



**Peak Sleep**  
7.1/10 Punkte

## 1. Transparenz

| Kriterium  | Frage   | Überprüft in         | Erfüllt |
|--|---|----------------------|---------|
| 1.1. Informationen zur Zielstellung der App                            | Wird die (fachliche) Zielstellung, d.h. das für den Nutzer/die Nutzerin durch Nutzung der App erreichbare Ziel, bei der Darstellung der App im App-Store klar definiert? <sup>1</sup>   | App Store            | ✓       |
| 1.2. Information zum Umfang der erworbenen Nutzungsrechte              | Ist klar ersichtlich, wie, in welchem Umfang und für welche Dauer die Nutzungsrechte an der App erworben werden (z.B. Einmalkauf oder Abonnement)?  | App Store            | ✗       |
| 1.3. Information zu Funktionsumfang und Preisen von In-App-Käufen      | Werden die möglichen In-App-Käufe (vollständig) aufgeführt und sind Funktionsumfang und Kosten der einzelnen In-App-Käufe aus der Darstellung klar erkennbar? <sup>1</sup>  | App Store            | ✗       |
| 1.4. Transparente Kosteninformation                                    | Ist transparent, welche Kosten beim Kauf und der Nutzung der App entstehen (können)?  | App Store vs. In App | ✓       |
| 1.5. Information zum Lizenzmodell bei der Nutzung auf mehreren Geräten | Ist angegeben, welches Lizenzmodell für die Nutzung der App auf mehreren Geräten gilt?  | App Store            | ✗       |
| 1.6. Information zu Export- und Importmöglichkeiten                    | Ist aus der Beschreibung der App im App-Store ersichtlich, ob und ggf. in welchen Formaten durch die App verarbeitete Gesundheitsdaten importiert oder exportiert werden können?  | App Store            | ✗       |
| 1.7. Impressumsangabe  | Kann der Nutzer/die Nutzerin in einem gut sichtbaren und auffindbaren Impressum der App erkennen, wer der Anbieter/die Anbieterin und damit der/die inhaltlich und formal Verantwortliche des Angebotes ist und wie dieser zu erreichen ist? <sup>2</sup> | App Store            | ✓       |
| 1.8. Information über den Zweck der Datenerarbeitung                   | Werden die Zwecke der Erhebung und Verarbeitung von über die App erhobenen Gesundheitsdaten definiert? <sup>1</sup>   | App Store            | ✓       |
| 1.9. Informationen zum Verbraucherschutz                               | Werden im App-Store und innerhalb der App Informationen zum Verbraucherschutz bereitgestellt? <sup>1</sup>  | App Store/ In App    | ✓       |
| 1.10. Information zu den unterstützten Anwendungsfällen                | Kann der Nutzer/die Nutzerin anhand der Beschreibung der App im Store erkennen, ob die App für den eigenen Anwendungsfall geeignet ist?   | App Store            | ✓       |
| 1.11. Information zur Nutzung einer Kostenkontrolle                    | Wird gut sichtbar und verständlich über die Möglichkeiten zur Deaktivierung von Bezahlungsfunktionen oder andere Möglichkeiten der Kostenkontrolle informiert?  | App Store/ In App    | ✓       |
| 1.12. Geografische Herkunft des App-Anbieters                          | Ist die geografische Herkunft des Anbieters/der Anbieterin der App bekannt? <sup>1,2</sup>  | App Store            | ✓       |
| Insgesamt erfüllt ✓  |   |                      | 8       |

