

mypacing — Standardtexte („Boilerplate“)

Stand: 7. September 2026. Diese Texte dürfen unverändert übernommen werden. Wer kürzt, kürzt bitte nicht den Satz mit „kein Medizinprodukt“ weg — er ist keine Höflichkeitsfloskel, sondern die rechtliche Einordnung.

Kurz (25 Wörter)

mypacing ist eine kostenlose App für Menschen mit Long COVID, ME/CFS, POTS und Post-Vac-Syndrom. Sie hilft beim Einteilen der Kräfte. mypacing ist kein Medizinprodukt und stellt keine Diagnose.

Mittel (60 Wörter)

mypacing ist ein kostenfreies, werbefreies Projekt für Menschen mit Long COVID, ME/CFS, POTS und Post-Vac-Syndrom. Aus Daten der eigenen Uhr oder aus täglichen Einträgen entsteht eine Einschätzung des Tages, ein Verlauf und ein Arztbericht, den nur die betroffene Person selbst erzeugt. Wer möchte, spendet die eigenen Werte pseudonymisiert an eine gemeinsame Auswertung. mypacing ist kein Medizinprodukt, stellt keine Diagnose und ersetzt kein ärztliches Gespräch.

Lang (120 Wörter)

mypacing ist ein kostenfreies, werbefreies Projekt von Sarah und Siegfried Gaier für Menschen mit Long COVID, ME/CFS, POTS und Post-Vac-Syndrom. Es geht um Pacing: die Kräfte so einzuteilen, dass eine Verschlechterung nach Anstrengung (PEM) seltener wird. Aus Daten der eigenen Uhr, des Rings oder des CPAP-Geräts — oder aus täglichen Einträgen ganz ohne Gerät — entstehen eine Einschätzung des Tages, ein Verlauf, ein Stehtest nach NASA-Vorbild und ein Arztbericht, den nur die betroffene Person selbst erzeugt. Wer möchte, spendet die eigenen Tageswerte pseudonymisiert an eine gemeinsame Auswertung; jede Gruppenzahl wird erst ab zehn Personen freigegeben. mypacing ist kein Medizinprodukt, stellt keine Diagnose, sagt nichts voraus und ersetzt kein ärztliches Gespräch. Getragen wird es von freiwilliger Unterstützung; mypacing ist ein Gewerbe und kein Verein, ein Beitrag ist deshalb steuerlich nicht absetzbar.

Der Satz zur Aussagekraft

Wenn über die Auswertung geschrieben wird, gehört dieser Satz dazu:

Wie gut die Berechnung Crashes bei Menschen erkennt, die sie vorher nie gesehen hat, liegt derzeit bei 0,568 (Vertrauensbereich 0,510 bis 0,599, geprüft über 391 markierte Episodenbeginne von 67 Personen, Stand 28.08.2026; maßgeblich ist die Technik-Seite, die diese Zahl täglich aus mypacingLAB bezieht). 0,5 ist der Wert einer Münze — der Vertrauensbereich liegt knapp darüber. Eine Übertragbarkeit auf neue Menschen ist damit nicht belegt, nur nicht mehr ausgeschlossen. mypacing weist das offen aus; ob die aus der Gemeinschaft gelernten Gewichte eingesetzt werden, entscheidet ein eigener täglicher Prüfstand: Nur wenn die Untergrenze des Konfidenzintervalls über 0,5 liegt, werden sie angewendet; sonst zählen alle Konten 1,0. Welcher der beiden Fälle gerade gilt, steht hier bewusst nicht — der Schalter kippt mit jedem nächtlichen Lauf, dieser Text nicht. Zweimal stand hier schon das Gegenteil dessen, was galt. Verbindlich ist allein die Technik-Seite von mypacing.app, die den Zustand und die Zahl dahinter täglich ausweist.

Was bitte nicht geschrieben wird

Keine Trefferquote in Prozent — es gibt keine, die belegt wäre. Kein „erkennt Crashes zuverlässig“, kein „warnt vor“.
mypacing gibt Hinweise, keine Vorhersagen. Das gilt auch für den neuen Modellkandidaten im Schattenmodus: Er ist ein Prüfstand, kein Produkt — bitte nicht als „KI warnt vor Crashes“ beschreiben. Und mypacing ist kein Medizinprodukt: Formulierungen wie „medizinische App“, „Diagnose-App“ oder „Therapie“ sind sachlich falsch.

Namensschreibweise

mypacing, immer klein, immer in einem Wort, auch am Satzanfang. Nicht „MyPacing“, nicht „My Pacing“, nicht „myPacing“.

Kontakt: hallo@mypacing.app · Material: <https://mypacing.app/presse.html>

mypacing.app · Inhaberin: Sarah Gaier · Am Dornbusch 11 · 44803 Bochum · Deutschland · hallo@mypacing.app
Verantwortlich für den Inhalt nach § 18 Abs. 2 MStV: Siegfried Gaier, Mathildenstr. 11, 44793 Bochum
mypacing ist kein Medizinprodukt und ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Im Notfall: 112.
Erzeugt aus `presse/Boilerplate.md`, Prüfsumme fb37ac4eb2f2 — dieselbe Nummer steht in `mypacing-standardtexte.sh`.