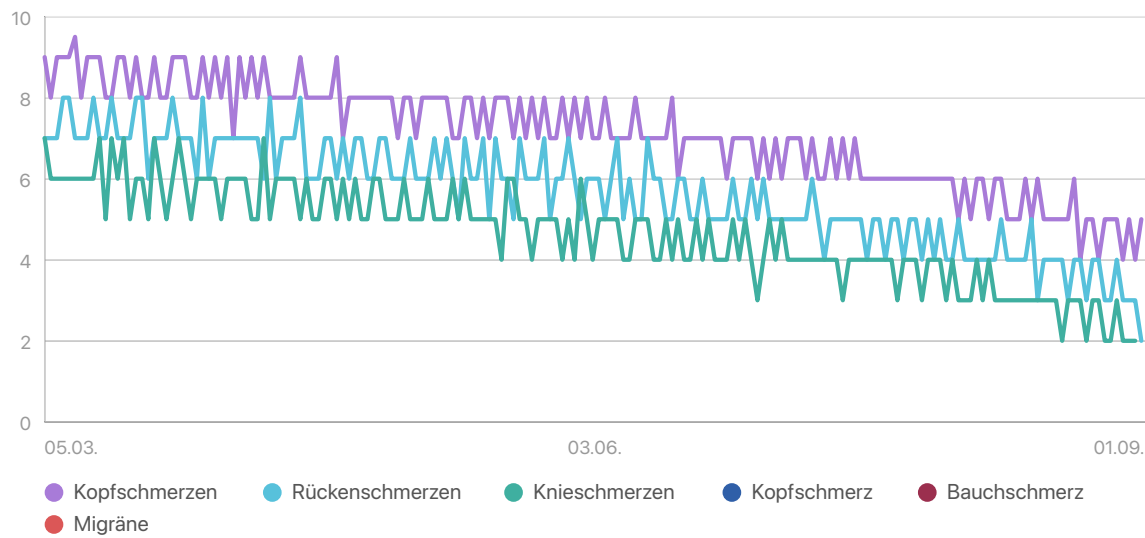


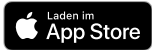
Schmerzbericht

Erstellt am 01.09.2026, Di · Zeitraum: Gesamter Zeitraum

Übersicht

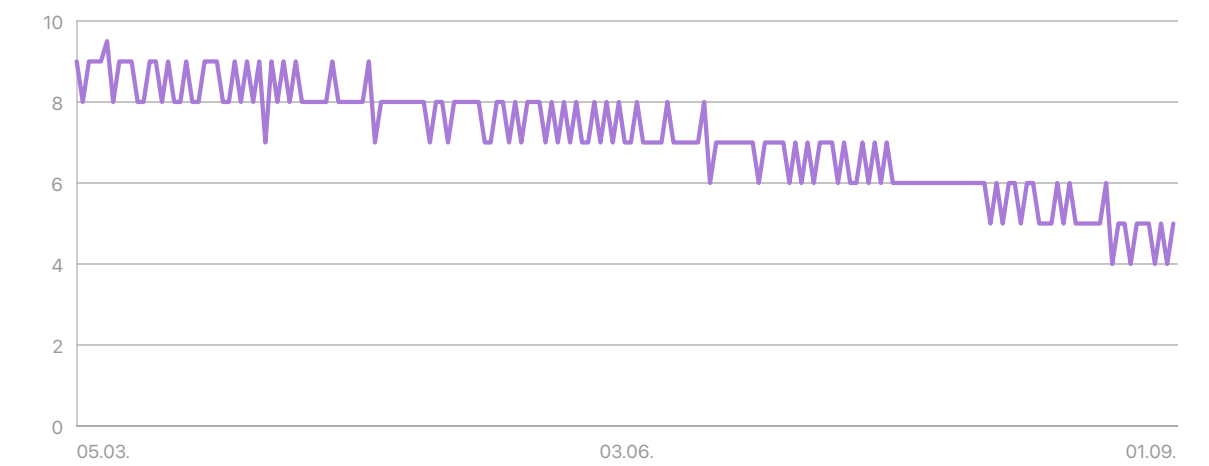


SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig

Einträge: 361 Ø Intensität: 7.1 Min: 3 Max: 10



Datum	Intensität	Tags	Notizen
01.09.2026, Di · 16:05	5/10	—	—
31.08.2026, Mo · 18:30	3/10	pochend, bin warm	Dehnübungen morgens gemacht, tut gut.
31.08.2026, Mo · 08:35	5/10	dumpf, bin warm	Konnte wieder joggen gehen.
30.08.2026, So · 20:50	4/10	bin warm	Konnte wieder joggen gehen.
30.08.2026, So · 08:00	6/10	habe mich ausgeruht	Deutlich besser als letzte Woche.
29.08.2026, Sa · 20:40	3/10	bin warm	Gut geschlafen, kaum Beschwerden.
29.08.2026, Sa · 07:55	5/10	—	Dehnübungen morgens gemacht, tut gut.
28.08.2026, Fr · 20:35	4/10	habe mich ausgeruht	—
28.08.2026, Fr · 08:00	6/10	drückend	—
27.08.2026, Do · 20:35	4/10	habe mich ausgeruht	—
27.08.2026, Do · 07:55	6/10	habe mich ausgeruht	—
26.08.2026, Mi · 20:30	4/10	dumpf	—
26.08.2026, Mi · 08:10	6/10	—	—
25.08.2026, Di · 20:10	3/10	drückend	Konnte wieder joggen gehen.
25.08.2026, Di · 08:15	5/10	krampfartig, habe mich bewegt	—
24.08.2026, Mo · 20:10	4/10	stechend	Gut geschlafen, kaum Beschwerden.
24.08.2026, Mo · 08:20	6/10	dumpf, habe mich ausgeruht	—
23.08.2026, So · 20:35	4/10	stechend	Konnte wieder joggen gehen.

