

in+out-O-mator

Handbuch



Stand: 14. Mai 2026

Version 1.0.1-1

Inhaltsverzeichnis

Schnellstart	5
App installieren	5
Was Du brauchst	5
Schritt-für-Schritt	5
Checkliste	7
Was passiert als Nächstes?	7
Erste Ereignisse erfassen	8
Was ist ein Ereignis?	8
Das Onboarding: Einrichtung in 4 Schritten	9
Dein erstes Ereignis erfassen	11
Onboarding überspringen	12
Ereignisse nachbearbeiten	13
Checkliste	13
Erstes Dashboard einrichten	14
Was ist ein Dashboard?	14
Dashboard konfigurieren	14
Neues Dashboard anlegen	15
Kacheln hinzufügen	17
Layout wählen	18
Dashboard optimieren	20
Checkliste	20
Was kommt als Nächstes?	20
Weitere Dashboards nutzen	21
Die Cycle-Kachel	21
Zwischen Dashboards wechseln	22
Weiteres Dashboard anlegen	24
Anwendungsfälle	25
Anwendungsfall: Symptom-Tracking	25
Was Du erreichen kannst	25
Lernpfad: Symptom-Tracker in 3 Stufen	25
Empfohlene Starter-Parameter	26
Wegpunkte für den Kontext nutzen	26
Tipps für konsistentes Tracking	26
Häufige Fragen	26
Anwendungsfall: Ernährungs-Tracking	28
Was Du erreichen kannst	28
Das Pareto-Prinzip für Ernährungs-Tracking	28
Lernpfad: Ernährungs-Tracker in 3 Stufen	28
Kernkonzepte der Rezept-Verwaltung	29
Datenquellen für Nährwerte	29
Tipps für präzisere Auswertungen	30
Häufige Fragen	30
Anwendungsfall: Custom Tracking	31
Was Du alles tracken kannst	31
Lernpfad: Custom Tracker in 4 Stufen	31
Konfiguration weitergeben	32

Fortgeschrittene Konzepte	32
Häufige Fragen	33
Konfiguration	34
⚙ Parameter konfigurieren	34
Bevor Du anfängst: 5 Fragen	34
Neuen Parameter anlegen	34
Parameter bearbeiten	39
Parameter einem Dashboard zuweisen	39
Häufige Fragen	39
Erinnerungen	39
📁 Parameter-Gruppen	40
Warum Parameter-Gruppen?	40
Neue Parameter-Gruppe anlegen	40
Gruppe dem Dashboard hinzufügen	43
Gruppe bearbeiten	43
Vorlagen aus der Bibliothek	44
Häufige Fragen	44
🔔 Erinnerungen für Kacheln	45
Alarm einrichten	45
Zeitplan-Optionen	46
Erinnerung wenn überfällig	46
Verpasste Erinnerungen nachholen	48
Zuverlässigkeit: Seitenknopf und stiller Dismiss	48
Uhrzeit eines Alarms ändern	48
Klingelton-Profile	48
🗄 Dashboards konfigurieren	50
Dashboard-Grundprinzip	50
Neues Dashboard anlegen	50
Kapazitätsanzeige verstehen	52
Kacheln exportieren und importieren	53
Mehrere Dashboards sinnvoll nutzen	54
Zwischen Dashboards wechseln	54
Dashboard für verschiedene Geräte	55
Falls Du Dich in der App verirrt hast	55
🍴 Rezepte konfigurieren	56
Wann lohnt sich ein detailliertes Rezept?	56
Die 3 Rezept-Typen	56
Neues Rezept anlegen	56
Zutaten hinzufügen	58
Varianten - flexible Zutaten	60
Beim Erfassen: Variante auswählen	63
Rezept mit vielen Zutaten: Beispiel Pasta	63
BLS-Verknüpfung für OFF-Produkte	64
Ernährungsbericht	66
Platzhalter nachträglich vervollständigen	66
Häufige Fragen	67
📊 Auswertungen	68
Auswertungen öffnen	68

Die 6 Auswertungs-Typen	68
Neue Auswertung anlegen	69
Zeitraum und Aggregation	69
Auswertungen verwalten	70
Ernährungsbericht im Detail	70
 Wegpunkte	71
Wegpunkte vs. Parameter: Was ist der Unterschied?	71
Wozu sind Wegpunkte nützlich?	71
Wegpunkt-Typen	71
Wegpunkt erfassen	72
Wegpunkte verwalten	74
Häufige Fragen	74
 Apple Health	75
Warum Apple Health nutzen?	75
Aktivierung	75
Symptome aus Apple Health importieren	75
Daten-Synchronisation	76
Datenschutz	76
 Medikamenten-Erinnerungen	77
Einstieg	77
Drei Boxtypen	77
Einnahmeplan einrichten	77
Bestückungsassistent	78
Medikamentenkatalog	78
Einnahme bestätigen	79
Häufige Fragen	80
Verpasste Einnahmen nachträglich bestätigen	80
Dosierungswechsel	81
 Datensicherung	82
Wo findest du die Datensicherung?	82
Backup erstellen	82
Backup einspielen (Restore)	82
Integritätsprüfung	83
Tipps	83
Ereignisdaten als CSV exportieren	83
Referenz	85
 Vorlagenbibliothek	85
Wozu Vorlagen?	85
Vorlagenbibliothek öffnen	85
Eine Vorlage finden	85
Eine Vorlage herunterladen	86
Eigene Vorlagen teilen	86
Heruntergeladene Vorlagen anpassen	87
Status der Vorlagenbibliothek	87
Häufige Fragen	87
 Community Hub	88
Community Hub öffnen	88
Vorlagenbibliothek	88

App bewerten	88
Pairing-Code: Web-Interface	88
Foto-Ernährungs-Training (optional)	89
Datenquellen: BLS und Open Food Facts	90
Überblick	90
↳ Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)	90
↳ Open Food Facts (OFF)	91
BLS-Verknüpfung für OFF-Produkte	91
Wichtiger Hinweis zur Genauigkeit	92
Häufige Fragen	92
Gesten & Bedienung	93
Grundprinzipien	93
Ansichten und Sheets	93
Sheet schließen	94
Listenansicht	94
Tippen (kurz)	95
Lang tippen (gedrückt halten)	96
Wischen: Listen-Aktionen (links & rechts)	97
Löschen mit Bestätigung (Links-Swipe)	98
Bearbeiten per Rechts-Swipe	99
Zwischen Dashboards wechseln	100
Kontextmenü (Lang tippen auf Listen-Eintrag)	101
Toolbar-Elemente und Navigation	102
Dashboard: Zwei Gesten auf einer Kachel	103
Schnell-Referenz: Die wichtigsten Aktionen	103

Schnellstart

App installieren

Ziel: In 5 Minuten startklar.

Was Du brauchst

- Ein iPhone mit **iOS 26 „Tahoe“ oder neuer**
- Eine Internetverbindung

Schritt-für-Schritt

1. in+out-O-mator installieren → Direkt im App Store öffnen

Oder manuell:

1. Öffne den **App Store** auf Deinem iPhone
2. Suche nach „**in+out-O-mator**“
3. Tippe auf **Laden** → Installieren



Abb. 1: Welcome Screen — Sprache

wählen

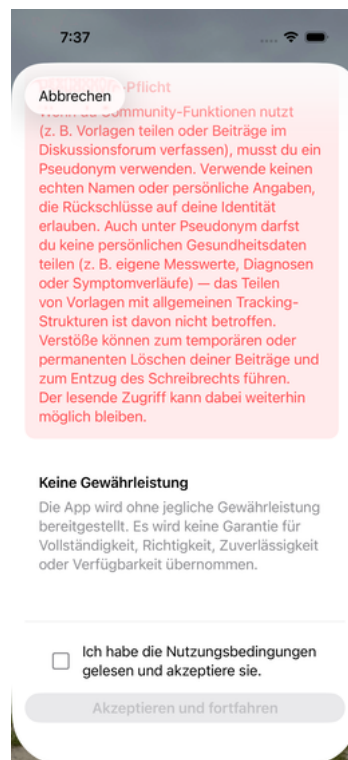


Abb. 2: Nutzungsbedingungen

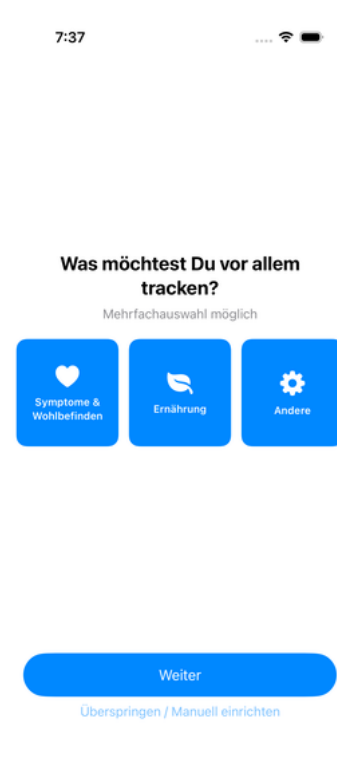


Abb. 3: Schwerpunkt-Auswahl

2. App starten & Sprache wählen Tippe auf das App-Symbol. Du siehst den **Welcome Screen** 1 — wähle Deine Sprache und tippe auf **Weiter**.

3. Nutzungsbedingungen Scrolle zum Ende der Nutzungsbedingungen **2**, aktiviere die Checkbox und tippe auf **Akzeptieren**.

4. Schwerpunkte wählen Wähle, was Du tracken möchtest **3** — z. B. Symptome, Ernährung und/oder Anderes. Mehrfachauswahl ist möglich.

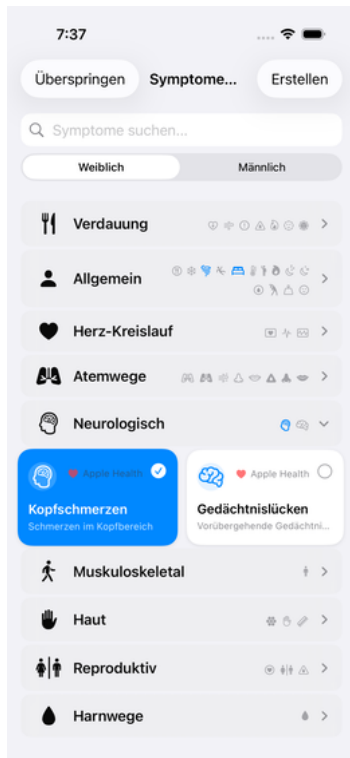


Abb. 4: Symptom-Auswahl

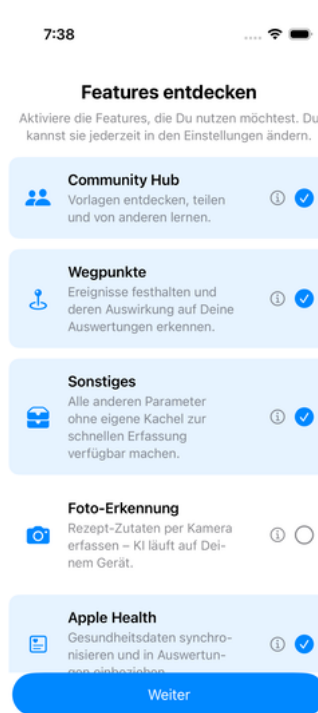


Abb. 5: Feature-Auswahl

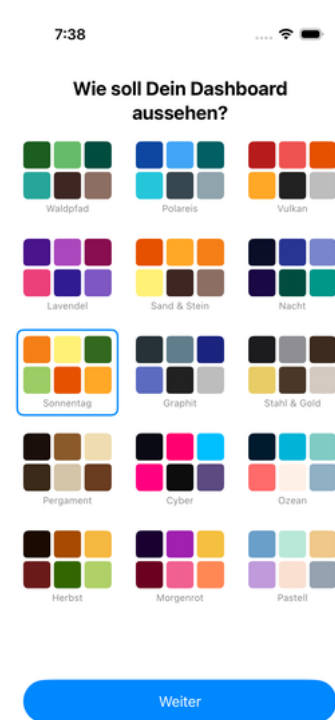


Abb. 6: Farbpalette wählen

5. Symptome festlegen Klappe die Kategorien auf und wähle Deine Symptome **4**. Tippe abschließend auf **Erstellen**.

6. Features aktivieren Wähle, welche Zusatzfunktionen Du nutzen möchtest **5** — z. B. Wegpunkte oder die Community-Bibliothek.

