



**MediTrace**

vitatrace.app · SilvaGIS GmbH

---

## MediTrace – Report for Consultation

Self-tracking analysis · statistical correlations

---

REPORT DATE	June 04, 2026
GENERATED WITH	MediTrace 1.1.7

---

### MEDICATIONS & SUPPLEMENTS

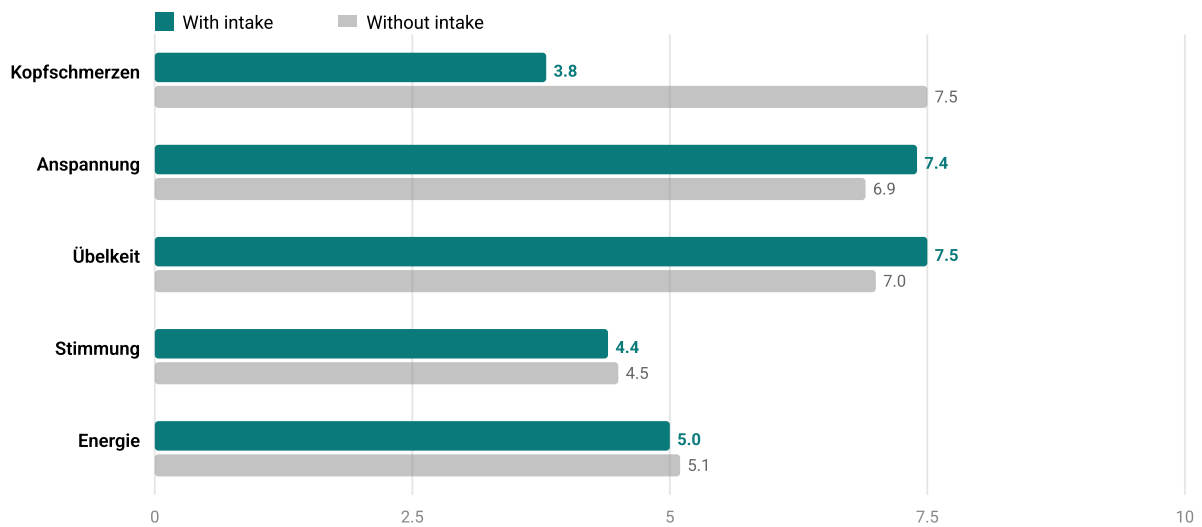
---

# Ibuprofen

MEDICATION · 1 TABLETTE

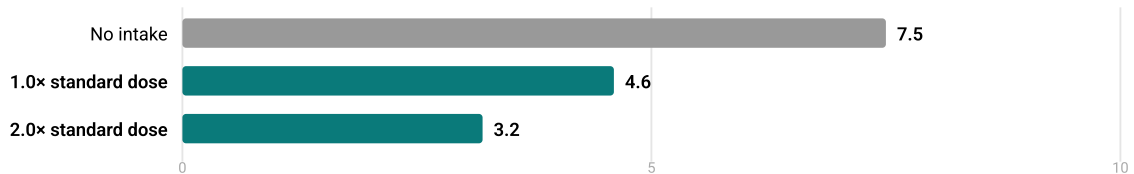
ASSESSMENT	Likely helps
STATISTICAL CONFIDENCE	84% (High)
METHOD	Ordinal logistic regression with lag search and area comparison
DAYS WITH INTAKE / DAYS WITHOUT	32 / 13
BEST LAG TIME	1 h

OBSERVED EFFECTS	WITH	WITHOUT	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
Blood pressure sys. (mmHg)	134.1	123.2	+10.8
Blood pressure dia. (mmHg)	86.1	78.7	+7.4