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
23.08.2026, So · 08:00	6/10	bin warm	—
22.08.2026, Sa · 20:20	3/10	habe mich bewegt	Konnte wieder joggen gehen.
22.08.2026, Sa · 08:00	5/10	brennend	—
21.08.2026, Fr · 20:40	5/10	—	Ohne Schmerzmittel durch den Tag gekommen.
21.08.2026, Fr · 07:50	7/10	bin warm	Konnte wieder joggen gehen.
20.08.2026, Do · 20:15	4/10	stechend	—
20.08.2026, Do · 08:20	6/10	—	Konnte wieder joggen gehen.
19.08.2026, Mi · 20:05	4/10	—	Konnte wieder joggen gehen.
19.08.2026, Mi · 07:55	6/10	drückend	—
18.08.2026, Di · 20:25	4/10	habe mich ausgeruht	Dehnübungen morgens gemacht, tut gut.
18.08.2026, Di · 08:30	6/10	—	—
17.08.2026, Mo · 20:10	4/10	drückend	Ohne Schmerzmittel durch den Tag gekommen.
17.08.2026, Mo · 08:30	6/10	habe mich ausgeruht	—
16.08.2026, So · 20:15	4/10	pochend	—
16.08.2026, So · 08:15	6/10	pochend, habe mich ausgeruht	—
15.08.2026, Sa · 20:20	5/10	pochend	—
15.08.2026, Sa · 08:35	7/10	drückend	—
14.08.2026, Fr · 20:30	4/10	pochend, bin warm	—
14.08.2026, Fr · 08:10	6/10	krampfartig	—
13.08.2026, Do · 20:20	5/10	bin warm	—
13.08.2026, Do · 08:10	7/10	stechend	Morgens schlimmer als abends.
12.08.2026, Mi · 20:55	4/10	drückend	—
12.08.2026, Mi · 08:25	6/10	—	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
11.08.2026, Di · 20:45	4/10	krampfartig	—
11.08.2026, Di · 08:00	6/10	—	—
10.08.2026, Mo · 20:05	4/10	pochend, bin warm	—
10.08.2026, Mo · 08:05	6/10	pochend	—
09.08.2026, So · 20:40	5/10	stechend	—
09.08.2026, So · 08:00	7/10	bin warm	—
08.08.2026, Sa · 20:05	5/10	ziehend, bin warm	—
08.08.2026, Sa · 07:50	7/10	—	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
07.08.2026, Fr · 20:35	4/10	—	—
07.08.2026, Fr · 08:00	6/10	drückend, habe mich ausgeruht	—
06.08.2026, Do · 20:05	5/10	pochend, habe mich bewegt	—
06.08.2026, Do · 07:55	7/10	habe mich bewegt	—
05.08.2026, Mi · 20:25	5/10	—	—
05.08.2026, Mi · 08:30	7/10	krampfartig, bin warm	—
04.08.2026, Di · 20:35	4/10	ziehend	—
04.08.2026, Di · 08:25	6/10	krampfartig	—
03.08.2026, Mo · 20:30	5/10	dumpf, habe mich ausgeruht	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
03.08.2026, Mo · 08:05	7/10	drückend, habe mich ausgeruht	—
02.08.2026, So · 20:50	4/10	bin warm	—
02.08.2026, So · 08:05	6/10	—	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
01.08.2026, Sa · 20:25	5/10	habe mich bewegt	—
01.08.2026, Sa · 08:25	7/10	stechend, habe mich bewegt	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
31.07.2026, Fr · 20:20	5/10	—	—
31.07.2026, Fr · 07:55	7/10	brennend, bin warm	—
30.07.2026, Do · 20:40	5/10	brennend	—
30.07.2026, Do · 08:35	7/10	pochend	—
29.07.2026, Mi · 20:30	5/10	stechend, habe mich bewegt	—
29.07.2026, Mi · 08:15	7/10	dumpf, habe mich ausgeruht	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
28.07.2026, Di · 20:25	5/10	—	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
28.07.2026, Di · 08:05	7/10	pochend	—
27.07.2026, Mo · 20:25	5/10	—	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
27.07.2026, Mo · 08:30	7/10	stechend, habe mich ausgeruht	Morgens schlimmer als abends.
26.07.2026, So · 20:45	5/10	bin warm	—
26.07.2026, So · 08:05	7/10	—	—
25.07.2026, Sa · 20:30	5/10	krampfartig	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
25.07.2026, Sa · 07:55	7/10	krampfartig, habe mich bewegt	Nach dem Spaziergang etwas besser.
24.07.2026, Fr · 20:05	5/10	brennend	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
24.07.2026, Fr · 07:55	7/10	ziehend, habe mich bewegt	—
23.07.2026, Do · 20:25	5/10	stechend	—
23.07.2026, Do · 08:00	7/10	krampfartig	—
22.07.2026, Mi · 20:50	5/10	pochend	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
22.07.2026, Mi · 08:25	7/10	—	—
21.07.2026, Di · 20:25	5/10	habe mich ausgeruht	—
21.07.2026, Di · 07:50	7/10	drückend	—
20.07.2026, Mo · 20:05	5/10	brennend, habe mich bewegt	—
20.07.2026, Mo · 08:20	7/10	—	Morgens schlimmer als abends.
19.07.2026, So · 20:15	5/10	—	—
19.07.2026, So · 08:00	7/10	habe mich ausgeruht	—
18.07.2026, Sa · 20:30	5/10	dumpf, bin warm	—
18.07.2026, Sa · 08:25	7/10	bin warm	Morgens schlimmer als abends.
17.07.2026, Fr · 20:10	5/10	habe mich bewegt	—
17.07.2026, Fr · 08:10	7/10	—	—
16.07.2026, Do · 20:25	6/10	dumpf, bin warm	—
16.07.2026, Do · 08:35	8/10	—	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
15.07.2026, Mi · 20:40	5/10	drückend	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
15.07.2026, Mi · 07:55	7/10	bin warm	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
14.07.2026, Di · 20:20	6/10	ziehend, habe mich bewegt	—
14.07.2026, Di · 07:55	8/10	habe mich bewegt	—
13.07.2026, Mo · 20:10	5/10	—	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
13.07.2026, Mo · 08:15	7/10	habe mich bewegt	—
12.07.2026, So · 20:10	6/10	brennend, habe mich bewegt	—
12.07.2026, So · 08:30	8/10	brennend	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
11.07.2026, Sa · 20:05	5/10	habe mich ausgeruht	Nach dem Spaziergang etwas besser.
11.07.2026, Sa · 07:55	7/10	dumpf, bin warm	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
10.07.2026, Fr · 20:05	5/10	ziehend, habe mich ausgeruht	—
10.07.2026, Fr · 08:05	7/10	brennend	—
09.07.2026, Do · 20:15	6/10	stechend	—
09.07.2026, Do · 08:05	8/10	krampfartig	—
08.07.2026, Mi · 20:40	5/10	bin warm	—
08.07.2026, Mi · 08:15	7/10	brennend, habe mich ausgeruht	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
07.07.2026, Di · 20:20	6/10	—	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
07.07.2026, Di · 08:00	8/10	ziehend	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
06.07.2026, Mo · 20:20	6/10	stechend	—
06.07.2026, Mo · 08:15	8/10	brennend, bin warm	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
05.07.2026, So · 20:10	6/10	dumpf	—
05.07.2026, So · 08:10	8/10	dumpf, habe mich bewegt	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
04.07.2026, Sa · 20:45	5/10	bin warm	—
04.07.2026, Sa · 08:35	7/10	bin warm	—
03.07.2026, Fr · 20:45	6/10	—	—
03.07.2026, Fr · 08:35	8/10	ziehend	—
02.07.2026, Do · 20:50	5/10	dumpf	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
02.07.2026, Do · 07:50	7/10	habe mich ausgeruht	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
01.07.2026, Mi · 20:35	6/10	bin gestresst	Konnte mich kaum konzentrieren.
01.07.2026, Mi · 08:20	8/10	bin gestresst	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
30.06.2026, Di · 20:50	5/10	krampfartig, habe schlecht geschlafen	—
30.06.2026, Di · 07:55	7/10	ziehend, habe schlecht geschlafen	—
29.06.2026, Mo · 20:10	6/10	bin gestresst	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
29.06.2026, Mo · 08:30	8/10	dumpf	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
28.06.2026, So · 20:10	6/10	ziehend	—
28.06.2026, So · 08:00	8/10	stechend	—
27.06.2026, Sa · 20:30	6/10	bin gestresst	—
27.06.2026, Sa · 07:55	8/10	dumpf, bin kalt	—
26.06.2026, Fr · 20:10	6/10	brennend, bin ängstlich	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
26.06.2026, Fr · 08:25	8/10	dumpf, bin gestresst	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
25.06.2026, Do · 20:05	5/10	bin ängstlich	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
25.06.2026, Do · 08:20	7/10	stechend	—
24.06.2026, Mi · 20:20	6/10	pochend, bin ängstlich	—
24.06.2026, Mi · 08:20	8/10	ziehend, bin ängstlich	—
23.06.2026, Di · 20:35	6/10	pochend, bin ängstlich	—
23.06.2026, Di · 08:20	8/10	ziehend, bin kalt	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
22.06.2026, Mo · 20:45	6/10	brennend, bin ängstlich	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
22.06.2026, Mo · 08:05	8/10	ziehend, bin gestresst	—
21.06.2026, So · 20:05	6/10	pochend	—
21.06.2026, So · 08:05	8/10	dumpf, bin ängstlich	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
20.06.2026, Sa · 20:25	6/10	—	—
20.06.2026, Sa · 08:15	8/10	brennend	—
19.06.2026, Fr · 20:30	6/10	krampfartig, bin kalt	—
19.06.2026, Fr · 07:55	8/10	—	—
18.06.2026, Do · 20:30	6/10	dumpf	—
18.06.2026, Do · 08:00	8/10	ziehend	—
17.06.2026, Mi · 20:35	5/10	krampfartig, bin kalt	—
17.06.2026, Mi · 08:05	7/10	ziehend, bin kalt	—
16.06.2026, Di · 20:50	7/10	—	—
16.06.2026, Di · 07:50	9/10	ziehend	—
15.06.2026, Mo · 20:40	6/10	—	—
15.06.2026, Mo · 08:25	8/10	—	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
14.06.2026, So · 20:30	6/10	pochend, bin gestresst	—
14.06.2026, So · 08:25	8/10	krampfartig, bin kalt	—
13.06.2026, Sa · 20:05	6/10	krampfartig, habe schlecht geschlafen	—
13.06.2026, Sa · 08:30	8/10	stechend	Schmerz zieht bis in die Schulter.
12.06.2026, Fr · 20:30	6/10	stechend, bin ängstlich	—
12.06.2026, Fr · 08:10	8/10	drückend, bin gestresst	—
11.06.2026, Do · 20:45	6/10	bin gestresst	—
11.06.2026, Do · 07:50	8/10	—	—
10.06.2026, Mi · 20:40	7/10	krampfartig, bin ängstlich	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
10.06.2026, Mi · 08:25	9/10	pochend	Konnte mich kaum konzentrieren.
09.06.2026, Di · 20:40	6/10	drückend	—
09.06.2026, Di · 08:25	8/10	krampfartig, habe schlecht geschlafen	—
08.06.2026, Mo · 20:25	6/10	ziehend, bin kalt	—
08.06.2026, Mo · 08:30	8/10	dumpf, bin kalt	—
07.06.2026, So · 20:50	6/10	bin kalt	—
07.06.2026, So · 08:20	8/10	stechend	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
06.06.2026, Sa · 20:35	6/10	ziehend	—
06.06.2026, Sa · 08:15	8/10	habe schlecht geschlafen	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
05.06.2026, Fr · 20:20	7/10	—	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
05.06.2026, Fr · 08:25	9/10	krampfartig, bin kalt	—
04.06.2026, Do · 20:40	6/10	stechend	—
04.06.2026, Do · 07:55	8/10	drückend	—
03.06.2026, Mi · 20:45	6/10	—	—
03.06.2026, Mi · 08:30	8/10	pochend, bin kalt	—
02.06.2026, Di · 20:50	7/10	dumpf, bin gestresst	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