7. Farbpalette Such Dir eine Farbpalette aus **6** — Du kannst sie später jederzeit ändern.

8. Fertig — das Dashboard



Abb. 7: Dashboard nach dem Onboarding

Nach dem Onboarding landest Du direkt auf Deinem Dashboard 7.

Checkliste

- in+out-O-mator aus dem App Store installiert
 - Sprache gewählt, Nutzungsbedingungen akzeptiert
 - Schwerpunkte, Symptome und Features festgelegt
 - Farbpalette ausgesucht
 - Dashboard geöffnet
-

Was passiert als Nächstes?

Dein Dashboard ist bereit. Jetzt kannst Du Dein erstes Ereignis erfassen.

Erste Ereignisse erfassen

Ziel: Du weißt, wie das Onboarding funktioniert und hast dein erstes Ereignis gespeichert.

Was ist ein Ereignis?

Ein **Ereignis (Event)** ist die kleinste Einheit in der App:

Ereignis = Zeitpunkt + Parameter + Wert

Beispiele:

12.03.2026	14:05		Kopfschmerzen		leicht
12.03.2026	19:30		Kaffee		250 ml
12.03.2026	23:10		Schlafqualität		gut

Du brauchst also immer **einen Parameter** (was du trackst) und **einen Wert** (wie es war).

Das Onboarding: Einrichtung in 4 Schritten

Beim allerersten Start führt dich die App durch die Grundeinrichtung. Du kannst das Onboarding jederzeit überspringen und später über die Einstellungen ergänzen.



Abb. 8: Willkommen — Sprache

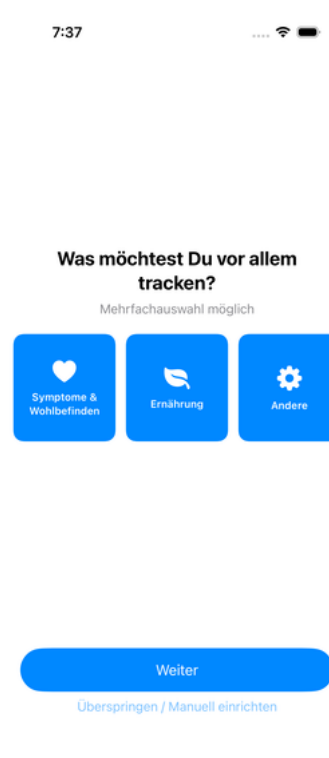


Abb. 9: Schwerpunkte auswählen

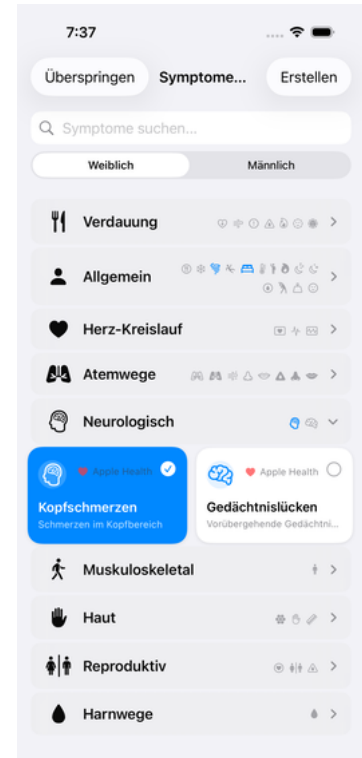


Abb. 10: Symptomauswahl

wählen

Schritt 1: Schwerpunkt wählen Du wählst, worauf du dich hauptsächlich konzentrieren möchtest. Das beeinflusst, welche Vorschläge und Optionen die App dir im nächsten Schritt zeigt. 3

Schwerpunkt	Passe ich dazu wenn...
Symptome & Gesundheit	ich Beschwerden, Medikamente oder Wohlbefinden verfolgen
Ernährung	ich verstehen möchte, was ich esse
Anderes / Eigenes	ich etwas ganz Individuelles tracken will

Du kannst mehrere Schwerpunkte gleichzeitig wählen – die Auswahl ist nicht exklusiv.

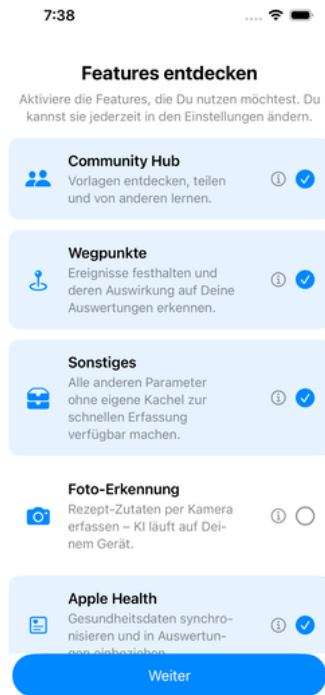


Abb. 11: Features aktivieren



Abb. 12: Farbpalette wählen



Abb. 13: Ergebnis: Erstes Dashboard

Schritt 2: Features aktivieren Du entscheidest, welche optionalen Bereiche du nutzen möchtest. Was du hier nicht aktivierst, ist nicht verschwunden – du kannst alles später in den Einstellungen nachholen. 5

Feature	Was es tut
Community Hub	Vorlagen mit anderen teilen und herunterladen
Wegpunkte	Lebensumstände und Kontext-Ereignisse notieren
Foto-Ernährungsanalyse	Mahlzeiten per Kamerafoto erfassen (Beta)
Apple Health	Daten mit der Gesundheits-App synchronisieren
Sonstiges	Alle Parameter und Gruppen, die keiner der obigen Kategorien zugeordnet sind – stets verfügbar als Auffang-Kachel

Beim Schwerpunkt „Symptome & Gesundheit“ wird Apple Health automatisch vorausgewählt.

Schritt 3: Farbpalette wählen Wähle das Erscheinungsbild der App. Du kannst das jederzeit in den Einstellungen ändern. 6

Schritt 4: Fertig Die App richtet deine Auswahl ein und du landest auf dem Dashboard. 7

Dein erstes Ereignis erfassen

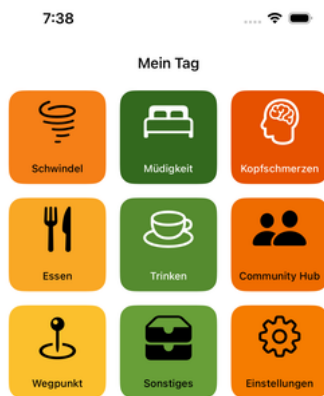


Abb. 14: Dashboard nach dem

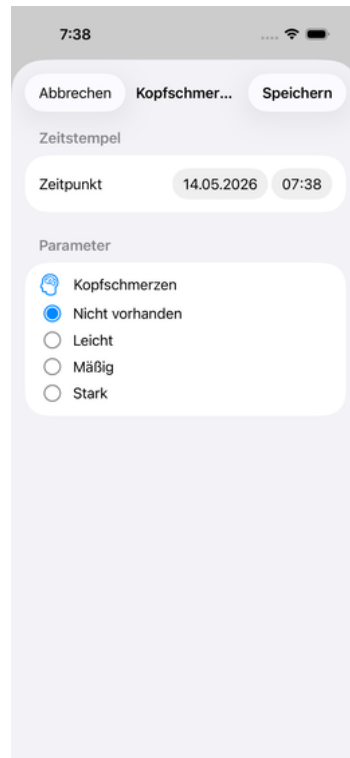


Abb. 15: Erfassungsformular

Onboarding

Nach dem Onboarding siehst du dein Dashboard. Je nach gewähltem Schwerpunkt sind bereits Parameter vorbereitet. 8

So erfasst du ein Ereignis:

1. Tippe auf eine Parameter-Kachel im Dashboard
2. Das Erfassungsformular öffnet sich 9
3. Gib den Wert ein (Schieberegler, Tippen, Auswahl – je nach Parameter-Typ)
4. Tippe auf „**Speichern**“



Abb. 16: Dashboard nach dem Speichern

□ Das war's. Das Ereignis ist gespeichert. ¹⁰ Später kannst du die Kachel so konfigurieren, dass sie dir den Wert oder Mini-Reports direkt anzeigt.

Onboarding überspringen

Kein Lust auf den geführten Einstieg? Tippe auf „**Überspringen**“ - du gelangst direkt zum leeren Dashboard.

Empfehlung für den schnellen Einstieg danach:

1. Tippe auf **Einstellungen** (unten in der Tab-Leiste)
2. Öffne die **Vorlagenbibliothek**
3. Lade eine passende Vorlage herunter - fertige Parameter-Sets für häufige Anwendungsfälle

→ Mehr dazu: [Vorlagenbibliothek](#)

Ereignisse nachbearbeiten

Vertippt oder falschen Zeitpunkt gesetzt?

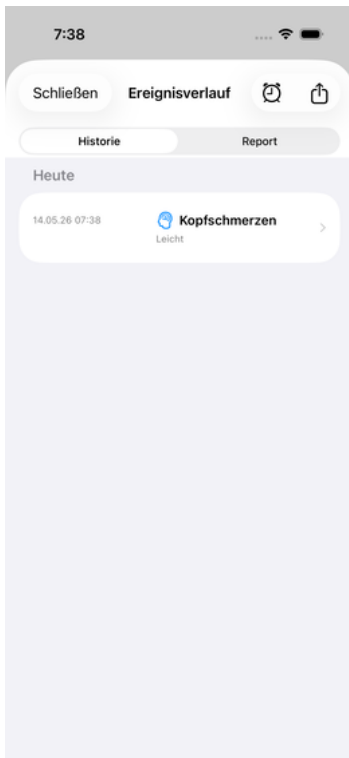


Abb. 17: Ereignishistorie (Lang-

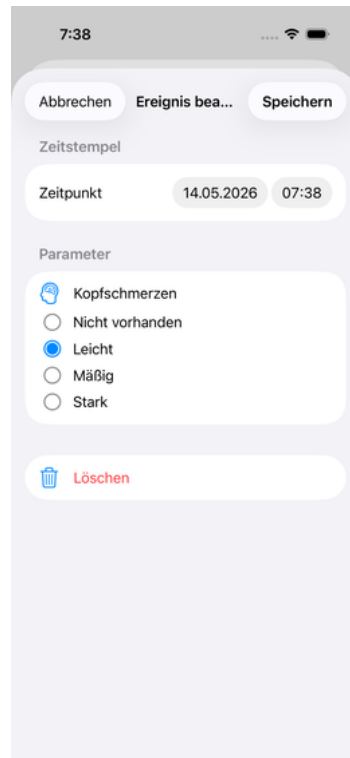


Abb. 18: Ereignis bearbeiten

Tippen auf Kachel)

1. Öffne die Ereignishistorie per Lang-Tippen auf eine Kachel im Dashboard 11
2. Tippe auf das Ereignis 12
3. Ändere Wert, Zeitpunkt oder Notiz → „**Speichern**“

Checkliste

- Onboarding durchlaufen (oder übersprungen)
- Mindestens einen Parameter eingerichtet
- Erstes Ereignis erfasst

Erstes Dashboard einrichten

Ziel: Eine persönliche Startseite mit deinen wichtigsten Aktionen – zum schnellen Erfassen auf einen Blick.

