

Schmerzbericht

Erstellt am 12.09.2026, Sa. · Zeitraum: Letzte 3 Monate

Zusammenfassung

Zeitraum 12.06.2026 bis 12.09.2026. Ausgewertet: Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Knieschmerzen.

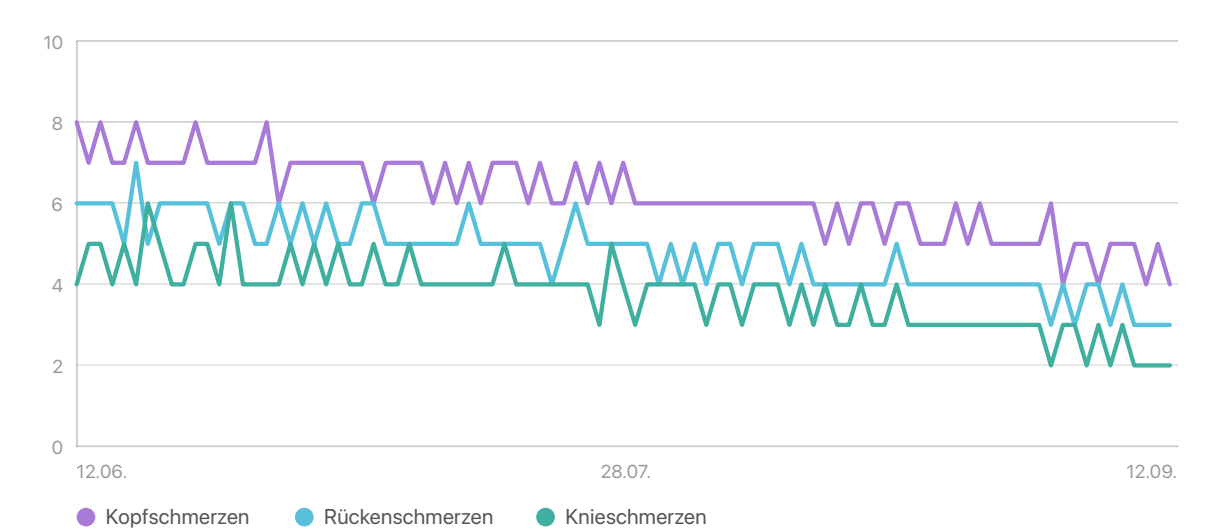
93 / 93 Tage dokumentiert	372 Einträge	5.2 Ø Intensität
0 Schmerzfrequenz	2.0 – 9.0 Spanne (Min–Max)	93 Längste Serie in Tagen

Im Verlauf des Zeitraums ist die Intensität im Mittel um 1.3 Punkte gesunken.
Verglichen wurde die zweite Hälfte des Zeitraums (47 dokumentierte Tage) mit der ersten (46).

Je Schmerz

Schmerz	Einträge	Ø	Min	Max	Entwicklung
Kopfschmerzen	186	6.2	3.0	9.0	-1.4
Rückenschmerzen	93	4.8	3.0	7.0	-1.3
Knieschmerzen	93	3.8	2.0	6.0	-1.2

Übersicht



SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Wochentrend

Mittelwert der letzten sieben Tage im Vergleich zu früheren Wochen. Das Fenster endet immer am Berichtsdatum und ist damit unabhängig vom gewählten Zeitraum.

Vergleich	Veränderung	Ø letzte 7 Tage
vs. Vorwoche	-10 %	3.7
vs. vor 4 Wo.	-25 %	3.7
vs. vor 3 Mo.	-41 %	3.7

Auffälligkeiten

Zusammenhänge aus den letzten 180 Tagen, berechnet als Abweichung vom Mittelwert des jeweiligen Schmerzes.

Tags

Mit „Yoga am Morgen“ liegt die Intensität im Mittel 1.4 Punkte niedriger. Grundlage: 70 von 720 Einträgen.

Mit „habe mich bewegt“ liegt die Intensität im Mittel 1.1 Punkte niedriger. Grundlage: 104 von 720 Einträgen.

Mit „bin warm“ liegt die Intensität im Mittel 1.0 Punkte niedriger. Grundlage: 91 von 720 Einträgen.

Hinweis: Es handelt sich um beobachtete Zusammenhänge, nicht um Ursachen. Die Werte stammen aus der Selbstdokumentation der Patientin oder des Patienten und ersetzen keine Diagnose.

Monatsberichte

Je Kalendermonat im Berichtszeitraum. Der Mittelwert ist das Mittel der Tagesmittel; die Veränderung bezieht sich immer auf den Kalendervormonat, auch wenn dieser außerhalb des Zeitraums liegt.

Monat	Dokumentiert	Ø	Zum Vormonat	Schmerzfrei
September 2026	12 / 12	3.8	-0.9	0
August 2026	31 / 31	4.7	-0.9	0
Juli 2026	31 / 31	5.6	-0.7	0
Juni 2026	30 / 30	6.3	-0.5	0

Meilensteine

Umfang der Dokumentation über die gesamte Historie, unabhängig vom Berichtszeitraum.

Nächster Meilenstein: 200 Tage in Folge (aktuell 180 von 200).

Erreicht

Meilenstein	Erreicht am
180 dokumentierte Tage	12.09.2026
500 Einträge	19.07.2026
100 Tage in Folge	24.06.2026

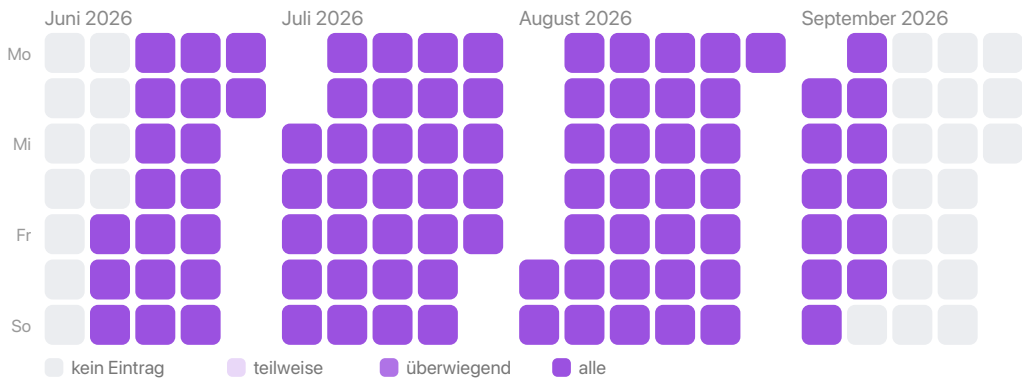
SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Meilenstein	Erreicht am
90 dokumentierte Tage	14.06.2026
250 Einträge	18.05.2026
60 Tage in Folge	15.05.2026
30 Tage in Folge	15.04.2026
30 dokumentierte Tage	15.04.2026
100 Einträge	10.04.2026
14 Tage in Folge	30.03.2026
50 Einträge	29.03.2026
25 Einträge	23.03.2026
7 Tage in Folge	23.03.2026
7 dokumentierte Tage	23.03.2026
10 Einträge	19.03.2026
3 Tage in Folge	19.03.2026
1 Eintrag	17.03.2026