02.06.2026, Di · 08:00	9/10	bin ängstlich	Schmerz zieht bis in die Schulter.
01.06.2026, Mo · 20:50	6/10	stechend, bin gestresst	—
01.06.2026, Mo · 08:30	8/10	habe schlecht geschlafen	—
31.05.2026, So · 20:20	7/10	—	Schmerz zieht bis in die Schulter.
31.05.2026, So · 08:25	9/10	drückend, bin ängstlich	—
30.05.2026, Sa · 20:40	6/10	habe schlecht geschlafen	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
30.05.2026, Sa · 08:10	8/10	—	—
29.05.2026, Fr · 20:15	7/10	bin kalt	—
29.05.2026, Fr · 08:30	9/10	krampfartig, bin kalt	—
28.05.2026, Do · 20:40	6/10	drückend	—
28.05.2026, Do · 08:15	8/10	bin kalt	—
27.05.2026, Mi · 20:40	6/10	drückend, habe schlecht geschlafen	Konnte mich kaum konzentrieren.
27.05.2026, Mi · 08:10	8/10	krampfartig	—
26.05.2026, Di · 20:20	7/10	bin gestresst	Schmerz zieht bis in die Schulter.
26.05.2026, Di · 07:50	9/10	—	—
25.05.2026, Mo · 20:50	6/10	—	—
25.05.2026, Mo · 08:30	8/10	krampfartig	Konnte mich kaum konzentrieren.
24.05.2026, So · 20:10	7/10	brennend, habe schlecht geschlafen	—
24.05.2026, So · 08:35	9/10	dumpf, bin kalt	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
23.05.2026, Sa · 20:10	6/10	ziehend	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
23.05.2026, Sa · 07:50	8/10	brennend, habe schlecht geschlafen	—
22.05.2026, Fr · 20:30	7/10	drückend	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
22.05.2026, Fr · 07:55	9/10	brennend	—
21.05.2026, Do · 20:50	6/10	ziehend, bin ängstlich	—
21.05.2026, Do · 07:55	8/10	bin ängstlich	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
20.05.2026, Mi · 20:40	7/10	—	—
20.05.2026, Mi · 08:30	9/10	krampfartig, habe schlecht geschlafen	—
19.05.2026, Di · 20:35	7/10	dumpf	—
19.05.2026, Di · 08:25	9/10	ziehend, bin gestresst	—
18.05.2026, Mo · 20:40	7/10	drückend, habe schlecht geschlafen	—
18.05.2026, Mo · 08:15	9/10	pochend	—
17.05.2026, So · 20:40	6/10	brennend, bin kalt	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
17.05.2026, So · 08:05	8/10	—	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
16.05.2026, Sa · 20:10	7/10	drückend	—
16.05.2026, Sa · 08:35	9/10	dumpf, bin kalt	—
15.05.2026, Fr · 20:05	6/10	krampfartig	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
15.05.2026, Fr · 08:05	8/10	—	—
14.05.2026, Do · 20:10	7/10	—	—
14.05.2026, Do · 08:10	9/10	—	—
13.05.2026, Mi · 20:10	7/10	—	—
13.05.2026, Mi · 08:30	9/10	pochend	—
12.05.2026, Di · 20:15	6/10	—	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
12.05.2026, Di · 08:25	8/10	—	—
11.05.2026, Mo · 20:30	6/10	ziehend	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
11.05.2026, Mo · 08:35	8/10	bin ängstlich	—
10.05.2026, So · 20:05	7/10	bin gestresst	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
10.05.2026, So · 08:20	9/10	stechend, habe schlecht geschlafen	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
09.05.2026, Sa · 20:25	7/10	bin kalt	—
09.05.2026, Sa · 08:00	9/10	—	Schmerz zieht bis in die Schulter.
08.05.2026, Fr · 20:35	7/10	—	—
08.05.2026, Fr · 08:25	9/10	ziehend, habe schlecht geschlafen	Schmerz zieht bis in die Schulter.
07.05.2026, Do · 20:30	7/10	—	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
07.05.2026, Do · 08:00	9/10	dumpf, bin ängstlich	—
06.05.2026, Mi · 20:10	7/10	dumpf	—
06.05.2026, Mi · 08:15	9/10	ziehend, bin gestresst	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
05.05.2026, Di · 20:45	6/10	brennend	—
05.05.2026, Di · 08:05	8/10	—	—
04.05.2026, Mo · 20:50	7/10	bin ängstlich	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
04.05.2026, Mo · 08:15	9/10	dumpf, habe schlecht geschlafen	—
03.05.2026, So · 20:45	7/10	drückend, habe schlecht geschlafen	—
03.05.2026, So · 07:55	9/10	krampfartig, bin gestresst	—
02.05.2026, Sa · 20:10	6/10	ziehend	—
02.05.2026, Sa · 08:20	8/10	brennend	—
01.05.2026, Fr · 20:05	7/10	stechend	—
01.05.2026, Fr · 08:10	9/10	bin gestresst	—
30.04.2026, Do · 20:30	7/10	brennend, bin ängstlich	Konnte mich kaum konzentrieren.
30.04.2026, Do · 07:55	9/10	krampfartig, bin gestresst	—
29.04.2026, Mi · 20:15	7/10	drückend, bin kalt	—
29.04.2026, Mi · 08:10	9/10	dumpf, bin ängstlich	—
28.04.2026, Di · 20:15	7/10	krampfartig	—
28.04.2026, Di · 07:50	9/10	—	—
27.04.2026, Mo · 20:15	7/10	krampfartig, bin ängstlich	—
27.04.2026, Mo · 08:25	9/10	krampfartig, bin kalt	—
26.04.2026, So · 20:10	7/10	krampfartig, bin ängstlich	—
26.04.2026, So · 08:20	9/10	habe schlecht geschlafen	—
25.04.2026, Sa · 20:10	7/10	brennend	—
25.04.2026, Sa · 08:20	9/10	stechend, habe schlecht geschlafen	—
24.04.2026, Fr · 20:25	7/10	bin ängstlich	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
24.04.2026, Fr · 08:10	9/10	bin ängstlich	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
23.04.2026, Do · 20:45	6/10	brennend	—
23.04.2026, Do · 08:35	8/10	bin ängstlich	Schmerz zieht bis in die Schulter.
22.04.2026, Mi · 20:35	8/10	—	—
22.04.2026, Mi · 08:10	10/10	stechend	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
21.04.2026, Di · 20:35	7/10	brennend	—
21.04.2026, Di · 08:00	9/10	—	Konnte mich kaum konzentrieren.
20.04.2026, Mo · 20:10	7/10	brennend, bin ängstlich	Schmerz zieht bis in die Schulter.
20.04.2026, Mo · 08:25	9/10	—	—
19.04.2026, So · 20:25	7/10	ziehend, bin ängstlich	Schmerz zieht bis in die Schulter.
19.04.2026, So · 08:15	9/10	—	—
18.04.2026, Sa · 20:30	7/10	—	—
18.04.2026, Sa · 08:25	9/10	—	—
17.04.2026, Fr · 20:10	7/10	stechend, bin ängstlich	Konnte mich kaum konzentrieren.
17.04.2026, Fr · 07:55	9/10	—	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
16.04.2026, Do · 20:40	8/10	krampfartig	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
16.04.2026, Do · 08:30	10/10	drückend	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
15.04.2026, Mi · 20:40	7/10	ziehend	—
15.04.2026, Mi · 08:35	9/10	bin gestresst	—
14.04.2026, Di · 20:40	7/10	habe schlecht geschlafen	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
14.04.2026, Di · 08:30	9/10	drückend	Konnte mich kaum konzentrieren.
13.04.2026, Mo · 20:30	7/10	dumpf	—
13.04.2026, Mo · 07:55	9/10	dumpf, bin kalt	—
12.04.2026, So · 20:25	7/10	habe schlecht geschlafen	—
12.04.2026, So · 08:35	9/10	—	—
11.04.2026, Sa · 20:15	7/10	habe schlecht geschlafen	—
11.04.2026, Sa · 08:30	9/10	bin gestresst	—
10.04.2026, Fr · 20:20	8/10	bin kalt	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
10.04.2026, Fr · 07:55	10/10	krampfartig	—
09.04.2026, Do · 20:40	7/10	—	—
09.04.2026, Do · 08:35	9/10	stechend	—
08.04.2026, Mi · 20:20	8/10	bin gestresst	—
08.04.2026, Mi · 08:05	10/10	pochend, bin gestresst	—
07.04.2026, Di · 20:15	7/10	ziehend, bin ängstlich	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
07.04.2026, Di · 08:00	9/10	—	—
06.04.2026, Mo · 20:40	8/10	stechend, habe schlecht geschlafen	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
06.04.2026, Mo · 07:55	10/10	habe schlecht geschlafen	—
05.04.2026, So · 20:30	6/10	dumpf	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
05.04.2026, So · 08:15	8/10	drückend	Konnte mich kaum konzentrieren.
04.04.2026, Sa · 20:40	8/10	—	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
04.04.2026, Sa · 08:20	10/10	—	—
03.04.2026, Fr · 20:40	7/10	bin gestresst	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
03.04.2026, Fr · 07:50	9/10	ziehend, bin gestresst	—
02.04.2026, Do · 20:30	8/10	brennend, bin kalt	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
02.04.2026, Do · 08:35	10/10	bin gestresst	—
01.04.2026, Mi · 20:15	7/10	bin kalt	—
01.04.2026, Mi · 08:35	9/10	—	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
31.03.2026, Di · 20:55	8/10	ziehend, bin ängstlich	—
31.03.2026, Di · 08:10	10/10	—	—
30.03.2026, Mo · 20:25	7/10	pochend, bin ängstlich	—
30.03.2026, Mo · 08:15	9/10	pochend, habe schlecht geschlafen	—
29.03.2026, So · 20:40	7/10	habe schlecht geschlafen	—
29.03.2026, So · 08:20	9/10	stechend, habe schlecht geschlafen	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
28.03.2026, Sa · 20:05	8/10	brennend, bin ängstlich	—
28.03.2026, Sa · 08:10	10/10	stechend	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
27.03.2026, Fr · 20:50	8/10	krampfartig, bin ängstlich	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
27.03.2026, Fr · 08:20	10/10	—	—
26.03.2026, Do · 20:15	8/10	stechend, habe schlecht geschlafen	—
26.03.2026, Do · 08:05	10/10	pochend, bin ängstlich	—
25.03.2026, Mi · 20:10	7/10	brennend, bin kalt	—
25.03.2026, Mi · 08:10	9/10	pochend	—
24.03.2026, Di · 20:05	7/10	ziehend, habe schlecht geschlafen	—
24.03.2026, Di · 08:35	9/10	ziehend, bin kalt	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
23.03.2026, Mo · 20:05	8/10	drückend, habe schlecht geschlafen	—
23.03.2026, Mo · 08:30	10/10	bin gestresst	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
22.03.2026, So · 20:50	7/10	ziehend	Konnte mich kaum konzentrieren.
22.03.2026, So · 08:20	9/10	bin gestresst	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
21.03.2026, Sa · 20:30	7/10	bin gestresst	—
21.03.2026, Sa · 08:30	9/10	brennend	Konnte mich kaum konzentrieren.
20.03.2026, Fr · 20:30	8/10	brennend	—
20.03.2026, Fr · 08:20	10/10	dumpf, bin gestresst	—
19.03.2026, Do · 20:15	7/10	—	—
19.03.2026, Do · 08:25	9/10	krampfartig	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
18.03.2026, Mi · 20:15	8/10	brennend, habe schlecht geschlafen	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
18.03.2026, Mi · 08:00	10/10	—	Konnte mich kaum konzentrieren.
17.03.2026, Di · 20:40	8/10	habe schlecht geschlafen	—
17.03.2026, Di · 08:05	10/10	—	—
16.03.2026, Mo · 20:15	7/10	—	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerzen — Stirn und Schläfen, meist beidseitig (Fortsetzung)

