



MediTrace

vitatrace.app · SilvaGIS GmbH

MediTrace – Bericht für Sprechstunde

Selbst-Tracking-Analyse · statistische Korrelationen

BERICHTSDATUM

04. Juni 2026

GENERIERT MIT

MediTrace 1.1.7

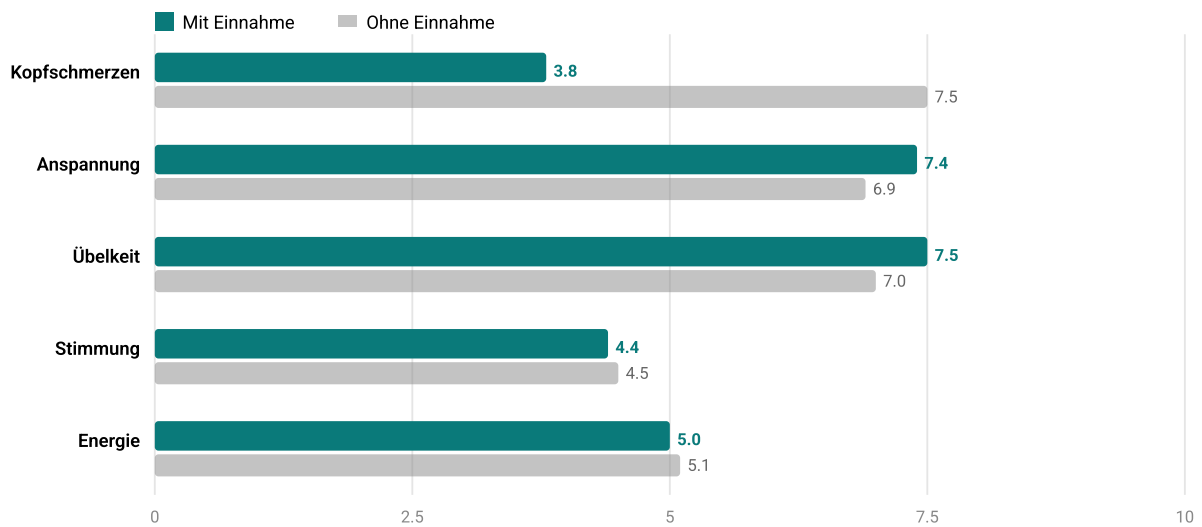
MEDIKAMENTE & SUPPLEMENTS

Ibuprofen

MEDIKAMENT · 1 TABLETTE

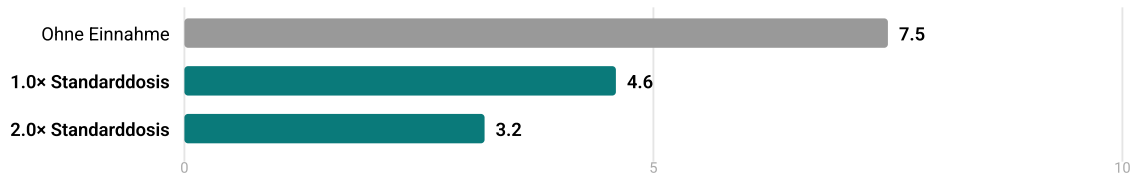
BEWERTUNG	Hilft wahrscheinlich
STATISTISCHE KONFIDENZ	84% (Hoch)
METHODIK	Ordinale logistische Regression mit Lag-Suche und Bereichs-Vergleich
TAGE MIT EINNAHME / TAGE OHNE	32 / 13
BESTE LAG-ZEIT	1 h

BEOBACHTETE WIRKUNGEN	MIT	OHNE	Δ
Kopfschmerzen	3.8	7.5	-3.7
Anspannung	7.4	6.9	+0.6
Übelkeit	7.5	7.0	+0.5
Stimmung	4.4	4.5	-0.1
Energie	5.0	5.1	0.0
Blutdruck sys. (mmHg)	134.1	123.2	+10.8
Blutdruck dia. (mmHg)	86.1	78.7	+7.4