| 2. Risikoangemessenheit   |  |                      |         |   |
|---|--|----------------------|---------|---|
| Kriterium   | Frage  | Überprüft in         | Erfüllt |   |
| 2.1. Benötigte Zugriffsberechtigungen   | Werden Zugriffsberechtigungen nachgefragt? <sup>1</sup>  | In App               | ✓       |   |
| 2.2. Erfordernis der geforderten Berechtigungen auf Plattformdienste und Apps | Fordert die App nur Rechte zum Zugriff auf Plattformdienste und/oder andere Apps, die für den vorgegebenen Anwendungszweck absolut erforderlich sind und ist ersichtlich (bzw. offengelegt), wofür diese benötigt werden?  | In App               | ✓       |   |
| 2.3. Erkennbarkeit von Risiken unsachgemäßer Nutzung                          | Kann aufgrund der gegebenen Hinweise und der Nutzerführung vorausgesetzt werden, dass eine unsachgemäße Verwendung des Produkts vom Verwender als riskant erkannt wird?  | App Store/<br>In App | ✓       |   |
| 2.4. Produktsicherheit bei Änderungen der Konfiguration                       | Sofern der Nutzer bzw. die Nutzerin Änderungen an der Konfiguration der App vornehmen kann: Gibt die App erkennbare Warnhinweise, wenn durch eine Änderung der Konfiguration erhöhte oder zusätzliche Risiken für die Sicherheit und Gesundheit von Personen entstehen können? | In App               | N.A.    |   |
| 2.5. Information zu Ausschlusskriterien (Einsatzszenarien)                    | Ist anhand der Beschreibung im App-Store erkennbar, für welche Einsatzszenarien die App nicht geeignet ist?  | App Store            | ✓       |   |
| 2.6. Produktsicherheit durch risikoarme Default-Einstellungen                 | Wird die App mit Standard-Einstellungen installiert, die eine Gefährdung der Sicherheit und Gesundheit von Personen so weit als möglich ausschließen? <sup>3</sup>   | In App               | ✓       |   |
| 2.7. Faire Darstellung von Risiken und Mehrwerten                             | Werden Zahlen und Wahrscheinlichkeiten von Risiken oder Erfolgchancen durch die Sprachverwendung transparent und verständlich gemacht? <sup>1</sup>  | In App               | N.A.    |   |
| 2.8. Anzeige der Einheit bei der Erfassung von Gesundheitsdaten               | Wird bei der Eingabe/Erfassung von Gesundheitsdaten durchgängig die zu verwendende Einheit angezeigt?  | In App               | ✓       |   |
| 2.9. Deaktivierung User-Tracking  | Wird die Möglichkeit geboten, die Aufzeichnung von zu einer Profilbildung geeigneten Daten (User-Tracking) temporär auszuschalten?   | In App               | ✓       |   |
| 2.10. Information zum Erfordernis einer fachmännischen Betreuung              | Wird beim Angebot mitgeteilt und betont, dass die App keinen Ersatz für eine ärztliche Betreuung darstellt?  | App Store            | ✓       |   |
| 2.11. Verweis an fachmännische Betreuung bei kritischen Symptomen             | Sofern die App Symptome erfasst und auswertet: Ist sichergestellt, dass bei krankheitswertiger Symptomatik an professionelle Heilbehandlung verwiesen wird?  | In App               | N.A.    |   |
| 2.12. Vorabinformation zur Verlässlichkeit von Diagnosen                      | Werden bereits vor der Nutzung der App geeignete Hinweise/Warnungen zur Diagnosesicherheit der App oder Verlässlichkeit anderer berechneter Ergebnisse gegeben?  | App Store            | ✗       |   |
| 2.13. Information zur Verlässlichkeit von berechneten Scores                  | Werden bei der Darstellung von berechneten Werten (Scores, Diagnosen, etc.) aussagekräftige und unübersehbare Hinweise/Warnungen zur Verlässlichkeit dieser Werte gegeben?   | In App               | ✗       |   |
| 2.14. Produktsicherheit bei anderen als den vorgesehenen Nutzergruppen        | Sofern die App nicht ausdrücklich für eine besondere Verwendungsgruppe vorgesehen ist: Ist ausgeschlossen, dass bei Verwendung durch andere als den intendierten Nutzergruppen Gefährdungen der Sicherheit und Gesundheit von Personen entstehen können?                       | In App               | ✓       |   |
| 2.15. Information zu altersspezifischen Risiken für Kinder und Jugendliche    | Gibt es neben der Altersklassifizierung weitere, altersspezifische Informationen zu Inhaltsrisiken, wie etwa die Gefahr von Belästigungen oder die Bedeutung der Preisgabe personenbezogener Daten (z.B. Abfrage des Standortes)?  | App Store            | ✗       |   |
| Insgesamt erfüllt ✓   |  |                      |         | 9 |

