Schlaftagebuch

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | Einschlafzeit | Aufwachzeit | Schlafqualität | Bemerkungen |
| 2025-01-14 | 22:00 | 06:00 | Gut | Kein Aufwachen in der Nacht |
| 2025-01-15 | 23:00 | 07:00 | Mittel | Leichtes Wachwerden gegen 03:00 |