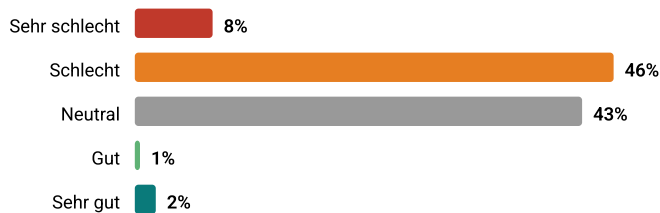


Dosis-Wirkung – Kopfschmerzen

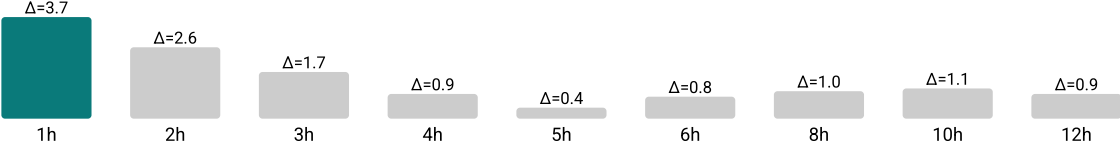
Höhere Dosis → stärkere Wirkung



Wie fühlt sich der Patient an Einnahmetagen?



Welche Wirkzeit erklärt die Daten am besten? (Signal-Stärke: max $|\Delta|$ bei diesem Lag)

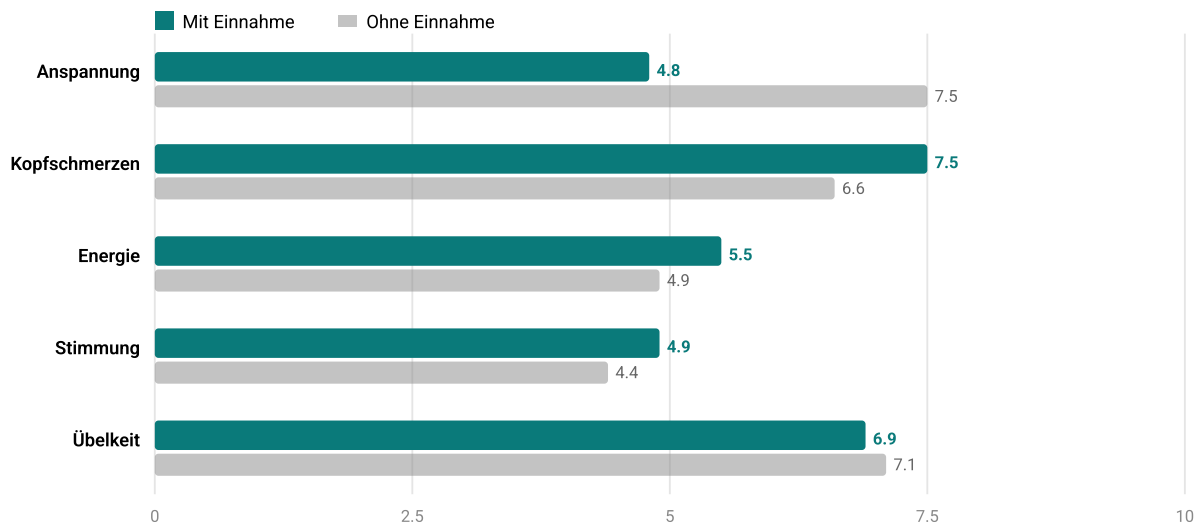


Amitriptylin

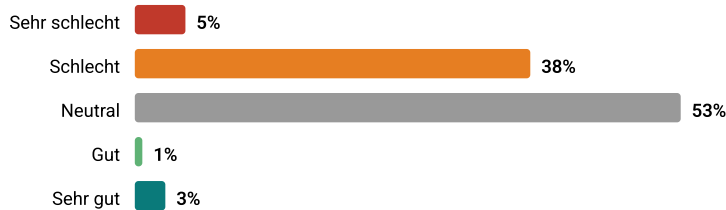
MEDIKAMENT · 1 TABLETTE

BEWERTUNG	Hilft wahrscheinlich
STATISTISCHE KONFIDENZ	72% (Mittel)
METHODIK	Ordinale logistische Regression mit Lag-Suche und Bereichs-Vergleich
TAGE MIT EINNAHME / TAGE OHNE	31 / 14
BESTE LAG-ZEIT	10 h

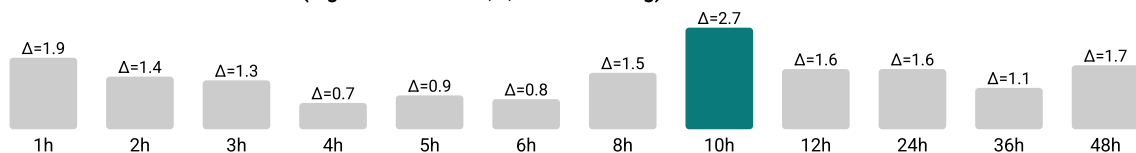
BEOBSACHTETE WIRKUNGEN	MIT	OHNE	Δ
Anspannung	4.8	7.5	-2.7
Kopfschmerzen	7.5	6.6	+0.9
Energie	5.5	4.9	+0.6
Stimmung	4.9	4.4	+0.5
Übelkeit	6.9	7.1	-0.2
Ruhepuls (bpm)	81.8	70.0	+11.8



Wie fühlt sich der Patient an Einnahmetagen?