| 3. Ethische Unbedenklichkeit                                      |  |              |         |   |
|---|--|--------------|---------|---|
| Kriterium   | Frage  | Überprüft in | Erfüllt |   |
| 3.1. Werbung für Produkte des Anbieters/der Anbieterin            | Bewirbt die App keine kostenpflichtigen Produkte (Bücher, etc.) des Anbieters/der Anbieterin oder des Autors/der Autorin? <sup>1,4</sup>                             | In App       | ✓       |   |
| 3.2. Werbung innerhalb der App                                    | Ist die App werbefrei oder wird zumindest auch eine kostenpflichtige Version der App ohne Werbung angeboten? <sup>4</sup>  | In App       | ✓       |   |
| 3.3. Trennung von Werbung und Inhalt                              | Ist in der App enthaltene Werbung jederzeit als solche erkennbar?  | In App       | N.A.    |   |
| 3.4. Einstellungen zur Privatsphäre                               | Bietet die App Einstellungen an, mit denen sich die Privatsphäre des Nutzers/der Nutzerin schützen lässt?  | In App       | ✗       |   |
| 3.5. Nachträgliche Einschränkung vergebene Zugriffsberechtigungen | Kann der Nutzer/die Nutzerin die bei der Installation oder der Nutzung der App gegebenen Zugriffsberechtigungen nachträglich aus der App heraus wieder zurücknehmen? | In App       | ✗       |   |
| 3.6. Löschung von Daten bei Deinstallation der App                | Werden die Daten bei einer Deinstallation vollständig gelöscht, so dass Sie bei einer Neuinstallation nicht mehr zur Verfügung stehen? <sup>1</sup>                  | In App       | N.A.    |   |
| 3.7. Anreiz zur Datenweitergabe                                   | Werden durch die App keine Anreize geboten, persönliche oder fremde Daten weiterzugeben?   | In App       | ✓       |   |
| Insgesamt erfüllt ✓   |  |              |         | 3 |

| 4. Inhaltliche Validität                              |   |                      |         |   |
|---|---|----------------------|---------|---|
| Kriterium   | Frage   | Überprüft in         | Erfüllt |   |
| 4.1. Subjektive von objektiven Informationen getrennt | Sind objektive Fachinformationen und darauf basierende (subjektive) Bewertungen und Empfehlungen klar voneinander unterscheidbar? | In App               | ✓       |   |
| 4.2. Stimmigkeit der Quellen                          | Sind die Quellen der verwendeten Inhalte logisch schlüssig und verständlich?  | App Store/<br>In App | ✓       |   |
| Insgesamt erfüllt ✓                                   |   |                      |         | 2 |

| 5. Technische Angemessenheit  |   |              |         |   |
|---|---|--------------|---------|---|
| Kriterium   | Frage   | Überprüft in | Erfüllt |   |
| 5.1. Optionale Zusatz-Hardware  | Kann die App mit zusätzlicher Hardware ergänzt werden? <sup>1</sup>   | In App       | ✗       |   |
| 5.2. Option: Direkte Datenübertragung an einen persönlichen Datenspeicher /vertrauenswürdigen Dritten | Gibt es eine Möglichkeit, die Daten direkt in einen persönlichen Datenspeicher (z.B. eine persönliche Patientenakte) oder zu einem vertrauenswürdigen Dritten zu übermitteln? | App Store    | ✗       |   |
| 5.3. Unterstützte Betriebssysteme   | Ist die App für unterschiedliche Betriebssysteme verfügbar?   | App Store    | ✓       |   |
| 5.4. Zuverlässigkeit der App  | Funktioniert die App fehlerfrei und zuverlässig?  | In App       | ✓       |   |
| Insgesamt erfüllt ✓   |   |              |         | 2 |