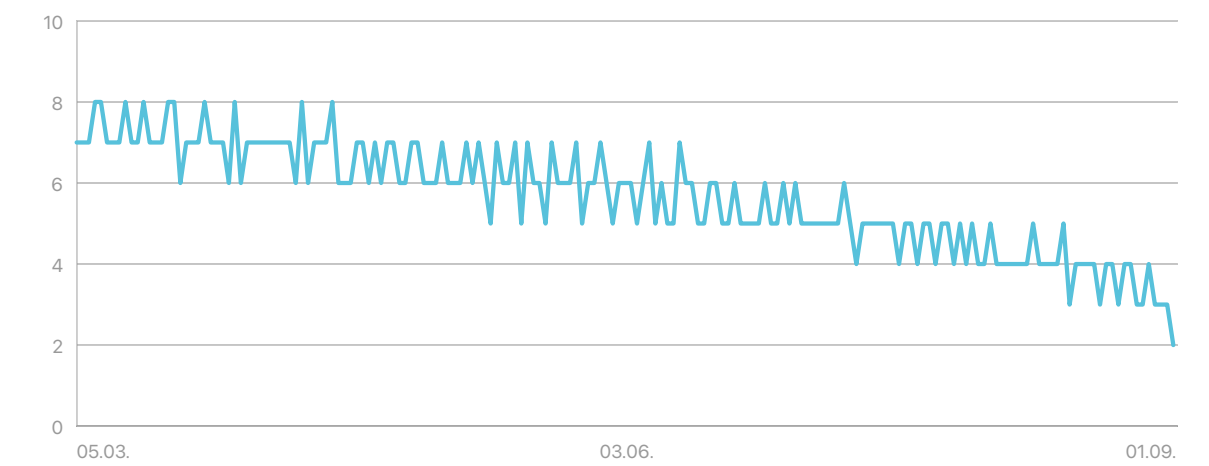
Datum	Intensität	Tags	Notizen
16.03.2026, Mo · 08:25	9/10	brennend, bin kalt	—
15.03.2026, So · 20:50	7/10	ziehend, bin kalt	—
15.03.2026, So · 07:55	9/10	—	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
14.03.2026, Sa · 20:50	8/10	pochend, bin ängstlich	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
14.03.2026, Sa · 08:20	10/10	dumpf, bin gestresst	—
13.03.2026, Fr · 20:10	8/10	habe schlecht geschlafen	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
13.03.2026, Fr · 07:55	10/10	drückend, habe schlecht geschlafen	—
12.03.2026, Do · 20:20	8/10	brennend, bin gestresst	Schmerz zieht bis in die Schulter.
12.03.2026, Do · 07:50	10/10	habe schlecht geschlafen	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
11.03.2026, Mi · 20:50	7/10	pochend, bin kalt	Konnte mich kaum konzentrieren.
11.03.2026, Mi · 07:55	9/10	krampfartig	—
10.03.2026, Di · 20:30	9/10	—	—
10.03.2026, Di · 08:30	10/10	—	—
09.03.2026, Mo · 20:45	8/10	brennend, bin kalt	—
09.03.2026, Mo · 08:00	10/10	bin gestresst	—
08.03.2026, So · 20:05	8/10	brennend	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
08.03.2026, So · 08:40	10/10	pochend	—
07.03.2026, Sa · 20:35	8/10	ziehend	—
07.03.2026, Sa · 08:35	10/10	—	—
06.03.2026, Fr · 20:45	7/10	dumpf, habe schlecht geschlafen	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
06.03.2026, Fr · 08:25	9/10	bin kalt	—
05.03.2026, Do · 20:40	8/10	brennend, bin kalt	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
05.03.2026, Do · 08:05	10/10	ziehend	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