Aktivität

Ein Feld je Tag. Je mehr der ausgewerteten Schmerzen an einem Tag dokumentiert wurden, desto kräftiger die Farbe.



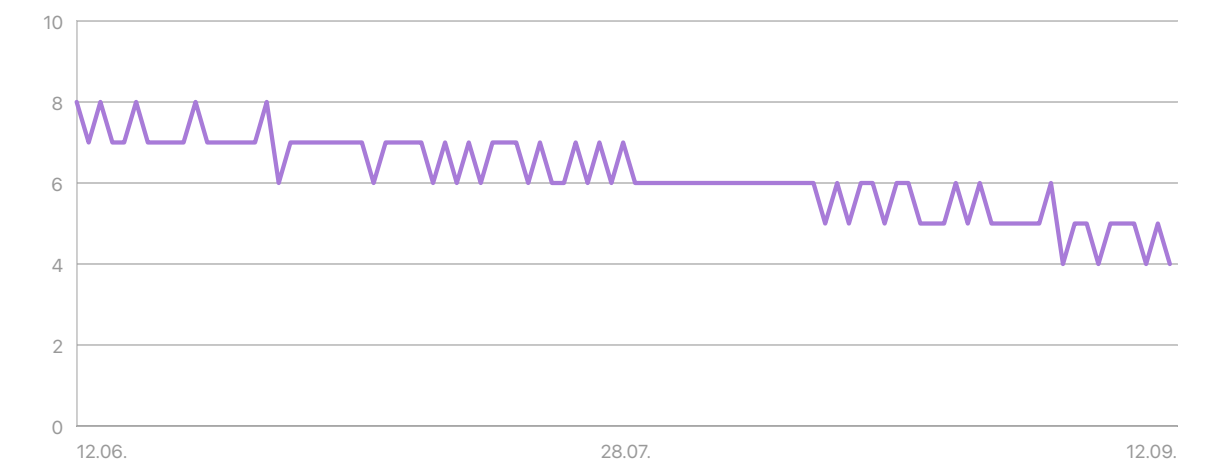
SchmerzTrack

Schmerztagebuch für iPhone

Laden im App Store

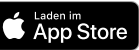
Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig

Einträge: 186 Ø Intensität: 6.2 Min: 3 Max: 9



Datum	Intensität	Tags	Notizen
12.09.2026, Sa. · 15:30	3/10	habe mich bewegt, Yoga am Morgen	Gut geschlafen, kaum Beschwerden.
12.09.2026, Sa. · 08:35	5/10	dumpf, Yoga am Morgen	Ohne Schmerzmittel durch den Tag gekommen.
11.09.2026, Fr. · 20:15	4/10	pochend, bin warm	Gut geschlafen, kaum Beschwerden.
11.09.2026, Fr. · 08:10	6/10	drückend, Yoga am Morgen	Konnte wieder joggen gehen.
10.09.2026, Do. · 20:40	3/10	habe schlecht geschlafen	Dehnübungen morgens gemacht, tut gut.
10.09.2026, Do. · 07:50	5/10	habe mich bewegt	Deutlich besser als letzte Woche.
09.09.2026, Mi. · 20:10	4/10	krampfartig	—
09.09.2026, Mi. · 08:05	6/10	dumpf, habe mich bewegt, Yoga am Morgen	—
08.09.2026, Di. · 20:45	4/10	pochend, habe mich bewegt	—
08.09.2026, Di. · 08:25	6/10	stechend, habe mich bewegt, Yoga am Morgen	Dehnübungen morgens gemacht, tut gut.
07.09.2026, Mo. · 20:50	4/10	pochend, Yoga am Morgen	—
07.09.2026, Mo. · 08:05	6/10	brennend, habe mich ausgeruht, Yoga am Morgen	—
06.09.2026, So. · 20:10	3/10	ziehend, habe mich bewegt, Yoga am Morgen	Gut geschlafen, kaum Beschwerden.
06.09.2026, So. · 08:30	5/10	bin warm	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
05.09.2026, Sa. · 20:30	4/10	krampfartig, habe schlecht geschlafen, Yoga am Morgen	Gut geschlafen, kaum Beschwerden.
05.09.2026, Sa. · 08:15	6/10	pochend, bin warm	—
04.09.2026, Fr. · 20:50	4/10	habe mich bewegt	—
04.09.2026, Fr. · 08:35	6/10	dumpf, bin warm, habe mich ausgeruht	—
03.09.2026, Do. · 20:05	3/10	pochend, habe mich bewegt	—
03.09.2026, Do. · 08:10	5/10	pochend, bin warm	—
02.09.2026, Mi. · 20:35	5/10	—	—
02.09.2026, Mi. · 08:00	7/10	ziehend	—
01.09.2026, Di. · 20:15	4/10	krampfartig, habe schlecht geschlafen	—
01.09.2026, Di. · 08:30	6/10	habe mich ausgeruht	—
31.08.2026, Mo. · 20:20	4/10	bin warm	—
31.08.2026, Mo. · 07:55	6/10	krampfartig, bin warm, Yoga am Morgen	—
30.08.2026, So. · 20:10	4/10	habe mich bewegt, bin warm	—
30.08.2026, So. · 08:00	6/10	drückend, habe mich ausgeruht, bin warm, Yoga am Morgen	—
29.08.2026, Sa. · 20:30	4/10	—	—
29.08.2026, Sa. · 08:00	6/10	pochend, habe mich ausgeruht, bin warm	—
28.08.2026, Fr. · 20:25	4/10	habe mich ausgeruht, Yoga am Morgen	—
28.08.2026, Fr. · 08:35	6/10	habe mich ausgeruht	—
27.08.2026, Do. · 20:40	5/10	bin ängstlich	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
27.08.2026, Do. · 08:25	7/10	krampfartig, bin warm	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
26.08.2026, Mi. · 20:40	4/10	ziehend, habe mich bewegt	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
26.08.2026, Mi. · 08:10	6/10	habe mich bewegt, bin warm	—
25.08.2026, Di. · 20:30	5/10	krampfartig, habe mich bewegt, habe mich ausgeruht	—
25.08.2026, Di. · 08:00	7/10	bin warm, Yoga am Morgen	—
24.08.2026, Mo. · 20:45	4/10	stechend, bin warm	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
24.08.2026, Mo. · 08:05	6/10	pochend, habe mich ausgeruht	—
23.08.2026, So. · 20:10	4/10	habe mich bewegt, Yoga am Morgen	—
23.08.2026, So. · 08:00	6/10	—	—
22.08.2026, Sa. · 20:30	4/10	krampfartig, habe mich ausgeruht	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
22.08.2026, Sa. · 08:15	6/10	krampfartig, bin warm, Yoga am Morgen	—
21.08.2026, Fr. · 20:45	5/10	pochend, Yoga am Morgen	Morgens schlimmer als abends.
21.08.2026, Fr. · 08:30	7/10	dumpf	Morgens schlimmer als abends.
20.08.2026, Do. · 20:05	5/10	brennend, habe mich ausgeruht	—
20.08.2026, Do. · 08:20	7/10	drückend, habe mich bewegt	Morgens schlimmer als abends.
19.08.2026, Mi. · 20:40	4/10	dumpf	—
19.08.2026, Mi. · 08:25	6/10	pochend, habe mich ausgeruht, bin warm	Morgens schlimmer als abends.
18.08.2026, Di. · 20:35	5/10	pochend, habe mich ausgeruht, bin warm, Yoga am Morgen	—
18.08.2026, Di. · 08:25	7/10	habe mich bewegt, habe mich ausgeruht	—
17.08.2026, Mo. · 20:05	5/10	habe mich ausgeruht	—
17.08.2026, Mo. · 08:25	7/10	habe mich ausgeruht	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
16.08.2026, So. · 20:15	4/10	habe mich bewegt	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
16.08.2026, So. · 08:30	6/10	brennend, habe mich bewegt	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
15.08.2026, Sa. · 20:20	5/10	dumpf, bin warm	—
15.08.2026, Sa. · 08:30	7/10	stechend, habe mich ausgeruht, Yoga am Morgen	Nach dem Spaziergang etwas besser.
14.08.2026, Fr. · 20:25	4/10	dumpf, habe mich ausgeruht, Yoga am Morgen	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
14.08.2026, Fr. · 08:20	6/10	ziehend, habe mich ausgeruht, habe mich bewegt	—
13.08.2026, Do. · 20:20	5/10	—	—
13.08.2026, Do. · 07:50	7/10	pochend	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
12.08.2026, Mi. · 20:45	5/10	dumpf, habe mich ausgeruht	—
12.08.2026, Mi. · 07:55	7/10	dumpf, bin warm	Nach dem Spaziergang etwas besser.
11.08.2026, Di. · 20:50	5/10	habe mich bewegt	—
11.08.2026, Di. · 08:10	7/10	pochend, bin warm	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
10.08.2026, Mo. · 20:30	5/10	dumpf, habe Alkohol getrunken	Nach dem Spaziergang etwas besser.
10.08.2026, Mo. · 08:35	7/10	bin kalt, bin gestresst, Yoga am Morgen	—
09.08.2026, So. · 20:50	5/10	brennend, habe mich bewegt, Yoga am Morgen	—
09.08.2026, So. · 08:00	7/10	stechend, bin gestresst	—
08.08.2026, Sa. · 20:35	5/10	drückend, bin warm	Morgens schlimmer als abends.
08.08.2026, Sa. · 08:00	7/10	dumpf, Yoga am Morgen	—
07.08.2026, Fr. · 20:10	5/10	dumpf, habe mich bewegt	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
07.08.2026, Fr. · 08:35	7/10	habe mich ausgeruht, bin warm	Nach dem Spaziergang etwas besser.
06.08.2026, Do. · 20:30	5/10	krampfartig, habe mich bewegt	—
06.08.2026, Do. · 08:20	7/10	krampfartig, habe mich bewegt	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
05.08.2026, Mi. · 20:05	5/10	—	—
05.08.2026, Mi. · 07:50	7/10	Yoga am Morgen	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
04.08.2026, Di. · 20:30	5/10	krampfartig, bin warm, Yoga am Morgen	—
04.08.2026, Di. · 07:55	7/10	ziehend	—
03.08.2026, Mo. · 20:50	5/10	ziehend, bin warm	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
03.08.2026, Mo. · 07:50	7/10	ziehend, habe mich bewegt	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
02.08.2026, So. · 20:35	5/10	bin warm	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
02.08.2026, So. · 08:20	7/10	krampfartig, bin warm, Yoga am Morgen	Morgens schlimmer als abends.
01.08.2026, Sa. · 20:30	5/10	—	—
01.08.2026, Sa. · 07:50	7/10	pochend, habe mich ausgeruht	—
31.07.2026, Fr. · 20:30	5/10	drückend, habe mich ausgeruht, bin warm, Yoga am Morgen	—
31.07.2026, Fr. · 08:15	7/10	habe mich bewegt	—
30.07.2026, Do. · 20:50	5/10	pochend, habe mich ausgeruht	—
30.07.2026, Do. · 08:10	7/10	stechend	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
29.07.2026, Mi. · 20:20	5/10	drückend, bin warm	—
29.07.2026, Mi. · 08:15	7/10	brennend, habe mich bewegt, Yoga am Morgen	Morgens schlimmer als abends.
28.07.2026, Di. · 20:30	6/10	—	—
28.07.2026, Di. · 08:05	8/10	brennend, habe mich ausgeruht	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
27.07.2026, Mo. · 20:50	5/10	stechend, habe mich bewegt, Yoga am Morgen	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
27.07.2026, Mo. · 08:35	7/10	pochend, Yoga am Morgen	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
26.07.2026, So. · 20:40	6/10	brennend, bin warm	—
26.07.2026, So. · 08:20	8/10	habe mich bewegt	Morgens schlimmer als abends.
25.07.2026, Sa. · 20:40	5/10	bin warm	—
25.07.2026, Sa. · 07:50	7/10	bin warm	Nach dem Spaziergang etwas besser.