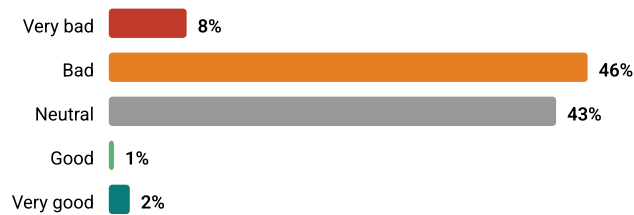


## Dose response – Kopfschmerzen

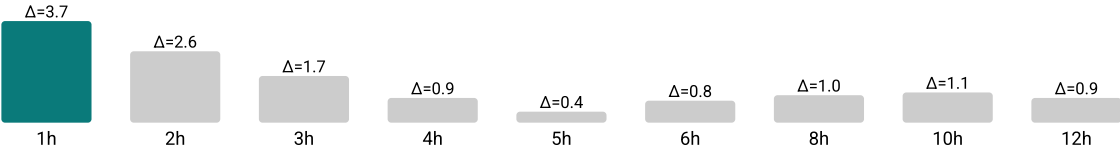
Higher dose → stronger effect



## How does the patient feel on intake days?



Which effect timing best explains the data? (Signal strength: max  $|\Delta|$  at this lag)

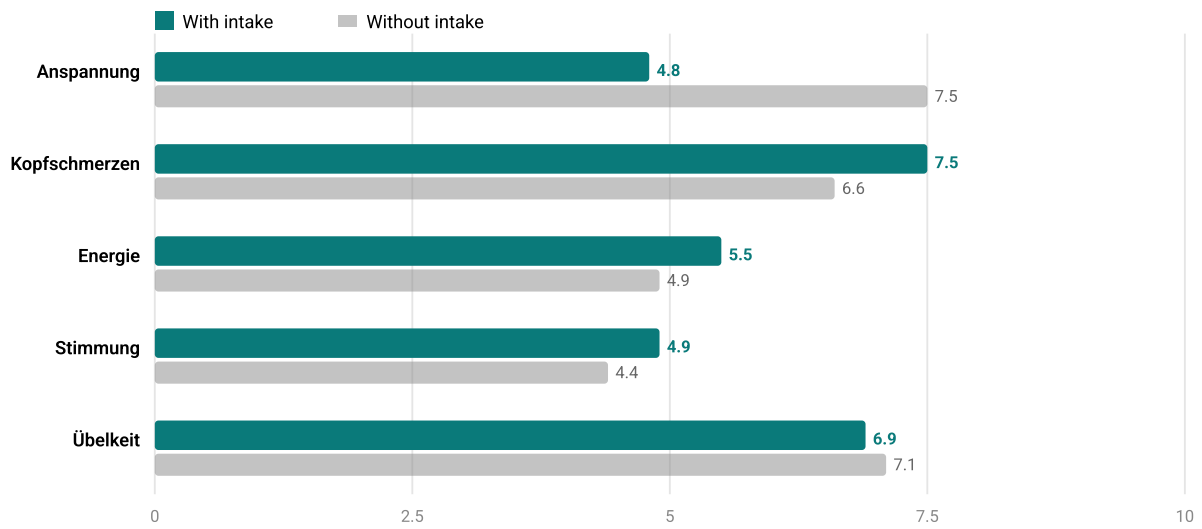


# Amitriptylin

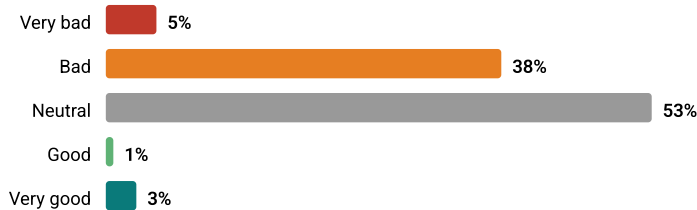
MEDICATION · 1 TABLETTE

ASSESSMENT	Likely helps
STATISTICAL CONFIDENCE	72% (Medium)
METHOD	Ordinal logistic regression with lag search and area comparison
DAYS WITH INTAKE / DAYS WITHOUT	31 / 14
BEST LAG TIME	10 h