Welche Wirkzeit erklärt die Daten am besten? (Signal-Stärke: max |Δ| bei diesem Lag)

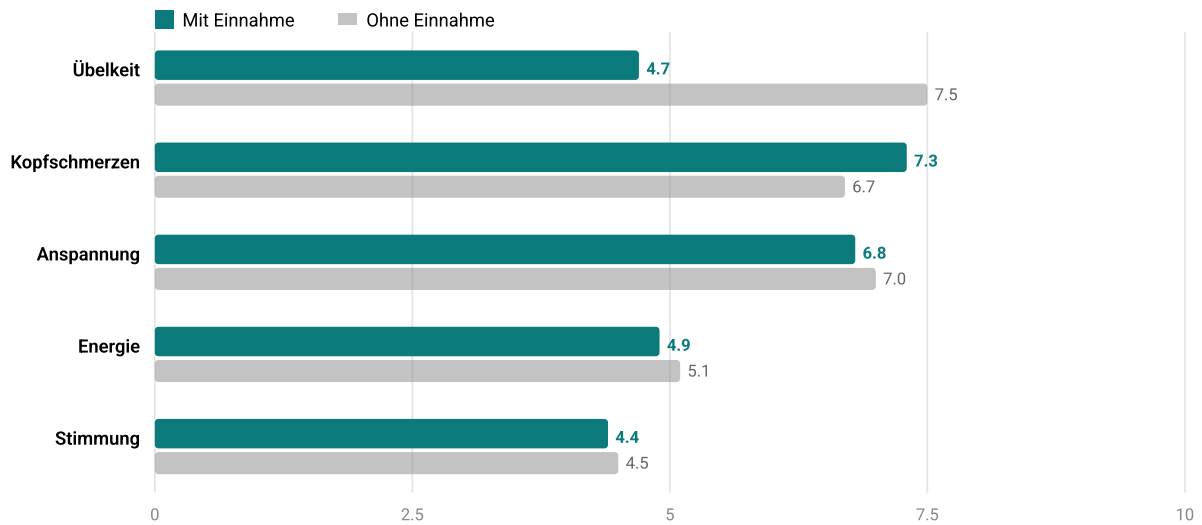


Metamizol

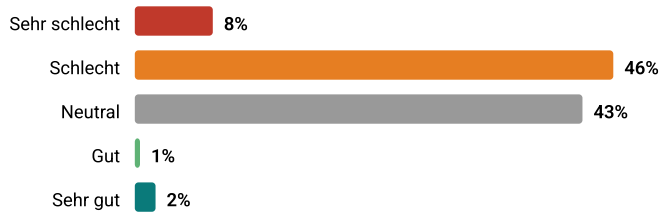
MEDIKAMENT · 1 TABLETTE

BEWERTUNG	Hilft wahrscheinlich
STATISTISCHE KONFIDENZ	68% (Mittel)
METHODIK	Ordinale logistische Regression mit Lag-Suche und Bereichs-Vergleich
TAGE MIT EINNAHME / TAGE OHNE	23 / 22
BESTE LAG-ZEIT	5 h

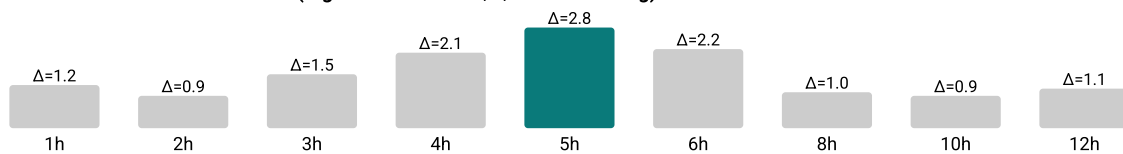
BEOBACHTETE WIRKUNGEN	MIT	OHNE	Δ
Übelkeit	4.7	7.5	-2.8
Kopfschmerzen	7.3	6.7	+0.6
Anspannung	6.8	7.0	-0.3
Energie	4.9	5.1	-0.2
Stimmung	4.4	4.5	-0.1



Wie fühlt sich der Patient an Einnahmetagen?