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
24.07.2026, Fr. · 20:25	6/10	dumpf, bin warm, Yoga am Morgen	—
24.07.2026, Fr. · 08:35	8/10	habe Alkohol getrunken, Yoga am Morgen	—
23.07.2026, Do. · 20:35	5/10	drückend, habe mich bewegt	—
23.07.2026, Do. · 08:05	7/10	habe mich bewegt	—
22.07.2026, Mi. · 20:20	5/10	krampfartig, bin warm	—
22.07.2026, Mi. · 08:10	7/10	bin warm, habe mich bewegt	—
21.07.2026, Di. · 20:25	6/10	habe mich bewegt, Yoga am Morgen	—
21.07.2026, Di. · 08:25	8/10	krampfartig, bin kalt	—
20.07.2026, Mo. · 20:50	5/10	stechend	—
20.07.2026, Mo. · 07:50	7/10	dumpf, bin warm, Yoga am Morgen	—
19.07.2026, So. · 20:25	6/10	bin ängstlich	—
19.07.2026, So. · 08:00	8/10	habe mich bewegt, bin warm, Yoga am Morgen	—
18.07.2026, Sa. · 20:45	6/10	brennend, bin warm, habe mich ausgeruht, Yoga am Morgen	Morgens schlimmer als abends.
18.07.2026, Sa. · 08:20	8/10	dumpf, habe mich ausgeruht, Yoga am Morgen	Morgens schlimmer als abends.
17.07.2026, Fr. · 20:45	6/10	ziehend, bin ängstlich	—
17.07.2026, Fr. · 08:10	8/10	dumpf, bin kalt	—
16.07.2026, Do. · 20:50	5/10	bin warm, Yoga am Morgen	—
16.07.2026, Do. · 07:50	7/10	bin ängstlich	—
15.07.2026, Mi. · 20:15	6/10	stechend, habe mich bewegt	—
15.07.2026, Mi. · 08:30	8/10	ziehend, habe mich ausgeruht, Yoga am Morgen	—
14.07.2026, Di. · 20:45	5/10	pochend, habe mich ausgeruht	—
14.07.2026, Di. · 08:30	7/10	dumpf	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
13.07.2026, Mo. · 20:40	6/10	—	Schmerz zieht bis in die Schulter.
13.07.2026, Mo. · 08:35	8/10	bin warm	Konnte mich kaum konzentrieren.
12.07.2026, So. · 20:25	5/10	krampfartig, bin kalt, habe Alkohol getrunken	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
12.07.2026, So. · 08:20	7/10	ziehend, bin kalt	—
11.07.2026, Sa. · 20:45	6/10	drückend, bin gestresst	Schmerz zieht bis in die Schulter.
11.07.2026, Sa. · 08:20	8/10	dumpf, bin gestresst	—
10.07.2026, Fr. · 20:35	6/10	krampfartig	—
10.07.2026, Fr. · 07:50	8/10	bin gestresst	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
09.07.2026, Do. · 20:05	6/10	bin gestresst, bin ängstlich	—
09.07.2026, Do. · 08:20	8/10	habe schlecht geschlafen, bin kalt	—
08.07.2026, Mi. · 20:20	6/10	krampfartig, habe Alkohol getrunken	—
08.07.2026, Mi. · 08:35	8/10	krampfartig, bin kalt	—
07.07.2026, Di. · 20:40	5/10	krampfartig, bin gestresst	—
07.07.2026, Di. · 08:35	7/10	brennend, habe Alkohol getrunken	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
06.07.2026, Mo. · 20:10	6/10	habe Alkohol getrunken	—
06.07.2026, Mo. · 08:10	8/10	drückend, habe schlecht geschlafen	—
05.07.2026, So. · 20:35	6/10	stechend, bin gestresst, habe schlecht geschlafen	—
05.07.2026, So. · 08:05	8/10	bin kalt	—
04.07.2026, Sa. · 20:50	6/10	drückend	—
04.07.2026, Sa. · 08:10	8/10	habe mich ausgeruht	—
03.07.2026, Fr. · 20:15	6/10	pochend	—
03.07.2026, Fr. · 08:00	8/10	brennend, habe Alkohol getrunken	—
02.07.2026, Do. · 20:25	6/10	drückend, habe schlecht geschlafen	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
02.07.2026, Do. · 08:00	8/10	drückend, habe mich bewegt	—
01.07.2026, Mi. · 20:20	6/10	stechend, bin ängstlich	—
01.07.2026, Mi. · 07:55	8/10	brennend, bin gestresst	—
30.06.2026, Di. · 20:35	6/10	bin gestresst	—
30.06.2026, Di. · 08:05	8/10	krampfartig, habe mich bewegt	—
29.06.2026, Mo. · 20:40	5/10	krampfartig, bin kalt	—
29.06.2026, Mo. · 08:00	7/10	habe mich ausgeruht	—
28.06.2026, So. · 20:40	7/10	habe schlecht geschlafen	—
28.06.2026, So. · 08:25	9/10	brennend, bin ängstlich	—
27.06.2026, Sa. · 20:25	6/10	stechend, habe mich ausgeruht	—
27.06.2026, Sa. · 08:40	8/10	bin kalt	—
26.06.2026, Fr. · 20:10	6/10	bin ängstlich	—
26.06.2026, Fr. · 08:25	8/10	ziehend, bin gestresst	Schmerz zieht bis in die Schulter.
25.06.2026, Do. · 20:40	6/10	bin kalt	—
25.06.2026, Do. · 08:25	8/10	habe Alkohol getrunken	—
24.06.2026, Mi. · 20:50	6/10	bin ängstlich	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
24.06.2026, Mi. · 08:00	8/10	bin kalt, bin gestresst	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
23.06.2026, Di. · 20:40	6/10	brennend, habe schlecht geschlafen	—
23.06.2026, Di. · 08:05	8/10	—	—
22.06.2026, Mo. · 20:50	7/10	pochend, bin ängstlich	—
22.06.2026, Mo. · 08:15	9/10	dumpf, bin ängstlich, bin kalt	—
21.06.2026, So. · 20:45	6/10	brennend, habe mich ausgeruht	Konnte mich kaum konzentrieren.
21.06.2026, So. · 08:10	8/10	habe mich bewegt	—
20.06.2026, Sa. · 20:40	6/10	stechend, bin gestresst	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