| 6. Gebrauchstauglichkeit   |   |                      |         |   |
|--|---|----------------------|---------|---|
| Kriterium  | Frage   | Überprüft in         | Erfüllt |   |
| 6.1. Schneller Zugriff auf erweiterte Funktionen und Funktionalitäten      | Gelangt der Nutzer/die Nutzerin schnell zu Hilfestellungen, Einstellungen und anderen erweiterten Funktionen der App?   | In App               | ✓       |   |
| 6.2. Sicherstellung der richtigen Anbindung und Nutzung von Sensorik       | Bietet die App Hilfestellungen zur Anbindung von geräteinterner Sensorik oder externen Geräten? <sup>1</sup>  | In App               | N.A.    |   |
| 6.3. Fehlermeldungen bei Falscheingaben                                    | Gibt die App dem Nutzer/der Nutzerin bei fehlerhaften Eingaben hilfreiche Rückmeldungen, anhand derer deutlich wird, was der Fehler war und wie er behoben werden kann? | In App               | N.A.    |   |
| 6.4. Geräteübergreifende Synchronisation von Daten                         | Kann die App auf mehreren Geräten installiert werden, wobei die Daten automatisch zwischen den Geräten synchronisiert werden?   | In App               | ✓       |   |
| 6.5. Verfügbarkeit von App und Support in drei Landessprachen              | Ist die App in drei Landessprachen bedienbar oder gibt es eine Bedienungsanleitung/Online-Hilfe und einen Support in drei Landessprachen? <sup>1</sup>                  | App Store/<br>In App | ✗       |   |
| 6.6. Offline-Nutzbarkeit der App   | Kann der Nutzer/die Nutzerin Funktionen der App auch ohne dauerhafte Internetverbindung verwenden oder auf seine/ihre Daten zugreifen? <sup>1</sup>                     | In App               | ✓       |   |
| 6.7. Funktionale Umsetzung der inhaltlichen Struktur                       | Ist die App sinnvoll aufgebaut und strukturiert?  | In App               | ✓       |   |
| 6.8. Erforderliche Zusatz-Hardware   | Wird nicht zwingend zusätzliche Hardware für die Nutzung benötigt? <sup>1</sup>   | App Store            | ✓       |   |
| 6.9. Ergänzende geräteinterne Sensorik                                     | Gibt es interne Sensorik, des Endgeräts, die ergänzend mit der App genutzt werden kann? <sup>1</sup>  | In App               | ✗       |   |
| 6.10. Behinderung der Nutzung durch Werbung                                | Wird die Nutzung der App nicht durch eingeblendete Werbung erheblich behindert?   | In App               | ✓       |   |
| 6.11. Lizenzmodell bei Nutzung auf mehreren Geräten                        | Kann die App auf mehreren Geräten gleichzeitig installiert werden, ohne dass eine weitere Lizenz erworben werden muss? <sup>1</sup>                                     | App Store            | ✓       |   |
| 6.12. Änderung des Schwierigkeitsgrades von in der App enthaltenen Übungen | Kann der Nutzer/die Nutzerin auf einfache Weise den Schwierigkeitsgrad von in der App enthaltenen oder angeleiteten therapeutischen Übungen anpassen?                   | In App               | N.A.    |   |
| Insgesamt erfüllt ✓  |   |                      |         | 7 |

| 7. Gesundheitskompetenz  |  |              |         |   |
|--|--|--------------|---------|---|
| Kriterium  | Frage  | Überprüft in | Erfüllt |   |
| 7.1. Verwendung anerkannter Maßeinheiten                               | Sind die in der App zur Erhebung und/oder Anzeige von Messwerten und Scores verwendeten Einheiten gängig?                              | In App       | ✓       |   |
| 7.2. Verwertbarkeit der Ergebnisse der App für den Nutzer/die Nutzerin | Sind die von der App getroffenen Aussagen (zum Beispiel zur Lebensführung oder zur Fitness) für die Nutzerinnen und Nutzer verwertbar? | In App       | ✓       |   |
| 7.3. Interpretationshilfen zu erhobenen Werten                         | Erhalten die Nutzerinnen und Nutzer Interpretationshilfen für gemessene Werte?   | In App       | ✓       |   |
| 7.4. Verständlichkeit der Sprache                                      | Ist das Angebot in einer für die Zielgruppe verständlichen Sprache verfasst?   | In App       | ✓       |   |
| Insgesamt erfüllt ✓  |  |              |         | 4 |

| 8. Zweckmässigkeit (Verhaltensänderungstechniken) |  |              |         |
|---|--|--------------|---------|
| Kriterium   | Frage  | Überprüft in | Erfüllt |
| 8.1. Ziele und Planung (9)                        |  |              |         |
|   | Verhaltensziele setzen   | In App       | ✗       |
|   | Problemlösen   | In App       | ✗       |
|   | Ergebnisziele setzen   | In App       | ✗       |
|   | Handlungsplanung   | In App       | ✗       |
|   | Verhaltensziele überprüfen   | In App       | ✗       |
|   | Abweichung zwischen Verhalten und Ziel                               | In App       | ✗       |
|   | Ergebnisziele überprüfen   | In App       | ✗       |
|   | Verhaltensvertrag  | In App       | ✗       |
|   | Selbstverpflichtung  | In App       | ✗       |
| Erfüllt ✓   |  |              | 0       |
| 8.2. Verhalten beobachten und Feedback geben (7)  |  |              |         |
|   | Verhaltensbeobachtung durch andere ohne Rückmeldung                  | In App       | ✗       |
|   | Rückmeldung zum Verhalten  | In App       | ✗       |
|   | Selbstbeobachtung des Verhaltens                                     | In App       | ✓       |
|   | Selbstbeobachtung von Verhaltensergebnissen                          | In App       | ✗       |
|   | Dokumentation der Verhaltensergebnisse durch andere ohne Rückmeldung | In App       | ✗       |
|   | Biofeedback  | In App       | ✗       |
|   | Rückmeldung zu Verhaltensergebnissen                                 | In App       | ✓       |
| Erfüllt ✓   |  |              | 2       |
| 8.3. Soziale Unterstützung (3)                    |  |              |         |
|   | Soziale Unterstützung (unspezifisch)                                 | In App       | ✓       |
|   | Praktische soziale Unterstützung                                     | In App       | ✗       |
|   | Emotionale soziale Unterstützung                                     | In App       | ✗       |
| Erfüllt ✓   |  |              | 1       |
| 8.4. Wissen Bilden (4)                            |  |              |         |
|   | Anleitung zur Ausführung eines Verhaltens                            | In App       | ✓       |
|   | Information über auslösende Bedingungen                              | In App       | ✗       |
|   | Neuattribuierung   | In App       | ✗       |
|   | Verhaltensexperimente  | In App       | ✗       |
| Erfüllt ✓   |  |              | 1       |

