronischen Erkrankungen, richten. Überlegungen zu den deutschen DIGAs⁶ wurden dabei während des gesamten Projektes miteinbezogen, jedoch richtet sich das Ergebnis dieser Arbeit eher an die befähigten Nutzer:innen. Nichtsdestotrotz haben wir freudig wahrgenommen, dass Digitale Gesundheitsanwendungen auch als Maßnahme in der österreichischen eHealth Strategie „M1.7 Schaffung eines einheitlichen Prozesses für die Bewertung digitaler Gesundheitsanwendungen (DiGAs) und in weiterer Folge bei darstellbarem Nutzen deren Einführung in die Regelversorgung“ Platz gefunden haben (BMSGPK, 2023). Dies betrifft auch Aussagen aus der fachlichen Einschätzung von Gesundheitsapps „Die angebotenen Informationen sind für Laien zu umfangreich“ – auch hier ist eine standardisierte Bewertung und Empfehlung durch Behörden und Gesundheitsdiensteanbieter von Vorteil.

Generell kann man noch anmerken, dass österreichische App Entwickler:innen sich häufiger an die regulativen Vorgaben halten als internationale Entwickler:innen. In diesem Zusammenhang möchten wir an die **Verantwortung von App Entwickler:innen** appellieren, einen positiven Beitrag zu gesellschaftlichen Herausforderungen zu leisten (z.B. gesunde, regionale Ernährung vs. striktes Kalorien-Makro-Tracking). Ein White Paper im Sinne der „Good App Development Practice“ bzw. **regionale Vorgaben von App Stores** könnten vor allem im Bezug auf regulatorische Rahmenbedingungen sicher noch mehr **qualitätssichernde Restriktionen** einführen (z.B. das explizite Fordern eines rechtskonformen Impressums).

In einer sich so schnell ändernden Landschaft, wie dem App Markt, ist es daher umso wichtiger ein **solides, einfach anzuwendendes Tool zur Bewertung von Gesundheits- und Medizin Apps** zur Hand zu haben. Uns ist bewusst, dass dieses Tool für die Bewertung durch Behörden nicht ausreicht, dennoch möchten wir anmerken, dass es eine gute Basis dafür bilden kann. Weitere Recherchen und Projekte in diese Richtung würden wir gern unterstützen.

Randthema: Bewertung von Medizin-Apps

In diesem Zusammenhang fassen wir auch noch die Erkenntnisse für die Bewertung von Medizin-Apps zusammen.

Laut dem „Framework zur Unterstützung von Refundierungsentscheidungen zu digitalen Gesundheitsanwendungen (mHealth) und dessen (retrospektive) Anwendung an ausgewählten Beispielen“ verwenden vorhandenen Assessment Frameworks im Moment unterschiedliche

⁶ https://www.bfarm.de/DE/Medizinprodukte/Aufgaben/DiGA-und-DiPA/DiGA/_node.html, zuletzt besucht 2023-11-23

Formate (Checklisten, Fragebögen, Tabellen) und diese weisen Unterschiede hinsichtlich des Spektrums der Bewertungsdomänen, zusätzlicher technologiespezifischer Aspekte und Zielgruppen auf. Keines der Frameworks ist zum jetzigen Zeitpunkt vollständig etabliert oder ist Praxis-erprobt (Jeindl R, 2020).

„In den Analysen zu den international verfügbaren Assessment Frameworks zu mHealth und deren exemplarische Anwendung an den für diesen Bericht ausgewählten digitalen Gesundheitsanwendungen zeigte sich, dass jedes Assessment Framework in unterschiedlichem Ausmaß Limitationen in der Anwendung aufweist. Daraus folgt, dass für eine Evaluation von digitalen Gesundheitsanwendungen die Kombination mehrerer Assessment Frameworks vorteilhaft ist. Es empfiehlt sich ein abgestuftes Vorgehen. Dabei sollte zunächst eine Einteilung nach Risikoklasse der digitalen Anwendung erfolgen, um anschließend die relevanten HTA-Domänen zu bestimmen und diese zur Bewertung heranzuziehen. Dieses Vorgehen scheint zeit-effizient. Folgender Prozess wird vorgeschlagen:

- 1. Überprüfung, ob eine CE-Kennzeichnung vorliegt und nach welcher Risikoklasse (Medizinproduktverordnung EU MDR 2017/745, insb. Regel 11) die digitale Gesundheitsanwendung klassifiziert wurde.*
- 2. Abgleich und Verifizierung der MDR-Einteilung mit den Risikoklassen nach NICE (vgl. Tabelle 3.4-1). Zu den Evidenzerfordernissen nach jeweiliger Risikoklasse empfehlen wir die Anwendung des NICE Evidence Standards Frameworks (vgl. Anhang 7.1.2).*
- 3. Screening nach und Scoping der vorhandenen Evidenz und Abgleich der Studiendesigns mit den Erfordernissen an Studiendesigns der jeweiligen Risikoklasse. Mit dem derzeitigen Versorgungsstandard vergleichende (kontrollierte) Studien stellen das höchste Maß an Evidenz dar; retrospektive Auswertungen von Nutzer- und Nutzungsdaten können hingegen nur Hypothesen-bildend sein.*
- 4. Evaluation unter Berücksichtigung relevanter HTA-Aspekte, die sich an den Erwartungen zum Potential und Befürchtungen zu Folgewirkungen orientieren. Zur Berücksichtigung der relevanten HTA-Aspekte empfehlen wir die Anwendung des HTA Module for Mobile Medical Applications (vgl. Anhang 7.1.1) sowie die Anwendung des Digi-HTA Frameworks (vgl. Anhang 7.1.3). Zur Bewertung von Studien, die medizinische Interventionen mit künstlicher Intelligenz überprüfen, empfehlen wir die Anwendung der CONSORT-AI Erweiterung (vgl. Kapitel 4.2.2) als Orientierungshilfe.*
- 5. Wir empfehlen, diesen Prozess zu pilotieren und ggf. zu adaptieren. (Jeindl R, 2020)“*

Dieses Vorgehen können wir unterstützen, jedoch möchten wir in den Raum stellen, dass eine App nicht notwendigerweise immer ein Medizinprodukt sein muss – jedenfalls würden wir zusätzlich zu den oben genannten Vorgehen ein Basis Qualitäts Assessment anhand der 4.2 Checkliste lang empfehlen.

AUSBLICK

Die Ergebnisse der Befragung geben Einsicht in die Präferenzen der Befragten hinsichtlich der Funktionen, welche die ausgewählten Gesundheits-Apps anbieten. Erkenntnisse darüber hinaus, etwa ob sich unterschiedliche Personengruppen in anderen Bereichen oder durch andere

Funktionen Unterstützung wünschen, können daraus nicht abgeleitet werden. Gerade hinsichtlich der Unterschiede zwischen den Präferenzen verschiedener Gruppen (z.B. Personen mit chronischen Erkrankungen, ältere Personen, weiblich gelesene Personen) wäre dies interessant, um Empfehlungen konkreter auf die Zielgruppen zuschneiden zu können.

Die Priorisierung durch die Befragten zeigt klar, welche Bereiche und Funktionen als wichtig angesehen werden. Die Gründe für die Nicht-Nutzung von Gesundheits-Apps waren nicht Teil der Befragung, sind aber ein interessantes Feld für weiterführende Forschung. Insbesondere die Gründe für die niedrige Priorisierung von Gesundheits-Apps im Bereich „mentale Gesundheit“ ist interessant. Dies könnte sich etwa durch das immer noch vorhandene Stigma oder daraus erklären, dass die Funktionen von den Nutzer:innen als weniger hilfreich eingeschätzt wurden.

Außerdem möchten wir in Aussicht stellen, dass die erarbeitete Checkliste unter Berücksichtigung der wesentlichen Stakeholder in Österreich zu einer Checkliste für Behörden, Gesundheitseinrichtungen, sowie Gesundheitsdiensteanbieter:innen ausgearbeitet werden kann. Dies würde die Maßnahme „*Schaffung eines einheitlichen Prozesses für die Bewertung digitaler Gesundheitsanwendungen (DiGAs) und in weiterer Folge bei darstellbarem Nutzen deren Einführung in die Regelversorgung* (BMSGPK, 2023)“ der eHealth Strategie optimal unterstützen. In diesem Zusammenhang wäre auch die Erstellung eines White-Papers für Gesundheits-App Entwickler:innen eine interessante Folgetätigkeit.

LITERATURVERZEICHNIS

- Agarwal S, L. A. (2016). Guidelines for reporting of health interventions using mobile phones: mobile health (mHealth) evidence reporting and assessment (mERA) checklist. *BMJ*, 352 :i1174. doi:doi:10.1136/bmj.i1174
- Alain B Labrique, L. V. (August 2013). mHealth innovations as health system strengthening tools: 12 common applications and a visual framework. *Global Health: Science and Practice*, 1(2):160-171. doi:https://doi.org/10.9745/GHSP-D-13-00031
- Albrecht U. V. H., M. H. (2016). *Chancen und Risiken von Gesundheits-Apps (CHARISMHA)*; engl. *Chances and Risks of Mobile Health Apps (CHARISMHA)*. MHH. Von <http://www.digibib.tu-bs.de/?docid=000> abgerufen
- APS e.V. (Hrsg, 2. (2018). *Digitalisierung und Patientensicherheit – HE 2) Checkliste für die Nutzung von Gesundheits-Apps*. Berlin.
- BMSGPK. (2023). *eHealth-Strategie Österreich. V0.1 zur Diskussion im Rahmen der Bundeszielsteuerung*. Wien: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.
- Fan, X. e. (2022). The Effect of Presentation Characteristics of “Quantified Self” Data on Consumers’ Continuance Participation Intention: An Empirical Study Based on Health-Related Apps. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 2859 – 2877. A.
- Feng, S. e. (2021). How Self-tracking and the Quantified Self Promote Health and Well-being: Systematic Review. *J Med Internet Res*, 23, <http://dx.doi.org/10.2196/25171>.
- Henson P., D. G. (2019). Deriving a practical framework for the evaluation of health apps. *The Lancet Digital Health*, . 2019;1(2):e52-e54. DOI: 10.1016/s2589-7500(19)30013-5.).

- Jeindl R, W. C. (2020). *Framework zur Unterstützung von Refundierungsentscheidungen zu digitalen Gesundheitsanwendungen (mHealth) und dessen (retrospektive) Anwendung an ausgewählten Beispielen*. Wien: HTA Austria – Austrian Institute for Health Technology Assessment GmbH.
- Kernebeck, e. a. (02/21). Bewerten, aber wie? – Kriterien für die Evaluation und das Reporting von Studien zu Gesundheits- und Medizin-Apps. *Monitor Versorgungsforschung*, S. 69-75. doi:doi: <http://doi.org/10.24945/MVF.02.21.1866-0533.2300>
- Kramer U, B. U. (2019). *DNVF-Memorandum – Gesundheits- und Medizin-Apps (GuMAs)*. 81(10):E154-E170: GESUNDHEITSWESEN.
- Kramer, U. (2017). Gesundheits-Apps: Wie kann eine Zertifizierung konkret aussehen?: Lernen von Erfahrungen hier und anderswo. *Diabetes aktuell*, , 344-348. 10.1055/s-0043-120802. .
- Kramer, U. (2017). Wie gut sind Gesundheits-Apps? Was bestimmt Qualität & Risiko? Welche Orientierungshilfen gibt es? *Aktuel Ernährungsmed*, 42(03): 193-205. doi:DOI: 10.1055/s-0043-109130; 03/2017
- Kraus-Füreder, H. (2018). *Gesundheits-Apps. Grundlagenpapier unter besonderer Berücksichtigung des Aspekts Gesundheitskompetenz*. Graz: Institut für Gesundheitsförderung und Prävention.
- Krebs, P. &. (2015). Health App Use Among US Mobile Phone Owners: A National Survey. *JMIR mHealth and uHealth*, 3, , 1 – 2. <https://doi.org/10.2196/mhealth.4924>.
- ÖPGK. (2020). *Profi-Checkliste Gute Gesundheitsinformation*. Wien: Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz, Gesundheit Österreich.
- Rasche, P. e. (2018). Prevalence of Hhealth App Use Among Older Adults in Germany: National Survey. . *JMIR mHealth and uHealth*, 6, 1 – 3. <https://doi.org/10.2196/mhealth.8619>.
- Seifert, A. M. (2018). Quantified seniors. . *Präv Gesundheitsf* 13, 353–360. <https://doi.org/10.1007/s11553-018-0646-1>.
- Sozialversicherungsträger, D. d. (2020). *Methodenbox Gesundheitskompetenz*. Von <https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007.843982&portal=svportal> abgerufen
- Stoyanov, S. &. (2015). Mobile App Rating Scale: A New Tool for Assessing the Quality of Health Mobile Apps. *JMIR mHealth uHealth*, 3. e27. 10.2196/mhealth.3422. .
- Thranberend, T. K. (2016). Gesundheits-Apps: Bedeutender Hebel für Patient Empowerment–Potenziale jedoch bislang kaum genutzt. . *Spotlight Gesundheit*, 2, 1-8.
- Van den Bulck, J. (2015). Sleep apps and the quantified self: blessing or curse? *Journal of Sleep Research*, 24, 121 – 123. <https://doi.org/10.1111/jsr.12270>.
- Vis C., B. L. (2020). Health technology assessment frameworks for eHealth: A systematic review. . *International Journal of Technology Assessment in Health Care*, 1-13 .
- World Health Organization. (2018). *Classification of digital health interventions*. Geneva: World Health Organization.