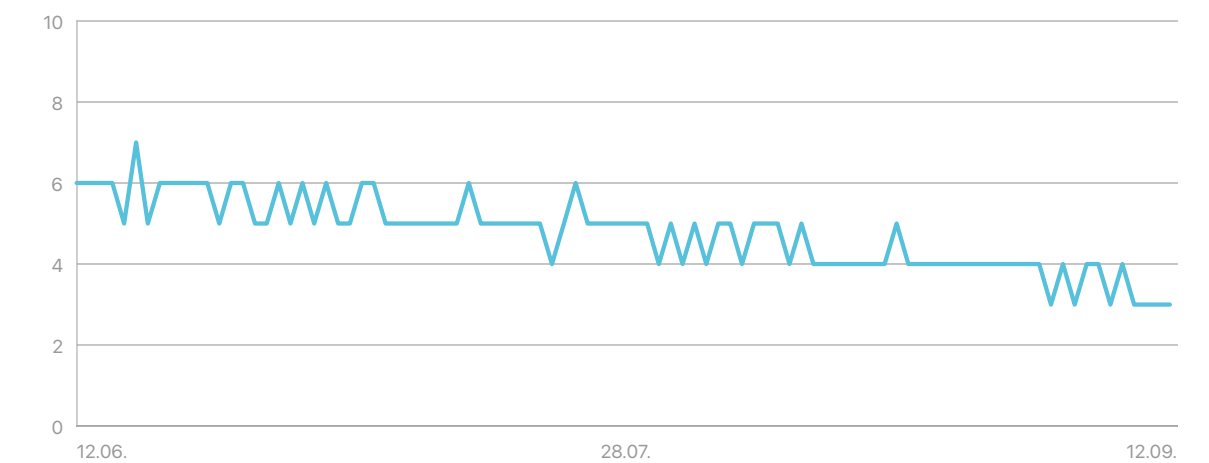
Datum	Intensität	Tags	Notizen
20.06.2026, Sa. · 08:30	8/10	krampfartig, bin ängstlich, bin gestresst	Konnte mich kaum konzentrieren.
19.06.2026, Fr. · 20:45	6/10	drückend, bin kalt	—
19.06.2026, Fr. · 08:00	8/10	drückend, habe Alkohol getrunken, habe schlecht geschlafen	Konnte mich kaum konzentrieren.
18.06.2026, Do. · 20:05	6/10	dumpf, bin kalt	—
18.06.2026, Do. · 07:50	8/10	ziehend, bin gestresst	—
17.06.2026, Mi. · 20:50	7/10	bin warm	—
17.06.2026, Mi. · 08:05	9/10	krampfartig, habe Alkohol getrunken, bin ängstlich	—
16.06.2026, Di. · 20:25	6/10	habe mich ausgeruht	—
16.06.2026, Di. · 08:00	8/10	—	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
15.06.2026, Mo. · 20:20	6/10	brennend, habe schlecht geschlafen, bin kalt	Konnte mich kaum konzentrieren.
15.06.2026, Mo. · 08:10	8/10	dumpf, bin warm, habe mich bewegt	—
14.06.2026, So. · 20:30	7/10	brennend, habe mich bewegt	—
14.06.2026, So. · 08:05	9/10	stechend, habe mich bewegt	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
13.06.2026, Sa. · 20:40	6/10	drückend, habe schlecht geschlafen, bin ängstlich	—
13.06.2026, Sa. · 08:00	8/10	ziehend, bin warm	—
12.06.2026, Fr. · 20:50	7/10	dumpf, habe Alkohol getrunken	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
12.06.2026, Fr. · 08:15	9/10	habe mich bewegt, habe mich ausgeruht	Konnte mich kaum konzentrieren.