Was ist ein Dashboard?

Das Dashboard ist der Startbildschirm der App. Es zeigt dir Kacheln für die Aktionen, die du am häufigsten brauchst – ein Tippen reicht, um ein Ereignis zu erfassen.

Du kannst beliebig viele Dashboards anlegen (z. B. „Morgen-Routine“, „Sport“, „Medikamente“) und per Wisch zwischen ihnen wechseln.

Dashboard konfigurieren

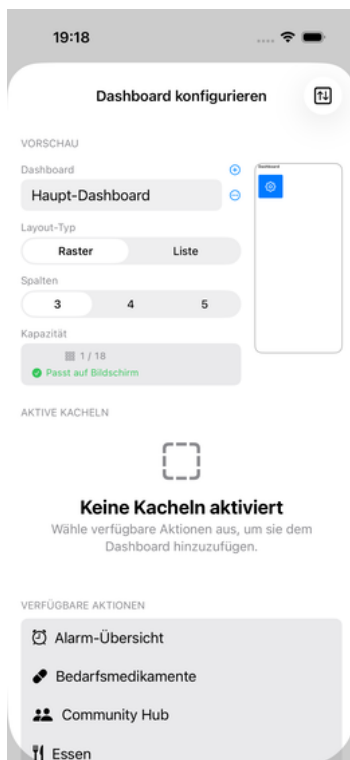


Abb. 19: Dashboard-Konfiguration

Tippe in den **Einstellungen** auf die Kachel **Dashboard** ¹³, um die Konfigurationsansicht zu öffnen. Dort siehst du dein aktives Dashboard und kannst es direkt bearbeiten.

Neues Dashboard anlegen

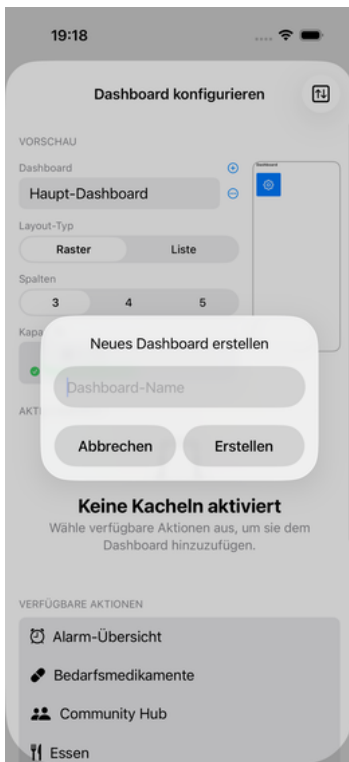


Abb. 20: Neues Dashboard benennen

Tippe auf das **+**-Symbol oben rechts im Dashboard-Bereich. Du wirst nach einem Namen gefragt **14** – gib z. B. „Morgen-Routine“ ein und tippe auf **Erstellen**.

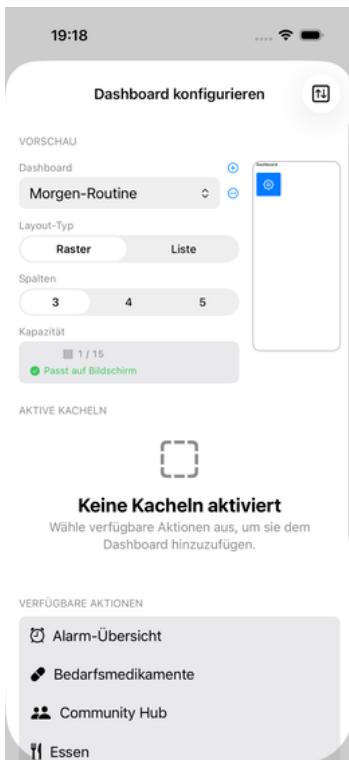



Abb. 21: Leeres neues Dashboard

Das neue Dashboard startet leer . Weiter unten siehst du die **Verfügbaren Aktionen** — alles was du als Kachel hinzufügen kannst.

Kacheln hinzufügen

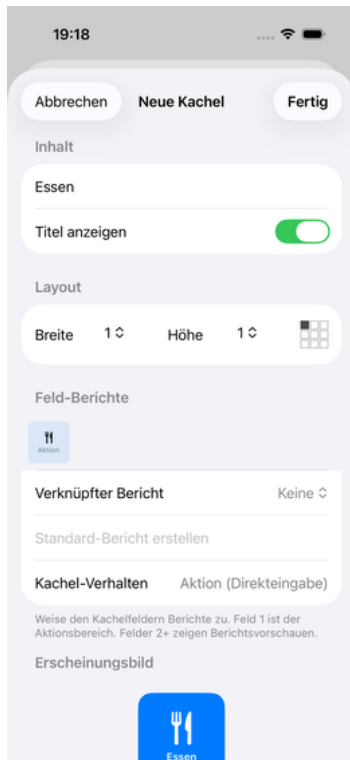


Abb. 22: Kachel-Editor nach Auswahl

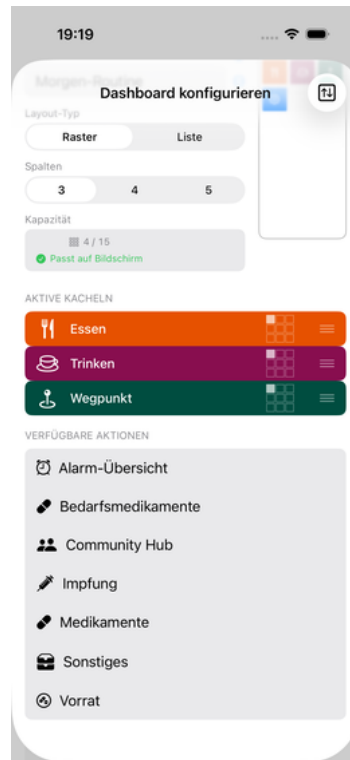


Abb. 23: Drei aktive Kacheln

Tippe auf einen Eintrag in der Liste der Verfügbaren Aktionen. Es öffnet sich ein kurzer Editor [16](#), in dem du der Kachel einen eigenen Titel oder ein anderes Icon geben kannst.

Tippe auf **Fertig** — die Kachel erscheint in den **Aktiven Kacheln** [17](#).

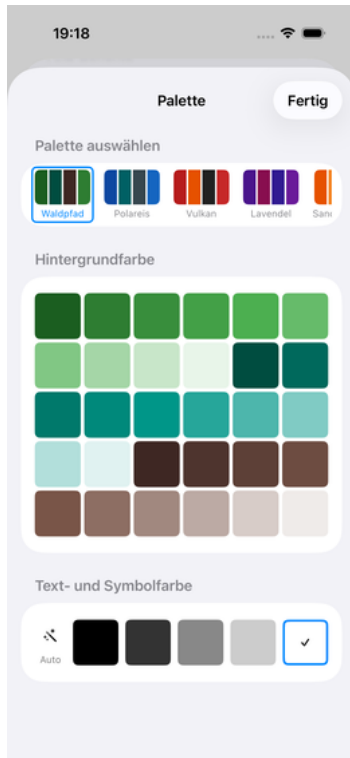


Abb. 24: Palette-Auswahl für Kachelfarbe

Über „**Palette**“ im Kachel-Editor kannst du Hintergrundfarbe und Icon-Farbe anpassen **18**. Die aktuelle App-Palette ist vorausgewählt — einfach eine Farbe antippen, um sie zu übernehmen.

□ *Essen, Trinken und Wegpunkt sind immer verfügbar, unabhängig davon, welche Parameter du eingerichtet hast. Deine eigenen Parameter tauchen ebenfalls in der Liste auf, sobald du sie angelegt hast.*

Kachel wieder entfernen: Wische in der Aktiven-Kacheln-Liste von rechts nach links auf eine Kachel.

Layout wählen

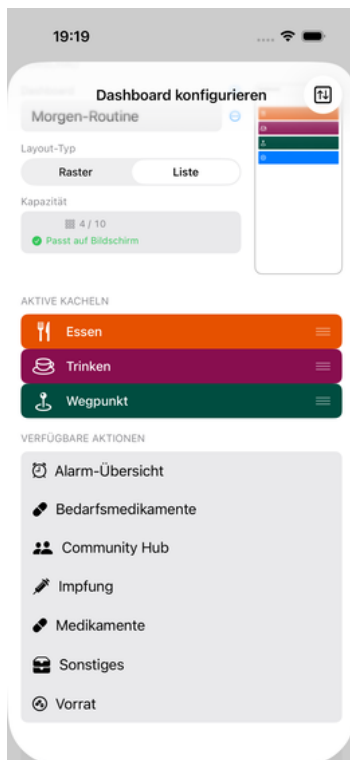


Abb. 25: Layout-Picker: Liste

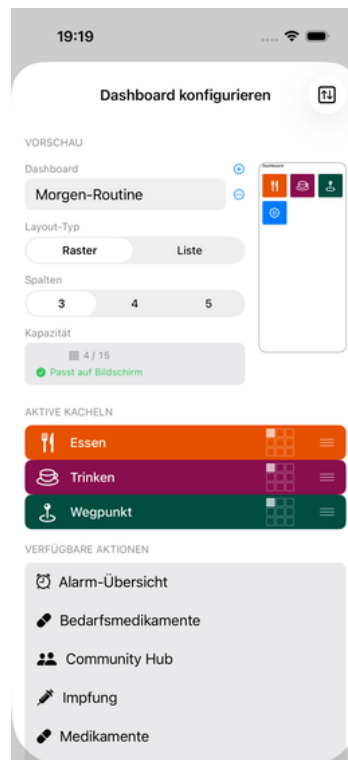


Abb. 26: Layout-Picker: Raster

Über den **Layout-Typ**-Picker kannst du zwischen zwei Ansichten wählen [19](#):

Layout	Beschreibung
Raster	Kacheln im 3er-, 4er- oder 5er-Raster 20 — kompakt, auf einen Blick
Liste	Farbige Listenzeilen — gut wenn du viele Parameter hast

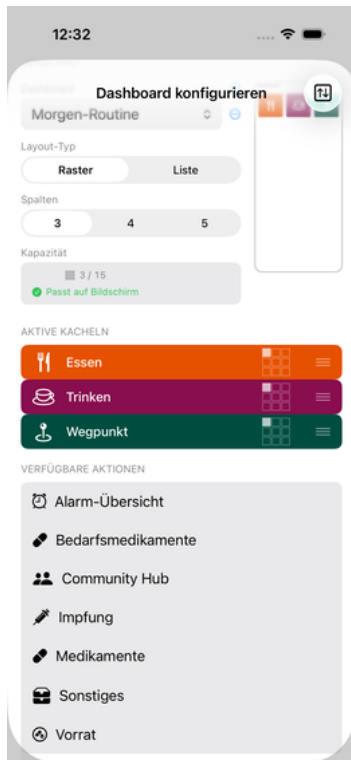


Abb. 27: Live-Vorschau im Kachel-

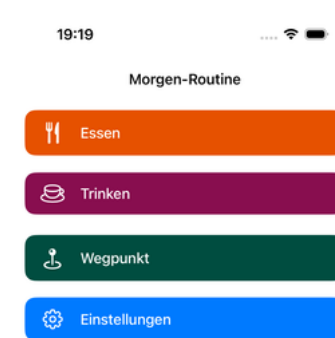


Abb. 28: Fertiges Dashboard: Liste



Abb. 29: Fertiges Dashboard: Raster

Editor

Das **Mini-Dashboard** oben zeigt dir eine Live-Vorschau wie das Ergebnis aussehen wird [21](#). So sieht das fertige Morgen-Routine-Dashboard in der Listen-Ansicht aus [22](#) und im Raster [23](#).

