

### Supplementary Material 3

#### Correlations between age of participants and attitudes towards self-documentation (6-point-Likert scale)

Item no. in questionnaire	Item	Test	Age <65 (n=51) [mean (SD)]	Age ≥ 65 (n=54) [mean (SD)]	P value
	<b>(Digital) Self-Documentation</b>				
<b>2.3</b>	Selbstdokumentation hilft, den Körper und seine Funktionen sachlich betrachten zu können.	independent t-test	2.24 (1.142)	1.69 (0.843)	.006
<b>2.4</b>	Selbstdokumentation und die erhobenen Daten sind förderlich für die eigene Gesundheit.	independent t-test	2.16 (1.007)	1.65 (0.935)	.008
<b>2.5</b>	Wenn sich bei der Selbstdokumentation Daten zeigen, die nicht im gesundheitlich optimalen Bereich liegen, führt das manchmal zu einem schlechten Gewissen	independent t-test	2.56 (1.458)	2.81 (1.333)	.408
<b>2.6</b>	Selbstdokumentation hilft, bestimmte gesundheitsbezogene Aspekte im Leben zu verbessern.	independent t-test	2.12 (1.125)	1.7 (0.792)	.031
<b>2.7</b>	Selbstdokumentation verbessert die körperliche Selbsteinschätzung.	Welch's t-test	2.37 (1.341)	1.63 (0.73)	.001