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



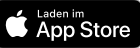
Rückenschmerzen — Unterer Rücken, LWS

Einträge: 93 Ø Intensität: 4.8 Min: 3 Max: 7



Datum	Intensität	Tags	Notizen
12.09.2026, Sa. · 13:15	3/10	stechend, habe mich bewegt	Dehnübungen morgens gemacht, tut gut.
11.09.2026, Fr. · 13:10	3/10	habe mich ausgeruht, habe mich bewegt, Yoga am Morgen	Konnte wieder joggen gehen.
10.09.2026, Do. · 12:55	3/10	habe mich ausgeruht, habe mich bewegt	Deutlich besser als letzte Woche.
09.09.2026, Mi. · 13:10	3/10	ziehend, habe mich ausgeruht	Konnte wieder joggen gehen.
08.09.2026, Di. · 12:55	4/10	krampfartig, bin warm, Yoga am Morgen	—
07.09.2026, Mo. · 13:05	3/10	drückend, habe mich ausgeruht	Dehnübungen morgens gemacht, tut gut.
06.09.2026, So. · 13:05	4/10	ziehend, habe mich bewegt	—
05.09.2026, Sa. · 12:55	4/10	bin warm	Dehnübungen morgens gemacht, tut gut.
04.09.2026, Fr. · 13:25	3/10	pochend, habe mich ausgeruht, bin warm	—
03.09.2026, Do. · 13:10	4/10	stechend, bin warm, habe mich bewegt, Yoga am Morgen	—
02.09.2026, Mi. · 13:20	3/10	bin kalt	Ohne Schmerzmittel durch den Tag gekommen.
01.09.2026, Di. · 12:55	4/10	drückend, bin gestresst	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Rückenschmerzen — Unterer Rücken, LWS (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
31.08.2026, Mo. · 12:55	4/10	stechend, habe mich bewegt, bin warm	—
30.08.2026, So. · 13:00	4/10	drückend, habe mich bewegt	Dehnübungen morgens gemacht, tut gut.
29.08.2026, Sa. · 13:25	4/10	drückend, habe mich bewegt, bin warm, Yoga am Morgen	—
28.08.2026, Fr. · 12:50	4/10	ziehend, habe mich ausgeruht, bin warm, Yoga am Morgen	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
27.08.2026, Do. · 12:50	4/10	stechend, habe mich ausgeruht	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
26.08.2026, Mi. · 13:05	4/10	habe mich bewegt	Morgens schlimmer als abends.
25.08.2026, Di. · 13:05	4/10	dumpf, bin kalt	—
24.08.2026, Mo. · 12:45	4/10	ziehend, habe mich bewegt	—
23.08.2026, So. · 12:50	4/10	drückend, habe mich bewegt, Yoga am Morgen	—
22.08.2026, Sa. · 13:20	4/10	habe mich ausgeruht, habe mich bewegt	—
21.08.2026, Fr. · 13:10	4/10	krampfartig, habe mich ausgeruht	—
20.08.2026, Do. · 13:20	5/10	krampfartig, bin gestresst	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
19.08.2026, Mi. · 12:50	4/10	stechend	—
18.08.2026, Di. · 12:45	4/10	pochend, habe mich ausgeruht	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
17.08.2026, Mo. · 12:40	4/10	drückend, habe mich bewegt	—
16.08.2026, So. · 13:00	4/10	pochend, habe mich bewegt, Yoga am Morgen	—
15.08.2026, Sa. · 12:50	4/10	habe mich ausgeruht	—
14.08.2026, Fr. · 12:40	4/10	habe mich bewegt	—
13.08.2026, Do. · 13:25	4/10	bin warm, habe mich ausgeruht	—
12.08.2026, Mi. · 13:25	5/10	—	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
11.08.2026, Di. · 12:45	4/10	ziehend	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Rückenschmerzen — Unterer Rücken, LWS (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
10.08.2026, Mo. · 13:15	5/10	—	—
09.08.2026, So. · 12:50	5/10	habe mich ausgeruht, Yoga am Morgen	—
08.08.2026, Sa. · 13:05	5/10	habe mich ausgeruht	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
07.08.2026, Fr. · 12:50	4/10	Yoga am Morgen	—
06.08.2026, Do. · 13:10	5/10	habe mich bewegt	—
05.08.2026, Mi. · 13:20	5/10	bin warm, habe mich ausgeruht	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
04.08.2026, Di. · 13:00	4/10	bin warm	—
03.08.2026, Mo. · 13:10	5/10	drückend, habe mich ausgeruht	—
02.08.2026, So. · 13:00	4/10	pochend, habe mich bewegt	—
01.08.2026, Sa. · 13:25	5/10	drückend, habe mich ausgeruht, habe mich bewegt, Yoga am Morgen	—
31.07.2026, Fr. · 12:50	4/10	drückend	—
30.07.2026, Do. · 13:00	5/10	dumpf, bin warm	—
29.07.2026, Mi. · 12:40	5/10	bin kalt, habe schlecht geschlafen, Yoga am Morgen	—
28.07.2026, Di. · 13:20	5/10	brennend, habe mich bewegt	Nach dem Spaziergang etwas besser.
27.07.2026, Mo. · 13:25	5/10	krampfartig, habe mich bewegt, bin warm	—
26.07.2026, So. · 13:25	5/10	bin warm, habe mich ausgeruht, Yoga am Morgen	—
25.07.2026, Sa. · 13:00	5/10	bin warm, Yoga am Morgen	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
24.07.2026, Fr. · 12:50	6/10	bin kalt, bin ängstlich	—
23.07.2026, Do. · 13:00	5/10	dumpf, habe mich bewegt	Morgens schlimmer als abends.
22.07.2026, Mi. · 12:45	4/10	krampfartig, habe mich ausgeruht, Yoga am Morgen	—
21.07.2026, Di. · 13:10	5/10	habe mich bewegt, bin warm, Yoga am Morgen	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Rückenschmerzen — Unterer Rücken, LWS (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
20.07.2026, Mo. · 13:15	5/10	habe schlecht geschlafen	—
19.07.2026, So. · 13:25	5/10	—	—
18.07.2026, Sa. · 12:50	5/10	krampfartig, habe mich bewegt	—
17.07.2026, Fr. · 13:05	5/10	ziehend, habe mich bewegt, Yoga am Morgen	—
16.07.2026, Do. · 12:45	5/10	dumpf, habe mich ausgeruht, habe mich bewegt	—
15.07.2026, Mi. · 13:05	6/10	stechend, habe mich ausgeruht	—
14.07.2026, Di. · 13:15	5/10	habe mich bewegt	—
13.07.2026, Mo. · 13:05	5/10	dumpf, habe Alkohol getrunken, habe schlecht geschlafen	—
12.07.2026, So. · 13:05	5/10	—	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
11.07.2026, Sa. · 12:40	5/10	bin warm	—
10.07.2026, Fr. · 13:20	5/10	drückend, bin ängstlich	—
09.07.2026, Do. · 13:10	5/10	stechend, habe mich bewegt	—
08.07.2026, Mi. · 13:25	5/10	krampfartig, habe mich bewegt	Schmerz zieht bis in die Schulter.
07.07.2026, Di. · 13:15	6/10	dumpf	—
06.07.2026, Mo. · 13:20	6/10	brennend, habe Alkohol getrunken, habe schlecht geschlafen	—
05.07.2026, So. · 13:05	5/10	bin kalt	—
04.07.2026, Sa. · 12:40	5/10	bin gestresst	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
03.07.2026, Fr. · 13:10	6/10	pochend, bin kalt	—
02.07.2026, Do. · 13:00	5/10	drückend, bin ängstlich	—
01.07.2026, Mi. · 13:20	6/10	brennend, bin kalt	—
30.06.2026, Di. · 13:00	5/10	habe mich ausgeruht	—
29.06.2026, Mo. · 13:15	6/10	bin ängstlich	Licht und Lärm waren heute unerträglich.