Wenn du fertig bist, schließe die Ansicht mit einem Wisch nach unten — das Dashboard ist sofort aktiv.

Dashboard optimieren

Reihenfolge ändern: Halte eine Kachel in der Aktiven-Liste gedrückt und ziehe sie an die gewünschte Position.

Kapazitätsanzeige: Die App zeigt dir an, wie viele Kacheln auf den Bildschirm passen. Ein oranges Warnsymbol bedeutet, dass eine Kachel abgeschnitten wird — passe die Reihenfolge an.

Kachel vergrößern: Im Raster-Layout kannst du einzelne Kacheln auf doppelte Breite vergrößern — sinnvoll für Aktionen die du sehr häufig nutzt.

Checkliste

- Dashboard-Konfiguration geöffnet
 - Neues Dashboard mit eigenem Namen angelegt
 - Mindestens 3 Kacheln hinzugefügt
 - Layout gewählt und Vorschau geprüft
-

Was kommt als Nächstes?

Du kannst jetzt dein erstes Ereignis direkt vom neuen Dashboard aus erfassen. Wenn du noch kein weiteres Dashboard eingerichtet hast:

Oder direkt zu deinem Anwendungsfall:

Weitere Dashboards nutzen

Du kannst beliebig viele Dashboards anlegen — und per Wisch oder Kachel-Tap zwischen ihnen wechseln.

Die Cycle-Kachel



Abb. 30: Haupt-Dashboard mit Cycle-Kachel

Sobald du mehr als ein Dashboard hast, erscheint auf deinem Haupt-Dashboard automatisch eine **Cycle-Kachel** ²⁴. Sie zeigt den Namen des nächsten Dashboards — ein Tippen darauf wechselt dorthin.

Zwischen Dashboards wechseln

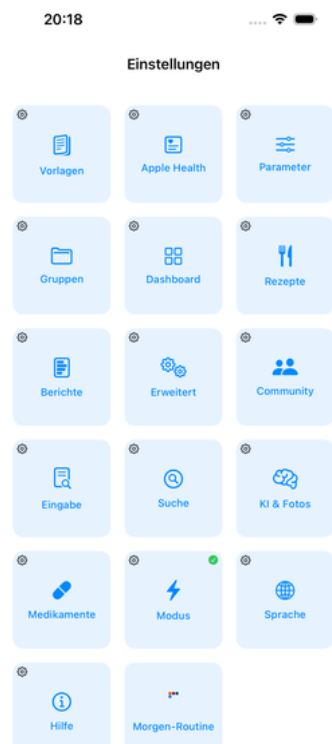



Abb. 31: Morgen-Routine Dashboard aktiv

Per Tippen: Tippe auf die Cycle-Kachel — das nächste Dashboard wird aktiv 25.



Abb. 32: Zurück per Swipe

Per Wisch: Wische auf dem Dashboard nach links oder rechts , um direkt zwischen allen Dashboards zu navigieren.

Weiteres Dashboard anlegen

Falls du noch kein zweites Dashboard hast: In den **Einstellungen** → **Dashboard** kannst du beliebig viele anlegen — genau wie in [Erstes Dashboard einrichten](#) beschrieben.

→ **Zurück zur Übersicht**

Anwendungsfälle

Anwendungsfall: Symptom-Tracking

Für Dich, wenn: Du Gesundheitssymptome, Wohlbefinden oder körperliche Zustände beobachten möchtest - und herausfinden willst, welche Faktoren sie beeinflussen.

Zeitaufwand: ~5 Minuten zum Start, dann ~30 Sekunden pro Eintrag

Was Du erreichen kannst

Woche 1: Daten erfassen (Kopfschmerzen, Schlaf, Stimmung, ...)

Woche 2: Erste Muster erkennen

Woche 4: Mögliche Zusammenhänge sehen

Beispiel: Du trackst Kopfschmerzen und Schlafqualität. Nach 2 Wochen siehst Du: An Tagen mit weniger als 6 Stunden Schlaf treten die Kopfschmerzen häufiger auf.

Lernpfad: Symptom-Tracker in 3 Stufen

Stufe 1: Sofort starten (5 Minuten) Nutze den **Onboarding-Prozess** mit Apple Health Symptomen:

1. App starten → Onboarding-Screen erscheint
2. Kategorie aufklappen (z. B. „Neurologisch“)
3. Symptome auswählen (z. B. Kopfschmerzen, Migräne)
4. Auf „**Erstellen**“ tippen

Ergebnis: Ein Dashboard mit Deinen Symptomen. Du kannst sofort loslegen.

□ **Tipp:** Starte mit maximal 5-7 Symptomen. Weniger ist mehr - lieber konsequent wenige tracken als viele unregelmäßig.

Stufe 2: Dashboard einrichten (10 Minuten) Das Dashboard reicht für die reine Erfassung. Für Auswertungen kannst Du es weiter ausbauen:

→ [Anleitung: Dashboard einrichten](#)

Stufe 3: Parameter verfeinern (optional, 15-30 Minuten) Wenn Du tiefer einsteigen möchtest, kannst Du Deine Parameter anpassen:

- **Bewertungsskala** festlegen: Was bedeutet „leicht“ vs. „schwer“ für Dich?
- **Wertebereich** definieren (z. B. Schmerzskala 1-10)
- **Weitere Parameter** ergänzen (Stimmung, Energie, Schlafstunden)

→ [Anleitung: Parameter konfigurieren](#)


Empfohlene Starter-Parameter

Diese Kombination liefert oft die aufschlussreichsten Zusammenhänge:

Parameter	Typ	Werte
Kopfschmerzen	Skala	nicht vorhanden / leicht / mittel / schwer
Schlafqualität	Skala	schlecht / okay / gut / sehr gut
Schlafstunden	Zahl	0-12
Stimmung	Skala	sehr schlecht → sehr gut
Energie	Skala	erschöpft → voller Energie
Stress	Skala	entspannt → sehr gestresst

☐ Du musst diese nicht manuell anlegen - suche in der [Vorlagenbibliothek](#) nach fertigen Konfigurationen.

Wegpunkte für den Kontext nutzen

Besondere Ereignisse, die Deine Daten beeinflussen könnten, kannst Du als  Wegpunkt markieren:

- „Antibiotikum begonnen“ / „Antibiotikum abgesetzt“
- „Urlaub - weniger Stress“
- „Neues Medikament ausprobiert“

Diese Marker helfen Dir später, Ausreißer in Deinen Daten zu erklären.

→ [Wegpunkte einrichten](#)

Tipps für konsistentes Tracking

- **Feste Zeiten** helfen: morgens beim Aufwachen + abends vor dem Schlafen
- **Keine Lücken nötig** - lückenhafte Daten sind besser als gar keine
- **Ehrlich bewerten** - subjektive Einschätzungen sind ausdrücklich gewollt
- **Zeitstempel anpassen** - vergessen, abends einzutragen? Kein Problem, Zeitpunkt nachträglich editierbar

Häufige Fragen

Kann ich die Bewertungsskala später ändern? Ja. Änderungen an Parametern wirken sich nur auf die Interpretation aus - Deine Ereignisdaten bleiben unverändert erhalten.

Kann ich Apple Health Daten importieren? Der direkte Datenaustausch mit Apple Health ist noch in Entwicklung (kommt in einem späteren Update).

Wie viele Daten brauche ich für aussagekräftige Auswertungen? Als Faustregel: mindestens 2 Wochen konsistentes Tracking für erste Muster, 4-8 Wochen für zuverlässigere Zusammenhänge.

→ **Zurück zur Übersicht** | **Ernährungs-Tracking** | **Custom Tracking**

Anwendungsfall: Ernährungs-Tracking

Für Dich, wenn: Du verstehen möchtest, was Du isst - und wie Deine Ernährung Dein Wohlbefinden beeinflusst.

Zeitaufwand: 15-30 Minuten Einrichtung, dann ~1 Minute pro Mahlzeit

Was Du erreichen kannst

Makro-Ebene: Kalorien, Fett, Kohlenhydrate, Protein

Mikro-Ebene: Vitamine, Mineralien, Aminosäuren (nach BLS)

Zusammenhänge: Ernährung ↔ Energie, Schlaf, Symptome

Beispiel: Du trackst Koffein und Schlafqualität. Nach 3 Wochen siehst Du: Kaffee nach 14 Uhr korreliert mit schlechterer Schlafqualität.

Das Pareto-Prinzip für Ernährungs-Tracking

80% des Nutzens mit 20% des Aufwands.

Du musst **nicht** jede Mahlzeit bis ins Detail definieren. Konzentriere Dich auf die 20% der Essen und Getränke, die 80% Deiner Ernährung ausmachen.

Typisches Vorgehen:

- Detailliert definieren: tägliche Mahlzeiten, regelmäßige Snacks
 - Als Platzhalter: Restaurant-Besuche, Ausnahmen
 - Nicht nötig: jedes Detail des einmaligen Restaurantbesuchs
-

Lernpfad: Ernährungs-Tracker in 3 Stufen

Stufe 1: Sofort erfassen - Platzhalter nutzen (5 Minuten) Du kannst Essen und Trinken sofort protokollieren, **bevor** Du Rezepte definiert hast:

1. Dashboard öffnen
2. Auf **¶ Essen** oder **¶ Trinken** tippen
3. Namen eingeben (z. B. „Pizza Funghi“)
4. Als **Ⓢ Platzhalter** anlegen
5. Portionsanzahl eingeben → Speichern

Platzhalter kannst Du später vervollständigen, wenn Du mehr Zeit hast oder die Verpackung greifbar ist.

Stufe 2: Wichtige Rezepte definieren (15-30 Minuten) Für Deine häufigsten Mahlzeiten lohnt sich die detaillierte Erfassung:

→ [Anleitung: Rezepte anlegen](#)

Schnell-Einstieg über Barcode-Scanner: 1. Tippe auf + → Barcode-Icon 2. Verpackung scannen 3. Open Food Facts (OFF) findet den Artikel automatisch 4. Portionsangaben ergänzen → Fertig

Stufe 3: Auswertungen nutzen (fortgeschritten) Sobald genug Daten vorhanden sind: - Wochenreport: Makro-Übersicht (Fett, Zucker, Protein, ...) - Mikro-Analyse: Vitamine, Mineralien (benötigt BLS-verknüpfte Rezepte) - Zusammenhänge: Ernährung ↔ eigene Symptome / Wohlbefinden

Kernkonzepte der Rezept-Verwaltung

¶ **Rezept** Ein Rezept beschreibt ein Essen oder Getränk mit seinen Zutaten und Mengen. Es kann einfach sein (ein BLS-Eintrag) oder komplex (selbst definierte Zutaten).

