# Beispiel Eintrag

Datum: 14.01.2025

Schlafenszeit: 22:00 Uhr

Aufwachzeit: 06:30 Uhr

Qualität des Schlafes (1-10): 7

Bemerkungen: Häufiges Aufwachen während der Nacht.

# Weitere Einträge

Datum: 15.01.2025

Schlafenszeit: 23:00 Uhr

Aufwachzeit: 07:00 Uhr

Qualität des Schlafes (1-10): 6

Bemerkungen: Leichte Schlafstörungen.