Welche Wirkzeit erklärt die Daten am besten? (Signal-Stärke: max $|\Delta|$ bei diesem Lag)

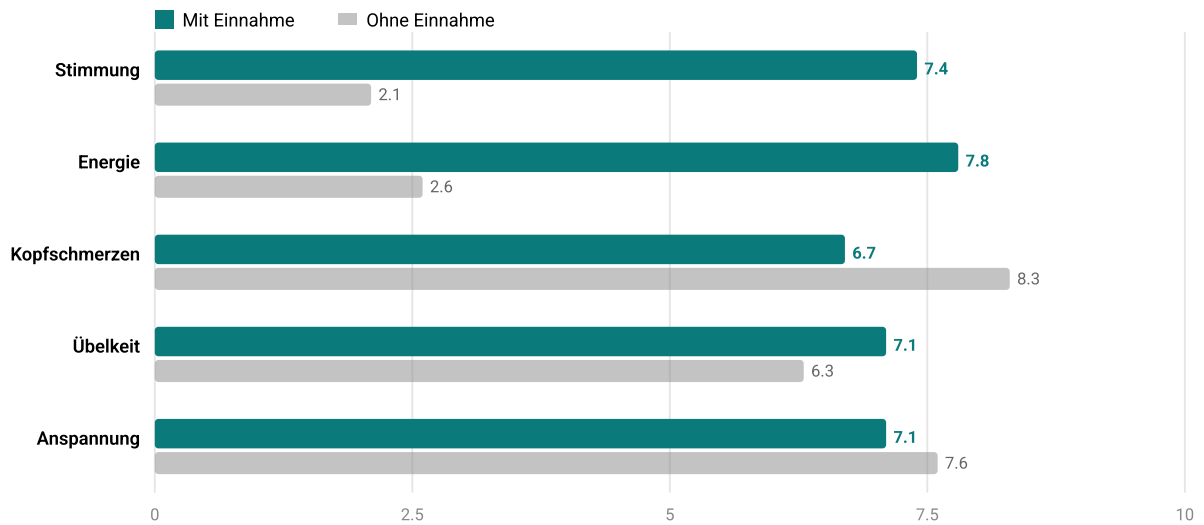


Vitamin D3

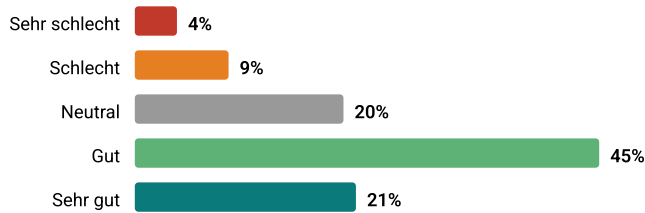
SUPPLEMENT · 2000IE

BEWERTUNG	Hilft wahrscheinlich
STATISTISCHE KONFIDENZ	30% (Niedrig)
METHODIK	Vorher/Nachher-Trend (Aufbauphase)
TAGE MIT EINNAHME / TAGE OHNE	45 / 0
BESTE LAG-ZEIT	25 Tage

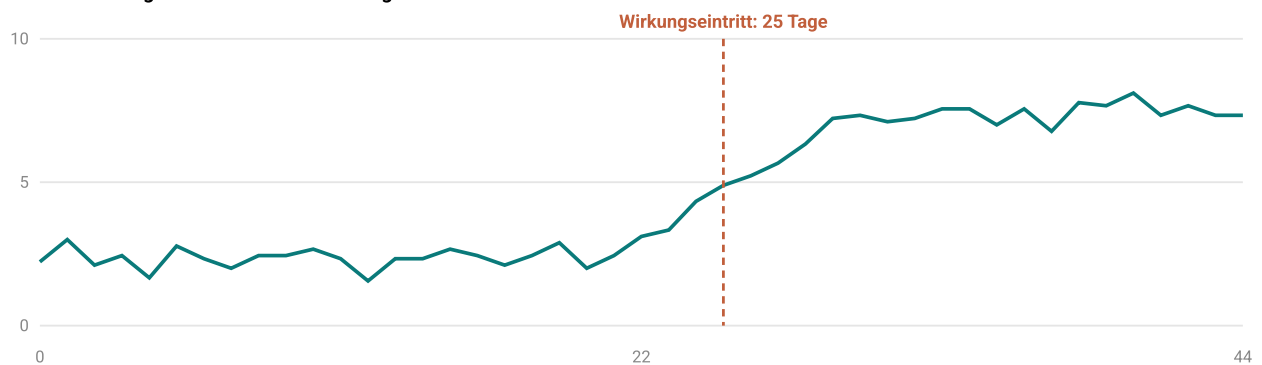
BEOBSACHTETE WIRKUNGEN	MIT	OHNE	Δ
Stimmung	7.4	2.1	+5.3
Energie	7.8	2.6	+5.2
Kopfschmerzen	6.7	8.3	-1.6
Übelkeit	7.1	6.3	+0.8
Anspannung	7.1	7.6	-0.5