⊕ **Platzhalter** Ein Rezept ohne Zutaten - nur ein Name. Gut für Spontan-Einträge. Für Nährwertanalysen nicht ausreichend, aber besser als gar keine Erfassung.

⊕ **Variante** Eine Gruppe von austauschbaren Zutaten, aus denen Du bei der Erfassung auswählst.

Beispiel: Kaffee mit Milch

Zutaten: Kaffee (Pulver), Wasser

+ Variante "Milch": Kuhmilch | Hafermilch | Sojamilch | (keine)

So kannst Du ein Rezept anlegen und trotzdem flexibel bei der täglichen Erfassung bleiben.

Datenquellen für Nährwerte

Die App nutzt zwei Datenbanken:

Datenbank	Stärken	Schwächen
BLS (Bundeslebensmittelschlüssel)	Sehr detailliert (Mikronährstoffe)	Hauptsächlich Grundlebensmittel
Open Food Facts	Verpackte Produkte, Barcode-Suche	Deklaration oft unvollständig

→ Mehr dazu: [Datenquellen erklärt](#)

OFF-BLS-Verknüpfung Die App enthält ein wachsendes **Mapping-Bundle**: Über 1.000 OFF-Produktkategorien sind automatisch mit passenden BLS-Einträgen verknüpft. Das bedeutet, dass Du bei vielen gescannten Produkten sofort vollständige Mikronährstoff-Daten bekommst - ohne selbst BLS-Einträge suchen und zuweisen zu müssen. Das Bundle wird mit App-Updates erweitert und nutzt Wikidata-Daten zur automatischen Anreicherung.

Zusatzstoffe (E-Nummern) Zutaten in OFF-Produkten, die Zusatzstoffe enthalten (z. B. E330, E415), werden in der Zutatenliste mit ihrem deutschen Namen angezeigt - so siehst Du sofort, dass „E330“ für Zitronensäure und „E415“ für Xanthan steht. Die Lokalisierung erfolgt automatisch ohne Internetverbindung.

Erweiterte Suche In der OFF-Produktsuche kannst Du mit **Semikolon** mehrere Suchbegriffe kombinieren:

Beispiel: "Tomate; bio; passiert"

→ findet nur Produkte, die alle drei Begriffe enthalten

Das ist besonders nützlich, wenn ein einzelner Begriff zu viele Treffer liefert.

Tipps für präzisere Auswertungen

- **Portionsgrößen** bei der Rezept-Definition genau angeben
- **BLS-Verknüpfung** für OFF-Produkte herstellen, wo möglich - viele sind bereits automatisch verknüpft
- **Regelmäßig erfassen** - lückenhafte Daten verfälschen Wochenmittelwerte
- **Varianten** nutzen, um die Eingabe zu vereinfachen

□ Nährwertauswertungen sind Näherungswerte. Für medizinische Ernährungstherapie immer Fachpersonal hinzuziehen.

Häufige Fragen

Kann ich Rezepte aus anderen Rezepten zusammensetzen? Ja. Zutaten können selbst Rezepte sein - z. B. kann „Bolognese“ die Rezepte „Tomatensauce“ und „Hackfleisch“ als Zutaten enthalten.

Was, wenn ein Produkt nicht in OFF oder BLS gefunden wird? Du kannst es manuell als Rezept mit eigenen Nährwertangaben (von der Verpackung) anlegen.

Wie oft wird die OFF-Datenbank abgefragt? Maximal einmal alle 10 Sekunden (laut Nutzungsbedingungen von Open Food Facts). Eine Sanduhr zeigt die Wartezeit an.

→ [Zurück zur Übersicht](#) | [Symptom-Tracking](#) | [Rezepte konfigurieren](#)

Anwendungsfall: Custom Tracking

Für Dich, wenn: Du eigene Kategorien tracken möchtest, die kein Standard-Tool abdeckt - oder wenn Du die volle Kontrolle über Deine Konfiguration haben willst.

Zeitaufwand: 30-60 Minuten Einrichtung (je nach Komplexität)

Was Du alles tracken kannst

Die App hat absichtlich **keinen festen Fokus**. Alles, was sich als Ereignis mit einem Zeitstempel und einem Wert beschreiben lässt, kann getrackt werden:

Beispiele:

Arbeit: Konzentration (1-10), Stunden fokussiertes Arbeiten
 Sport: Trainingsart, Intensität, Dauer
 Umgebung: Lärmbelastung (leicht/mittel/stark)
 Soziales: Soziale Energie, Interaktionen (erschöpft → aufgeladen)
 Kreativität: Produktivität, Flow-Zustand
 Haushalt: Schlafzimmer-Temperatur, Luftfeuchtigkeit

Lernpfad: Custom Tracker in 4 Stufen

Stufe 1: Konzept überlegen (10 Minuten) Bevor Du mit der Konfiguration beginnst, kläre:

Was möchte ich messen? - Konkret benennen: „Rückenschmerzen Intensität“ statt nur „Schmerzen“

Welcher Datentyp passt?

Typ	Wann nutzen	Beispiel
Skala (Text)	Subjektive Einschätzungen	leicht / mittel / stark
Ganzzahl	Zählbare Werte	Anzahl Kaffees, Schlafstunden
Dezimalzahl	Messbare Größen	Körpergewicht, Blutdruck
Freitext	Notizen, Beschreibungen	Träume, Gedanken

Welche Bedeutung haben die Werte? Soll die Auswertung wissen, ob ein höherer Wert „besser“ oder „schlechter“ ist? - Schmerzskala: höher = schlechter → Normbereich definieren - Schlafstunden: 7-9 Stunden = optimal → Normbereich von 7 bis 9

Stufe 2: Parameter anlegen (15-20 Minuten) → [Ausführliche Anleitung: Parameter konfigurieren](#)

Kurzanleitung: 1. ⚙ Einstellungen → ⚙ Parameter → + (Plus) 2. Icon wählen, Namen eingeben, Typ auswählen 3. Optional: Wertebereich und Bewertungsschema festlegen 4. UI-Steuerung wählen und in Live-Vorschau testen 5. Auf „Fertig“ tippen

Stufe 3: Parameter gruppieren (optional, 10 Minuten) Wenn Du mehrere zusammengehörige Parameter auf einmal erfassen willst:

→ [Anleitung: Parameter-Gruppen](#)

Beispiel Blutdruck-Gruppe:

Gruppe "Blutdruck"

- ├─ Systolisch (Ganzzahl, 60–200)
- ├─ Diastolisch (Ganzzahl, 40–130)
- └─ Puls (Ganzzahl, 40–200)

→ Ein Tippen = alle drei Werte gleichzeitig eingeben

Stufe 4: Dashboard gestalten (10 Minuten) → [Anleitung: Dashboard einrichten](#)

Empfehlung für Custom-Tracker: - Häufig genutzte Parameter: **große Kacheln** oben - Selten genutzte: **kleine Kacheln** unten oder zweites Dashboard - Mehrere Dashboards für verschiedene Kontexte (Morgen, Abend, Sport)

Konfiguration weitergeben

Wenn Du eine gute Konfiguration erstellt hast, kannst Du sie mit anderen teilen:

→ [Vorlagenbibliothek - Eigene Vorlagen teilen](#)

Fortgeschrittene Konzepte

Bewertungsschema verstehen Die App kann mögliche Zusammenhänge zwischen Parametern erkennen. Voraussetzung ist eine sinnvolle **Bewertung** der Werte:

Bewertungsskala: -100% (schlecht/rot) → 0% (neutral/gelb) → +100% (gut/grün)

Beispiel Schlaf:

- < 5 Stunden → rot (-100%)
- 5–6 Stunden → orange (-50%)
- 7–9 Stunden → grün (+100%)
- > 9 Stunden → gelb (0%) ← Schlafen zu lang ist neutral, nicht positiv

□ Bewertungen können jederzeit nachträglich geändert werden. Nur die Interpretation ändert sich - die Rohdaten bleiben immer erhalten.

Abschnitte in Parameter-Gruppen Bei komplexen Gruppen kannst Du die Parameter visuell in **Abschnitte** unterteilen:

Gruppe "Morgen-Check-in"

- KÖRPER —
- Schlafqualität | Energie | Schmerzen
- GEIST —
- Stimmung | Stress | Motivation

Häufige Fragen

Kann ich Parameter nachträglich umbenennen? Ja. Umbenennen ändert nur den Namen, nicht die gespeicherten Ereignisse.

Was passiert mit alten Daten, wenn ich den Wertebereich ändere? Die Ereignisse bleiben unverändert. Nur die Auswertung/Bewertung wird neu berechnet.

Kann ich Parameter löschen? Ja, aber dann gehen auch alle zugehörigen Ereignisdaten verloren. Lieber deaktivieren statt löschen.

→ [Zurück zur Übersicht](#) | [Parameter konfigurieren](#) | [Parameter-Gruppen](#)

Konfiguration

Parameter konfigurieren

Was ist ein Parameter? Er beschreibt, *was* Du tracken möchtest - und wie die Werte für die Auswertung zu interpretieren sind.

Bevor Du anfängst: 5 Fragen

Nimm Dir kurz Zeit, diese Fragen für Deinen neuen Parameter zu beantworten:

1. **Was genau messe ich?** (Konkret benennen: „Kopfschmerz-Intensität“ statt „Schmerzen“)
2. **Welcher Datentyp passt?** (Zahl, Text, Skala, ...)
3. **Gibt es einen sinnvollen Wertebereich?** (z. B. 1-10, 36-42°C)
4. **Was bedeutet ein hoher/niedriger Wert?** (Besser? Schlechter? Neutral?)
5. **Wie will ich den Wert eingeben?** (Schieberegler, Dropdown, Texteingabe, ...)

Parameter lassen sich nachträglich anpassen. Trotzdem spart eine kurze Planung spätere Umwege.