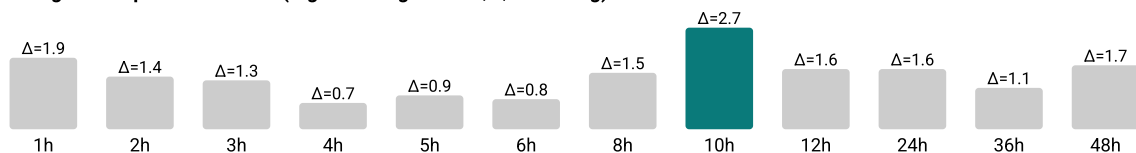
OBSERVED EFFECTS	WITH	WITHOUT	$\Delta$
Anspannung	4.8	7.5	-2.7
Kopfschmerzen	7.5	6.6	+0.9
Energie	5.5	4.9	+0.6
Stimmung	4.9	4.4	+0.5
Übelkeit	6.9	7.1	-0.2
Resting pulse (bpm)	81.8	70.0	+11.8



## How does the patient feel on intake days?



## Which effect timing best explains the data? (Signal strength: max $|\Delta|$ at this lag)

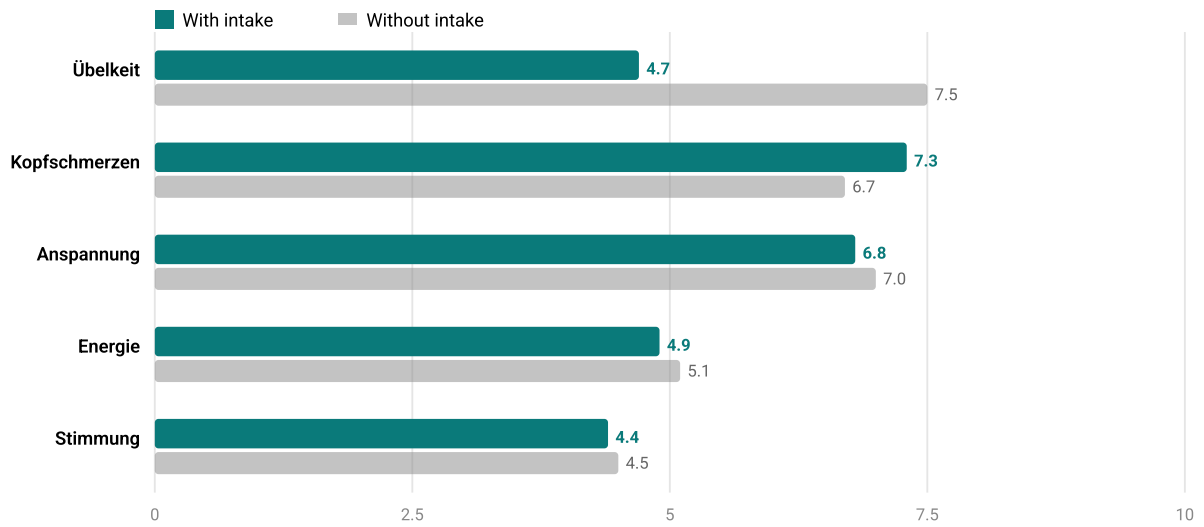


# Metamizol

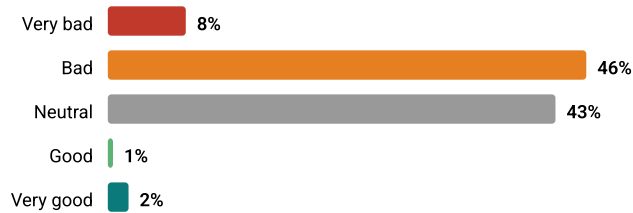
MEDICATION · 1 TABLETTE

ASSESSMENT	Likely helps
STATISTICAL CONFIDENCE	68% (Medium)
METHOD	Ordinal logistic regression with lag search and area comparison
DAYS WITH INTAKE / DAYS WITHOUT	23 / 22
BEST LAG TIME	5 h