ANHANG

Vorerfahrungen mit Gesundheits-Apps

Tabelle 12. Vertrauenswürdigkeit von Empfehlungen (1 = sehr vertrauenswürdig; 5 = gar nicht vertrauenswürdig)

Vertrauenswürdigkeit von Empfehlungen	Average	StdDev
Arzt/Ärztin	1.79	0.88
Gesundheitseinrichtungen	1.89	0.89
Familie und Freund:innen	1.97	0.83
App-Store bzw. Play-Store	2.84	0.98
Werbung	3.29	0.93
Social Media (Influencer)	3.45	1.06
Gesamtergebnis	2.54	1.15

Tabelle 13. Vertrauenswürdigkeit der Gesundheits-App (1 = Stimme voll und ganz zu, 5 = Stimme gar nicht zu)

Vertrauenswürdigkeit der Gesundheits-App	Average	StdDev
Die App ist einfach zu nutzen.	1.77	0.86
Die Informationen, die die App vermittelt, sind glaubwürdig.	2.02	0.85
Die App verarbeitet meine Daten zuverlässig (z.B. Schrittzahl, Pulsmessung).	2.08	0.86
Die App wirkt in der Handhabung meiner Daten vertrauenswürdig.	2.12	0.95
Die App hilft mir dabei, mein Wohlbefinden zu verbessern.	2.23	0.94
Ich bin besorgt in der App persönliche Daten zu übermitteln, weil sie von anderen genutzt werden könnten.	3.26	1.16
Ich bin besorgt über den Datenschutz und die Sicherheit meiner persönlichen Daten, wenn ich die App nutze.	3.40	1.22
Gesamtergebnis	2.41	1.15

Allgemeine Bewertung von App-Funktionen und Zielen

Bewertung verschiedener Arten der Unterstützung

Tabelle 14. Bewertung verschiedener Arten der Unterstützung (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Welche Art von Unterstützung durch eine Gesundheits-App ist für Sie wichtig?	Average	StdDev
Förderung körperlicher Gesundheit	2.14	1.00
Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	2.17	1.10
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2.50	1.19
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2.52	1.24
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2.65	1.20
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2.76	1.22

Gesamtergebnis	2.46	1.18
-----------------------	-------------	-------------

Tabelle 15. Bewertung verschiedener Arten der Unterstützung nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Welche Art von Unterstützung durch eine Gesundheits-App ist für Sie wichtig?	Average	StdDev
männlich	2.54	1.19
Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	2.11	1.06
Förderung körperlicher Gesundheit	2.23	1.05
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2.58	1.17
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2.62	1.22
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2.79	1.21
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2.88	1.20
weiblich	2.37	1.18
Förderung körperlicher Gesundheit	2.04	0.94
Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	2.23	1.14
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2.40	1.25
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2.42	1.20
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2.50	1.17
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2.64	1.23
nicht binär	2.67	1.11
Förderung körperlicher Gesundheit	2.00	0.00
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2.00	0.00
Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	2.00	0.00
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2.00	0.00
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	3.00	0.00
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	5.00	0.00
Gesamtergebnis	2.46	1.18

Tabelle 16. Bewertung verschiedener Arten der Unterstützung nach Alter (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Welche Art von Unterstützung durch eine Gesundheits-App ist für Sie wichtig?	Average	StdDev
18-27	2.51	1.14
Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	2.20	1.02
Förderung körperlicher Gesundheit	2.28	0.97
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2.51	1.07
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2.59	1.27
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2.68	1.20
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2.81	1.19
28-37	2.35	1.14
Förderung körperlicher Gesundheit	2.11	1.04
Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	2.13	1.11
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2.38	1.09
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2.43	1.12
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2.46	1.24

Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2.59	1.14
38-47	2.41	1.17
Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	2.06	1.06
Förderung körperlicher Gesundheit	2.07	0.93
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2.50	1.14
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2.53	1.31
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2.61	1.19
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2.66	1.17
48-57	2.60	1.34
Förderung körperlicher Gesundheit	2.20	1.10
Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	2.20	1.21
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2.53	1.37
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2.68	1.32
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2.92	1.37
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	3.04	1.41
58-67	2.37	1.11
Förderung körperlicher Gesundheit	1.90	0.85
Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	2.19	1.09
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2.33	1.16
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2.52	0.98
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2.52	1.15
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2.77	1.16
68-77	2.64	1.06
Förderung körperlicher Gesundheit	2.33	1.03
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2.42	1.04
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2.50	1.04
Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	2.67	1.11
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2.92	0.95
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	3.00	1.00
Gesamtergebnis	2.46	1.18

Tabelle 17. Bewertung verschiedener Arten der Unterstützung nach chronischen Erkrankungen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Welche Art von Unterstützung durch eine Gesundheits-App ist für Sie wichtig?	Average	StdDev
Ja	2.35	1.17
Förderung körperlicher Gesundheit	1.98	0.97
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2.23	1.03
Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	2.28	1.15
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2.46	1.29
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2.50	1.19
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2.65	1.23
Nein	2.50	1.19
Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	2.11	1.07

Förderung körperlicher Gesundheit	2.20	1.00
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2.53	1.22
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2.61	1.22
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2.65	1.19
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2.87	1.23
Keine Angabe	2.60	1.21
Förderung körperlicher Gesundheit	2.30	1.19
Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	2.40	1.28
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2.60	1.02
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2.60	1.02
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2.70	1.35
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	3.00	1.27
Gesamtergebnis	2.46	1.18

Tabelle 18. Bewertung verschiedener Arten der Unterstützung nach Vorerfahrungen mit Gesundheits-Apps (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Welche Art von Unterstützung durch eine Gesundheits-App ist für Sie wichtig?	Average	StdDev
nie	2.33	1.30
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2.07	1.10
Förderung körperlicher Gesundheit	2.14	1.13
Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	2.14	1.19
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2.50	1.40
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2.57	1.45
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2.57	1.40
seltener	2.81	1.10
Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	2.34	0.96
Förderung körperlicher Gesundheit	2.44	0.97
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2.84	1.20
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2.91	1.07
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	3.09	1.04
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	3.22	1.08
mindestens 1-mal im Monat	2.51	1.18
Förderung körperlicher Gesundheit	2.18	0.78
Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	2.21	1.22
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2.23	0.95
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2.62	1.31
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2.85	1.14
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	3.00	1.28
mindestens 1-mal die Woche	2.42	1.10
Förderung körperlicher Gesundheit	1.99	0.92
Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	2.08	0.96
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2.40	1.10
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2.60	1.15

Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2.65	1.09
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2.83	1.12
mindestens 1-mal täglich	2.23	1.17
Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	1.69	0.82
Förderung körperlicher Gesundheit	1.92	0.91
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2.27	1.20
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2.42	1.19
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2.46	1.27
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2.62	1.25
mehrmals täglich	2.17	1.17
Unterstützung bei körperlicher Aktivität (Fitness)	1.64	0.81
Förderung körperlicher Gesundheit	1.88	0.81
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2.18	1.19
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2.27	1.11
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2.42	1.28
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2.64	1.39
Gesamtergebnis	2.46	1.18

Bewertung verschiedener Eigenschaften von Gesundheits-Apps

Tabelle 19. Bewertung verschiedener Eigenschaften von Gesundheits-Apps (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Was ist Ihnen im Zusammenhang mit Gesundheits-Apps wichtig?	Average	StdDev
Die App verfolgt kein kommerzielles Interesse (möchte etwas verkaufen).	1.83	1.05
Gewisse Appfunktionen sind offline verwendbar.	2.34	1.20
Die App verfügt über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store.	2.37	1.12
Die Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) ist möglich.	2.44	1.24
Die App dient zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen.	2.62	1.11
Die App hat viele Downloads im App-Store bzw. Play-Store.	2.99	1.17
Die App ist ein zugelassenes Medizinprodukt.	3.00	1.21
Die App bietet spielerische Anreize (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit Anderen).	3.14	1.31
In der App-Gemeinschaft können sich Nutzer:innen austauschen.	3.51	1.32
Der Vergleich mit anderen Nutzer:innen, die die App auch nutzen, ist möglich.	3.57	1.35
Gesamtergebnis	2.78	1.32

Tabelle 20. Bewertung verschiedener Eigenschaften von Gesundheits-Apps nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Was ist Ihnen im Zusammenhang mit Gesundheits-Apps wichtig?	Average	StdDev
männlich	2.76	1.31

Die App verfolgt kein kommerzielles Interesse (möchte etwas verkaufen).	1.87	1.04
Die Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) ist möglich.	2.32	1.24
Die App verfügt über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store.	2.40	1.12
Gewisse Appfunktionen sind offline verwendbar.	2.41	1.24
Die App dient zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen.	2.63	1.08
Die App hat viele Downloads im App-Store bzw. Play-Store.	3.01	1.20
Die App ist ein zugelassenes Medizinprodukt.	3.02	1.19
Die App bietet spielerische Anreize (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit Anderen).	3.05	1.32
Der Vergleich mit anderen Nutzer:innen, die die App auch nutzen, ist möglich.	3.45	1.32
In der App-Gemeinschaft können sich Nutzer:innen austauschen.	3.47	1.29
weiblich	2.80	1.34
Die App verfolgt kein kommerzielles Interesse (möchte etwas verkaufen).	1.77	1.06
Gewisse Appfunktionen sind offline verwendbar.	2.26	1.16
Die App verfügt über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store.	2.33	1.12
Die Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) ist möglich.	2.57	1.23
Die App dient zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen.	2.61	1.14
Die App hat viele Downloads im App-Store bzw. Play-Store.	2.97	1.14
Die App ist ein zugelassenes Medizinprodukt.	2.98	1.22
Die App bietet spielerische Anreize (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit Anderen).	3.25	1.30
In der App-Gemeinschaft können sich Nutzer:innen austauschen.	3.55	1.34
Der Vergleich mit anderen Nutzer:innen, die die App auch nutzen, ist möglich.	3.69	1.39
nicht binär	3.00	0.00
Die App ist ein zugelassenes Medizinprodukt.	3.00	0.00
Die App verfolgt kein kommerzielles Interesse (möchte etwas verkaufen).	3.00	0.00
Die App bietet spielerische Anreize (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit Anderen).	3.00	0.00
Die App verfügt über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store.	3.00	0.00
Die App hat viele Downloads im App-Store bzw. Play-Store.	3.00	0.00
Die Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) ist möglich.	3.00	0.00
Die App dient zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen.	3.00	0.00
Gewisse Appfunktionen sind offline verwendbar.	3.00	0.00
Der Vergleich mit anderen Nutzer:innen, die die App auch nutzen, ist möglich.	3.00	0.00
In der App-Gemeinschaft können sich Nutzer:innen austauschen.	3.00	0.00

Gesamtergebnis	2.78	1.32
-----------------------	-------------	-------------

Tabelle 21. Bewertung verschiedener Eigenschaften von Gesundheits-Apps nach Alter (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Was ist Ihnen im Zusammenhang mit Gesundheits-Apps wichtig?	Average	StdDev
18-27	2.73	1.22
Die App verfolgt kein kommerzielles Interesse (möchte etwas verkaufen).	2.17	1.07
Gewisse Appfunktionen sind offline verwendbar.	2.26	1.14
Die Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) ist möglich.	2.40	1.03
Die App verfügt über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store.	2.40	0.99
Die App hat viele Downloads im App-Store bzw. Play-Store.	2.84	1.08
Die App dient zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen.	2.86	1.11
Die App bietet spielerische Anreize (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit Anderen).	2.87	1.25
Die App ist ein zugelassenes Medizinprodukt.	2.97	1.15
Der Vergleich mit anderen Nutzer:innen, die die App auch nutzen, ist möglich.	3.21	1.45
In der App-Gemeinschaft können sich Nutzer:innen austauschen.	3.32	1.28
28-37	2.70	1.28
Die App verfolgt kein kommerzielles Interesse (möchte etwas verkaufen).	1.77	0.91
Gewisse Appfunktionen sind offline verwendbar.	2.20	1.11
Die App verfügt über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store.	2.26	1.04
Die Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) ist möglich.	2.35	1.22
Die App dient zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen.	2.58	1.09
Die App bietet spielerische Anreize (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit Anderen).	2.97	1.27
Die App hat viele Downloads im App-Store bzw. Play-Store.	2.99	1.06
Die App ist ein zugelassenes Medizinprodukt.	3.17	1.20
In der App-Gemeinschaft können sich Nutzer:innen austauschen.	3.32	1.31
Der Vergleich mit anderen Nutzer:innen, die die App auch nutzen, ist möglich.	3.41	1.40
38-47	2.80	1.34
Die App verfolgt kein kommerzielles Interesse (möchte etwas verkaufen).	1.70	1.03
Gewisse Appfunktionen sind offline verwendbar.	2.23	1.13
Die Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) ist möglich.	2.27	1.19
Die App verfügt über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store.	2.33	1.15
Die App dient zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen.	2.55	1.01
Die App ist ein zugelassenes Medizinprodukt.	3.05	1.12
Die App hat viele Downloads im App-Store bzw. Play-Store.	3.13	1.25
Die App bietet spielerische Anreize (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit Anderen).	3.30	1.35
In der App-Gemeinschaft können sich Nutzer:innen austauschen.	3.61	1.29
Der Vergleich mit anderen Nutzer:innen, die die App auch nutzen, ist möglich.	3.83	1.18