Wie fühlt sich der Patient an Einnahmetagen?



Aufbau der Wirkung über die Zeit – Stimmung



⚠ Methodischer Hinweis

Werden mehrere Mittel regelmässig zur GLEICHEN Zeit eingenommen, lässt sich statistisch nicht unterscheiden, welches Mittel welche Wirkung verursacht (Confounding). Für eine trennscharfe Analyse sollten die Mittel zu unterschiedlichen Zeiten eingenommen oder einzeln pausiert werden.

TAGEBUCH

DATUM	ZEIT	WERTE	EINNAHMEN
03.06.26	06:00	Energie: 7 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	Ibuprofen, Metamizol, Vitamin D3
	08:00	Energie: 8 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 3 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	10:00	Energie: 7 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 2 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	12:00	Energie: 9 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 6	
	14:00	Energie: 9 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 7	
	16:00	Energie: 8 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 7	
	18:00	Energie: 7 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 6	
	20:00	Energie: 9 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	22:00	Energie: 7 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
02.06.26	06:00	Energie: 9 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	Ibuprofen, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 8 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 6	
	10:00	Energie: 8 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 5 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 6	
	12:00	Energie: 9 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 5 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 6	
	14:00	Energie: 7 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 7	
	16:00	Energie: 8 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 9	
	18:00	Energie: 9 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 5	
	20:00	Energie: 7 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 6	
	22:00	Energie: 7 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 8	
01.06.26	06:00	Energie: 9 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 8 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 7	
	10:00	Energie: 7 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 8	
	12:00	Energie: 8 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 6	
	14:00	Energie: 8 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	16:00	Energie: 7 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	18:00	Energie: 7 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 5	
	20:00	Energie: 9 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 6	
	22:00	Energie: 7 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 5	
31.05.26	06:00	Energie: 8 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	Ibuprofen, Metamizol, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 9 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 2 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 8	
	10:00	Energie: 9 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	12:00	Energie: 7 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 2 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	14:00	Energie: 8 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 9	
	16:00	Energie: 9 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 6	
	18:00	Energie: 7 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 6	
	20:00	Energie: 9 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 6	
	22:00	Energie: 7 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 4	
30.05.26	06:00	Energie: 8 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 9	Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 9 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 6	
	10:00	Energie: 7 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 7	
	12:00	Energie: 7 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 9	
	14:00	Energie: 9 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	16:00	Energie: 7 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 4	
	18:00	Energie: 7 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 6	
	20:00	Energie: 9 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 4	
	22:00	Energie: 9 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 6	
29.05.26	06:00	Energie: 9 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	Ibuprofen, Metamizol, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 7 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 6	
	10:00	Energie: 8 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 3 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 9	

DATUM	ZEIT	WERTE	EINNAHMEN
	12:00	Energie: 9 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	14:00	Energie: 7 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 3 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 8	
	16:00	Energie: 8 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 7	
	18:00	Energie: 7 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 4 · Anspannung: 5	
	20:00	Energie: 7 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 5	
	22:00	Energie: 7 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
28.05.26	06:00	Energie: 9 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 7 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	10:00	Energie: 8 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	12:00	Energie: 7 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	14:00	Energie: 8 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	16:00	Energie: 9 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 6	
	18:00	Energie: 7 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 4	
	20:00	Energie: 8 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 3	
	22:00	Energie: 7 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 4	
27.05.26	06:00	Energie: 8 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 9	Ibuprofen, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 8 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 2 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	10:00	Energie: 7 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 2 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 9	
	12:00	Energie: 7 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 2 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	14:00	Energie: 7 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 7	
	16:00	Energie: 7 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 7	
	18:00	Energie: 8 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	20:00	Energie: 9 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	22:00	Energie: 8 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
26.05.26	06:00	Energie: 9 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 9	Metamizol, Vitamin D3
	08:00	Energie: 7 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 6	
	10:00	Energie: 7 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 6	
	12:00	Energie: 9 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	14:00	Energie: 7 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 6	
	16:00	Energie: 7 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 8	
	18:00	Energie: 9 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 7	
	20:00	Energie: 9 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 6	
	22:00	Energie: 8 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 6	
25.05.26	06:00	Energie: 8 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 8	Ibuprofen, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 9 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	10:00	Energie: 7 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 2 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	12:00	Energie: 7 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 3 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	14:00	Energie: 7 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 3 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 9	
	16:00	Energie: 7 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 8	
	18:00	Energie: 7 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 5	
	20:00	Energie: 9 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 4	
	22:00	Energie: 7 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 8	
24.05.26	06:00	Energie: 8 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	Ibuprofen, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 8 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	10:00	Energie: 7 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	12:00	Energie: 9 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 3 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	14:00	Energie: 8 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	16:00	Energie: 7 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	18:00	Energie: 9 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 3	
	20:00	Energie: 9 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 3	