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Rückenschmerzen — Unterer Rücken, LWS (Fortsetzung)

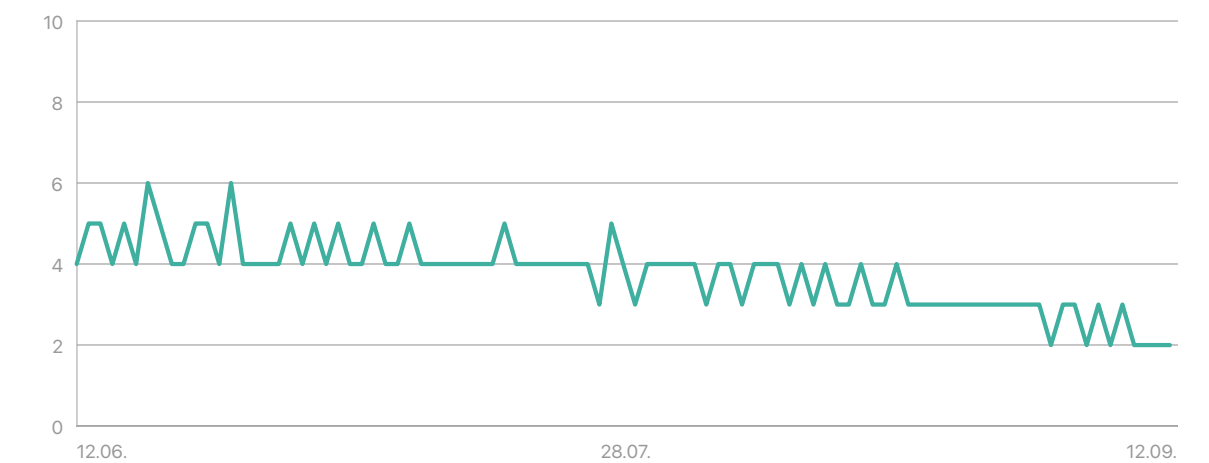
Datum	Intensität	Tags	Notizen
28.06.2026, So. · 13:25	5/10	bin kalt	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
27.06.2026, Sa. · 12:55	5/10	habe mich bewegt, habe mich ausgeruht	—
26.06.2026, Fr. · 13:20	6/10	bin gestresst	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
25.06.2026, Do. · 12:45	6/10	bin ängstlich	—
24.06.2026, Mi. · 13:00	5/10	bin kalt, bin gestresst	—
23.06.2026, Di. · 13:20	6/10	pochend, bin warm	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
22.06.2026, Mo. · 13:05	6/10	krampfartig, habe schlecht geschlafen, bin gestresst	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
21.06.2026, So. · 13:15	6/10	habe schlecht geschlafen, bin kalt	—
20.06.2026, Sa. · 13:05	6/10	brennend, habe schlecht geschlafen, bin gestresst	Konnte mich kaum konzentrieren.
19.06.2026, Fr. · 12:40	6/10	pochend, bin ängstlich	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
18.06.2026, Do. · 12:55	5/10	habe Alkohol getrunken	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
17.06.2026, Mi. · 13:25	7/10	bin ängstlich	—
16.06.2026, Di. · 13:25	5/10	drückend, bin gestresst	—
15.06.2026, Mo. · 13:20	6/10	drückend	—
14.06.2026, So. · 13:15	6/10	krampfartig, habe schlecht geschlafen	—
13.06.2026, Sa. · 13:00	6/10	habe Alkohol getrunken	—
12.06.2026, Fr. · 13:15	6/10	bin ängstlich	Licht und Lärm waren heute unerträglich.

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Knieschmerzen — Rechtes Knie, vor allem beim Treppensteigen

Einträge: 93 Ø Intensität: 3.8 Min: 2 Max: 6



Datum	Intensität	Tags	Notizen
12.09.2026, Sa. · 15:15	2/10	pochend, habe mich ausgeruht	Deutlich besser als letzte Woche.
11.09.2026, Fr. · 20:55	2/10	dumpf, habe mich bewegt	Ohne Schmerzmittel durch den Tag gekommen.
10.09.2026, Do. · 20:50	2/10	stechend, Yoga am Morgen	Dehnübungen morgens gemacht, tut gut.
09.09.2026, Mi. · 21:10	2/10	pochend, bin warm, habe mich ausgeruht, Yoga am Morgen	—
08.09.2026, Di. · 21:20	3/10	ziehend, habe mich ausgeruht	Deutlich besser als letzte Woche.
07.09.2026, Mo. · 21:20	2/10	habe mich ausgeruht, bin warm, Yoga am Morgen	—
06.09.2026, So. · 20:50	3/10	dumpf, Yoga am Morgen	Ohne Schmerzmittel durch den Tag gekommen.
05.09.2026, Sa. · 21:20	2/10	habe mich bewegt	—
04.09.2026, Fr. · 21:10	3/10	habe mich ausgeruht, habe mich bewegt, Yoga am Morgen	Gut geschlafen, kaum Beschwerden.
03.09.2026, Do. · 21:20	3/10	ziehend, habe mich bewegt	Konnte wieder joggen gehen.
02.09.2026, Mi. · 21:25	2/10	brennend, habe mich ausgeruht	Dehnübungen morgens gemacht, tut gut.
01.09.2026, Di. · 21:10	3/10	—	Gut geschlafen, kaum Beschwerden.
31.08.2026, Mo. · 21:30	3/10	habe schlecht geschlafen, Yoga am Morgen	Dehnübungen morgens gemacht, tut gut.