48-57	2.93	1.46
Die App verfolgt kein kommerzielles Interesse (möchte etwas verkaufen).	1.67	1.05
Die Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) ist möglich.	2.52	1.44
Die App verfügt über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store.	2.53	1.27
Die App dient zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen.	2.59	1.20
Gewisse Appfunktionen sind offline verwendbar.	2.65	1.46
Die App ist ein zugelassenes Medizinprodukt.	3.04	1.35
Die App hat viele Downloads im App-Store bzw. Play-Store.	3.04	1.25
Die App bietet spielerische Anreize (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit Anderen).	3.38	1.37
In der App-Gemeinschaft können sich Nutzer:innen austauschen.	3.91	1.31
Der Vergleich mit anderen Nutzer:innen, die die App auch nutzen, ist möglich.	4.00	1.24
58-67	2.76	1.32
Die App verfolgt kein kommerzielles Interesse (möchte etwas verkaufen).	1.71	1.14
Die App verfügt über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store.	2.35	1.20
Gewisse Appfunktionen sind offline verwendbar.	2.40	1.12
Die App dient zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen.	2.58	1.06
Die Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) ist möglich.	2.73	1.35
Die App ist ein zugelassenes Medizinprodukt.	2.79	1.16
Die App hat viele Downloads im App-Store bzw. Play-Store.	3.00	1.21
Der Vergleich mit anderen Nutzer:innen, die die App auch nutzen, ist möglich.	3.31	1.36
In der App-Gemeinschaft können sich Nutzer:innen austauschen.	3.35	1.35
Die App bietet spielerische Anreize (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit Anderen).	3.40	1.26
68-77	2.71	1.26
Die App verfolgt kein kommerzielles Interesse (möchte etwas verkaufen).	1.92	1.12
Die App dient zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen.	1.92	1.12
Die App ist ein zugelassenes Medizinprodukt.	2.08	1.12
Die App verfügt über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store.	2.25	1.02
Gewisse Appfunktionen sind offline verwendbar.	2.50	1.13
Die App hat viele Downloads im App-Store bzw. Play-Store.	2.92	1.20
Die Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) ist möglich.	3.00	1.16
Die App bietet spielerische Anreize (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit Anderen).	3.00	1.01
Der Vergleich mit anderen Nutzer:innen, die die App auch nutzen, ist möglich.	3.75	0.83
In der App-Gemeinschaft können sich Nutzer:innen austauschen.	3.75	1.02
Gesamtergebnis	2.78	1.32

Tabelle 22. Bewertung verschiedener Eigenschaften von Gesundheits-Apps nach Vorerfahrungen mit Gesundheits-Apps (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Was ist Ihnen im Zusammenhang mit Gesundheits-Apps wichtig?	Average	StdDev
nie	2.94	1.46
Die App verfolgt kein kommerzielles Interesse (möchte etwas verkaufen).	1.86	1.13
Die App verfügt über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store.	2.14	1.13
Gewisse Appfunktionen sind offline verwendbar.	2.36	1.30
Die Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) ist möglich.	2.57	1.46
Die App hat viele Downloads im App-Store bzw. Play-Store.	2.86	1.19
Die App dient zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen.	2.86	1.13
Die App ist ein zugelassenes Medizinprodukt.	3.29	1.34
Die App bietet spielerische Anreize (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit Anderen).	3.50	1.51
In der App-Gemeinschaft können sich Nutzer:innen austauschen.	3.93	1.17
Der Vergleich mit anderen Nutzer:innen, die die App auch nutzen, ist möglich.	4.00	1.42
seltener	2.87	1.26
Die App verfolgt kein kommerzielles Interesse (möchte etwas verkaufen).	1.88	1.03
Gewisse Appfunktionen sind offline verwendbar.	2.34	1.08
Die App verfügt über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store.	2.50	1.03
Die Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) ist möglich.	2.63	1.11
Die App dient zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen.	2.81	1.16
Die App hat viele Downloads im App-Store bzw. Play-Store.	2.91	1.10
Die App ist ein zugelassenes Medizinprodukt.	3.19	1.05
Die App bietet spielerische Anreize (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit Anderen).	3.22	1.25
In der App-Gemeinschaft können sich Nutzer:innen austauschen.	3.59	1.35
Der Vergleich mit anderen Nutzer:innen, die die App auch nutzen, ist möglich.	3.63	1.30
mindestens 1-mal im Monat	2.84	1.30
Die App verfolgt kein kommerzielles Interesse (möchte etwas verkaufen).	1.74	0.78
Gewisse Appfunktionen sind offline verwendbar.	2.26	0.96
Die App verfügt über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store.	2.31	0.99
Die Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) ist möglich.	2.64	1.29
Die App dient zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen.	2.79	1.23
Die App bietet spielerische Anreize (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit Anderen).	2.97	1.17
Die App hat viele Downloads im App-Store bzw. Play-Store.	3.05	1.20
Die App ist ein zugelassenes Medizinprodukt.	3.36	1.25
In der App-Gemeinschaft können sich Nutzer:innen austauschen.	3.51	1.28

Der Vergleich mit anderen Nutzer:innen, die die App auch nutzen, ist möglich.	3.77	1.27
mindestens 1-mal die Woche	2.80	1.33
Die App verfolgt kein kommerzielles Interesse (möchte etwas verkaufen).	1.69	0.95
Gewisse Appfunktionen sind offline verwendbar.	2.20	1.19
Die Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) ist möglich.	2.23	1.12
Die App verfügt über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store.	2.31	1.10
Die App dient zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen.	2.59	1.03
Die App hat viele Downloads im App-Store bzw. Play-Store.	2.98	1.03
Die App ist ein zugelassenes Medizinprodukt.	3.11	1.13
Die App bietet spielerische Anreize (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit Anderen).	3.25	1.31
In der App-Gemeinschaft können sich Nutzer:innen austauschen.	3.80	1.28
Der Vergleich mit anderen Nutzer:innen, die die App auch nutzen, ist möglich.	3.82	1.30
mindestens 1-mal täglich	2.54	1.30
Die App verfolgt kein kommerzielles Interesse (möchte etwas verkaufen).	1.84	1.01
Die Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) ist möglich.	1.99	1.18
Die App verfügt über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store.	2.12	1.02
Gewisse Appfunktionen sind offline verwendbar.	2.13	1.20
Die App dient zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen.	2.43	1.04
Die App hat viele Downloads im App-Store bzw. Play-Store.	2.69	1.19
Die App ist ein zugelassenes Medizinprodukt.	2.72	1.17
Die App bietet spielerische Anreize (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit Anderen).	2.94	1.39
Der Vergleich mit anderen Nutzer:innen, die die App auch nutzen, ist möglich.	3.22	1.43
In der App-Gemeinschaft können sich Nutzer:innen austauschen.	3.36	1.35
mehrmals täglich	2.68	1.35
Die App verfolgt kein kommerzielles Interesse (möchte etwas verkaufen).	1.91	1.14
Die App verfügt über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store.	2.06	0.99
Die Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) ist möglich.	2.30	1.22
Gewisse Appfunktionen sind offline verwendbar.	2.48	1.24
Die App dient zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen.	2.58	1.18
Die App hat viele Downloads im App-Store bzw. Play-Store.	2.79	1.30
Die App bietet spielerische Anreize (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit Anderen).	2.85	1.40
Die App ist ein zugelassenes Medizinprodukt.	3.18	1.25
Der Vergleich mit anderen Nutzer:innen, die die App auch nutzen, ist möglich.	3.33	1.45

In der App-Gemeinschaft können sich Nutzer:innen austauschen.	3.36	1.44
Gesamtergebnis	2.78	1.32

Tabelle 23. Bewertung verschiedener Eigenschaften von Gesundheits-Apps nach chronischen Krankheiten (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Was ist Ihnen im Zusammenhang mit Gesundheits-Apps wichtig?	Average	StdDev
Chronische Erkrankungen	2.80	1.37
Die App verfolgt kein kommerzielles Interesse (möchte etwas verkaufen).	1.75	1.08
Gewisse Appfunktionen sind offline verwendbar.	2.25	1.20
Die App dient zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen.	2.33	1.08
Die App verfügt über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store.	2.43	1.16
Die Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) ist möglich.	2.53	1.28
Die App ist ein zugelassenes Medizinprodukt.	2.79	1.21
Die App hat viele Downloads im App-Store bzw. Play-Store.	3.11	1.25
Die App bietet spielerische Anreize (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit Anderen).	3.39	1.33
In der App-Gemeinschaft können sich Nutzer:innen austauschen.	3.64	1.26
Der Vergleich mit anderen Nutzer:innen, die die App auch nutzen, ist möglich.	3.75	1.29
Keine chronischen Erkrankungen	2.78	1.32
Die App verfolgt kein kommerzielles Interesse (möchte etwas verkaufen).	1.84	1.03
Die App verfügt über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store.	2.34	1.12
Gewisse Appfunktionen sind offline verwendbar.	2.37	1.22
Die Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) ist möglich.	2.41	1.23
Die App dient zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen.	2.74	1.11
Die App hat viele Downloads im App-Store bzw. Play-Store.	2.94	1.15
Die App bietet spielerische Anreize (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit Anderen).	3.04	1.30
Die App ist ein zugelassenes Medizinprodukt.	3.09	1.21
In der App-Gemeinschaft können sich Nutzer:innen austauschen.	3.48	1.35
Der Vergleich mit anderen Nutzer:innen, die die App auch nutzen, ist möglich.	3.51	1.39
Keine Angabe	2.68	0.82
Die Verwendung von Zusatztools (z.B. Smartwatch, Trainingsausrüstung) ist möglich.	2.20	0.88
Gewisse Appfunktionen sind offline verwendbar.	2.30	0.65
Die App verfolgt kein kommerzielles Interesse (möchte etwas verkaufen).	2.40	1.21
Die App verfügt über positive Bewertungen im App-Store bzw. Play-Store.	2.60	0.67
Die App dient zur Unterstützung bei ärztlichen Behandlungen.	2.70	0.65
In der App-Gemeinschaft können sich Nutzer:innen austauschen.	2.80	0.61

Der Vergleich mit anderen Nutzer:innen, die die App auch nutzen, ist möglich.	2.80	0.75
Die App ist ein zugelassenes Medizinprodukt.	2.90	0.54
Die App hat viele Downloads im App-Store bzw. Play-Store.	3.00	0.45
Die App bietet spielerische Anreize (z.B. Levelaufstieg, Medaillen, Vergleiche mit Anderen).	3.10	1.05
Gesamtergebnis	2.78	1.32

Bewertung von Werbung, Benachrichtigungen und Sprache

Tabelle 24. Bewertung von Werbung, Benachrichtigungen und Sprache (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?	Average	StdDev
Ich empfinde Werbeeinschaltungen in Gesundheits-Apps als störend.	1.76	1.01
Es ist mir wichtig zu bestimmen, welche Funktionen angezeigt werden.	2.00	0.92
Unterbrechungen durch Benachrichtigungen der App empfinde ich als störend.	2.04	1.06
Es ist mir wichtig, dass Werbung eindeutig erkennbar ist.	2.08	1.12
Es ist mir wichtig, dass die App sich an meine persönlichen Leistungen oder Fortschritte anpasst.	2.16	0.94
Es ist mir wichtig, von der App an Aufgaben, Übungen etc. erinnert zu werden.	2.58	1.06
Ich möchte das Erscheinungsbild der App selbst anpassen können.	2.70	1.15
Werbeeinschaltungen halten mich nicht von der Nutzung ab.	2.73	1.23
Eine App in rein englischer Sprache empfinde ich als störend oder abschreckend.	2.79	1.41
Gesamtergebnis	2.32	1.17

Tabelle 25. Bewertung von Werbung, Benachrichtigungen und Sprache nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?	Average	StdDev
männlich	2.32	1.16
Ich empfinde Werbeeinschaltungen in Gesundheits-Apps als störend.	1.73	1.01
Es ist mir wichtig zu bestimmen, welche Funktionen angezeigt werden.	2.03	0.93
Unterbrechungen durch Benachrichtigungen der App empfinde ich als störend.	2.09	1.08
Es ist mir wichtig, dass Werbung eindeutig erkennbar ist.	2.12	1.09
Es ist mir wichtig, dass die App sich an meine persönlichen Leistungen oder Fortschritte anpasst.	2.20	0.93
Es ist mir wichtig, von der App an Aufgaben, Übungen etc. erinnert zu werden.	2.59	1.03
Ich möchte das Erscheinungsbild der App selbst anpassen können.	2.62	1.14
Werbeeinschaltungen halten mich nicht von der Nutzung ab.	2.75	1.23
Eine App in rein englischer Sprache empfinde ich als störend oder abschreckend.	2.76	1.41
weiblich	2.31	1.18
Ich empfinde Werbeeinschaltungen in Gesundheits-Apps als störend.	1.79	1.01
Es ist mir wichtig zu bestimmen, welche Funktionen angezeigt werden.	1.96	0.91