Neuen Parameter anlegen

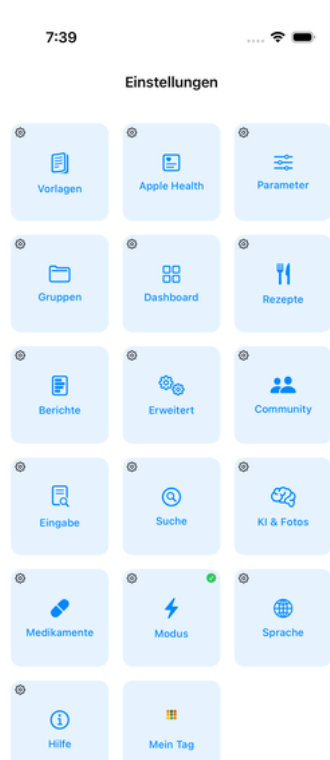


Abb. 33: Einstellungen-Dashboard

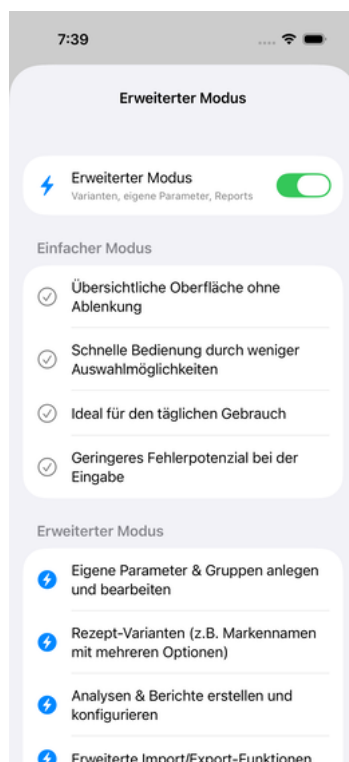


Abb. 34: Erweiterter Modus aktivieren

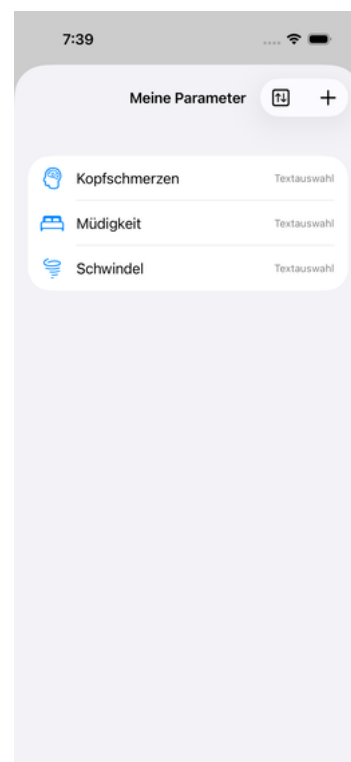


Abb. 35: Parameterliste mit + Schaltfläche

Schritt 1: Navigation  **Einstellungen** 27 →  **Parameter** 29 → + (Plus oben rechts)

□ Du brauchst den **Erweiterten Modus** um Parameter anzulegen. Prüfe ihn über das Kachel **Modus** in den Einstellungen. 28

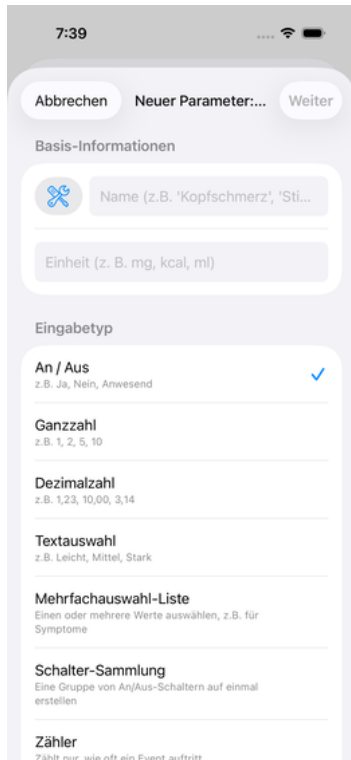


Abb. 36: Wizard Schritt 1: Name &

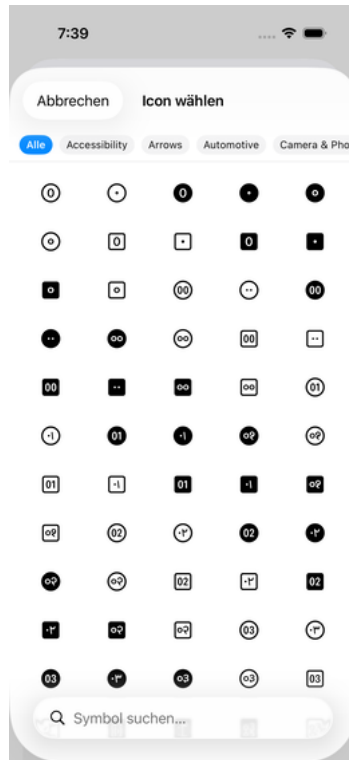


Abb. 37: Icon-Auswahl

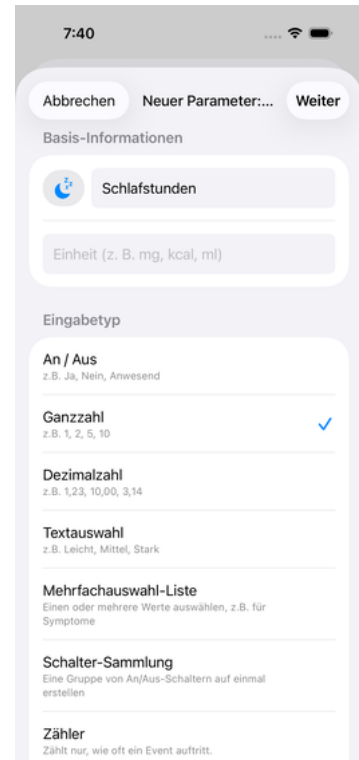


Abb. 38: Typ-Auswahl

Typ

Schritt 2: Icon auswählen Tippe auf das Icon-Feld → Q Suche nach einem passenden Begriff → Tippe auf das Icon.

Schritt 3: Namen und Typ eingeben

Einstellung	Bedeutung	Beispiel
Name	Wie der Parameter heißt	„Kopfschmerzen“
Typ	Art der Werte	Ganzzahl

Verfügbare Typen:

Typ	Beschreibung	Beispiele
Ganzzahl	Ganze Zahlen	Schlafstunden, Anzahl Kaffees
Dezimalzahl	Kommazahlen	Körpergewicht, Blutdruck
Textwert	Feste Auswahl aus Texten	leicht / mittel / schwer
Freitext	Freie Texteingabe	Traum-Tagebuch, Notizen

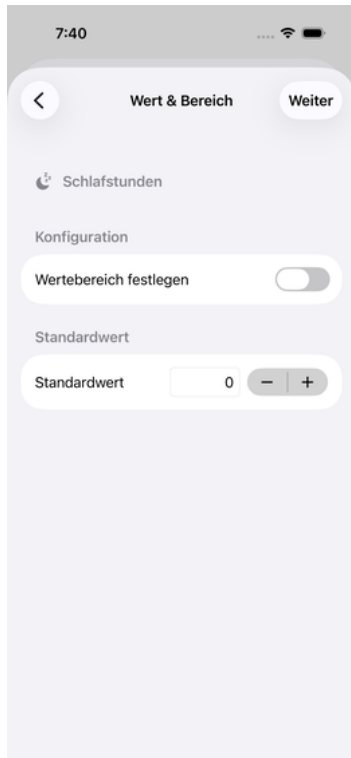


Abb. 39: Schritt 2: Wertebereich

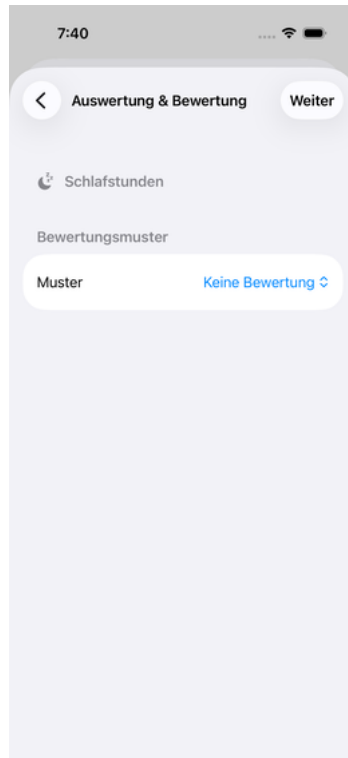


Abb. 40: Schritt 3: Bewertungsmuster auswählen

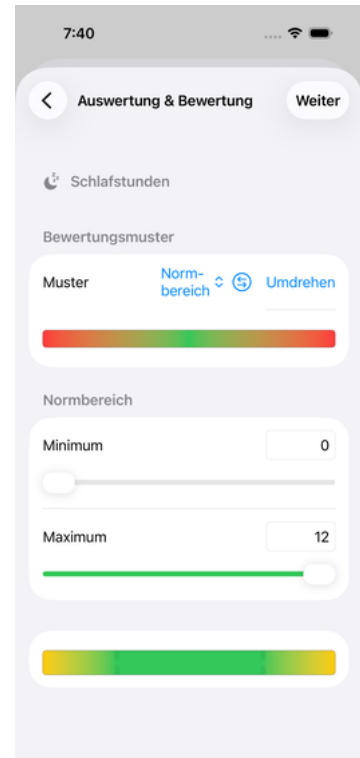


Abb. 41: Schritt 3: Bewertungsmuster gewählt

Schritt 4: Wertebereich festlegen (optional, nur bei Zahlenwerten) 33

Du kannst einen Minimum- und Maximum-Wert definieren. Das:

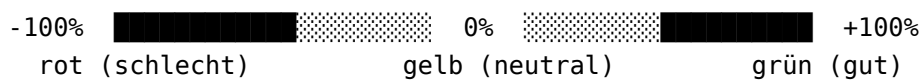
- Beschränkt die Eingabemöglichkeiten auf sinnvolle Werte
- Legt die Grenzen der Bewertungsskala fest

Werte außerhalb des Bereichs werden trotzdem gespeichert, aber mit der Randbewertung verknüpft.

Schritt 5: Bewertungsschema festlegen 34 35

Damit die App Zusammenhänge erkennen kann, muss sie wissen, ob ein Wert „gut“ oder „schlecht“ ist.

Die Bewertungsskala geht von -100% bis +100%:



Verfügbare Muster (Beispiele):

Muster	Beschreibung	Einsatz
Normbereich	Ein mittlerer Bereich ist „gut“, alles außerhalb schlechter	Blutdruck, Temperatur
Höher ist besser	Je größer der Wert, desto grüner	Schlafstunden (bis zu einem Maximum)

Muster	Beschreibung	Einsatz
Niedriger ist besser	Je kleiner der Wert, desto grüner	Schmerzskala
Gleichverteilung	Alle Werte neutral (keine Bewertung)	Wenn Du nur Daten sammeln möchtest

Beispiel Blutdruck (systolisch):

Normbereich: 100–129 → grün

< 100: zunehmend rot (zu niedrig)

> 129: zunehmend rot (zu hoch)

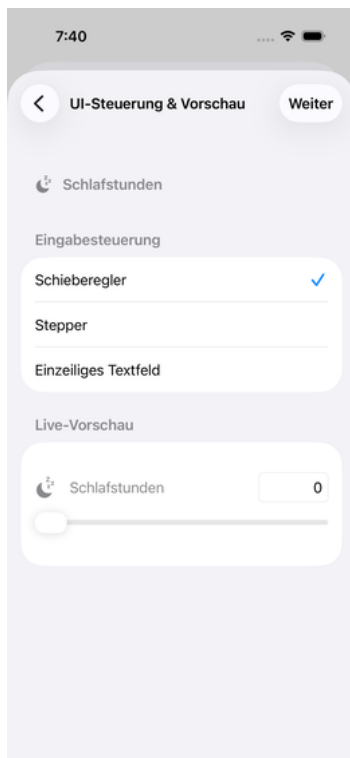


Abb. 42: Schritt 4: Eingabe-Steuerung & Live-Vorschau

Schritt 6: Eingabe-Steuerung wählen 36

Lege fest, wie Du den Wert während der Erfassung eingibst:

Steuerung	Gut für
Schieberegler	Zahlenbereiche, schnelle Einschätzung
Schrittweise (+/-)	Zählwerte (Anzahl Kaffees, Gläser Wasser)
Dropdown / Auswahl	Textwerte mit fester Liste
Texteingabe	Freitext
Stepper mit Texten	Textwerte in fester Reihenfolge

- Die **Live-Vorschau** zeigt Dir sofort, wie die Eingabe später aussehen wird – probiere verschiedene Optionen aus!

Schritt 7: Abschließen Tippe auf „**Fertig**“ → Du bekommst eine Bestätigung und gelangst zurück zur Einstellungsliste.