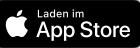
Rückenschmerzen — Unterer Rücken, LWS

Einträge: 181 Ø Intensität: 5.7 Min: 2 Max: 8



Datum	Intensität	Tags	Notizen
01.09.2026, Di · 16:30	2/10	—	—
31.08.2026, Mo · 13:10	3/10	pochend, bin warm	Ohne Schmerzmittel durch den Tag gekommen.
30.08.2026, So · 13:25	3/10	—	Dehnübungen morgens gemacht, tut gut.
29.08.2026, Sa · 12:50	3/10	stechend, habe mich bewegt	Dehnübungen morgens gemacht, tut gut.
28.08.2026, Fr · 12:45	4/10	brennend, bin warm	—
27.08.2026, Do · 13:15	3/10	—	—
26.08.2026, Mi · 13:20	3/10	ziehend	Ohne Schmerzmittel durch den Tag gekommen.
25.08.2026, Di · 12:45	4/10	ziehend, habe mich ausgeruht	Deutlich besser als letzte Woche.
24.08.2026, Mo · 12:50	4/10	habe mich ausgeruht	—
23.08.2026, So · 12:45	3/10	ziehend, bin warm	—
22.08.2026, Sa · 13:10	4/10	—	—
21.08.2026, Fr · 13:10	4/10	stechend	—
20.08.2026, Do · 13:15	3/10	pochend, bin warm	—
19.08.2026, Mi · 13:05	4/10	—	—
18.08.2026, Di · 13:20	4/10	ziehend, bin warm	—
17.08.2026, Mo · 13:10	4/10	—	—
16.08.2026, So · 13:25	4/10	stechend	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
15.08.2026, Sa · 12:45	3/10	habe mich bewegt	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Rückenschmerzen — Unterer Rücken, LWS (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
14.08.2026, Fr · 13:10	5/10	—	Nach dem Spaziergang etwas besser.
13.08.2026, Do · 13:05	4/10	ziehend, habe mich bewegt	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
12.08.2026, Mi · 13:10	4/10	bin warm	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
11.08.2026, Di · 12:50	4/10	ziehend, bin warm	—
10.08.2026, Mo · 13:25	4/10	habe mich ausgeruht	—
09.08.2026, So · 13:15	5/10	habe mich ausgeruht	—
08.08.2026, Sa · 13:25	4/10	—	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
07.08.2026, Fr · 12:50	4/10	brennend	—
06.08.2026, Do · 13:15	4/10	—	—
05.08.2026, Mi · 13:25	4/10	dumpf, habe mich ausgeruht	—
04.08.2026, Di · 13:00	4/10	pochend, bin warm	—
03.08.2026, Mo · 12:50	4/10	—	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
02.08.2026, So · 13:15	5/10	—	—
01.08.2026, Sa · 13:15	4/10	dumpf, habe mich ausgeruht	Nach dem Spaziergang etwas besser.
31.07.2026, Fr · 13:20	4/10	drückend	—
30.07.2026, Do · 13:15	5/10	krampfartig	—
29.07.2026, Mi · 12:45	4/10	habe mich ausgeruht	—
28.07.2026, Di · 12:55	5/10	pochend	Morgens schlimmer als abends.
27.07.2026, Mo · 12:50	4/10	—	—
26.07.2026, So · 12:50	5/10	habe mich ausgeruht	—
25.07.2026, Sa · 12:55	5/10	dumpf, bin warm	—
24.07.2026, Fr · 13:05	4/10	—	Nach dem Spaziergang etwas besser.
23.07.2026, Do · 13:10	5/10	brennend, bin warm	—
22.07.2026, Mi · 13:20	5/10	—	—
21.07.2026, Di · 13:00	4/10	—	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
20.07.2026, Mo · 13:05	5/10	dumpf, bin warm	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Rückenschmerzen — Unterer Rücken, LWS (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
19.07.2026, So · 13:00	5/10	stechend, habe mich ausgeruht	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
18.07.2026, Sa · 13:20	4/10	habe mich ausgeruht	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
17.07.2026, Fr · 12:50	5/10	stechend	—
16.07.2026, Do · 12:50	5/10	ziehend, habe mich ausgeruht	—
15.07.2026, Mi · 13:15	5/10	—	Morgens schlimmer als abends.
14.07.2026, Di · 12:55	5/10	habe mich bewegt	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
13.07.2026, Mo · 12:55	5/10	brennend, bin warm	—
12.07.2026, So · 12:45	5/10	habe mich ausgeruht	Morgens schlimmer als abends.
11.07.2026, Sa · 13:00	4/10	dumpf	—
10.07.2026, Fr · 13:20	5/10	pochend	—
09.07.2026, Do · 12:50	6/10	bin warm	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
08.07.2026, Mi · 13:25	5/10	stechend	—
07.07.2026, Di · 13:15	5/10	ziehend, bin warm	Morgens schlimmer als abends.
06.07.2026, Mo · 12:50	5/10	drückend, habe mich bewegt	—
05.07.2026, So · 12:40	5/10	stechend, habe mich bewegt	—
04.07.2026, Sa · 13:15	5/10	habe mich bewegt	—
03.07.2026, Fr · 13:05	5/10	habe mich ausgeruht	—
02.07.2026, Do · 13:00	5/10	drückend	—
01.07.2026, Mi · 13:00	6/10	drückend	—
30.06.2026, Di · 13:10	5/10	stechend	—
29.06.2026, Mo · 12:45	6/10	—	—
28.06.2026, So · 13:20	5/10	—	—
27.06.2026, Sa · 12:50	5/10	ziehend	—
26.06.2026, Fr · 12:45	6/10	stechend, bin gestresst	—
25.06.2026, Do · 12:50	5/10	—	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
24.06.2026, Mi · 13:20	5/10	bin kalt	—
23.06.2026, Di · 12:55	5/10	pochend, bin gestresst	Licht und Lärm waren heute unerträglich.

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Rückenschmerzen — Unterer Rücken, LWS (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
22.06.2026, Mo · 12:40	5/10	ziehend	—
21.06.2026, So · 13:10	6/10	—	Konnte mich kaum konzentrieren.
20.06.2026, Sa · 12:45	5/10	krampfartig, bin ängstlich	Schmerz zieht bis in die Schulter.
19.06.2026, Fr · 12:50	5/10	stechend, bin gestresst	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
18.06.2026, Do · 12:45	6/10	—	—
17.06.2026, Mi · 12:45	6/10	brennend	—
16.06.2026, Di · 13:25	5/10	krampfartig	—
15.06.2026, Mo · 13:10	5/10	stechend	—
14.06.2026, So · 13:15	6/10	stechend	—
13.06.2026, Sa · 13:00	6/10	dumpf, habe schlecht geschlafen	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
12.06.2026, Fr · 13:25	7/10	ziehend, bin gestresst	—
11.06.2026, Do · 13:10	5/10	pochend	—
10.06.2026, Mi · 13:05	5/10	ziehend	—
09.06.2026, Di · 13:05	6/10	stechend	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
08.06.2026, Mo · 12:45	5/10	krampfartig, bin kalt	—
07.06.2026, So · 12:50	7/10	habe schlecht geschlafen	—
06.06.2026, Sa · 12:55	6/10	—	Konnte mich kaum konzentrieren.
05.06.2026, Fr · 13:00	5/10	—	—
04.06.2026, Do · 13:25	6/10	dumpf, habe schlecht geschlafen	—
03.06.2026, Mi · 13:25	6/10	bin ängstlich	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
02.06.2026, Di · 13:05	6/10	drückend, bin ängstlich	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
01.06.2026, Mo · 12:45	5/10	dumpf	Schmerz zieht bis in die Schulter.
31.05.2026, So · 12:40	6/10	—	—
30.05.2026, Sa · 13:25	7/10	stechend	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
29.05.2026, Fr · 12:40	6/10	—	—
28.05.2026, Do · 13:00	6/10	dumpf, bin gestresst	—
27.05.2026, Mi · 13:20	5/10	dumpf, bin ängstlich	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Rückenschmerzen — Unterer Rücken, LWS (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
26.05.2026, Di · 13:25	7/10	—	—
25.05.2026, Mo · 12:50	6/10	—	—
24.05.2026, So · 12:45	6/10	pochend	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
23.05.2026, Sa · 13:10	6/10	bin kalt	—
22.05.2026, Fr · 13:05	7/10	stechend, habe schlecht geschlafen	—
21.05.2026, Do · 12:40	5/10	bin kalt	—
20.05.2026, Mi · 13:15	6/10	drückend	—
19.05.2026, Di · 13:15	6/10	drückend, bin gestresst	—
18.05.2026, Mo · 12:45	7/10	dumpf, habe schlecht geschlafen	—
17.05.2026, So · 13:25	5/10	krampfartig	—
16.05.2026, Sa · 12:45	7/10	habe schlecht geschlafen	Konnte mich kaum konzentrieren.
15.05.2026, Fr · 13:10	6/10	bin gestresst	—
14.05.2026, Do · 13:10	6/10	bin kalt	—
13.05.2026, Mi · 12:45	7/10	—	—
12.05.2026, Di · 13:00	5/10	krampfartig, bin gestresst	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
11.05.2026, Mo · 12:45	6/10	ziehend, bin gestresst	—
10.05.2026, So · 13:25	7/10	habe schlecht geschlafen	—
09.05.2026, Sa · 13:10	6/10	krampfartig, habe schlecht geschlafen	—
08.05.2026, Fr · 13:20	7/10	stechend, habe schlecht geschlafen	—
07.05.2026, Do · 13:25	6/10	krampfartig, habe schlecht geschlafen	—
06.05.2026, Mi · 12:55	6/10	brennend, habe schlecht geschlafen	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
05.05.2026, Di · 12:45	6/10	pochend, bin kalt	—
04.05.2026, Mo · 13:10	7/10	bin ängstlich	—
03.05.2026, So · 13:05	6/10	bin kalt	—
02.05.2026, Sa · 12:45	6/10	brennend	—
01.05.2026, Fr · 13:15	6/10	ziehend, bin kalt	—
30.04.2026, Do · 13:00	7/10	bin gestresst	Konnte mich kaum konzentrieren.