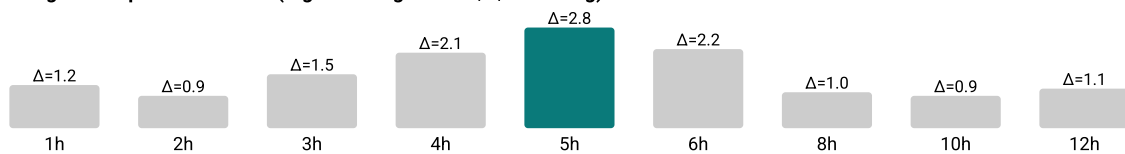
OBSERVED EFFECTS	WITH	WITHOUT	$\Delta$
Übelkeit	4.7	7.5	-2.8
Kopfschmerzen	7.3	6.7	+0.6
Anspannung	6.8	7.0	-0.3
Energie	4.9	5.1	-0.2
Stimmung	4.4	4.5	-0.1



## How does the patient feel on intake days?



## Which effect timing best explains the data? (Signal strength: max $|\Delta|$ at this lag)

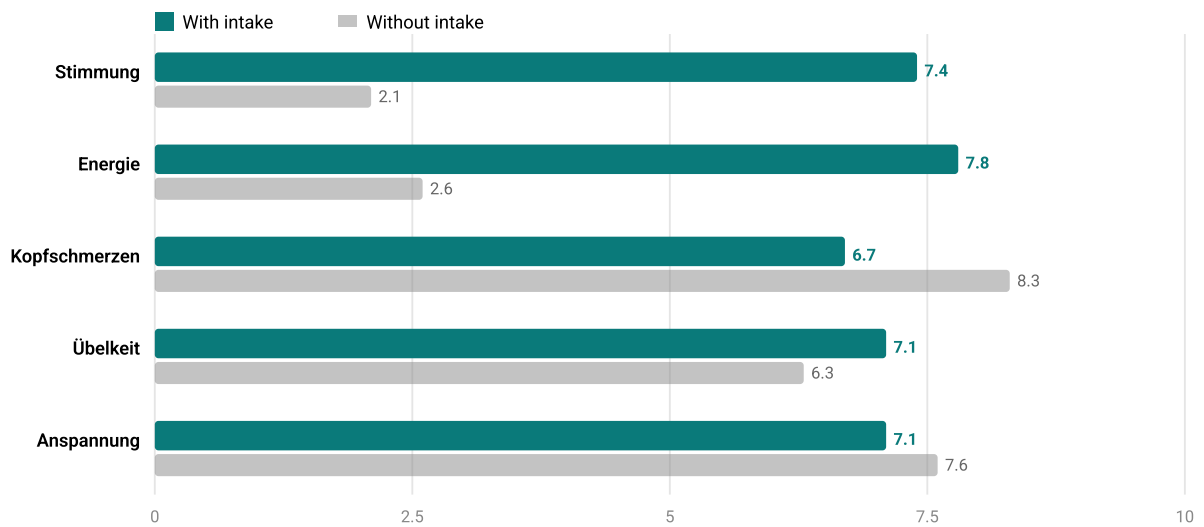


# Vitamin D3

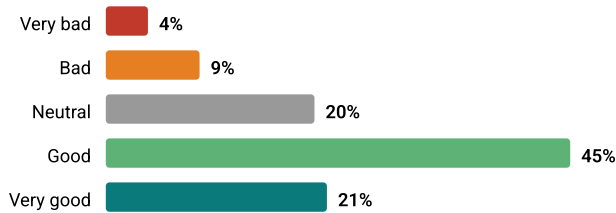
SUPPLEMENT · 2000IE

ASSESSMENT	Likely helps
STATISTICAL CONFIDENCE	30% (Low)
METHOD	Before/after trend (build-up phase)
DAYS WITH INTAKE / DAYS WITHOUT	45 / 0
BEST LAG TIME	25 days