Parameter bearbeiten

Tippe in der Parameter-Liste auf einen Eintrag → Einstellungen ändern → „Fertig“.

Wichtig: Wenn Du die Bewertung änderst, wird die Auswertung mit den neuen Einstellungen neu berechnet. Die Ereignisdaten selbst bleiben unberührt.

Parameter einem Dashboard zuweisen

Ein Parameter allein tut noch nichts - er muss auf einem Dashboard aktiviert werden:

→ [Dashboard konfigurieren](#)

Häufige Fragen

Wie viele Parameter sollte ich anlegen? Starte mit 5-10. Zu viele Parameter auf einmal → weniger konsequentes Tracken.

Kann ich Parameter aus der Vorlagenbibliothek importieren? Ja - über die Vorlagenbibliothek lädst Du fertige Parameter-Gruppen (inkl. der enthaltenen Parameter) herunter. → [Vorlagenbibliothek](#)

Kann ich einen Parameter löschen? Ja, aber alle zugehörigen Ereignisdaten gehen verloren. Wenn Du ihn nur ausblenden möchtest, deaktiviere ihn im Dashboard, anstatt ihn zu löschen.

Erinnerungen

Jeder Parameter kann eine Alarm-Erinnerung bekommen. Die schnellste Methode: Parameter in der Liste **lang gedrückt halten** → „Erinnerungen“.

→ Alle Details zu Zeitplänen, Snooze und Zuverlässigkeit: [Erinnerungen für Kacheln](#)

Parameter-Gruppen

Was ist eine Parameter-Gruppe? Sie fasst mehrere Parameter zu einem gemeinsamen Formular zusammen - so erfasst Du mehrere Werte mit **einem einzigen Tippen** auf das Dashboard.

Warum Parameter-Gruppen?

Ohne Gruppe: Tippe Blutdruck → Wert eingeben → Speichern
 Tippe Puls → Wert eingeben → Speichern
 Tippe Stimmung → Wert eingeben → Speichern
 → 3 separate Aktionen

Mit Gruppe: Tippe "Morgen-Check-in" → 1 Formular mit allen 3 Feldern → Speichern
 → 1 Aktion

Typische Anwendungsfälle: - Blutdruck: Systolisch + Diastolisch + Puls - Morgen-Check-in: Schlafqualität + Energie + Stimmung - Mahlzeit-Begleitprotokoll: Hunger vor dem Essen + Sättigung danach

Neue Parameter-Gruppe anlegen

Schritt 1: Navigation  **Einstellungen** →  **Parameter-Gruppen** → + **(Plus)**



Abb. 43: Parameter-Gruppen: Leere Liste

Schritt 2: Icon und Name vergeben

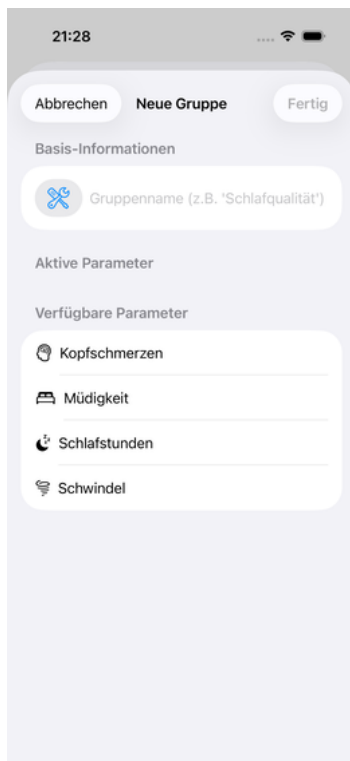


Abb. 44: Gruppen-Editor: Name und Icon vergeben

Wähle ein passendes Icon und gib der Gruppe einen aussagekräftigen Namen.

- Der Name erscheint auf der Dashboard-Kachel - wähle ihn kurz und prägnant: „Blutdruck“, „Morgen“, „Sport“.

Schritt 3: Parameter auswählen

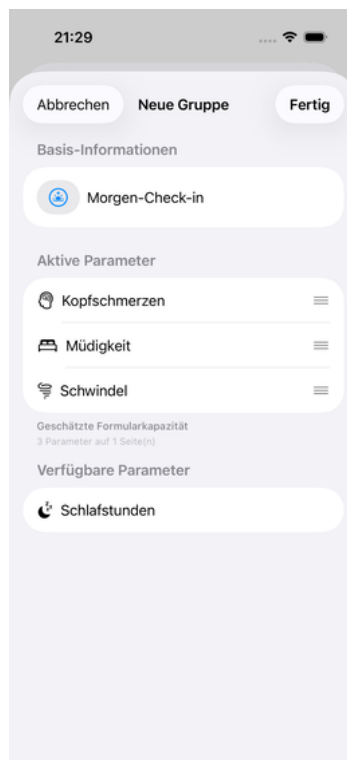


Abb. 45: Gruppen-Editor: Parameter

hinzugefügt

Du siehst eine Liste aller verfügbaren (zuvor angelegt hast).

- Tippe auf einen Parameter, um ihn **hinzuzufügen**
- Er erscheint in der Liste der „aktiven Parameter“ (39)
- Die Reihenfolge in der Liste = Reihenfolge im späteren Eingabeformular

□ **Voraussetzung:** Die Parameter müssen zuvor angelegt sein. Falls noch nicht geschehen, lege sie an.

Schritt 4: Abschnitte hinzufügen (optional) Bei Gruppen mit vielen Parametern kannst Du **visuelle Abschnitte** einfügen:

1. Tippe in der aktiven Parameter-Liste auf das **Abschnitt-hinzufügen Icon**
2. Optional: Abschnittsüberschrift eingeben (z. B. „Körper“, „Geist“)
3. Ordne die Parameter per Drag innerhalb der Abschnitte an

Vorher / Nachher:

Ohne Abschnitte:

- Schlafqualität
- Energie
- Stimmung
- Stress
- Konzentration

Mit Abschnitten:

- KÖRPER —
- Schlafqualität
- Energie
- GEIST —
- Stimmung
- Stress
- Konzentration

Schritt 5: Fertigstellen Tippe auf „**Fertig**“ oder navigiere zurück – die Gruppe wird gespeichert.

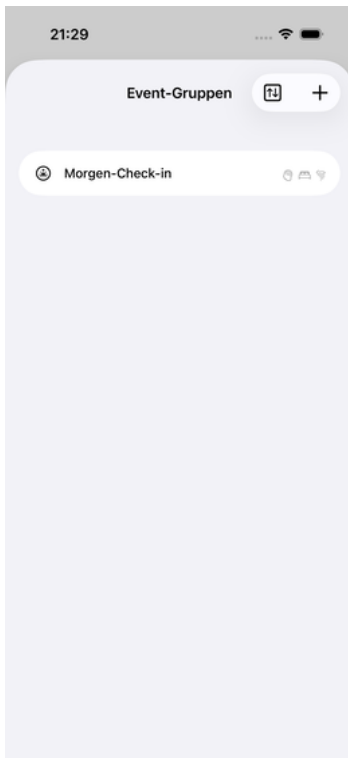




Abb. 46: Gruppen-Liste: Neue Gruppe angelegt

Gruppe dem Dashboard hinzufügen

Nach dem Anlegen muss die Gruppe noch dem Dashboard zugewiesen werden:

1.  Einstellungen →  Dashboards → Dashboard auswählen
2. In der Liste der „verfügbaren Aktionen“ die Gruppe finden
3. Antippen → Sie wird in die aktiven Kacheln übernommen

→ Mehr dazu: [Dashboards konfigurieren](#)

Gruppe bearbeiten

Tippe in der Parameter-Gruppen-Liste auf eine Gruppe → Einstellungen anpassen.

Du kannst jederzeit: - Neue Parameter hinzufügen - Parameter entfernen (die Ereignisdaten der Parameter bleiben erhalten) - Reihenfolge ändern - Abschnitte umbenennen oder löschen

Vorlagen aus der Bibliothek

Statt Parameter-Gruppen manuell anzulegen, kannst Du fertige Konfigurationen aus der Community herunterladen:

→ [Vorlagenbibliothek](#)

□ Heruntergeladene Gruppen kannst Du nach dem Import noch anpassen.

Häufige Fragen

Kann ein Parameter in mehreren Gruppen sein? Ja. Ein Parameter kann in beliebig vielen Gruppen verwendet werden. Alle Ereignisse landen im selben Datentopf.

Kann ich einen einzelnen Parameter zusätzlich zu einer Gruppe auf dem Dashboard haben? Ja. Beispiel: Puls ist Teil der Blutdruck-Gruppe, kann aber auch als einzelne Kachel auf dem Dashboard sein – für Situationen, wo Du nur schnell den Puls messen möchtest.

Wie viele Parameter pro Gruppe sind sinnvoll? 3–6 sind ideal. Mehr als 8 macht das Formular unhandlich.

Gruppen-Kacheln können Alarm-Erinnerungen bekommen — direkt aus der Kachel oder über den Dashboard-Editor. → [Erinnerungen für Kacheln](#)

⌘ Erinnerungen für Kacheln

Was ist das? Jede Parameter- oder Gruppen-Kachel auf dem Dashboard kann eine Alarm-Erinnerung bekommen. Die Erinnerung klingelt zur eingestellten Zeit und öffnet direkt das Eingabe-Formular — auch bei gesperrtem Bildschirm.

Alarm einrichten

Du hast drei Wege, die Alarm-Einstellungen einer Kachel zu öffnen:

Weg 1 — über den Dashboard-Editor: 1. Im Dashboard-Editor auf eine Kachel tippen → „Erinnerung“ 2. **Uhrzeit und Wiederholung festlegen (täglich, Wochentage, alle N Tage, ...)** 3. „Aktivieren“ → Alarm ist aktiv

Weg 2 — aus der Kachel selbst: Tippe auf eine Parameter- oder Gruppen-Kachel im Dashboard → In der Verlaufs-Ansicht oben rechts auf das **Wecker-Symbol** tippen. So erreichst du die Alarm-Einstellungen ohne Umweg über den Editor.

Weg 3 — aus der Parameterliste: Halte einen Parameter in der Parameterliste **lang gedrückt** → Tippe auf „Erinnerungen“ im Kontextmenü. Kein Dashboard-Editor nötig.



Abb. 47: Alarm-Einstellungen - noch kein Alarm eingerichtet

Zeitplan-Optionen

Option	Beschreibung
Täglich	Jeden Tag zur gleichen Uhrzeit
Wochentage	Frei wählbare Wochentage
Alle N Tage	Rhythmisch, z. B. jeden 3. Tag

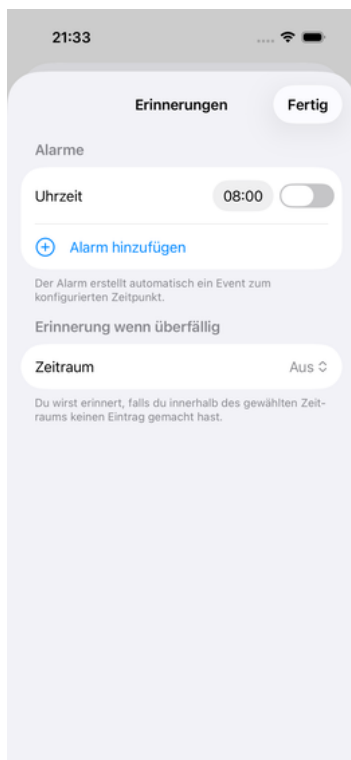


Abb. 48: Alarm hinzugefügt - Uhrzeit und Wiederholung wählen

Erinnerung wenn überfällig

Neben dem festen Zeitplan gibt es eine zweite, ergänzende Erinnerungsart: **„Erinnerung wenn überfällig“**. Du findest sie in den Alarm-Einstellungen jeder Kachel unter dem gleichnamigen Abschnitt.