Unterbrechungen durch Benachrichtigungen der App empfinde ich als störend.	2.00	1.05
Es ist mir wichtig, dass Werbung eindeutig erkennbar ist.	2.05	1.14
Es ist mir wichtig, dass die App sich an meine persönlichen Leistungen oder Fortschritte anpasst.	2.12	0.95
Es ist mir wichtig, von der App an Aufgaben, Übungen etc. erinnert zu werden.	2.57	1.10
Werbeeinschaltungen halten mich nicht von der Nutzung ab.	2.73	1.23
Ich möchte das Erscheinungsbild der App selbst anpassen können.	2.79	1.15
Eine App in rein englischer Sprache empfinde ich als störend oder abschreckend.	2.81	1.41
nicht binär	2.00	1.25
Es ist mir wichtig, dass Werbung eindeutig erkennbar ist.	1.00	0.00
Ich empfinde Werbeeinschaltungen in Gesundheits-Apps als störend.	1.00	0.00
Werbeeinschaltungen halten mich nicht von der Nutzung ab.	1.00	0.00
Unterbrechungen durch Benachrichtigungen der App empfinde ich als störend.	1.00	0.00
Es ist mir wichtig, von der App an Aufgaben, Übungen etc. erinnert zu werden.	2.00	0.00
Ich möchte das Erscheinungsbild der App selbst anpassen können.	2.00	0.00
Es ist mir wichtig, dass die App sich an meine persönlichen Leistungen oder Fortschritte anpasst.	2.00	0.00
Es ist mir wichtig zu bestimmen, welche Funktionen angezeigt werden.	3.00	0.00
Eine App in rein englischer Sprache empfinde ich als störend oder abschreckend.	5.00	0.00
Gesamtergebnis	2.32	1.17

Tabelle 26. Bewertung von Werbung, Benachrichtigungen und Sprache nach Alter (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?	Average	StdDev
18-27	2.53	1.17
Ich empfinde Werbeeinschaltungen in Gesundheits-Apps als störend.	1.99	1.09
Es ist mir wichtig, dass die App sich an meine persönlichen Leistungen oder Fortschritte anpasst.	2.15	0.88
Es ist mir wichtig zu bestimmen, welche Funktionen angezeigt werden.	2.34	1.01
Es ist mir wichtig, dass Werbung eindeutig erkennbar ist.	2.36	1.20
Unterbrechungen durch Benachrichtigungen der App empfinde ich als störend.	2.41	1.05
Es ist mir wichtig, von der App an Aufgaben, Übungen etc. erinnert zu werden.	2.59	1.03
Werbeeinschaltungen halten mich nicht von der Nutzung ab.	2.68	1.17
Ich möchte das Erscheinungsbild der App selbst anpassen können.	2.92	1.13
Eine App in rein englischer Sprache empfinde ich als störend oder abschreckend.	3.31	1.34
28-37	2.38	1.14
Ich empfinde Werbeeinschaltungen in Gesundheits-Apps als störend.	1.70	0.89
Es ist mir wichtig zu bestimmen, welche Funktionen angezeigt werden.	2.09	0.90
Es ist mir wichtig, dass Werbung eindeutig erkennbar ist.	2.09	1.03

Unterbrechungen durch Benachrichtigungen der App empfinde ich als störend.	2.13	1.03
Es ist mir wichtig, dass die App sich an meine persönlichen Leistungen oder Fortschritte anpasst.	2.17	0.89
Es ist mir wichtig, von der App an Aufgaben, Übungen etc. erinnert zu werden.	2.53	0.93
Werbeeinschaltungen halten mich nicht von der Nutzung ab.	2.86	1.14
Ich möchte das Erscheinungsbild der App selbst anpassen können.	2.90	1.10
Eine App in rein englischer Sprache empfinde ich als störend oder abschreckend.	2.98	1.45
38-47	2.24	1.15
Ich empfinde Werbeeinschaltungen in Gesundheits-Apps als störend.	1.58	0.94
Es ist mir wichtig, dass Werbung eindeutig erkennbar ist.	1.89	1.03
Es ist mir wichtig zu bestimmen, welche Funktionen angezeigt werden.	1.90	0.78
Unterbrechungen durch Benachrichtigungen der App empfinde ich als störend.	1.91	1.04
Es ist mir wichtig, dass die App sich an meine persönlichen Leistungen oder Fortschritte anpasst.	2.15	0.96
Werbeeinschaltungen halten mich nicht von der Nutzung ab.	2.59	1.28
Es ist mir wichtig, von der App an Aufgaben, Übungen etc. erinnert zu werden.	2.63	1.06
Ich möchte das Erscheinungsbild der App selbst anpassen können.	2.64	1.10
Eine App in rein englischer Sprache empfinde ich als störend oder abschreckend.	2.85	1.34
48-57	2.14	1.18
Ich empfinde Werbeeinschaltungen in Gesundheits-Apps als störend.	1.66	0.93
Es ist mir wichtig zu bestimmen, welche Funktionen angezeigt werden.	1.68	0.82
Unterbrechungen durch Benachrichtigungen der App empfinde ich als störend.	1.86	1.05
Es ist mir wichtig, dass Werbung eindeutig erkennbar ist.	2.04	1.18
Es ist mir wichtig, dass die App sich an meine persönlichen Leistungen oder Fortschritte anpasst.	2.13	0.99
Eine App in rein englischer Sprache empfinde ich als störend oder abschreckend.	2.13	1.27
Ich möchte das Erscheinungsbild der App selbst anpassen können.	2.51	1.20
Es ist mir wichtig, von der App an Aufgaben, Übungen etc. erinnert zu werden.	2.62	1.19
Werbeeinschaltungen halten mich nicht von der Nutzung ab.	2.68	1.35
58-67	2.26	1.18
Unterbrechungen durch Benachrichtigungen der App empfinde ich als störend.	1.75	0.97
Es ist mir wichtig zu bestimmen, welche Funktionen angezeigt werden.	1.92	0.93
Ich empfinde Werbeeinschaltungen in Gesundheits-Apps als störend.	2.00	1.22
Es ist mir wichtig, dass Werbung eindeutig erkennbar ist.	2.08	1.10
Es ist mir wichtig, dass die App sich an meine persönlichen Leistungen oder Fortschritte anpasst.	2.27	0.99
Ich möchte das Erscheinungsbild der App selbst anpassen können.	2.46	1.14
Es ist mir wichtig, von der App an Aufgaben, Übungen etc. erinnert zu werden.	2.54	1.19

Eine App in rein englischer Sprache empfinde ich als störend oder abschreckend.	2.56	1.37
Werbeeinschaltungen halten mich nicht von der Nutzung ab.	2.79	1.19
68-77	2.06	1.05
Ich empfinde Werbeeinschaltungen in Gesundheits-Apps als störend.	1.33	0.62
Es ist mir wichtig, dass Werbung eindeutig erkennbar ist.	1.58	0.64
Es ist mir wichtig zu bestimmen, welche Funktionen angezeigt werden.	1.83	0.80
Unterbrechungen durch Benachrichtigungen der App empfinde ich als störend.	1.83	1.14
Eine App in rein englischer Sprache empfinde ich als störend oder abschreckend.	2.00	1.08
Es ist mir wichtig, dass die App sich an meine persönlichen Leistungen oder Fortschritte anpasst.	2.00	0.91
Ich möchte das Erscheinungsbild der App selbst anpassen können.	2.25	1.01
Es ist mir wichtig, von der App an Aufgaben, Übungen etc. erinnert zu werden.	2.42	0.76
Werbeeinschaltungen halten mich nicht von der Nutzung ab.	3.25	1.09
Gesamtergebnis	2.32	1.17

Tabelle 27. Bewertung von Werbung, Benachrichtigungen und Sprache nach Vorerfahrungen mit Gesundheits-Apps (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?	Average	StdDev
nie	2.61	1.23
Ich empfinde Werbeeinschaltungen in Gesundheits-Apps als störend.	2.00	1.13
Es ist mir wichtig, dass die App sich an meine persönlichen Leistungen oder Fortschritte anpasst.	2.29	0.96
Es ist mir wichtig zu bestimmen, welche Funktionen angezeigt werden.	2.36	0.97
Unterbrechungen durch Benachrichtigungen der App empfinde ich als störend.	2.43	1.35
Es ist mir wichtig, von der App an Aufgaben, Übungen etc. erinnert zu werden.	2.50	1.12
Es ist mir wichtig, dass Werbung eindeutig erkennbar ist.	2.79	1.47
Werbeeinschaltungen halten mich nicht von der Nutzung ab.	2.86	1.25
Eine App in rein englischer Sprache empfinde ich als störend oder abschreckend.	2.93	1.16
Ich möchte das Erscheinungsbild der App selbst anpassen können.	3.36	1.04
seltener	2.47	1.10
Ich empfinde Werbeeinschaltungen in Gesundheits-Apps als störend.	1.72	0.87
Es ist mir wichtig zu bestimmen, welche Funktionen angezeigt werden.	2.16	0.80
Es ist mir wichtig, dass Werbung eindeutig erkennbar ist.	2.19	0.92
Unterbrechungen durch Benachrichtigungen der App empfinde ich als störend.	2.25	1.06
Es ist mir wichtig, dass die App sich an meine persönlichen Leistungen oder Fortschritte anpasst.	2.34	0.81
Werbeeinschaltungen halten mich nicht von der Nutzung ab.	2.69	1.04

Es ist mir wichtig, von der App an Aufgaben, Übungen etc. erinnert zu werden.	2.81	1.01
Ich möchte das Erscheinungsbild der App selbst anpassen können.	2.97	0.92
Eine App in rein englischer Sprache empfinde ich als störend oder abschreckend.	3.06	1.54
mindestens 1-mal im Monat	2.29	1.13
Ich empfinde Werbeeinschaltungen in Gesundheits-Apps als störend.	1.49	0.75
Unterbrechungen durch Benachrichtigungen der App empfinde ich als störend.	1.82	1.01
Es ist mir wichtig zu bestimmen, welche Funktionen angezeigt werden.	1.97	0.80
Es ist mir wichtig, dass Werbung eindeutig erkennbar ist.	2.08	1.12
Es ist mir wichtig, dass die App sich an meine persönlichen Leistungen oder Fortschritte anpasst.	2.31	0.99
Werbeeinschaltungen halten mich nicht von der Nutzung ab.	2.46	0.96
Es ist mir wichtig, von der App an Aufgaben, Übungen etc. erinnert zu werden.	2.49	1.01
Ich möchte das Erscheinungsbild der App selbst anpassen können.	2.90	1.17
Eine App in rein englischer Sprache empfinde ich als störend oder abschreckend.	3.10	1.30
mindestens 1-mal die Woche	2.31	1.11
Ich empfinde Werbeeinschaltungen in Gesundheits-Apps als störend.	1.86	1.05
Es ist mir wichtig zu bestimmen, welche Funktionen angezeigt werden.	1.87	0.85
Es ist mir wichtig, dass Werbung eindeutig erkennbar ist.	2.05	1.07
Es ist mir wichtig, dass die App sich an meine persönlichen Leistungen oder Fortschritte anpasst.	2.14	0.80
Unterbrechungen durch Benachrichtigungen der App empfinde ich als störend.	2.19	1.03
Werbeeinschaltungen halten mich nicht von der Nutzung ab.	2.51	1.15
Es ist mir wichtig, von der App an Aufgaben, Übungen etc. erinnert zu werden.	2.61	0.92
Ich möchte das Erscheinungsbild der App selbst anpassen können.	2.61	1.05
Eine App in rein englischer Sprache empfinde ich als störend oder abschreckend.	2.94	1.46
mindestens 1-mal täglich	2.19	1.17
Ich empfinde Werbeeinschaltungen in Gesundheits-Apps als störend.	1.58	0.95
Es ist mir wichtig, dass die App sich an meine persönlichen Leistungen oder Fortschritte anpasst.	1.78	0.83
Es ist mir wichtig zu bestimmen, welche Funktionen angezeigt werden.	1.90	0.90
Unterbrechungen durch Benachrichtigungen der App empfinde ich als störend.	1.98	1.03
Es ist mir wichtig, dass Werbung eindeutig erkennbar ist.	2.01	1.15
Es ist mir wichtig, von der App an Aufgaben, Übungen etc. erinnert zu werden.	2.36	1.04

Ich möchte das Erscheinungsbild der App selbst anpassen können.	2.46	1.11
Werbeeinschaltungen halten mich nicht von der Nutzung ab.	2.67	1.25
Eine App in rein englischer Sprache empfinde ich als störend oder abschreckend.	2.98	1.41
mehrmals täglich	2.21	1.17
Es ist mir wichtig zu bestimmen, welche Funktionen angezeigt werden.	1.88	1.01
Ich empfinde Werbeeinschaltungen in Gesundheits-Apps als störend.	1.88	1.01
Unterbrechungen durch Benachrichtigungen der App empfinde ich als störend.	2.06	1.15
Es ist mir wichtig, dass Werbung eindeutig erkennbar ist.	2.09	0.97
Es ist mir wichtig, dass die App sich an meine persönlichen Leistungen oder Fortschritte anpasst.	2.09	0.97
Eine App in rein englischer Sprache empfinde ich als störend oder abschreckend.	2.27	1.33
Ich möchte das Erscheinungsbild der App selbst anpassen können.	2.42	1.28
Es ist mir wichtig, von der App an Aufgaben, Übungen etc. erinnert zu werden.	2.45	1.10
Werbeeinschaltungen halten mich nicht von der Nutzung ab.	2.73	1.35
Gesamtergebnis	2.32	1.17