|                                       |   |        |   |
|---------------------------------------|---|--------|---|
| 8.5. Folgen des Verhaltens (10)       |   |        |   |
|                                       | Informationen über gesundheitliche Folgen                 | In App | ✓ |
|                                       | Bedeutsamkeit von Konsequenzen betonen                    | In App | ✗ |
|                                       | Information über soziale und umweltbezogene Folgen        | In App | ✗ |
|                                       | Selbstbeobachtung emotionaler Konsequenzen des Verhaltens | In App | ✗ |
|                                       | Bedauern antizipieren                                     | In App | ✗ |
|                                       | Information über emotionale Konsequenzen                  | In App | ✗ |
| Erfüllt ✓                             |   |        | 1 |
| 8.6. Verhalten vergleichen (3)        |   |        |   |
|                                       | Verhalten demonstrieren                                   | In App | ✓ |
|                                       | Sozialer Vergleich  | In App | ✗ |
|                                       | Über die Meinung anderer informieren                      | In App | ✗ |
| Erfüllt ✓                             |   |        | 1 |
| 8.7. Assoziationen (Hinweisreize) (8) |   |        |   |
|                                       | Hinweisreize  | In App | ✗ |
|                                       | Hinweisreize auf Belohnung definieren                     | In App | ✗ |
|                                       | Hinweisreize ausschleichen                                | In App | ✗ |
|                                       | Zugang zu Belohnung beseitigen                            | In App | ✗ |
|                                       | Aversive Hinweisreize entfernen                           | In App | ✗ |
|                                       | Sättigung   | In App | ✗ |
|                                       | Konfrontation   | In App | ✗ |
|                                       | Assoziatives Lernen (klassisches Konditionieren)          | In App | ✗ |
| Erfüllt ✓                             |   |        | 0 |
| 8.8. Üben und Wiederholen (6)         |   |        |   |
|                                       | Üben und Wiederholen                                      | In App | ✓ |
|                                       | Verhalten ersetzen  | In App | ✗ |
|                                       | Aufbau von Gewohnheiten                                   | In App | ✓ |
|                                       | Abbau von Gewohnheiten                                    | In App | ✗ |
|                                       | Überkorrektur   | In App | ✗ |
|                                       | Generalisierung   | In App | ✗ |
|                                       | Gestufte Aufgaben   | In App | ✗ |
| Erfüllt ✓                             |   |        | 2 |