DATUM	ZEIT	WERTE	EINNAHMEN
	22:00	Energie: 7 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 4	
23.05.26	06:00	Energie: 8 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	Ibuprofen, Metamizol, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 8 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 2 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	10:00	Energie: 7 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 2 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 9	
	12:00	Energie: 8 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 2 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 7	
	14:00	Energie: 9 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 9	
	16:00	Energie: 9 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 7	
	18:00	Energie: 7 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 6	
	20:00	Energie: 7 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 4	
	22:00	Energie: 7 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 3	
22.05.26	06:00	Energie: 9 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 6	Ibuprofen, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 8 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	10:00	Energie: 8 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	12:00	Energie: 9 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	14:00	Energie: 7 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	16:00	Energie: 7 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 3	
	18:00	Energie: 9 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 4	
	20:00	Energie: 8 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 3	
	22:00	Energie: 8 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 7	
21.05.26	06:00	Energie: 9 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	Ibuprofen, Metamizol, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 9 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	10:00	Energie: 8 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 8	
	12:00	Energie: 8 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 3 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 9	
	14:00	Energie: 9 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 2 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 8	
	16:00	Energie: 9 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 7	
	18:00	Energie: 8 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 3 · Anspannung: 3	
	20:00	Energie: 9 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 5	
	22:00	Energie: 7 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 9	
20.05.26	06:00	Energie: 7 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 9	Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 9 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 9	
	10:00	Energie: 7 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	12:00	Energie: 7 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	14:00	Energie: 7 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 8	
	16:00	Energie: 8 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 8	
	18:00	Energie: 9 · Stimmung: 9 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 4	
	20:00	Energie: 8 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 4	
	22:00	Energie: 9 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 5	
19.05.26	06:00	Energie: 7 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 8	Ibuprofen, Metamizol, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 9 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 3 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	10:00	Energie: 6 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	12:00	Energie: 7 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 2 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	14:00	Energie: 7 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 7	
	16:00	Energie: 8 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 3 · Anspannung: 7	
	18:00	Energie: 6 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 9	
	20:00	Energie: 7 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 4	
	22:00	Energie: 7 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 6	
18.05.26	06:00	Energie: 6 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	Ibuprofen, Metamizol, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 8 · Stimmung: 5 · Kopfschmerzen: 3 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 6	
	10:00	Energie: 8 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 3 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	12:00	Energie: 6 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 9	