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Rückenschmerzen — Unterer Rücken, LWS (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
29.04.2026, Mi · 12:50	7/10	brennend	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
28.04.2026, Di · 13:30	6/10	bin kalt	—
27.04.2026, Mo · 13:15	6/10	—	—
26.04.2026, So · 12:50	7/10	—	—
25.04.2026, Sa · 12:45	7/10	dumpf	—
24.04.2026, Fr · 13:15	6/10	bin gestresst	—
23.04.2026, Do · 13:25	7/10	habe schlecht geschlafen	—
22.04.2026, Mi · 13:25	6/10	pochend	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
21.04.2026, Di · 13:20	7/10	brennend, bin gestresst	—
20.04.2026, Mo · 13:20	7/10	—	—
19.04.2026, So · 13:20	6/10	habe schlecht geschlafen	—
18.04.2026, Sa · 13:10	6/10	ziehend, bin kalt	—
17.04.2026, Fr · 12:45	6/10	brennend	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
16.04.2026, Do · 12:45	8/10	ziehend, bin kalt	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
15.04.2026, Mi · 12:45	7/10	krampfartig	—
14.04.2026, Di · 13:15	7/10	brennend	—
13.04.2026, Mo · 12:45	7/10	habe schlecht geschlafen	—
12.04.2026, So · 13:10	6/10	stechend, bin gestresst	—
11.04.2026, Sa · 13:20	8/10	habe schlecht geschlafen	—
10.04.2026, Fr · 12:55	6/10	bin gestresst	Schmerz zieht bis in die Schulter.
09.04.2026, Do · 13:00	7/10	habe schlecht geschlafen	—
08.04.2026, Mi · 13:00	7/10	bin kalt	Schmerz zieht bis in die Schulter.
07.04.2026, Di · 13:30	7/10	drückend	—
06.04.2026, Mo · 13:00	7/10	—	Konnte mich kaum konzentrieren.
05.04.2026, So · 12:55	7/10	—	—
04.04.2026, Sa · 13:00	7/10	habe schlecht geschlafen	—
03.04.2026, Fr · 13:25	7/10	—	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Rückenschmerzen — Unterer Rücken, LWS (Fortsetzung)

Datum	Intensität	Tags	Notizen
02.04.2026, Do · 13:30	7/10	krampfartig, bin gestresst	Schmerz zieht bis in die Schulter.
01.04.2026, Mi · 13:20	6/10	—	—
31.03.2026, Di · 12:50	8/10	dumpf, habe schlecht geschlafen	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
30.03.2026, Mo · 12:55	6/10	stechend	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
29.03.2026, So · 13:05	7/10	bin kalt	—
28.03.2026, Sa · 13:15	7/10	bin kalt	—
27.03.2026, Fr · 13:10	7/10	ziehend	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
26.03.2026, Do · 13:00	8/10	krampfartig	Konnte mich kaum konzentrieren.
25.03.2026, Mi · 12:40	7/10	brennend, bin gestresst	—
24.03.2026, Di · 13:25	7/10	—	Schmerz zieht bis in die Schulter.
23.03.2026, Mo · 12:55	7/10	brennend, habe schlecht geschlafen	—
22.03.2026, So · 13:05	6/10	habe schlecht geschlafen	—
21.03.2026, Sa · 13:20	8/10	—	—
20.03.2026, Fr · 13:00	8/10	brennend	—
19.03.2026, Do · 13:00	7/10	pochend	—
18.03.2026, Mi · 13:00	7/10	bin gestresst	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
17.03.2026, Di · 13:25	7/10	pochend	—
16.03.2026, Mo · 13:25	8/10	stechend, bin ängstlich	Konnte mich kaum konzentrieren.
15.03.2026, So · 12:40	7/10	drückend, habe schlecht geschlafen	—
14.03.2026, Sa · 12:50	7/10	krampfartig	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
13.03.2026, Fr · 12:40	8/10	dumpf, bin ängstlich	—
12.03.2026, Do · 12:55	7/10	habe schlecht geschlafen	—
11.03.2026, Mi · 13:00	7/10	bin gestresst	—
10.03.2026, Di · 13:25	7/10	ziehend, bin kalt	—
09.03.2026, Mo · 13:00	8/10	bin ängstlich	—
08.03.2026, So · 13:05	8/10	krampfartig	—
07.03.2026, Sa · 12:50	7/10	dumpf	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



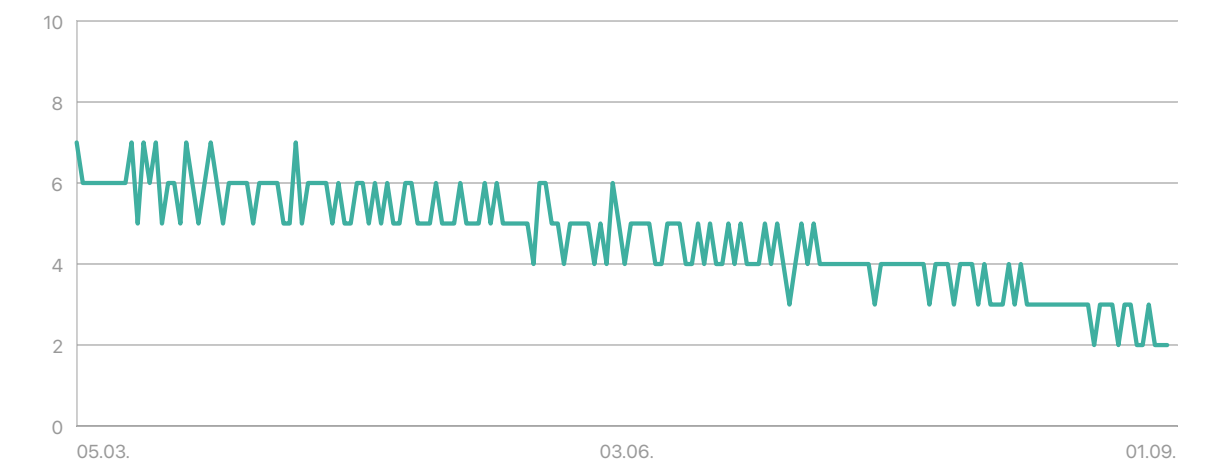
Datum	Intensität	Tags	Notizen
06.03.2026, Fr · 13:20	7/10	ziehend, bin ängstlich	Konnte mich kaum konzentrieren.
05.03.2026, Do · 12:45	7/10	—	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Knieschmerzen — Rechtes Knie, vor allem beim Treppensteigen

Einträge: 180 Ø Intensität: 4.6 Min: 2 Max: 7



Datum	Intensität	Tags	Notizen
31.08.2026, Mo · 18:45	2/10	habe mich ausgeruht	Dehnübungen morgens gemacht, tut gut.
30.08.2026, So · 21:15	2/10	ziehend, habe mich bewegt	Konnte wieder joggen gehen.
29.08.2026, Sa · 21:25	2/10	—	Konnte wieder joggen gehen.
28.08.2026, Fr · 21:00	3/10	krampfartig, habe mich bewegt	—
27.08.2026, Do · 20:55	2/10	pochend	—
26.08.2026, Mi · 20:50	2/10	krampfartig, habe mich ausgeruht	Gut geschlafen, kaum Beschwerden.
25.08.2026, Di · 20:55	3/10	krampfartig, habe mich ausgeruht	—
24.08.2026, Mo · 21:30	3/10	habe mich bewegt	—
23.08.2026, So · 21:25	2/10	drückend, habe mich ausgeruht	Deutlich besser als letzte Woche.
22.08.2026, Sa · 21:30	3/10	dumpf, habe mich bewegt	—
21.08.2026, Fr · 21:25	3/10	—	—
20.08.2026, Do · 20:45	3/10	habe mich ausgeruht	—
19.08.2026, Mi · 21:30	2/10	habe mich bewegt	—
18.08.2026, Di · 21:00	3/10	krampfartig, habe mich bewegt	—
17.08.2026, Mo · 21:15	3/10	—	—
16.08.2026, So · 21:00	3/10	krampfartig	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
15.08.2026, Sa · 20:45	3/10	dumpf	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.

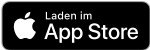
SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone


Laden im
App Store

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

Datum	Intensität	Tags	Notizen
14.08.2026, Fr · 21:00	3/10	dumpf, bin warm	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
13.08.2026, Do · 21:30	3/10	dumpf	—
12.08.2026, Mi · 20:55	3/10	stechend	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
11.08.2026, Di · 20:50	3/10	—	Nach dem Spaziergang etwas besser.
10.08.2026, Mo · 21:30	3/10	ziehend	—
09.08.2026, So · 20:50	3/10	drückend	—
08.08.2026, Sa · 21:00	3/10	dumpf	—
07.08.2026, Fr · 20:45	4/10	habe mich bewegt	—
06.08.2026, Do · 21:00	3/10	stechend, habe mich ausgeruht	—
05.08.2026, Mi · 21:35	4/10	krampfartig, bin warm	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
04.08.2026, Di · 21:05	3/10	—	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
03.08.2026, Mo · 21:00	3/10	habe mich bewegt	—
02.08.2026, So · 21:25	3/10	—	Morgens schlimmer als abends.
01.08.2026, Sa · 21:00	4/10	ziehend, habe mich bewegt	Nach dem Spaziergang etwas besser.
31.07.2026, Fr · 20:55	3/10	ziehend, bin warm	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
30.07.2026, Do · 21:25	4/10	—	—
29.07.2026, Mi · 21:10	4/10	drückend, bin warm	Morgens schlimmer als abends.
28.07.2026, Di · 21:15	4/10	stechend, bin warm	Morgens schlimmer als abends.
27.07.2026, Mo · 21:10	3/10	habe mich bewegt	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
26.07.2026, So · 21:10	4/10	ziehend	—
25.07.2026, Sa · 21:10	4/10	ziehend	—
24.07.2026, Fr · 21:00	4/10	—	Morgens schlimmer als abends.
23.07.2026, Do · 21:25	3/10	pochend, habe mich bewegt	—
22.07.2026, Mi · 20:50	4/10	habe mich bewegt	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
21.07.2026, Di · 21:15	4/10	—	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
20.07.2026, Mo · 21:05	4/10	stechend	Nach dem Spaziergang etwas besser.

