

Health Data Export

Period: 2026-05-28 – 2026-06-02

Generated: 2026-06-02

Assessments

2026-05-28

PHQ-9 (Depression): 12 / 27
ISI (Insomnia Severity): 20 / 28
DBAS-16 (Sleep beliefs): 6 / 10 avg
GAD-7 (Anxiety): 10 / 21
PSS (Perceived Stress): 26 / 40

Sleep

Week goal 2026-06-06 – 2026-06-13 (active)

LOT 19:30 · AET 00:00 · rTIB 270min

Day 1 — 2026-05-28

LOT 23:00 · AET 07:00 · TST 8h · SE 100% · quality 3/5
SOL 0min · WASO 0min · Nap 0min · medication no
Positive factors: Good mood today
Negative factors: Disturbed sleep environment

Day 2 — 2026-05-28

LOT 22:00 · AET 00:00 · TST 2h · SE 100% · quality 4/5
SOL 0min · WASO 0min · Nap 0min · medication no
Positive factors: Relaxed evening routine
Negative factors: Disturbed sleep environment

Day 3 — 2026-05-29

LOT 18:00 · AET 00:00 · TST 5.08h · SE 84.72% · quality 2/5
SOL 35min · WASO 20min · Nap 5min · medication yes
Positive factors: Relaxed evening routine
Negative factors: Disturbed sleep environment, test

Day 4 — 2026-05-30: no entry (DNS)

Day 7 — 2026-06-02: no entry (DNS)

Day 8 — 2026-06-03

LOT 23:00 · AET 00:00 · TST 1h · SE 100% · quality 2/5
SOL 0min · WASO 0min · Nap 0min · medication no
Positive factors: Relaxed evening routine
Negative factors: None (qualifier value)

Day 9 — 2026-06-04

LOT 20:00 · AET 23:05 · TST 3.08h · SE 100% · quality 2/5
SOL 0min · WASO 0min · Nap 0min · medication no
Positive factors: None (qualifier value)
Negative factors: Stress or worry during the day

Day 10 — 2026-06-05

LOT 19:30 · AET 00:00 · TST 4.5h · SE 100% · quality 2/5
SOL 0min · WASO 0min · Nap 0min · medication yes
Positive factors: None (qualifier value)
Negative factors: None (qualifier value)
Goal met — LOT: yes · AET: yes · rTIB: yes

WIS Questionnaire

Round 1 (day 1, 2026-05-28)

Nimmst du derzeit Schlafmittel (verschreibungspflichtige oder auch rezeptfreie Mittel wie z.B. Melatonin, Baldrian oder CBD-Öl) ein?

Nein

Schläfst du alleine oder teilst du dein Schlafzimmer mit jemand anderem?

Ich schlafe alleine

Wie ruhig oder laut ist es in deinem Schlafzimmer? (Umgebungsgeräusche von Draußen wie z.B. Straßenlärm, sowie Drinnen wie z.B. Gerätelärm, Schnarchgeräusche, etc.)

Sehr ruhig

Wie ist die Temperatur in deinem Schlafzimmer?

Sehr kühl

Wie sind die Lichtverhältnisse in deinem Schlafzimmer, wenn du schläfst?

Sehr dunkel

Wann würdest du idealerweise schlafen gehen?(Unabhängig vom Wochentag)

00:00:00

Wann würdest du idealerweise aufwachen?(Unabhängig vom Wochentag)

00:00:00

Wird dein Tagesrhythmus durch Arbeit oder andere feste Zeiten bestimmt?

Ich habe einen regelmäßigen Tagesablauf (z. B. durch feste Arbeitszeiten).

Wie oft fühlst du dich tagsüber müde?

Nie

Learning Progress

Progress: 15.22% (2026-05-28 – 2026-06-02)