|  |  |        |   |
|--|--|--------|---|
| 8.9. Ergebnisse vergleichen (3)        |  |        |   |
|  | Expertenmeinung (vertrauenswürdige Quelle) | In App | ✓ |
|  | Vor- und Nachteile                         | In App | ✗ |
|  | Sich zukünftige Ergebnisse vorstellen      | In App | ✗ |
| Erfüllt ✓                              |  |        | 1 |
| 8.10. Belohnungen und Bedrohungen (11) |  |        |   |
|  | Materielle Anreize (verhaltensbezogen)     | In App | ✗ |
|  | Materielle Belohnung (verhaltensbezogen)   | In App | ✗ |
|  | Unspezifische Belohnung                    | In App | ✗ |
|  | Soziale Belohnung                          | In App | ✓ |
|  | Soziale Anreize                            | In App | ✗ |
|  | Unspezifische Anreize                      | In App | ✗ |
|  | Selbstbelohnung planen                     | In App | ✗ |
|  | Anreize (ergebnisbezogen)                  | In App | ✗ |
|  | Selbstbelohnung                            | In App | ✗ |
|  | Belohnung (ergebnisbezogen)                | In App | ✗ |
|  | Zukünftige Bestrafung                      | In App | ✗ |
| Erfüllt ✓                              |  |        | 1 |
| 8.11. Regulierung (4)                  |  |        |   |
|  | Medikamentöse Unterstützung                | In App | ✗ |
|  | Reduktion negativer Emotionen              | In App | ✗ |
|  | Kognitive Ressourcen bewahren              | In App | ✗ |
|  | Paradoxe Instruktionen                     | In App | ✗ |
| Erfüllt ✓                              |  |        | 0 |
| 8.12. Auslösebedingungen (6)           |  |        |   |
|  | Umgestaltung der physischen Umgebung       | In App | ✗ |
|  | Umgestaltung der sozialen Umgebung         | In App | ✗ |
|  | Auslösereize vermeiden oder reduzieren     | In App | ✗ |
|  | Ablenkung                                  | In App | ✗ |
|  | Hilfreiche Gegenstände nutzen              | In App | ✓ |
|  | Körperliche Veränderungen                  | In App | ✗ |
| Erfüllt ✓                              |  |        | 1 |

|                                   |  |        |    |
|-----------------------------------|--|--------|----|
| 8.13. Selbstbild (5)              |  |        |    |
|                                   | Vorbildfunktion                                | In App | x  |
|                                   | Umdeutung                                      | In App | x  |
|                                   | Inkompatible Überzeugungen                     | In App | x  |
|                                   | Persönliche Stärke aktivieren                  | In App | x  |
|                                   | Identität mit neuem Verhalten assoziieren      | In App | x  |
| Erfüllt ✓                         |  |        | 0  |
| 8.14. Konsequenzen planen (10)    |  |        |    |
|                                   | Verhaltenskosten                               | In App | x  |
|                                   | Bestrafung                                     | In App | x  |
|                                   | Belohnungsentzug                               | In App | x  |
|                                   | Belohnung der Zielannäherung                   | In App | x  |
|                                   | Belohnung der Zielerreichung                   | In App | x  |
|                                   | Situationsspezifische Belohnung                | In App | x  |
|                                   | Belohnung für inkompatibles Verhalten          | In App | x  |
|                                   | Belohnung für alternatives Verhalten           | In App | x  |
|                                   | Reduktion der Belohnungsfrequenz               | In App | x  |
|                                   | Negative Verstärkung (Wegnahme von Bestrafung) | In App | x  |
| Erfüllt ✓                         |  |        | 0  |
| 8.15. Selbstvertrauen fördern (4) |  |        |    |
|                                   | Fähigkeiten verbal stärken                     | In App | x  |
|                                   | Mentales Üben                                  | In App | x  |
|                                   | Zurückliegende Erfolge betonen                 | In App | x  |
|                                   | Positive Selbstgespräche                       | In App | x  |
| Erfüllt ✓                         |  |        | 0  |
| 8.16. Verdecktes Lernen (3)       |  |        |    |
|                                   | Sich Bestrafung vorstellen                     | In App | x  |
|                                   | Sich Belohnung vorstellen                      | In App | x  |
|                                   | Stellvertretende Konsequenzen                  | In App | x  |
| Erfüllt ✓                         |  |        | 0  |
| Insgesamt erfüllt ✓               |  |        | 11 |



## Wie wird der Punkte-Score berechnet?

Die Kategorien-Bewertung entspricht der Anzahl erfüllter Kriterien im Verhältnis zu den beantwortbaren Kriterien in Prozent (Balkendiagramm). Eine Ausnahme stellt die Kategorie Zweckmässigkeit dar. Eine App wird bei dieser Kategorie als optimal (100%) eingestuft, wenn sie mindestens ein Drittel der 93 Verhaltensänderungstechniken enthält. Der Score entspricht der Summe der Bewertungen der 8 Kategorien, umgerechnet in eine Zahl von 1 (Minimum) bis 10 (Maximum).

- <sup>1</sup> Für den vorliegenden Zweck wurde die Frage zum APPKRI-Kriterium für Gesundheits-Apps angepasst.
- <sup>2</sup> Beurteilung basiert ausschliesslich auf den Informationen aus dem Google Play Store
- <sup>3</sup> Beurteilung basiert auf den Empfehlungen von Fachgesellschaften (z.B. sechs bis neun Stunden Schlaf)
- <sup>4</sup> Nicht berücksichtigt wurden: die Werbung für das Premiumangebot der App bzw. die In-App-Käufe