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



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

Datum	Intensität	Tags	Notizen
19.07.2026, So · 21:30	4/10	bin warm	Morgens schlimmer als abends.
18.07.2026, Sa · 21:25	4/10	drückend	—
17.07.2026, Fr · 21:30	4/10	bin warm	Nach dem Spaziergang etwas besser.
16.07.2026, Do · 21:00	4/10	pochend	Morgens schlimmer als abends.
15.07.2026, Mi · 21:25	4/10	stechend, habe mich bewegt	—
14.07.2026, Di · 20:50	3/10	habe mich ausgeruht	Morgens schlimmer als abends.
13.07.2026, Mo · 21:30	4/10	ziehend, habe mich bewegt	—
12.07.2026, So · 21:15	4/10	pochend, bin warm	—
11.07.2026, Sa · 20:50	4/10	—	—
10.07.2026, Fr · 21:15	4/10	habe mich bewegt	Morgens schlimmer als abends.
09.07.2026, Do · 20:55	4/10	pochend, habe mich ausgeruht	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
08.07.2026, Mi · 20:45	4/10	stechend	Wärmekissen hat kurzfristig geholfen.
07.07.2026, Di · 20:50	4/10	pochend, habe mich bewegt	Nur leichtes Ziehen beim Aufstehen.
06.07.2026, Mo · 21:25	4/10	ziehend	—
05.07.2026, So · 21:00	4/10	ziehend	—
04.07.2026, Sa · 21:15	5/10	bin warm	Physiotherapie-Termin, danach lockerer.
03.07.2026, Fr · 20:45	4/10	ziehend, habe mich bewegt	—
02.07.2026, Do · 21:30	5/10	—	—
01.07.2026, Mi · 20:50	4/10	drückend, bin kalt	—
30.06.2026, Di · 21:35	3/10	brennend, habe schlecht geschlafen	—
29.06.2026, Mo · 20:50	4/10	brennend, bin ängstlich	—
28.06.2026, So · 21:00	5/10	—	—
27.06.2026, Sa · 21:10	4/10	stechend, bin gestresst	—
26.06.2026, Fr · 21:10	5/10	habe schlecht geschlafen	—
25.06.2026, Do · 21:25	4/10	stechend, bin ängstlich	—
24.06.2026, Mi · 21:10	4/10	—	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



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

Datum	Intensität	Tags	Notizen
23.06.2026, Di · 21:10	4/10	—	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
22.06.2026, Mo · 21:10	5/10	brennend, bin kalt	—
21.06.2026, So · 20:55	4/10	dumpf, bin gestresst	—
20.06.2026, Sa · 21:10	5/10	drückend, habe schlecht geschlafen	—
19.06.2026, Fr · 21:10	4/10	drückend, bin ängstlich	—
18.06.2026, Do · 21:30	4/10	habe schlecht geschlafen	—
17.06.2026, Mi · 20:45	5/10	brennend, bin kalt	—
16.06.2026, Di · 21:20	4/10	krampfartig	—
15.06.2026, Mo · 21:20	5/10	—	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
14.06.2026, So · 21:15	4/10	krampfartig, bin gestresst	Konnte mich kaum konzentrieren.
13.06.2026, Sa · 21:15	4/10	pochend, bin gestresst	—
12.06.2026, Fr · 21:15	5/10	ziehend, bin kalt	—
11.06.2026, Do · 21:05	5/10	—	—
10.06.2026, Mi · 21:05	5/10	ziehend, bin kalt	—
09.06.2026, Di · 21:15	4/10	bin kalt	—
08.06.2026, Mo · 21:05	4/10	bin ängstlich	Konnte mich kaum konzentrieren.
07.06.2026, So · 20:55	5/10	bin kalt	—
06.06.2026, Sa · 21:10	5/10	dumpf, bin kalt	Konnte mich kaum konzentrieren.
05.06.2026, Fr · 21:10	5/10	krampfartig, bin ängstlich	Schmerz zieht bis in die Schulter.
04.06.2026, Do · 21:05	5/10	—	—
03.06.2026, Mi · 21:15	4/10	ziehend	Konnte mich kaum konzentrieren.
02.06.2026, Di · 21:00	5/10	krampfartig, bin ängstlich	—
01.06.2026, Mo · 20:55	6/10	bin kalt	—
31.05.2026, So · 21:35	4/10	—	Schmerz zieht bis in die Schulter.
30.05.2026, Sa · 20:45	5/10	stechend	—
29.05.2026, Fr · 20:45	4/10	bin ängstlich	—
28.05.2026, Do · 21:15	5/10	krampfartig, bin kalt	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



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

Datum	Intensität	Tags	Notizen
27.05.2026, Mi · 21:30	5/10	bin gestresst	—
26.05.2026, Di · 21:25	5/10	habe schlecht geschlafen	—
25.05.2026, Mo · 20:55	5/10	stechend	—
24.05.2026, So · 21:30	4/10	ziehend, bin gestresst	—
23.05.2026, Sa · 21:00	5/10	drückend, bin kalt	—
22.05.2026, Fr · 20:45	5/10	bin kalt	—
21.05.2026, Do · 21:00	6/10	drückend	Schmerz zieht bis in die Schulter.
20.05.2026, Mi · 20:55	6/10	drückend	—
19.05.2026, Di · 20:55	4/10	brennend, bin gestresst	—
18.05.2026, Mo · 21:10	5/10	stechend	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
17.05.2026, So · 20:45	5/10	—	—
16.05.2026, Sa · 21:10	5/10	krampfartig, bin ängstlich	—
15.05.2026, Fr · 21:30	5/10	ziehend	—
14.05.2026, Do · 20:45	5/10	stechend	—
13.05.2026, Mi · 21:25	6/10	pochend, bin kalt	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
12.05.2026, Di · 20:50	5/10	—	—
11.05.2026, Mo · 21:20	6/10	—	—
10.05.2026, So · 21:10	5/10	drückend, bin gestresst	—
09.05.2026, Sa · 21:05	5/10	krampfartig, habe schlecht geschlafen	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
08.05.2026, Fr · 21:20	5/10	pochend, bin ängstlich	—
07.05.2026, Do · 20:45	6/10	drückend	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
06.05.2026, Mi · 20:50	5/10	brennend	Konnte mich kaum konzentrieren.
05.05.2026, Di · 21:15	5/10	habe schlecht geschlafen	—
04.05.2026, Mo · 21:25	5/10	—	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
03.05.2026, So · 21:20	6/10	pochend	Licht und Lärm waren heute unerträglich.

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



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

Datum	Intensität	Tags	Notizen
02.05.2026, Sa · 21:20	5/10	pochend, bin kalt	—
01.05.2026, Fr · 20:45	5/10	brennend, bin gestresst	—
30.04.2026, Do · 21:30	5/10	—	—
29.04.2026, Mi · 21:10	6/10	bin ängstlich	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
28.04.2026, Di · 21:30	6/10	krampfartig, bin ängstlich	—
27.04.2026, Mo · 21:05	5/10	drückend, habe schlecht geschlafen	—
26.04.2026, So · 20:50	5/10	bin kalt	—
25.04.2026, Sa · 21:05	6/10	dumpf, bin kalt	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
24.04.2026, Fr · 20:45	5/10	—	—
23.04.2026, Do · 21:20	6/10	brennend, bin ängstlich	—
22.04.2026, Mi · 21:30	5/10	dumpf, bin ängstlich	—
21.04.2026, Di · 21:15	6/10	krampfartig, bin kalt	Konnte mich kaum konzentrieren.
20.04.2026, Mo · 21:20	6/10	bin ängstlich	—
19.04.2026, So · 21:20	5/10	bin kalt	—
18.04.2026, Sa · 21:15	5/10	drückend, bin kalt	—
17.04.2026, Fr · 21:25	6/10	ziehend	—
16.04.2026, Do · 21:10	5/10	stechend	—
15.04.2026, Mi · 20:50	6/10	ziehend	—
14.04.2026, Di · 21:25	6/10	pochend, bin ängstlich	—
13.04.2026, Mo · 21:05	6/10	—	—
12.04.2026, So · 21:20	6/10	drückend	—
11.04.2026, Sa · 21:00	5/10	—	—
10.04.2026, Fr · 20:55	7/10	ziehend	—
09.04.2026, Do · 20:50	5/10	bin ängstlich	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
08.04.2026, Mi · 21:25	5/10	drückend, habe schlecht geschlafen	—
07.04.2026, Di · 21:35	6/10	stechend	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
06.04.2026, Mo · 21:10	6/10	krampfartig	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