DATUM	ZEIT	WERTE	EINNAHMEN
	14:00	Energie: 8 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 3 · Anspannung: 9	
	16:00	Energie: 7 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 5	
	18:00	Energie: 8 · Stimmung: 8 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 3	
	20:00	Energie: 6 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 6	
	22:00	Energie: 7 · Stimmung: 5 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 9	
17.05.26	06:00	Energie: 7 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	Ibuprofen, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 5 · Stimmung: 5 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 7	
	10:00	Energie: 7 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 3 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	12:00	Energie: 6 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 2 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	14:00	Energie: 8 · Stimmung: 5 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	16:00	Energie: 6 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	18:00	Energie: 8 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	20:00	Energie: 5 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 5	
	22:00	Energie: 7 · Stimmung: 5 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
16.05.26	06:00	Energie: 5 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 9	Ibuprofen, Metamizol, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 5 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	10:00	Energie: 5 · Stimmung: 5 · Kopfschmerzen: 2 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 6	
	12:00	Energie: 5 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 2 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 9	
	14:00	Energie: 5 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 6	
	16:00	Energie: 7 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 3 · Anspannung: 7	
	18:00	Energie: 7 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 3 · Anspannung: 6	
	20:00	Energie: 6 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 7	
	22:00	Energie: 5 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
15.05.26	06:00	Energie: 7 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	Metamizol, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 7 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	10:00	Energie: 6 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	12:00	Energie: 5 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 9	
	14:00	Energie: 6 · Stimmung: 5 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 3 · Anspannung: 6	
	16:00	Energie: 5 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 9	
	18:00	Energie: 5 · Stimmung: 5 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	20:00	Energie: 6 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 6	
	22:00	Energie: 6 · Stimmung: 6 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 6	
14.05.26	06:00	Energie: 4 · Stimmung: 5 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 8	Metamizol, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 4 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	10:00	Energie: 4 · Stimmung: 5 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 6	
	12:00	Energie: 6 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 6	
	14:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 9	
	16:00	Energie: 3 · Stimmung: 5 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 3 · Anspannung: 3	
	18:00	Energie: 4 · Stimmung: 5 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 5	
	20:00	Energie: 5 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 5	
	22:00	Energie: 5 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 9	
13.05.26	06:00	Energie: 5 · Stimmung: 5 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 6	Ibuprofen, Metamizol, Vitamin D3
	08:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 6	
	10:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 3 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	12:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	14:00	Energie: 4 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 6	
	16:00	Energie: 5 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 7	
	18:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 9	
	20:00	Energie: 4 · Stimmung: 5 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	22:00	Energie: 4 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	

DATUM	ZEIT	WERTE	EINNAHMEN
12.05.26	06:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 9	Ibuprofen, Vitamin D3
	08:00	Energie: 4 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 6	
	10:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	12:00	Energie: 5 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 3 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 7	
	14:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	16:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 9	
	18:00	Energie: 5 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 7	
	20:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 6	
	22:00	Energie: 3 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 9	
11.05.26	06:00	Energie: 4 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 6	Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	10:00	Energie: 3 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	12:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 7	
	14:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	16:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	18:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 7	
	20:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 5	
	22:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 5	
10.05.26	06:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 8	Ibuprofen, Metamizol, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 3 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 5 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 8	
	10:00	Energie: 4 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 8	
	12:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 6	
	14:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 7	
	16:00	Energie: 4 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 5	
	18:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 6	
	20:00	Energie: 4 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 5	
	22:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
09.05.26	06:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	Ibuprofen, Metamizol, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 6	
	10:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 2 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 6	
	12:00	Energie: 2 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 6	
	14:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	16:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 3 · Anspannung: 7	
	18:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 4	
	20:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 5	
	22:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
08.05.26	06:00	Energie: 2 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 6	Ibuprofen, Vitamin D3
	08:00	Energie: 2 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	10:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	12:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 2 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 8	
	14:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 6	
	16:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 6	
	18:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	20:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	22:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 9	
07.05.26	06:00	Energie: 2 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	Ibuprofen, Vitamin D3
	08:00	Energie: 3 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 5 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 6	
	10:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 5 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 9	
	12:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	14:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 9	

DATUM	ZEIT	WERTE	EINNAHMEN
	16:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 6	
	18:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	20:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 9	
	22:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 6	
06.05.26	06:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 8	Ibuprofen, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	10:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 9	
	12:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 7	
	14:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	16:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 4	
	18:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 6	
	20:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 6	
	22:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 9	
05.05.26	06:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	Vitamin D3
	08:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 9	
	10:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 9	
	12:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	14:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	16:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	18:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 7	
	20:00	Energie: 4 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 8	
	22:00	Energie: 2 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
04.05.26	06:00	Energie: 4 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	Ibuprofen, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 7	
	10:00	Energie: 4 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 5 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 6	
	12:00	Energie: 2 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 6	
	14:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	16:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 7	
	18:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 4	
	20:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 5	
	22:00	Energie: 4 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 5	
03.05.26	06:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	Ibuprofen, Vitamin D3
	08:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 3 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	10:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	12:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 5 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	14:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 7	
	16:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 9	
	18:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 8	
	20:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 8	
	22:00	Energie: 4 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
02.05.26	06:00	Energie: 3 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	Ibuprofen, Metamizol, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 2 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 6	
	10:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 8	
	12:00	Energie: 4 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 8	
	14:00	Energie: 4 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 8	
	16:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 4 · Anspannung: 4	
	18:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 3	
	20:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 6	
	22:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
01.05.26	06:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 8	Ibuprofen, Amitriptylin, Vitamin D3