Tabelle 28. Bewertung von Werbung, Benachrichtigungen und Sprache nach chronischen Erkrankungen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?	Average	StdDev
Ja	2.27	1.22
Ich empfinde Werbeeinschaltungen in Gesundheits-Apps als störend.	1.71	1.00
Es ist mir wichtig zu bestimmen, welche Funktionen angezeigt werden.	1.93	0.99
Es ist mir wichtig, dass Werbung eindeutig erkennbar ist.	1.97	1.17
Unterbrechungen durch Benachrichtigungen der App empfinde ich als störend.	2.00	1.15
Es ist mir wichtig, dass die App sich an meine persönlichen Leistungen oder Fortschritte anpasst.	2.12	0.99
Es ist mir wichtig, von der App an Aufgaben, Übungen etc. erinnert zu werden.	2.53	1.15
Eine App in rein englischer Sprache empfinde ich als störend oder abschreckend.	2.62	1.44
Ich möchte das Erscheinungsbild der App selbst anpassen können.	2.68	1.18
Werbeeinschaltungen halten mich nicht von der Nutzung ab.	2.86	1.25
Nein	2.34	1.15
Ich empfinde Werbeeinschaltungen in Gesundheits-Apps als störend.	1.78	1.02
Es ist mir wichtig zu bestimmen, welche Funktionen angezeigt werden.	2.02	0.89
Unterbrechungen durch Benachrichtigungen der App empfinde ich als störend.	2.05	1.03
Es ist mir wichtig, dass Werbung eindeutig erkennbar ist.	2.14	1.10
Es ist mir wichtig, dass die App sich an meine persönlichen Leistungen oder Fortschritte anpasst.	2.17	0.92

Es ist mir wichtig, von der App an Aufgaben, Übungen etc. erinnert zu werden.	2.60	1.03
Werbeeinschaltungen halten mich nicht von der Nutzung ab.	2.69	1.21
Ich möchte das Erscheinungsbild der App selbst anpassen können.	2.72	1.13
Eine App in rein englischer Sprache empfinde ich als störend oder abschreckend.	2.86	1.39
Keine Angabe	2.24	1.10
Ich empfinde Werbeeinschaltungen in Gesundheits-Apps als störend.	1.60	0.80
Es ist mir wichtig, dass Werbung eindeutig erkennbar ist.	1.80	0.75
Es ist mir wichtig zu bestimmen, welche Funktionen angezeigt werden.	2.10	0.94
Es ist mir wichtig, dass die App sich an meine persönlichen Leistungen oder Fortschritte anpasst.	2.30	0.78
Unterbrechungen durch Benachrichtigungen der App empfinde ich als störend.	2.30	1.01
Werbeeinschaltungen halten mich nicht von der Nutzung ab.	2.30	1.42
Ich möchte das Erscheinungsbild der App selbst anpassen können.	2.50	1.21
Es ist mir wichtig, von der App an Aufgaben, Übungen etc. erinnert zu werden.	2.60	0.66
Eine App in rein englischer Sprache empfinde ich als störend oder abschreckend.	2.70	1.49
Gesamtergebnis	2.32	1.17

Bewertung von App-Funktionen und Zielen zur Erreichung unterschiedlicher Ziele

Vergleich der Bewertungen von App-Funktionen und Zielen

Tabelle 29. Bewertung der Ziele für die Verwendung von Gesundheits-Apps (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Ziele für die Verwendung von Gesundheits-Apps	Average	StdDev
Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)	2.37	1.22
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2.38	1.21
Förderung körperlicher Gesundheit	2.72	1.32
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2.75	1.29
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2.84	1.35
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	3.00	1.36
Gesamtergebnis	2.70	1.31

Tabelle 30. Bewertung der Funktionen von Gesundheits-Apps (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,55	1,42
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,44	1,33

Intervallfasten	3,29	1,40
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,16	1,35
Diät einhalten	3,09	1,28
Zyklustracker	3,03	1,44
Meditation	2,93	1,30
Rezepte zum Abnehmen	2,89	1,31
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	2,88	1,29
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,83	1,32
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,81	1,36
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,80	1,34
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,80	1,36
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,78	1,29
Tägliche positive Bestärkungen	2,76	1,28
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,73	1,22
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,73	1,32
Unterstützung bei Lauftrainings	2,71	1,31
Personalisierter Ernährungsplan	2,71	1,23
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,69	1,31
Nährwerttracker	2,65	1,24
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,63	1,18
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,63	1,28
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,58	1,29
Kalorienzähler	2,54	1,27
Trinkziele erreichen	2,50	1,29
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2,50	1,15
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,49	1,19
(gesunde) Rezepte	2,48	1,23
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2,48	1,33
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2,42	1,14
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2,40	1,18
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,36	1,31
Trainings-App für kurze Workouts	2,36	1,11
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,30	1,21
Kalorienverbrauch	2,25	1,19
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2,24	1,15
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	1,99	1,16
Gesamtergebnis	2,70	1,31

Tabelle 31. Bewertung der Ziele für die Verwendung von Gesundheits-Apps nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Ziele für die Verwendung von Gesundheits-Apps	Average	StdDev
männlich	2,80	1,31
Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)	2,35	1,19
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2,43	1,20
Förderung körperlicher Gesundheit	2,80	1,29
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2,89	1,27
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	3,15	1,35
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	3,17	1,34
weiblich	2,58	1,31
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2,32	1,20
Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)	2,39	1,25
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2,51	1,27
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2,60	1,29
Förderung körperlicher Gesundheit	2,64	1,34
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2,84	1,36
Gesamtergebnis	2,69	1,31

Tabelle 32. Bewertung der Funktionen von Gesundheits-Apps nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
männlich	2,80	1,31
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	2,06	1,19
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2,22	1,13
Kalorienverbrauch	2,30	1,20
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2,32	1,22
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2,34	1,17
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,36	1,21
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2,40	1,15
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,41	1,31
Trainings-App für kurze Workouts	2,41	1,10
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,54	1,19
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2,59	1,11
Unterstützung bei Lauftrainings	2,60	1,27
Kalorienzähler	2,65	1,27
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,65	1,27
(gesunde) Rezepte	2,68	1,23
Trinkziele erreichen	2,74	1,30
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,75	1,30
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,76	1,15
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,81	1,27

Personalisierter Ernährungsplan	2,82	1,21
Nährwerttracker	2,82	1,22
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,85	1,26
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,89	1,21
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,92	1,33
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,94	1,33
Tägliche positive Bestärkungen	2,96	1,29
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	3,00	1,33
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	3,00	1,35
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	3,00	1,32
Rezepte zum Abnehmen	3,04	1,29
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	3,11	1,30
Diät einhalten	3,15	1,25
Meditation	3,17	1,30
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,22	1,37
Intervallfasten	3,38	1,39
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,41	1,33
Zyklustracker	3,58	1,36
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,67	1,38
weiblich	2,58	1,31
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	1,92	1,13
Kalorienverbrauch	2,18	1,18
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,23	1,20
Trinkziele erreichen	2,25	1,24
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2,26	1,18
(gesunde) Rezepte	2,28	1,19
Trainings-App für kurze Workouts	2,31	1,12
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,31	1,30
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2,39	1,18
Kalorienzähler	2,42	1,25
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,43	1,19
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2,43	1,13
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,44	1,24
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,45	1,27
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2,45	1,20
Zyklustracker	2,45	1,30
Nährwerttracker	2,46	1,22
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,48	1,20
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,51	1,32
Tägliche positive Bestärkungen	2,55	1,24

Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,56	1,21
Personalisierter Ernährungsplan	2,59	1,23
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,60	1,29
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,62	1,36
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	2,63	1,24
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2,65	1,42
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,65	1,38
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,66	1,31
Meditation	2,67	1,25
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,70	1,31
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,71	1,35
Rezepte zum Abnehmen	2,72	1,31
Unterstützung bei Lauftrainings	2,83	1,35
Diät einhalten	3,01	1,31
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,10	1,34
Intervallfasten	3,19	1,41
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,43	1,45
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,47	1,33
Gesamtergebnis	2,69	1,31

Tabelle 33. Bewertung der Ziele für die Verwendung von Gesundheits-Apps nach Alter (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Ziele für die Verwendung von Gesundheits-Apps	Average	StdDev
28-37	2,54	1,23
Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)	2,37	1,20
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2,38	1,19
Förderung körperlicher Gesundheit	2,50	1,23
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2,55	1,18
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2,59	1,22
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2,75	1,31
18-27	2,58	1,20
Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)	2,32	1,12
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2,49	1,16
Förderung körperlicher Gesundheit	2,55	1,22
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2,55	1,19
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2,69	1,22
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2,77	1,23
38-47	2,72	1,30
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2,32	1,19
Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)	2,37	1,20

Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2,78	1,26
Förderung körperlicher Gesundheit	2,87	1,29
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2,94	1,39
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2,99	1,34
68-77	2,77	1,11
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2,10	0,86
Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)	2,40	0,98
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2,73	1,03
Förderung körperlicher Gesundheit	2,98	1,12
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	3,19	1,19
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	3,31	1,01
48-57	2,86	1,50
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2,39	1,36
Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)	2,45	1,39
Förderung körperlicher Gesundheit	2,83	1,49
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2,91	1,47
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	3,16	1,52
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	3,29	1,51
58-67	2,88	1,37
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2,32	1,16
Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)	2,36	1,23
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2,95	1,35
Förderung körperlicher Gesundheit	2,95	1,35
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	3,09	1,37
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	3,40	1,38
Gesamtergebnis	2,70	1,31

Tabelle 34. Bewertung der Funktionen von Gesundheits-Apps nach Alter (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
18-27	2,58	1,20
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	1,94	1,08
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2,16	1,09
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2,26	1,05
(gesunde) Rezepte	2,33	1,11
Kalorienverbrauch	2,35	1,08
Trainings-App für kurze Workouts	2,36	1,04
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2,37	1,15
Trinkziele erreichen	2,38	1,09
Unterstützung bei Lauftrainings	2,41	1,13

Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,44	1,26
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,45	1,17
Zyklustracker	2,47	1,22
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,48	1,25
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2,48	1,24
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,49	1,17
Personalisierter Ernährungsplan	2,53	1,09
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,53	1,23
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,54	1,08
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2,56	1,03
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,57	1,18
Nährwerttracker	2,57	1,19
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,57	1,19
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,61	1,21
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,61	1,10
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,65	1,18
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,66	1,26
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	2,66	1,14
Kalorienzähler	2,66	1,27
Tägliche positive Bestärkungen	2,66	1,09
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,67	1,15
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,67	1,15
Meditation	2,77	1,17
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	2,86	1,30
Rezepte zum Abnehmen	2,87	1,29
Diät einhalten	2,99	1,26
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,16	1,40
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,16	1,29
Intervallfasten	3,29	1,35
28-37	2,54	1,23
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	2,05	1,19
Kalorienverbrauch	2,22	1,20
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2,23	1,18
Nährwerttracker	2,27	1,07
(gesunde) Rezepte	2,30	1,06
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,32	1,28
Trainings-App für kurze Workouts	2,35	1,10
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,35	1,10
Kalorienzähler	2,36	1,15
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2,38	1,15

Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2,39	1,02
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2,40	1,17
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,40	1,19
Personalisierter Ernährungsplan	2,42	1,05
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,43	1,19
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,43	1,17
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,45	1,21
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,46	1,23
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,51	1,24
Tägliche positive Bestärkungen	2,51	1,16
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,51	1,19
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,52	1,17
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,52	1,24
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,53	1,30
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,55	1,31
Trinkziele erreichen	2,55	1,23
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,55	1,29
Rezepte zum Abnehmen	2,62	1,18
Unterstützung bei Lauftrainings	2,63	1,24
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2,64	1,35
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	2,65	1,16
Zyklustracker	2,70	1,32
Meditation	2,73	1,14
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	2,88	1,31
Diät einhalten	2,91	1,19
Intervallfasten	3,17	1,33
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,25	1,33
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,32	1,44
38-47	2,72	1,30
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	2,02	1,15
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2,11	1,09
Trainings-App für kurze Workouts	2,20	1,05
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,32	1,23
Kalorienverbrauch	2,32	1,26
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2,33	1,08
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,36	1,15
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,41	1,33
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2,42	1,13
Trinkziele erreichen	2,43	1,28
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2,49	1,31

Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2,51	1,11
(gesunde) Rezepte	2,51	1,28
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,55	1,25
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,59	1,12
Kalorienzähler	2,66	1,29
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,69	1,27
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,72	1,12
Tägliche positive Bestärkungen	2,72	1,28
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,72	1,26
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,74	1,38
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,75	1,27
Personalisierter Ernährungsplan	2,76	1,21
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,77	1,28
Unterstützung bei Lauftrainings	2,78	1,34
Nährwerttracker	2,78	1,16
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	2,88	1,25
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,90	1,34
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,93	1,28
Rezepte zum Abnehmen	2,95	1,25
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,97	1,26
Meditation	3,07	1,35
Intervallfasten	3,18	1,42
Zyklustracker	3,19	1,52
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,20	1,29
Diät einhalten	3,24	1,20
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,58	1,28
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,60	1,38
48-57	2,86	1,50
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	1,94	1,22
Kalorienverbrauch	2,13	1,33
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,23	1,39
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,34	1,49
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2,39	1,30
Trainings-App für kurze Workouts	2,44	1,23
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2,49	1,49
Kalorienzähler	2,49	1,44
Trinkziele erreichen	2,51	1,49
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2,56	1,44
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2,56	1,37
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,56	1,34

Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2,58	1,26
(gesunde) Rezepte	2,68	1,45
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,70	1,51
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,80	1,36
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,81	1,38
Nährwerttracker	2,82	1,45
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,87	1,50
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,89	1,41
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,91	1,42
Unterstützung bei Lauftrainings	2,92	1,50
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,95	1,58
Meditation	2,95	1,48
Tägliche positive Bestärkungen	2,97	1,53
Rezepte zum Abnehmen	3,01	1,47
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	3,04	1,51
Personalisierter Ernährungsplan	3,04	1,51
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	3,11	1,50
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	3,14	1,53
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	3,16	1,56
Diät einhalten	3,20	1,41
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	3,29	1,54
Zyklustracker	3,52	1,56
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,53	1,42
Intervallfasten	3,58	1,41
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,68	1,42
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,85	1,49
58-67	2,88	1,37
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	2,00	1,22
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,00	1,03
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2,13	1,33
Kalorienverbrauch	2,13	1,06
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2,27	1,03
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,29	1,24
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2,33	1,14
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,44	1,15
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2,50	1,32
Kalorienzähler	2,50	1,20
Trainings-App für kurze Workouts	2,54	1,18
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,56	1,27
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,65	1,30

Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2,65	1,19
(gesunde) Rezepte	2,69	1,31
Trinkziele erreichen	2,71	1,46
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,88	1,14
Unterstützung bei Lauftrainings	2,90	1,36
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	3,00	1,22
Personalisierter Ernährungsplan	3,00	1,24
Nährwerttracker	3,02	1,34
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	3,02	1,34
Rezepte zum Abnehmen	3,10	1,40
Tägliche positive Bestärkungen	3,10	1,39
Auskunft und Infos über Krankheiten	3,10	1,34
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	3,13	1,48
Unterstützung bei Kopfschmerzen	3,13	1,42
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	3,13	1,38
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	3,19	1,28
Diät einhalten	3,23	1,40
Meditation	3,25	1,38
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	3,31	1,45
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	3,33	1,33
Intervallfasten	3,38	1,61
Zyklustracker	3,50	1,32
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,50	1,44
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,69	1,29
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	4,08	1,22
68-77	2,77	1,11
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	1,67	0,65
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	2,00	1,04
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2,08	0,79
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,17	0,94
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2,25	1,14
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,25	0,75
Trainings-App für kurze Workouts	2,33	0,98
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2,33	0,89
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2,42	0,67
Kalorienverbrauch	2,50	1,00
Nährwerttracker	2,58	0,79
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2,58	1,00
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,67	1,44

Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,67	1,23
Kalorienzähler	2,67	1,07
Personalisierter Ernährungsplan	2,67	1,07
Trinkziele erreichen	2,67	1,07
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,67	0,98
(gesunde) Rezepte	2,75	0,87
Intervallfasten	2,75	1,22
Diät einhalten	2,75	1,22
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,83	1,34
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,83	0,94
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,92	1,16
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,92	1,16
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,92	1,08
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,92	0,90
Rezepte zum Abnehmen	2,92	1,16
Unterstützung bei Lauftrainings	3,00	1,13
Tägliche positive Bestärkungen	3,00	1,04
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	3,08	1,44
Meditation	3,17	1,19
Unterstützung bei Kopfschmerzen	3,33	1,07
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	3,42	0,90
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,50	1,00
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,58	0,90
Zyklustracker	3,58	1,16
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	4,08	0,79
Gesamtergebnis	2,70	1,31

Tabelle 35. Bewertung der Ziele für die Verwendung von Gesundheits-Apps nach chronischen Erkrankungen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Ziele für die Verwendung von Gesundheits-Apps	Average	StdDev
Chronische Erkrankungen	2,62	1,35
Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)	2,40	1,26
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2,40	1,29
Förderung körperlicher Gesundheit	2,43	1,30
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2,70	1,35
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2,79	1,35
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2,80	1,44
Keine chronischen Erkrankungen	2,72	1,30
Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)	2,36	1,21
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2,36	1,18

Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2,73	1,27
Förderung körperlicher Gesundheit	2,84	1,31
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2,90	1,35
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	3,09	1,33
Gesamtergebnis	2,69	1,32

Tabelle 36. Bewertung der Funktionen von Gesundheits-Apps nach chronischen Erkrankungen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
Chronische Erkrankungen	2,62	1,35
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	1,98	1,17
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,20	1,23
Kalorienverbrauch	2,23	1,18
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2,26	1,15
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,28	1,11
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2,28	1,18
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,28	1,29
Trainings-App für kurze Workouts	2,35	1,19
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2,37	1,22
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,43	1,39
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,44	1,38
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,48	1,28
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,49	1,39
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2,49	1,16
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,49	1,35
(gesunde) Rezepte	2,50	1,27
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,53	1,34
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,53	1,28
Trinkziele erreichen	2,56	1,39
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2,57	1,39
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,59	1,37
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,59	1,41
Kalorienzähler	2,61	1,28
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,63	1,22
Meditation	2,67	1,34
Tägliche positive Bestärkungen	2,68	1,36
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	2,70	1,34
Nährwerttracker	2,73	1,31
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,75	1,26
Personalisierter Ernährungsplan	2,80	1,30
Rezepte zum Abnehmen	2,85	1,39

Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	2,95	1,45
Unterstützung bei Lauftrainings	3,01	1,34
Zyklustracker	3,12	1,45
Diät einhalten	3,17	1,34
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,30	1,37
Intervallfasten	3,33	1,55
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,48	1,53
Keine chronischen Erkrankungen	2,72	1,30
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	1,99	1,16
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2,21	1,15
Kalorienverbrauch	2,25	1,21
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,30	1,18
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,33	1,28
Trainings-App für kurze Workouts	2,36	1,09
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2,38	1,14
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2,45	1,20
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2,45	1,30
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,45	1,16
Trinkziele erreichen	2,48	1,25
(gesunde) Rezepte	2,49	1,22
Kalorienzähler	2,50	1,27
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2,54	1,13
Unterstützung bei Lauftrainings	2,60	1,29
Nährwerttracker	2,61	1,21
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,63	1,18
Personalisierter Ernährungsplan	2,67	1,21
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,71	1,22
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,73	1,30
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,78	1,32
Tägliche positive Bestärkungen	2,80	1,26
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,81	1,27
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,81	1,30
Rezepte zum Abnehmen	2,89	1,28
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,90	1,28
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,90	1,32
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,93	1,35
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	2,94	1,27
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,94	1,31
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,95	1,33
Zyklustracker	2,99	1,45

Meditation	3,04	1,28
Diät einhalten	3,05	1,26
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,25	1,31
Intervallfasten	3,29	1,34
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,50	1,30
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,60	1,37
Gesamtergebnis	2,69	1,32

Tabelle 37. Bewertung der Ziele für die Verwendung von Gesundheits-Apps nach Vorerfahrungen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Ziele für die Verwendung von Gesundheits-Apps	Average	StdDev
Ja	2,61	1,30
Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)	2,24	1,17
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2,30	1,18
Förderung körperlicher Gesundheit	2,65	1,31
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2,67	1,27
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	2,78	1,35
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	2,94	1,38
Nein	2,92	1,31
Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement	2,60	1,26
Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)	2,73	1,26
Förderung körperlicher Gesundheit	2,90	1,32
Unterstützung bei (gesunder) Ernährung	2,96	1,31
Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome	3,02	1,33
Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden	3,16	1,32
Gesamtergebnis	2,70	1,31

App-Funktionen für die Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness)

Tabelle 38. Bewertung der Funktionen von Apps für die Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness) (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	1.99	1.16
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2.24	1.15
Kalorienverbrauch	2.25	1.19
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2.40	1.18
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2.42	1.14
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2.48	1.33
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2.50	1.15
Unterstützung bei Lauftrainings	2.71	1.31

Gesamtergebnis	2,37	1,22
-----------------------	-------------	-------------

Tabelle 39. Bewertung der Funktionen von Apps für die Unterstützung körperlicher Aktivität nach Geschlechteridentität (Fitness) (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
männlich	2.35	1.19
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	2.06	1.19
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2.22	1.13
Kalorienverbrauch	2.30	1.20
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2.32	1.22
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2.34	1.17
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2.40	1.15
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2.59	1.11
Unterstützung bei Lauftrainings	2.60	1.27
weiblich	2.39	1.25
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	1.92	1.13
Kalorienverbrauch	2.18	1.18
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2.26	1.18
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2.39	1.18
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2.43	1.13
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2.45	1.20
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2.65	1.42
Unterstützung bei Lauftrainings	2.83	1.35
nicht binär	3.00	0.53
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	2.00	n/a
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	3.00	n/a
Schrittzähler mit GPS-Funktion	3.00	n/a
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	3.00	n/a
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	3.00	n/a
Unterstützung bei Lauftrainings	3.00	n/a
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	3.00	n/a
Kalorienverbrauch	4.00	n/a
Gesamtergebnis	2,37	1,22

Tabelle 40. Bewertung der Funktionen von Apps für die Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness) nach Alter (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
18-27	2.32	1.12
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	1.94	1.08
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2.16	1.09
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2.26	1.05
Kalorienverbrauch	2.35	1.08
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2.37	1.15
Unterstützung bei Lauftrainings	2.41	1.13
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2.48	1.24

Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2.56	1.03
28-37	2.37	1.20
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	2.05	1.19
Kalorienverbrauch	2.22	1.20
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2.23	1.18
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2.38	1.15
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2.39	1.02
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2.40	1.17
Unterstützung bei Lauftrainings	2.63	1.24
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2.64	1.35
38-47	2.37	1.20
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	2.02	1.15
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2.11	1.09
Kalorienverbrauch	2.32	1.26
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2.33	1.08
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2.42	1.13
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2.49	1.31
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2.51	1.11
Unterstützung bei Lauftrainings	2.78	1.34
48-57	2.45	1.39
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	1.94	1.22
Kalorienverbrauch	2.13	1.33
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2.39	1.30
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2.49	1.49
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2.56	1.44
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2.56	1.37
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2.58	1.26
Unterstützung bei Lauftrainings	2.92	1.50
58-67	2.36	1.23
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	2.00	1.22
Kalorienverbrauch	2.13	1.06
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2.13	1.33
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2.27	1.03
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2.33	1.14
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2.50	1.32
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2.65	1.19
Unterstützung bei Lauftrainings	2.90	1.36
68-77	2.40	0.98
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	2.00	1.04
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2.08	0.79
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2.25	1.14
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2.33	0.89
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2.42	0.67
Kalorienverbrauch	2.50	1.00

Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2.58	1.00
Unterstützung bei Lauftrainings	3.00	1.13
Gesamtergebnis	2,37	1,22

Tabelle 41. Bewertung der Funktionen von Apps für die Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness) nach chronischen Erkrankungen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
Chronische Erkrankung(en)	2.40	1.26
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	1.98	1.17
Kalorienverbrauch	2.23	1.18
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2.26	1.15
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2.28	1.18
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2.37	1.22
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2.49	1.16
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2.57	1.39
Unterstützung bei Lauftrainings	3.01	1.34
Keine chronische Erkrankung(en)	2.36	1.21
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	1.99	1.16
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2.21	1.15
Kalorienverbrauch	2.25	1.21
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2.38	1.14
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2.45	1.20
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2.45	1.30
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2.54	1.13
Unterstützung bei Lauftrainings	2.60	1.29
Keine Angabe	2.45	0.93
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	2.00	0.94
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2.20	1.32
Unterstützung bei Lauftrainings	2.40	0.97
Kalorienverbrauch	2.50	0.85
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2.50	0.71
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2.60	1.07
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2.70	0.95
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2.70	0.48
Gesamtergebnis	2,37	1,22

Tabelle 42. Bewertung der Funktionen von Apps für die Unterstützung körperlicher Aktivität (Fitness) nach Vorerfahrungen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
nie	2.82	1.40
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	2.43	1.40
Kalorienverbrauch	2.57	1.34
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2.64	1.39
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2.64	1.39
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2.71	1.38
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2.93	1.27

Unterstützung bei Lauftrainings	3.07	1.59
Schrittzähler mit GPS-Funktion	3.57	1.40
seltener	2.55	1.18
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2.34	1.21
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	2.34	1.29
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2.41	1.19
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2.47	1.14
Kalorienverbrauch	2.66	1.15
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2.66	1.07
Unterstützung bei Lauftrainings	2.75	1.19
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2.78	1.26
mindestens 1-mal im Monat	2.40	1.22
Kalorienverbrauch	2.05	1.00
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	2.08	1.11
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2.36	1.16
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2.36	1.22
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2.46	1.19
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2.51	1.25
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2.64	1.20
Unterstützung bei Lauftrainings	2.74	1.50
mindestens 1-mal die Woche	2.26	1.10
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	1.73	0.96
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2.02	0.90
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2.28	0.98
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2.29	1.05
Kalorienverbrauch	2.32	1.05
Schrittzähler mit GPS-Funktion	2.38	1.24
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2.42	1.01
Unterstützung bei Lauftrainings	2.63	1.31
mindestens 1-mal täglich	1.89	1.03
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	1.49	0.80
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	1.70	0.91
Kalorienverbrauch	1.78	1.02
Schrittzähler mit GPS-Funktion	1.82	1.02
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	1.90	1.03
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	1.92	0.94
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerzlinderung	2.22	1.14
Unterstützung bei Lauftrainings	2.27	1.15
mehrmals täglich	2.36	1.33
Schrittzähler, um aktiv zu bleiben	1.67	1.14
Kalorienverbrauch	2.03	1.33
Fitnesstracking/Aktivitäts-Tracking	2.15	1.35
Fitness-App für Training, um aktiv zu bleiben	2.36	1.25
Tracking von gesundheitsrelevanten Funktionen	2.45	1.23