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

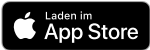
Datum	Intensität	Tags	Notizen
05.04.2026, So · 21:15	6/10	bin ängstlich	Licht und Lärm waren heute unerträglich.
04.04.2026, Sa · 21:10	6/10	bin ängstlich	—
03.04.2026, Fr · 20:55	5/10	habe schlecht geschlafen	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
02.04.2026, Do · 20:50	6/10	—	—
01.04.2026, Mi · 21:20	6/10	—	—
31.03.2026, Di · 21:05	6/10	stechend, bin kalt	—
30.03.2026, Mo · 21:05	6/10	bin kalt	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
29.03.2026, So · 21:30	5/10	bin gestresst	—
28.03.2026, Sa · 21:00	6/10	—	—
27.03.2026, Fr · 21:30	7/10	bin kalt	—
26.03.2026, Do · 21:00	6/10	ziehend, bin gestresst	—
25.03.2026, Mi · 20:50	5/10	habe schlecht geschlafen	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
24.03.2026, Di · 21:25	6/10	bin ängstlich	—
23.03.2026, Mo · 21:25	7/10	krampfartig	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
22.03.2026, So · 21:20	5/10	bin ängstlich	—
21.03.2026, Sa · 21:25	6/10	brennend, bin gestresst	Schmerz zieht bis in die Schulter.
20.03.2026, Fr · 21:25	6/10	bin kalt	—
19.03.2026, Do · 20:45	5/10	stechend, bin ängstlich	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
18.03.2026, Mi · 21:30	7/10	krampfartig, bin ängstlich	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
17.03.2026, Di · 20:55	6/10	drückend, bin kalt	—
16.03.2026, Mo · 20:45	7/10	drückend, habe schlecht geschlafen	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
15.03.2026, So · 21:25	5/10	habe schlecht geschlafen	—
14.03.2026, Sa · 20:45	7/10	habe schlecht geschlafen	Ibuprofen 400 genommen, hat kaum geholfen.
13.03.2026, Fr · 21:25	6/10	bin kalt	Konnte mich kaum konzentrieren.
12.03.2026, Do · 21:15	6/10	krampfartig, bin ängstlich	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Datum	Intensität	Tags	Notizen
11.03.2026, Mi · 21:30	6/10	drückend	Schmerz zieht bis in die Schulter.
10.03.2026, Di · 20:55	6/10	bin kalt	Nachts mehrfach wegen der Schmerzen aufgewacht.
09.03.2026, Mo · 20:45	6/10	brennend	—
08.03.2026, So · 21:25	6/10	—	—
07.03.2026, Sa · 20:50	6/10	krampfartig	—
06.03.2026, Fr · 21:10	6/10	drückend	Musste mich mittags zwei Stunden hinlegen.
05.03.2026, Do · 21:15	7/10	pochend	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Gelenkschmerz

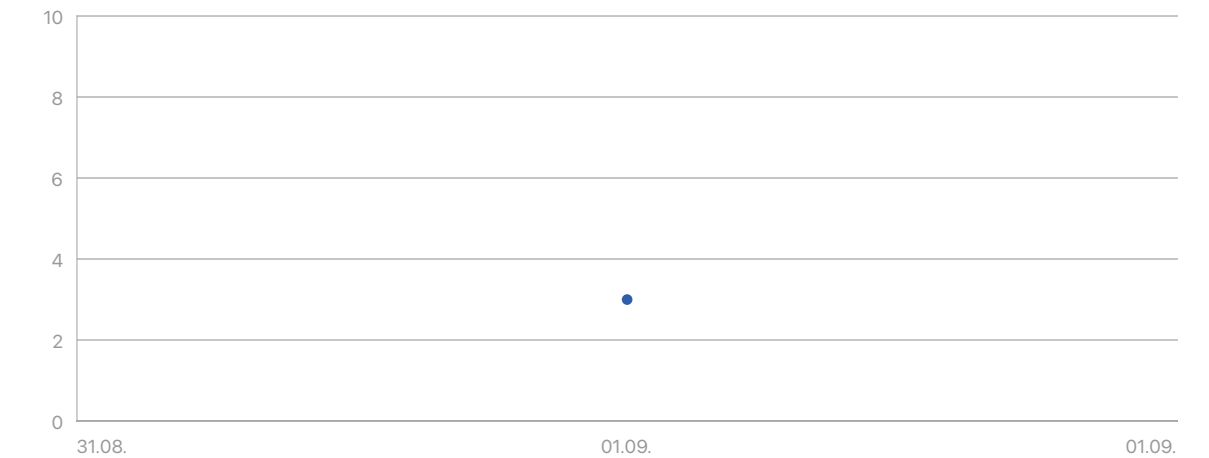
Keine Einträge im gewählten Zeitraum

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone



Kopfschmerz

Einträge: 1 Ø Intensität: 3.0 Min: 3 Max: 3



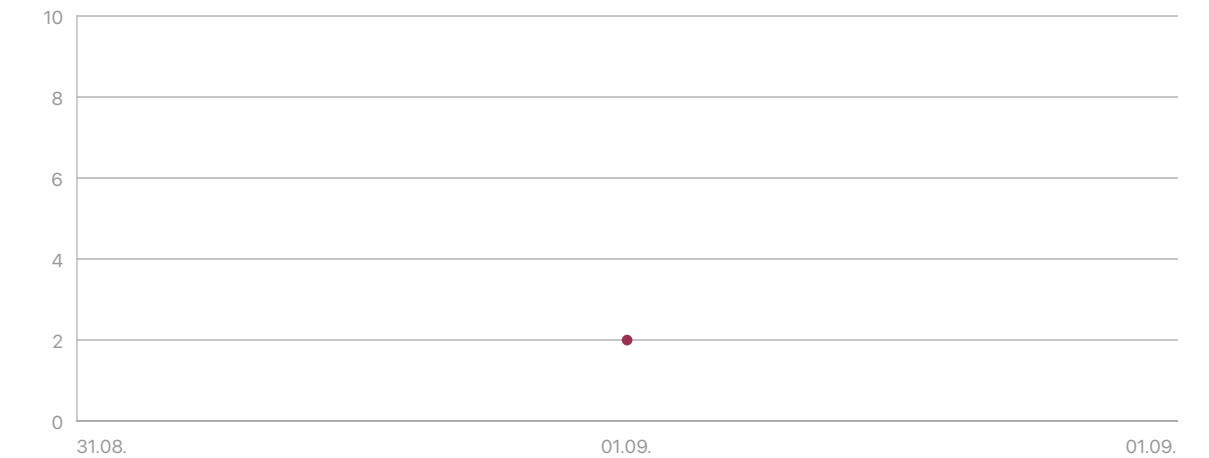
Datum	Intensität	Tags	Notizen
01.09.2026, Di - 16:19	3/10	—	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone


Laden im
App Store

Bauchschmerz

Einträge: 1 Ø Intensität: 2.0 Min: 2 Max: 2



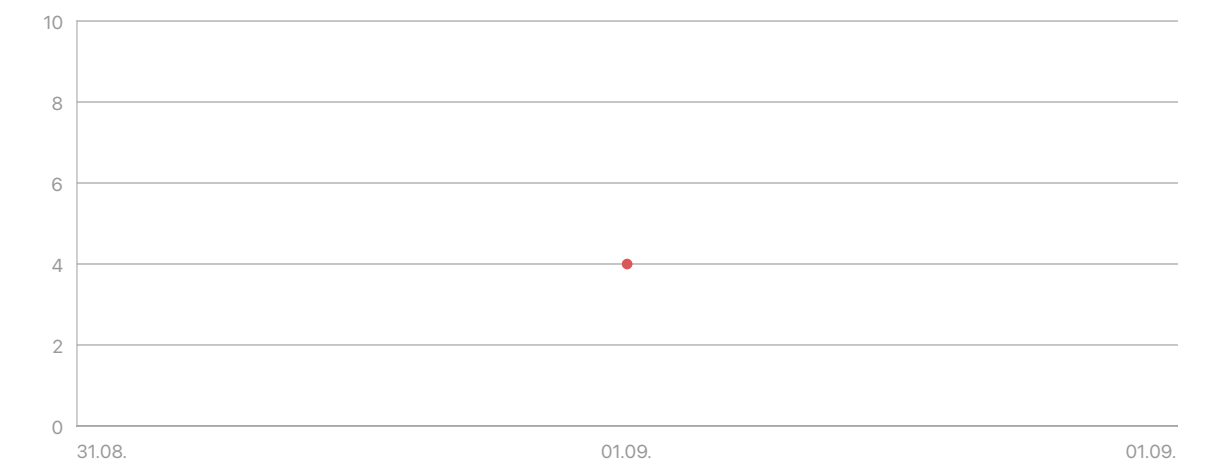
Datum	Intensität	Tags	Notizen
01.09.2026, Di - 16:21	2/10	—	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone


Laden im
App Store

Migräne

Einträge: 1 Ø Intensität: 4.0 Min: 4 Max: 4



Datum	Intensität	Tags	Notizen
01.09.2026, Di - 16:33	4/10	—	—

SchmerzTrack
Schmerztagebuch für iPhone


Laden im
App Store