SchmerzTrack

Schmerztagebuch für iPhone

Laden im App Store

Knieschmerzen — Rechtes Knie, vor allem beim Treppensteigen (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
30.08.2026, So. · 21:25	3/10	ziehend, bin warm	—
29.08.2026, Sa. · 20:55	3/10	habe mich ausgeruht, Yoga am Morgen	—
28.08.2026, Fr. · 21:30	3/10	ziehend, habe mich ausgeruht	—
27.08.2026, Do. · 21:10	3/10	habe mich ausgeruht	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
26.08.2026, Mi. · 20:50	3/10	brennend, bin gestresst	—
25.08.2026, Di. · 20:50	3/10	habe mich ausgeruht	—
24.08.2026, Mo. · 20:45	3/10	habe schlecht geschlafen	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
23.08.2026, So. · 21:20	3/10	habe mich ausgeruht, bin warm	—
22.08.2026, Sa. · 21:00	3/10	bin kalt	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
21.08.2026, Fr. · 20:55	3/10	stechend, bin warm, Yoga am Morgen	Morgens schlimmer als abends.
20.08.2026, Do. · 21:10	4/10	bin warm, habe mich bewegt	—
19.08.2026, Mi. · 21:25	3/10	krampfartig, bin gestresst	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
18.08.2026, Di. · 21:25	3/10	stechend, habe mich ausgeruht	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
17.08.2026, Mo. · 21:25	4/10	habe mich ausgeruht	—
16.08.2026, So. · 21:15	3/10	dumpf, bin warm, habe mich bewegt	—
15.08.2026, Sa. · 20:45	3/10	ziehend, bin warm	—
14.08.2026, Fr. · 21:05	4/10	brennend, bin kalt, bin ängstlich	—
13.08.2026, Do. · 21:05	3/10	pochend, habe mich ausgeruht, habe mich bewegt	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
12.08.2026, Mi. · 21:10	4/10	habe mich bewegt	—
11.08.2026, Di. · 21:25	3/10	dumpf, habe mich bewegt	—
10.08.2026, Mo. · 21:15	4/10	stechend, bin warm	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
09.08.2026, So. · 20:55	4/10	ziehend, habe schlecht geschlafen	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Knieschmerzen — Rechtes Knie, vor allem beim Treppensteigen (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
08.08.2026, Sa. · 21:25	4/10	ziehend, habe mich bewegt	—
07.08.2026, Fr. · 20:50	3/10	dumpf, bin warm	—
06.08.2026, Do. · 21:10	4/10	bin warm, habe mich ausgeruht, Yoga am Morgen	—
05.08.2026, Mi. · 21:20	4/10	stechend, habe schlecht geschlafen	—
04.08.2026, Di. · 20:50	3/10	dumpf, habe mich bewegt	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
03.08.2026, Mo. · 21:10	4/10	brennend, habe mich bewegt, habe mich ausgeruht	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
02.08.2026, So. · 20:45	4/10	krampfartig	—
01.08.2026, Sa. · 20:55	4/10	habe mich bewegt, Yoga am Morgen	—
31.07.2026, Fr. · 21:00	4/10	dumpf, bin warm, habe mich bewegt	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
30.07.2026, Do. · 21:30	4/10	brennend, habe mich ausgeruht	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
29.07.2026, Mi. · 21:20	3/10	krampfartig, habe mich bewegt	—
28.07.2026, Di. · 20:55	4/10	dumpf, bin warm, habe mich ausgeruht	—
27.07.2026, Mo. · 20:55	5/10	pochend, habe mich ausgeruht, bin warm	—
26.07.2026, So. · 21:20	3/10	brennend, bin warm, Yoga am Morgen	—
25.07.2026, Sa. · 21:10	4/10	brennend, habe mich ausgeruht	—
24.07.2026, Fr. · 20:55	4/10	drückend, bin warm	—
23.07.2026, Do. · 21:00	4/10	ziehend, habe Alkohol getrunken, bin kalt, Yoga am Morgen	—
22.07.2026, Mi. · 21:10	4/10	stechend, habe mich ausgeruht	—
21.07.2026, Di. · 21:10	4/10	habe mich ausgeruht, bin warm, Yoga am Morgen	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
20.07.2026, Mo. · 21:15	4/10	—	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Knieschmerzen — Rechtes Knie, vor allem beim Treppensteigen (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
19.07.2026, So. · 21:10	4/10	dumpf	Nach dem Spaziergang etwas besser.
18.07.2026, Sa. · 20:45	5/10	drückend, habe mich bewegt, Yoga am Morgen	—
17.07.2026, Fr. · 20:45	4/10	brennend, habe Alkohol getrunken	—
16.07.2026, Do. · 21:20	4/10	dumpf, habe mich bewegt, habe mich ausgeruht	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
15.07.2026, Mi. · 21:05	4/10	habe mich ausgeruht, Yoga am Morgen	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
14.07.2026, Di. · 20:45	4/10	krampfartig, habe mich bewegt, Yoga am Morgen	—
13.07.2026, Mo. · 21:30	4/10	brennend, habe schlecht geschlafen	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
12.07.2026, So. · 21:30	4/10	ziehend, bin gestresst	—
11.07.2026, Sa. · 21:25	4/10	stechend, bin gestresst	—
10.07.2026, Fr. · 21:10	5/10	brennend, bin gestresst, bin kalt	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
09.07.2026, Do. · 20:50	4/10	bin ängstlich, bin kalt	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
08.07.2026, Mi. · 21:25	4/10	ziehend, habe mich bewegt	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
07.07.2026, Di. · 21:25	5/10	habe schlecht geschlafen	Konnte mich kaum konzentrieren.
06.07.2026, Mo. · 21:15	4/10	ziehend, habe schlecht geschlafen	—
05.07.2026, So. · 20:55	4/10	brennend, bin ängstlich	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
04.07.2026, Sa. · 21:15	5/10	pochend, bin kalt, habe schlecht geschlafen	—
03.07.2026, Fr. · 20:45	4/10	stechend, habe schlecht geschlafen, bin ängstlich	—
02.07.2026, Do. · 21:00	5/10	ziehend	Schmerz zieht bis in die Schulter.
01.07.2026, Mi. · 21:10	4/10	habe mich bewegt	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
30.06.2026, Di. · 21:00	5/10	pochend, habe schlecht geschlafen	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Knieschmerzen — Rechtes Knie, vor allem beim Treppensteigen (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
29.06.2026, Mo. · 21:15	4/10	habe schlecht geschlafen, bin ängstlich	—
28.06.2026, So. · 21:00	4/10	dumpf, habe schlecht geschlafen	—
27.06.2026, Sa. · 20:55	4/10	habe mich ausgeruht	—
26.06.2026, Fr. · 20:55	4/10	brennend	—
25.06.2026, Do. · 21:15	6/10	drückend, habe schlecht geschlafen	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
24.06.2026, Mi. · 21:00	4/10	krampfartig, bin warm	—
23.06.2026, Di. · 21:10	5/10	pochend, bin ängstlich	—
22.06.2026, Mo. · 21:00	5/10	pochend, habe Alkohol getrunken	—
21.06.2026, So. · 21:25	4/10	habe schlecht geschlafen	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
20.06.2026, Sa. · 21:35	4/10	brennend, bin ängstlich	—
19.06.2026, Fr. · 20:50	5/10	bin kalt	—
18.06.2026, Do. · 21:10	6/10	bin ängstlich, habe Alkohol getrunken	—
17.06.2026, Mi. · 20:50	4/10	ziehend, bin kalt	—
16.06.2026, Di. · 21:10	5/10	bin kalt, bin ängstlich	—
15.06.2026, Mo. · 20:50	4/10	bin ängstlich	—
14.06.2026, So. · 21:30	5/10	stechend	—
13.06.2026, Sa. · 21:30	5/10	pochend, habe Alkohol getrunken	—
12.06.2026, Fr. · 21:25	4/10	bin ängstlich, habe schlecht geschlafen	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone