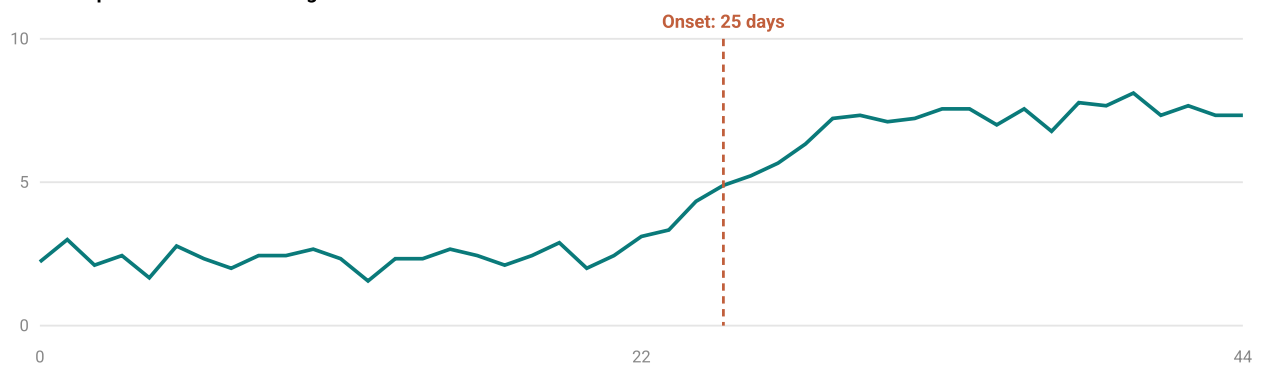
OBSERVED EFFECTS	WITH	WITHOUT	Δ
Stimmung	7.4	2.1	+5.3
Energie	7.8	2.6	+5.2
Kopfschmerzen	6.7	8.3	-1.6
Übelkeit	7.1	6.3	+0.8
Anspannung	7.1	7.6	-0.5



## How does the patient feel on intake days?



## Effect build-up over time – Stimmung



**△ Methodological note**

If several substances are regularly taken at the SAME time, it is statistically impossible to tell which substance causes which effect (confounding). For a clear-cut analysis, take the substances at different times or pause them individually.

## JOURNAL – LAST 30 DAYS

DATE	TIME	VALUES	INTAKES
06/03/26	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	
06/02/26	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	
06/01/26	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	
05/31/26	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	
05/30/26	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	
05/29/26	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	

DATE	TIME	VALUES	INTAKES
	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	
05/28/26	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	
05/27/26	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	
05/26/26	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	
05/25/26	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	
05/24/26	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	

DATE	TIME	VALUES	INTAKES
	22:00	Energie: 7 · Stimmung: 7 · Kopfschmerzen: 8 · Übelkeit: 8 · Anspannung: 4	
05/23/26	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	
05/22/26	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	
05/21/26	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	
05/20/26	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	
05/19/26	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	
05/18/26	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	

DATE	TIME	VALUES	INTAKES
	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	
05/17/26	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	
05/16/26	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	
05/15/26	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	
05/14/26	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	
05/13/26	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	

DATE	TIME	VALUES	INTAKES
05/12/26	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	
05/11/26	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	
05/10/26	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	
05/09/26	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	
05/08/26	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	
05/07/26	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	

DATE	TIME	VALUES	INTAKES
	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	
05/06/26	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	
05/04/26	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	
05/03/26	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	
05/02/26	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	
05/01/26	06:00	Energie: 3 · Stimmung: 3 · Kopfschmerzen: 7 · Übelkeit: 9 · Anspannung: 8	Ibuprofen, Amitriptylin, Vitamin D3

DATE	TIME	VALUES	INTAKES
	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	
04/30/26	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	
04/29/26	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	
04/28/26	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	
04/27/26	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	
04/26/26	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	

DATE	TIME	VALUES	INTAKES
	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	
04/25/26	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	
04/24/26	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	
04/23/26	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	
04/22/26	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	
04/21/26	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	
04/20/26	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	

DATE	TIME	VALUES	INTAKES
	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	

---

**NOTE**

This report shows statistical correlations from self-tracking data. It is NOT a medical diagnosis and does NOT replace clinical assessment. Correlation  $\neq$  causation. Adjust therapy only after consultation with a healthcare professional.

---