Schrittzähler mit GPS-Funktion	2.67	1.53
Unterstützung bei Lauftrainings	2.73	1.31
Dehnübungen für Flexibilität/Schmerz lindern	2.79	1.19
Gesamtergebnis	2.37	1.22

App-Funktionen für das Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement

Tabelle 43. Bewertung der Funktionen von Apps für das Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,30	1,21
Trainings-App für kurze Workouts	2,36	1,11
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,36	1,31
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,49	1,19
Gesamtergebnis	2,38	1,21

Tabelle 44. Bewertung der Funktionen von Apps für das Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
weiblich	2,32	1,20
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,23	1,20
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,31	1,30
Trainings-App für kurze Workouts	2,31	1,12
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,43	1,19
männlich	2,43	1,20
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,36	1,21
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,41	1,31
Trainings-App für kurze Workouts	2,41	1,10
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,54	1,19
nicht binär	4,25	1,50
Trainings-App für kurze Workouts	2,00	n/a
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	5,00	n/a
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	5,00	n/a
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	5,00	n/a
Gesamtergebnis	2,38	1,21

Tabelle 45. Bewertung der Funktionen von Apps für das Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement nach Alter (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
18-27	2,49	1,16
Trainings-App für kurze Workouts	2,36	1,04
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,44	1,26
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,49	1,17
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,67	1,15
28-37	2,38	1,19

Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,32	1,28
Trainings-App für kurze Workouts	2,35	1,10
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,40	1,19
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,43	1,19
38-47	2,32	1,19
Trainings-App für kurze Workouts	2,20	1,05
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,32	1,23
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,36	1,15
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,41	1,33
48-57	2,39	1,36
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,23	1,39
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,34	1,49
Trainings-App für kurze Workouts	2,44	1,23
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,56	1,34
58-67	2,32	1,16
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,00	1,03
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,29	1,24
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,44	1,15
Trainings-App für kurze Workouts	2,54	1,18
68-77	2,10	0,86
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	1,67	0,65
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,17	0,94
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,25	0,75
Trainings-App für kurze Workouts	2,33	0,98
Gesamtergebnis	2,38	1,21

Tabelle 46. Bewertung der Funktionen von Apps für das Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement nach chronischen Erkrankungen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
Chronische Erkrankung(en)	2,40	1,29
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,28	1,29
Trainings-App für kurze Workouts	2,35	1,19
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,44	1,38
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,53	1,28
Keine chronischen Erkrankung(en)	2,36	1,18
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,30	1,18
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,33	1,28
Trainings-App für kurze Workouts	2,36	1,09
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2,45	1,16
Keine Angabe	2,68	0,92
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2,50	1,08
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2,60	1,17
Trainings-App für kurze Workouts	2,60	0,52
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	3,00	0,82
Gesamtergebnis	2,38	1,21

Tabelle 47. Bewertung der Funktionen von Apps für das Erreichen individueller Ziele bezüglich Gewichtsmanagement nach Vorerfahrungen und Nutzungsintensität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
nie	2.86	1.37
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2.73	1.35
Trainings-App für kurze Workouts	2.73	1.49
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2.82	1.54
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	3.18	1.25
seltener	2.72	1.09
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2.59	1.18
Trainings-App für kurze Workouts	2.64	1.05
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2.77	0.97
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2.86	1.21
mindestens 1-mal im Monat	2.39	1.08
Trainings-App für kurze Workouts	2.15	0.91
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2.37	1.08
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2.44	1.09
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2.59	1.25
mindestens 1-mal die Woche	2.39	1.12
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2.30	1.19
Trainings-App für kurze Workouts	2.38	0.96
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2.41	1.05
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2.48	1.29
mindestens 1-mal täglich	2.00	1.11
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	1.85	1.09
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2.00	1.25
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2.01	1.05
Trainings-App für kurze Workouts	2.14	1.03
mehrmals täglich	2.38	1.29
Kalorienzähler für Gewichtsmanagement	2.07	1.41
Schrittzähler zur Gewichtsreduktion	2.30	1.23
Trainings-App für kurze Workouts	2.41	1.12
Fitness-App für Training zur Gewichtsabnahme	2.74	1.38
Gesamtergebnis	2.43	1.23

App-Funktionen für die Unterstützung bei (gesunder) Ernährung

Tabelle 48. Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung bei (gesunder) Ernährung (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
Gesunde Rezepte	2,48	1,23
Trinkziele erreichen	2,50	1,29
Kalorienzähler	2,54	1,27

Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,63	1,18
Nährwerttracker	2,65	1,24
Personalisierter Ernährungsplan	2,71	1,23
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,73	1,22
Rezepte zum Abnehmen	2,89	1,31
Diät einhalten	3,09	1,28
Intervallfasten	3,29	1,40
Gesamtergebnis	2,75	1,29

Tabelle 49. Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung bei (gesunder) Ernährung nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
männlich	2,89	1,27
Kalorienzähler	2,65	1,27
(gesunde) Rezepte	2,68	1,23
Trinkziele erreichen	2,74	1,30
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,76	1,15
Personalisierter Ernährungsplan	2,82	1,21
Nährwerttracker	2,82	1,22
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,89	1,21
Rezepte zum Abnehmen	3,04	1,29
Diät einhalten	3,15	1,25
Intervallfasten	3,38	1,39
weiblich	2,60	1,29
Trinkziele erreichen	2,25	1,24
(gesunde) Rezepte	2,28	1,19
Kalorienzähler	2,42	1,25
Nährwerttracker	2,46	1,22
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,48	1,20
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,56	1,21
Personalisierter Ernährungsplan	2,59	1,23
Rezepte zum Abnehmen	2,72	1,31
Diät einhalten	3,01	1,31
Intervallfasten	3,19	1,41
nicht binär	4,40	1,26
Trinkziele erreichen	2,00	n/a
(gesunde) Rezepte	2,00	n/a
Intervallfasten	5,00	n/a
Nährwerttracker	5,00	n/a
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	5,00	n/a
Personalisierter Ernährungsplan	5,00	n/a
Kalorienzähler	5,00	n/a
Rezepte zum Abnehmen	5,00	n/a
Diät einhalten	5,00	n/a

Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	5,00	n/a
Gesamtergebnis	2,75	1,29

Tabelle 50. Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung bei (gesunder) Ernährung nach Alter (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
18-27	2,69	1,22
(gesunde) Rezepte	2,33	1,11
Trinkziele erreichen	2,38	1,09
Personalisierter Ernährungsplan	2,53	1,09
Nährwerttracker	2,57	1,19
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,61	1,10
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,65	1,18
Kalorienzähler	2,66	1,27
Rezepte zum Abnehmen	2,87	1,29
Diät einhalten	2,99	1,26
Intervallfasten	3,29	1,35
28-37	2,55	1,18
Nährwerttracker	2,27	1,07
(gesunde) Rezepte	2,30	1,06
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,35	1,10
Kalorienzähler	2,36	1,15
Personalisierter Ernährungsplan	2,42	1,05
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,52	1,17
Trinkziele erreichen	2,55	1,23
Rezepte zum Abnehmen	2,62	1,18
Diät einhalten	2,91	1,19
Intervallfasten	3,17	1,33
38-47	2,78	1,26
Trinkziele erreichen	2,43	1,28
(gesunde) Rezepte	2,51	1,28
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,59	1,12
Kalorienzähler	2,66	1,29
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,72	1,12
Personalisierter Ernährungsplan	2,76	1,21
Nährwerttracker	2,78	1,16
Rezepte zum Abnehmen	2,95	1,25
Diät einhalten	3,24	1,20
Intervallfasten	3,18	1,42
48-57	2,91	1,47
Kalorienzähler	2,49	1,44
Trinkziele erreichen	2,51	1,49
(gesunde) Rezepte	2,68	1,45
Nährwerttracker	2,82	1,45

Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,89	1,41
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,91	1,42
Rezepte zum Abnehmen	3,01	1,47
Personalisierter Ernährungsplan	3,04	1,51
Diät einhalten	3,20	1,41
Intervallfasten	3,58	1,41
58-67	2,95	1,35
Kalorienzähler	2,50	1,20
(gesunde) Rezepte	2,69	1,31
Trinkziele erreichen	2,71	1,46
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,88	1,14
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	3,00	1,22
Personalisierter Ernährungsplan	3,00	1,24
Nährwerttracker	3,02	1,34
Rezepte zum Abnehmen	3,10	1,40
Diät einhalten	3,23	1,40
Intervallfasten	3,38	1,61
68-77	2,73	1,03
Nährwerttracker	2,58	0,79
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,67	0,98
Kalorienzähler	2,67	1,07
Personalisierter Ernährungsplan	2,67	1,07
Trinkziele erreichen	2,67	1,07
(gesunde) Rezepte	2,75	0,87
Diät einhalten	2,75	1,22
Intervallfasten	2,75	1,22
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,92	1,08
Rezepte zum Abnehmen	2,92	1,16
Gesamtergebnis	2,75	1,29

Tabelle 51. Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung bei (gesunder) Ernährung nach chronischen Erkrankungen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
Chronische Erkrankung(en)	2,79	1,35
(gesunde) Rezepte	2,50	1,27
Trinkziele erreichen	2,56	1,39
Kalorienzähler	2,61	1,28
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,63	1,22
Nährwerttracker	2,73	1,31
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,75	1,26
Personalisierter Ernährungsplan	2,80	1,30
Rezepte zum Abnehmen	2,85	1,39
Diät einhalten	3,17	1,34
Intervallfasten	3,33	1,55

Keine chronischen Erkrankung(en)	2,73	1,27
Trinkziele erreichen	2,48	1,25
(gesunde) Rezepte	2,49	1,22
Kalorienzähler	2,50	1,27
Nährwerttracker	2,61	1,21
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,63	1,18
Personalisierter Ernährungsplan	2,67	1,21
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,71	1,22
Rezepte zum Abnehmen	2,89	1,28
Diät einhalten	3,05	1,26
Intervallfasten	3,29	1,34
Keine Angabe	2,87	1,14
(gesunde) Rezepte	2,10	0,74
Trinkziele erreichen	2,50	1,18
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,70	1,06
Kalorienzähler	2,90	1,29
Nährwerttracker	2,90	1,20
Personalisierter Ernährungsplan	2,90	0,99
Intervallfasten	3,00	1,49
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	3,10	1,10
Rezepte zum Abnehmen	3,30	1,06
Diät einhalten	3,30	1,16
Gesamtergebnis	2,75	1,29

Tabelle 52. Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung bei (gesunder) Ernährung nach Vorerfahrungen und Nutzungsintensität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
nie	2,61	1,37
(gesunde) Rezepte	2,07	1,27
Nährwerttracker	2,21	1,12
Trinkziele erreichen	2,29	1,44
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,29	1,33
Personalisierter Ernährungsplan	2,50	1,22
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,57	1,16
Rezepte zum Abnehmen	2,71	1,49
Kalorienzähler	2,86	1,56
Diät einhalten	3,14	1,23
Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen? [Intervallfasten]	3,43	1,60
seltener	3,02	1,14
Trinkziele erreichen	2,56	1,24
(gesunde) Rezepte	2,75	1,16
Nährwerttracker	2,78	1,13
Personalisierter Ernährungsplan	2,84	0,99
Kalorienzähler	2,91	1,23

Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,97	1,00
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	3,03	1,00
Diät einhalten	3,31	1,03
Rezepte zum Abnehmen	3,38	1,07
Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen? [Intervallfasten]	3,63	1,26
mindestens 1-mal im Monat	2,82	1,24
Trinkziele erreichen	2,13	1,10
Kalorienzähler	2,46	1,23
(gesunde) Rezepte	2,64	1,31
Personalisierter Ernährungsplan	2,79	1,13
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,82	1,17
Rezepte zum Abnehmen	2,87	1,30
Nährwerttracker	2,90	1,17
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	3,03	1,04
Diät einhalten	3,15	1,18
Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen? [Intervallfasten]	3,41	1,43
mindestens 1-mal die Woche	2,68	1,21
Trinkziele erreichen	2,28	1,04
(gesunde) Rezepte	2,29	1,06
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,44	1,10
Kalorienzähler	2,54	1,25
Nährwerttracker	2,57	1,16
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,59	1,15
Personalisierter Ernährungsplan	2,72	1,19
Rezepte zum Abnehmen	2,86	1,27
Diät einhalten	3,19	1,24
Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen? [Intervallfasten]	3,35	1,24
mindestens 1-mal täglich	2,46	1,27
Kalorienzähler	2,20	1,21
Nährwerttracker	2,25	1,22
(gesunde) Rezepte	2,30	1,20
Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,33	1,08
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,34	1,19
Personalisierter Ernährungsplan	2,38	1,12
Trinkziele erreichen	2,49	1,35
Rezepte zum Abnehmen	2,51	1,27
Diät einhalten	2,65	1,31
Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen? [Intervallfasten]	3,18	1,47
mehrmals täglich	2,73	1,44
Kalorienzähler	2,24	1,35
Trinkziele erreichen	2,48	1,50
Nährwerttracker	2,48	1,37
(gesunde) Rezepte	2,55	1,42
Ernährungstracking/Ernährungstagebuch	2,58	1,39

Ernährungshilfe zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise	2,76	1,32
Rezepte zum Abnehmen	2,91	1,42
Personalisierter Ernährungsplan	3,03	1,40
Diät einhalten	3,09	1,53
Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen? [Intervallfasten]	3,18	1,55
Gesamtergebnis	2,75	1,29