DATUM	ZEIT	WERTE	EINNAHMEN
	08:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 6	
	10:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	12:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 3 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	14:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 8	
	16:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	18:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 4	
	20:00	Energie: 3 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 5	
	22:00	Energie: 4 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 8	
30.04.26	06:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 8	Ibuprofen, Metamizol, Vitamin D3
	08:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	10:00	Energie: 2 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 2 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	12:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 8	
	14:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 8	
	16:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	18:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	20:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 7	
	22:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 9	
29.04.26	06:00	Energie: 3 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 7	Ibuprofen, Metamizol, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 9	
	10:00	Energie: 2 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 3 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	12:00	Energie: 4 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 6	
	14:00	Energie: 2 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	16:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 4 · Anspannung: 7	
	18:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 8	
	20:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 5	
	22:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 6	
28.04.26	06:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 8	Ibuprofen, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 3 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	10:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 6	
	12:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 9	
	14:00	Energie: 3 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 7	
	16:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 4	
	18:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 4	
	20:00	Energie: 4 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 4	
	22:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
27.04.26	06:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	Ibuprofen, Vitamin D3
	08:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 6	
	10:00	Energie: 3 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 3 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	12:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 7	
	14:00	Energie: 3 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 4 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	16:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 9	
	18:00	Energie: 4 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	20:00	Energie: 4 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	22:00	Energie: 2 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 6	
26.04.26	06:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 9	Metamizol, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 9	
	10:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 9	
	12:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 9	
	14:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 7	
	16:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 3 · Anspannung: 8	

DATUM	ZEIT	WERTE	EINNAHMEN
	18:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 4 · Anspannung: 5	
	20:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 3	
	22:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 3	
25.04.26	06:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 9	Metamizol, Vitamin D3
	08:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	10:00	Energie: 3 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 9	
	12:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 4 · Anspannung: 8	
	14:00	Energie: 3 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 3 · Anspannung: 8	
	16:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 8	
	18:00	Energie: 4 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	20:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	22:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 9	
24.04.26	06:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 9	Ibuprofen, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	10:00	Energie: 2 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 5 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	12:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 7	
	14:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 6	
	16:00	Energie: 2 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 6	
	18:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 4	
	20:00	Energie: 3 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 4	
	22:00	Energie: 4 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 7	
23.04.26	06:00	Energie: 4 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 7	Metamizol, Vitamin D3
	08:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	10:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	12:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 6	
	14:00	Energie: 3 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	16:00	Energie: 2 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 8	
	18:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	
	20:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	22:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 9	
22.04.26	06:00	Energie: 3 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 6 · Anspannung: 7	Ibuprofen, Metamizol, Amitriptylin, Vitamin D3
	08:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	10:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 3 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	12:00	Energie: 4 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 5 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	14:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 7	
	16:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 4 · Anspannung: 8	
	18:00	Energie: 2 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 6	
	20:00	Energie: 2 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 4 · Anspannung: 6	
	22:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 6	
21.04.26	06:00	Energie: 3 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 9	Ibuprofen, Metamizol, Vitamin D3
	08:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 5 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 6	
	10:00	Energie: 2 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	12:00	Energie: 2 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 5 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 7	
	14:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 3 · Anspannung: 8	
	16:00	Energie: 2 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 7	
	18:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 3 · Anspannung: 6	
	20:00	Energie: 4 · Stimmung: 4 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	22:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
20.04.26	06:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 7	Metamizol, Vitamin D3
	08:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 8	

DATUM	ZEIT	WERTE	EINNAHMEN
	10:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 7	
	12:00	Energie: 2 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 8	
	14:00	Energie: 4 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 5 · Anspannung: 6	
	16:00	Energie: 4 · Stimmung: 1 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 3 · Anspannung: 9	
	18:00	Energie: 2 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 9 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	
	20:00	Energie: 3 · Stimmung: 2 · Kopfschmerzen: 6 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 9	
	22:00	Energie: 4 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 7 · Anspannung: 8	

HINWEIS

Dieser Bericht zeigt statistische Zusammenhänge aus Selbst-Tracking-Daten. Er stellt KEINE medizinische Diagnose dar und ersetzt KEINE ärztliche Beurteilung. Korrelation \neq Kausalität. Therapie-Anpassungen ausschliesslich nach Rücksprache mit Arzt/Ärztin.