App-Funktionen für die Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden

Tabelle 53. Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,69	1,31
Tägliche positive Bestärkungen	2,76	1,28
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,80	1,34
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,81	1,36
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,83	1,32
Meditation	2,93	1,30
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,16	1,35
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,44	1,33
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,55	1,42
Gesamtergebnis	3,00	1,36

Tabelle 54. Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden nach Geschlechteridentität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
männlich	3,15	1,35
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,92	1,33
Tägliche positive Bestärkungen	2,96	1,29
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	3,00	1,33
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	3,00	1,35
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	3,00	1,32
Meditation	3,17	1,30
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,22	1,37
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,41	1,33

Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,67	1,38
weiblich	2,84	1,36
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,44	1,24
Tägliche positive Bestärkungen	2,55	1,24
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,60	1,29
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,62	1,36
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,66	1,31
Meditation	2,67	1,25
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,10	1,34
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,43	1,45
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,47	1,33
nicht binär	2,33	0,71
Tägliche positive Bestärkungen	2,00	n/a
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	2,00	n/a
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,00	n/a
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,00	n/a
Meditation	2,00	n/a
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,00	n/a
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,00	n/a
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,00	n/a
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	4,00	n/a
Gesamtergebnis	3,00	1,36

Tabelle 55. Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden nach Alter (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
18-27	2,77	1,23
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,54	1,08
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,57	1,19
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,57	1,18
Tägliche positive Bestärkungen	2,66	1,09
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,67	1,15
Meditation	2,77	1,17
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	2,86	1,30

Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,16	1,29
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,16	1,40
28-37	2,75	1,31
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,46	1,23
Tägliche positive Bestärkungen	2,51	1,16
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,51	1,24
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,55	1,31
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,55	1,29
Meditation	2,73	1,14
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	2,88	1,31
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,25	1,33
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,32	1,44
38-47	2,99	1,34
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,55	1,25
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,72	1,26
Tägliche positive Bestärkungen	2,72	1,28
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,75	1,27
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,77	1,28
Meditation	3,07	1,35
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,20	1,29
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,58	1,28
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,60	1,38
48-57	3,29	1,51
Meditation	2,95	1,48
Tägliche positive Bestärkungen	2,97	1,53
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	3,04	1,51
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	3,11	1,50
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	3,14	1,53
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	3,29	1,54
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,53	1,42
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,68	1,42
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,85	1,49
58-67	3,40	1,38
Tägliche positive Bestärkungen	3,10	1,39

Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	3,13	1,48
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	3,19	1,28
Meditation	3,25	1,38
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	3,31	1,45
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	3,33	1,33
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,50	1,44
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,69	1,29
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	4,08	1,22
68-77	3,19	1,19
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,67	1,23
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,67	1,44
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,92	1,16
Tägliche positive Bestärkungen	3,00	1,04
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	3,08	1,44
Meditation	3,17	1,19
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,50	1,00
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,58	0,90
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	4,08	0,79
Gesamtergebnis	3,00	1,36

Tabelle 56. Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden nach chronischen Erkrankungen (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
Chronische Erkrankung(en)	2,80	1,44
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,43	1,39
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,49	1,39
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,59	1,37
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,59	1,41
Meditation	2,67	1,34
Tägliche positive Bestärkungen	2,68	1,36
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	2,95	1,45
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,30	1,37
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,48	1,53
Keine chronischen Erkrankung(en)	3,09	1,33
Tägliche positive Bestärkungen	2,80	1,26

Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,81	1,27
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,90	1,32
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,94	1,31
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,95	1,33
Meditation	3,04	1,28
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,25	1,31
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,50	1,30
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,60	1,37
Keine Angabe	2,83	1,05
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,40	0,97
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,50	0,53
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,50	0,53
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,80	1,23
Tägliche positive Bestärkungen	2,80	0,63
Meditation	2,80	0,79
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,10	1,37
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,20	1,40
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,40	1,43
Gesamtergebnis	3,00	1,36

Tabelle 57. Bewertung von App-Funktionen zur Unterstützung der mentalen Gesundheit und Hilfestellung bei mentalen Beschwerden nach Vorerfahrungen und Nutzungsintensität (1 = sehr wichtig; 5 = gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
nie	2,97	1,55
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,50	1,45
Tägliche positive Bestärkungen	2,64	1,60
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,64	1,60
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,71	1,73
Meditation	2,86	1,51
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,86	1,41
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,14	1,51
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,57	1,40
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,79	1,63
seltener	3,12	1,34

Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,69	1,35
Wie Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,91	1,28
Meditation	2,91	1,25
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,94	1,27
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	3,03	1,36
Tägliche positive Bestärkungen	3,09	1,30
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,47	1,48
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,53	1,29
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,53	1,29
mindestens 1-mal im Monat	3,25	1,31
Tägliche positive Bestärkungen	2,87	1,30
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,92	1,33
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,97	1,35
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	3,03	1,33
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	3,05	1,32
Meditation	3,23	1,06
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,44	1,17
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,67	1,28
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	4,05	1,26
mindestens 1-mal die Woche	2,96	1,29
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,52	1,19
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,68	1,28
Tägliche positive Bestärkungen	2,74	1,18
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,74	1,28
Meditation	2,84	1,22
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,85	1,24
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	3,16	1,19
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,48	1,23
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,62	1,40
mindestens 1-mal täglich	2,73	1,43
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,51	1,32
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,54	1,41
Tägliche positive Bestärkungen	2,55	1,37

Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,62	1,37
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,63	1,47
Meditation	2,78	1,39
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	2,94	1,46
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	2,96	1,46
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,07	1,53
mehrmals täglich	2,87	1,42
Unterstützung bei der Kontrolle von negativen Emotionen/Empfindungen (z.B. Angst, Schmerzen, Müdigkeit etc.)	2,61	1,32
Unterstützung beim Umgang mit Stress und Ängsten	2,64	1,32
Tracker zur Unterstützung bei Depressionen, Stress oder Schlafproblemen	2,64	1,41
Meditation	2,70	1,33
Tägliche positive Bestärkungen	2,79	1,19
Verbesserung der mentalen und persönlichen Entwicklung (z.B. Stressabbau, Resilienz)	2,79	1,47
Stimmungs-Tracker/Stimmungstagebuch	2,85	1,54
Digitale Haustiere zur Unterstützung beim Erlernen von Verhalten, das die psychische Gesundheit fördert	3,36	1,56
Auf künstlicher Intelligenz basierender Chatbot für psychische Leiden	3,45	1,44
Gesamtergebnis	3,00	1,36

App-Funktionen für die Förderung körperlicher Gesundheit

Tabelle 58. Bewertung von App-Funktionen für die Förderung körperlicher Gesundheit (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,58	1,29
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,73	1,32
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,78	1,29
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,80	1,36
Gesamtergebnis	2,72	1,32

Tabelle 59. Bewertung von App-Funktionen für die Förderung körperlicher Gesundheit nach Geschlechteridentität (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
männlich	2,80	1,29
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,65	1,27
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,75	1,30

Auskunft und Infos über Krankheiten	2,85	1,26
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,94	1,33
weiblich	2,64	1,34
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,51	1,32
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,65	1,38
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,70	1,31
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,71	1,35
nicht binär	2,50	1,00
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,00	n/a
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,00	n/a
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,00	n/a
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	4,00	n/a
Gesamtergebnis	2,72	1,32

Tabelle 60. Bewertung von App-Funktionen für die Förderung körperlicher Gesundheit nach Alter (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
18-27	2,55	1,22
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,45	1,17
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,48	1,25
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,61	1,21
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,66	1,26
28-37	2,50	1,23
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,45	1,21
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,51	1,19
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,52	1,24
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,53	1,30
38-47	2,87	1,29
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,69	1,27
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,90	1,34
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,93	1,28
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,97	1,26
48-57	2,83	1,49
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,70	1,51
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,80	1,36
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,87	1,50
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,95	1,58
58-67	2,95	1,35
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,56	1,27

Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	3,02	1,34
Auskunft und Infos über Krankheiten	3,10	1,34
Unterstützung bei Kopfschmerzen	3,13	1,42
68-77	2,98	1,12
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,83	0,94
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,83	1,34
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,92	1,16
Unterstützung bei Kopfschmerzen	3,33	1,07
Gesamtergebnis	2,72	1,32

Tabelle 61. Bewertung von App-Funktionen für die Förderung körperlicher Gesundheit nach chronischen Erkrankungen (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
Ja	2,43	1,30
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,20	1,23
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,48	1,28
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,49	1,35
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,53	1,34
Nein	2,84	1,31
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,73	1,30
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,81	1,30
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,90	1,28
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,93	1,35
Keine Angabe	2,78	1,12
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,60	1,07
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,70	1,06
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,90	0,99
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,90	1,45
Gesamtergebnis	2,72	1,32

Tabelle 62. Bewertung von App-Funktionen für die Förderung körperlicher Gesundheit nach Vorerfahrungen und Nutzungsintensität (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
nie	2,50	1,38
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,21	1,19
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,50	1,29
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,57	1,45
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,71	1,64
seltener	2,80	1,19

Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,56	1,16
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,84	1,14
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,88	1,39
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,94	1,08
mindestens 1-mal im Monat	3,02	1,34
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,79	1,28
Auskunft und Infos über Krankheiten	3,03	1,37
Unterstützung bei Kopfschmerzen	3,05	1,32
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	3,21	1,40
mindestens 1-mal die Woche	2,60	1,23
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,47	1,26
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,60	1,20
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,65	1,27
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,68	1,20
mindestens 1-mal täglich	2,47	1,34
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,27	1,28
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,52	1,32
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,52	1,32
Unterstützung bei Kopfschmerzen	2,58	1,44
mehrmals täglich	2,77	1,40
Medikations-Tracker (Erinnerung an Einnahme von Medikamenten)	2,55	1,23
Auskunft und Infos über Krankheiten	2,70	1,40
Symptomchecker (auch mit Aussicht auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten)	2,82	1,55
Unterstützung bei Kopfschmerzen	3,03	1,42
Gesamtergebnis	2,72	1,32

Apps für die Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome

Tabelle 63. Bewertung von App-Funktionen zur Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,63	1,28
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	2,88	1,29
Zyklustracker	3,03	1,44
Gesamtergebnis	2,84	1,35

Tabelle 64. Bewertung von App-Funktionen zur Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome nach Geschlechteridentität (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
männlich	3,17	1,34
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,81	1,26
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	3,11	1,30
Zyklustracker	3,58	1,35
weiblich	2,51	1,27
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,45	1,27
Zyklustracker	2,45	1,30
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	2,63	1,24
nicht binär	2,00	0,00
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,00	0,00
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	2,00	0,00
Zyklustracker	2,00	0,00
Gesamtergebnis	2,84	1,35

Tabelle 65. Bewertung von App-Funktionen zur Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome nach Alter (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
18-27	2,55	1,19
Zyklustracker	2,47	1,22
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,53	1,23
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	2,66	1,14
28-37	2,59	1,22
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,43	1,17
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	2,65	1,16
Zyklustracker	2,70	1,32
38-47	2,94	1,39
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,74	1,38
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	2,88	1,25
Zyklustracker	3,19	1,52
48-57	3,16	1,52
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,81	1,38
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	3,16	1,56
Zyklustracker	3,52	1,56

58-67	3,09	1,37
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,65	1,30
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	3,13	1,38
Zyklustracker	3,50	1,32
68-77	3,31	1,01
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,92	0,90
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	3,42	0,90
Zyklustracker	3,58	1,16
Gesamtergebnis	2,84	1,35

Tabelle 66. Bewertung von App-Funktionen zur Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome nach chronischen Erkrankungen (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
Chronische Erkrankung(en)	2,70	1,35
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,28	1,11
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	2,70	1,34
Zyklustracker	3,12	1,45
Keine chronischen Erkrankung(en)	2,90	1,35
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,78	1,32
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	2,94	1,27
Zyklustracker	2,99	1,45
Keine Angabe	2,97	1,19
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,60	1,26
Zyklustracker	3,00	1,25
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	3,30	1,06
Gesamtergebnis	2,84	1,35

Tabelle 67. Bewertung von App-Funktionen zur Beobachtung körperlicher und psychischer Vorgänge und Symptome nach Vorerfahrungen und Nutzungsintensität (1=sehr wichtig, 5=gar nicht wichtig)

Wie wichtig finden Sie die folgenden Funktionen?	Average	StdDev
nie	2,90	1,41
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	2,86	1,35
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	3,00	1,52
Zyklustracker	2,86	1,46
seltener	2,89	1,15
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	3,00	1,05

Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,81	1,15
Zyklustracker	2,84	1,27
mindestens 1-mal im Monat	3,07	1,39
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	3,08	1,24
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,95	1,38
Zyklustracker	3,18	1,55
mindestens 1-mal die Woche	2,75	1,20
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	2,75	1,08
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,52	1,15
Zyklustracker	2,97	1,34
mindestens 1-mal täglich	2,58	1,46
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	2,58	1,48
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,40	1,31
Zyklustracker	2,76	1,57
mehrmals täglich	2,88	1,48
Essenstracker zum besseren Verständnis von Krankheiten/Symptomen	2,91	1,47
Symptomtagebuch (für chronische Krankheiten, Gesundheitssymptome etc.)	2,58	1,37
Zyklustracker	3,15	1,58
Gesamtergebnis	2,84	1,35