Was sie tut Du wählst einen Zeitraum — zum Beispiel 3 Tage. Wenn du innerhalb dieses Zeitraums keinen Eintrag für den Parameter gemacht hast, bekommst du beim nächsten Öffnen der App eine sanfte Benachrichtigung:

„Kein Eintrag in den letzten 3 Tagen“

Zeitraum wählen

Einstellung	Wann du erinnert wirst
Aus	Nie (Standard)

Einstellung	Wann du erinnert wirst
Heute (24 h)	Wenn heute noch kein Eintrag fehlt
2 Tage	Wenn der letzte Eintrag mehr als 2 Tage zurückliegt
3 Tage	... mehr als 3 Tage
1 Woche	... mehr als 7 Tage
2 Wochen	... mehr als 14 Tage

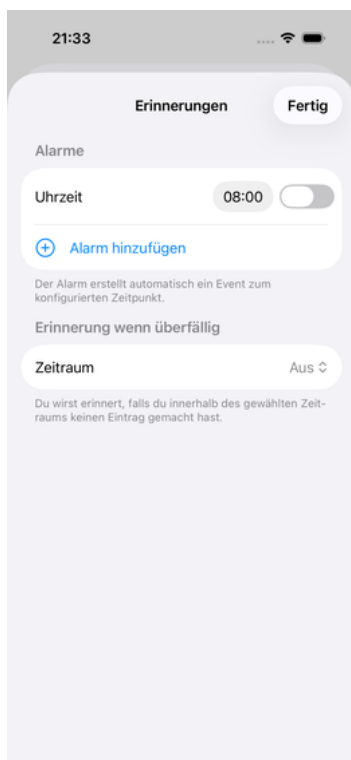


Abb. 49: „Erinnerung wenn überfällig“ - Zeitraum wählen

Wie es sich von einem Alarm unterscheidet Der **Alarm** klingelt zu einer festen Uhrzeit — auch wenn das Handy gesperrt ist (AlarmKit).

Die **Überfällig-Erinnerung** ist eine stille Benachrichtigung, die erscheint, wenn du die App öffnest und das Zeitfenster abgelaufen ist. Sie klingelt nicht am Sperrbildschirm und weckt dich nicht. Gedacht als sanfte Kontrolle für Parameter, die du nicht täglich, aber regelmäßig tracken möchtest — z. B. Gewicht, Stimmungsverlauf, Wochenbericht.

- Damit die App nicht bei jedem Öffnen dieselbe Meldung zeigt, erscheint die Überfällig-Erinnerung höchstens einmal alle 6 Stunden. Sobald du einen Eintrag machst, wird der Zeitraum neu gestartet.

Verpasste Erinnerungen nachholen

Wenn eine Erinnerung verpasst wurde (Handy lautlos, nicht geöffnet), erscheint beim nächsten App-Start ein Hinweis:

„Du hast heute Morgen Kopfschmerzen noch nicht erfasst — möchtest Du das nachholen?“

Du kannst den Wert dann nachträglich mit dem richtigen Zeitstempel eintragen oder den Hinweis verwerfen.

Zuverlässigkeit: Seitenknopf und stiller Dismiss

Die Erinnerungen nutzen iOS **AlarmKit** — sie klingeln zuverlässig selbst bei aktiviertem Nicht-stören-Modus und bei vollständig gesperrtem Gerät.

Wenn du eine Benachrichtigung mit dem **Seitenknopf** stummschaltest, erhält die App kein Signal zurück. Zwei Sicherheitsnetze sorgen dafür, dass du trotzdem erinnert wirst:

Sofortiger Rescue-Alarm: Sobald ein Alarm aufgehört hat zu klingeln, plant die App unmittelbar einen weiteren Alarm im konfigurierten Re-Ring-Intervall (Standard: 60 Sekunden). Dieser klingelt auch im Hintergrund.

Backup-Alarme im Snooze-Rhythmus: Zusätzlich werden im Voraus Alarime im Snooze-Intervall nach der geplanten Erinnerungszeit eingeplant, bis der nächste reguläre Alarm folgt.

In beiden Fällen gilt: - Sobald du **bestätigst** oder **snoozest**, werden alle ausstehenden Re-Erinnerungen automatisch abgesagt - Beim **Überspringen** bleiben sie aktiv — du wirst weiter erinnert

Uhrzeit eines Alarms ändern

Wenn du die Uhrzeit eines bestehenden Alarms änderst, wird der Alarm beim nächsten Foreground der App automatisch neu eingeplant. Der alte Zeitpunkt wird dabei vollständig verworfen — du musst nichts weiter tun.

Klingelton-Profile

Jedem Alarm-Slot lässt sich ein **Klingelton-Profil** zuweisen — es bestimmt, wie hartnäckig der Alarm klingelt. Du findest den Profil-Picker in den Alarm-Einstellungen jeder Kachel.

Eingebaute Profile

Profil	Klingelton	Pause	Snooze	Wann nutzen
Standard	10 s	60 s	10 min	Alltag, moderates Erinnern

Profil	Klingelton	Pause	Snooze	Wann nutzen
Aufwecker	30 s	keine	5 min	Wenn du sicher aufwachen musst
Meeting	3 s	10 min	30 min	Im Büro, dezente Erinnerung
Degradierend	30 s (erst), 5 s (Folge)	2 min	10 min	Erster Ton laut, Wiederholungen leise

Eigene Profile Über **Einstellungen** → **Alarmer** → **Profile** kannst du eigene Profile mit frei wählbaren Werten anlegen: Klingeldauer, Pre-Ring-Dauer, Pause zwischen Wiederholungen und Snooze-Intervall.

-
- Medikamenten-Erinnerungen sind ein eigenes Feature mit erweiterter Logik — siehe [Medikamente](#).

Dashboards konfigurieren



Was ist ein Dashboard? Deine persönliche Startseite in der App - mit Kacheln oder Liste für den schnellen Zugriff auf Deine häufigsten Aktionen.

Dashboard-Grundprinzip

Dashboard-Kachel → Tippen → Ereignis erfassen
→ Lang tippen → Ereignishistorie öffnen

Du kannst beliebig viele Dashboards anlegen und zwischen ihnen wechseln - ähnlich wie bei iPhone Home-Screens.

Neues Dashboard anlegen

Navigation  **Einstellungen** →  **Dashboards** 44 → + **(Plus)**

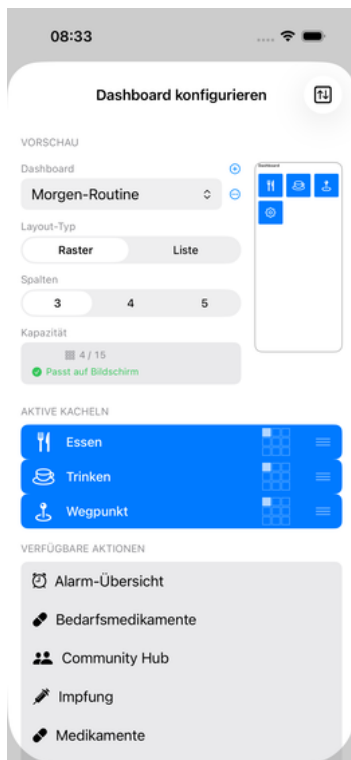


Abb. 50: Dashboard-Verwaltung:

Haupt + Morgen-Routine

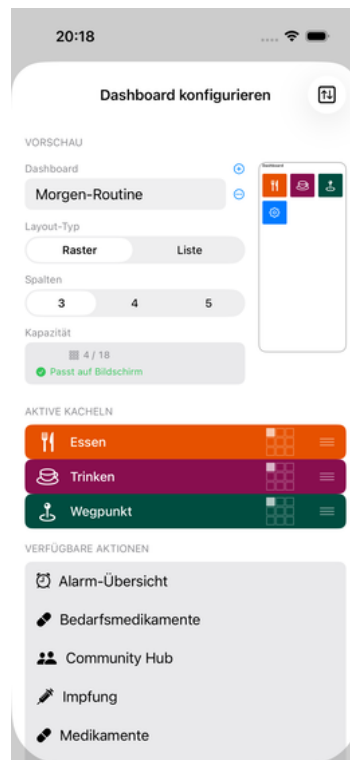






Abb. 51: DashboardConfigView:

Morgen-Routine

Aktionen auswählen In der Liste der „**verfügbaren Aktionen**“ siehst Du:

- Alle Deine  Parameter (einzeln)
- Alle Deine  Parameter-Gruppen
-  Essen und Trinken (immer verfügbar)
-  Wegpunkte (immer verfügbar)

Aktivieren: Tippe auf einen Eintrag → er wandert in die aktive Liste oben.

Deaktivieren: Wische in der aktiven Liste nach links → Deaktivieren. Deine Konfiguration bleibt erhalten.

□ Jedes neue Dashboard bekommt automatisch eine **Einstellungs-Umschalter-Kachel** hinzugefügt. Damit kannst du direkt vom Dashboard zwischen deinen Dashboards wechseln, ohne manuell in die Einstellungen zu gehen.

Layout wählen Tippe auf „Layout“:

Option	Aussehen	Gut für
Liste	Kompakte Listenansicht, farbig	Viele Parameter, Text-lastig
Kacheln 3er	3 breite Kacheln pro Zeile	Wenige, wichtige Parameter
Kacheln 4er	4 mittelgroße Kacheln	Ausgewogene Mischung
Kacheln 5er	5 kleine Kacheln pro Zeile	Viele Parameter auf einen Blick

Kachelgröße anpassen In der Kachelansicht kannst Du einzelne Kacheln vergrößern:

1. Tippe auf das **Gitter-Icon** links neben dem Drag-Icon einer Kachel
2. Wähle die gewünschte Größe (1×1, 2×1, 2×2, ...)
3. Das Mini-Dashboard in der Vorschau zeigt den Effekt sofort

Beispiel: 4er-Raster

[Kopfschmerzen] [Müdigkeit] [Energie] [Stimmung]
 [Blutdruck (2×1)] [Puls] [Gewicht]

Kachel-Farbe anpassen

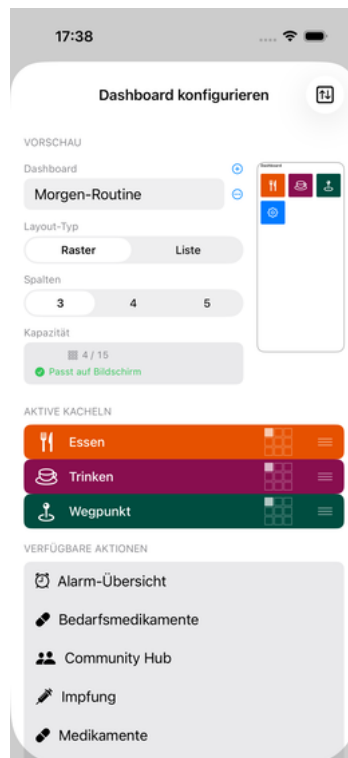


Abb. 52: Kachel-Editor: Oberer Bereich (Vorschau + Icon)

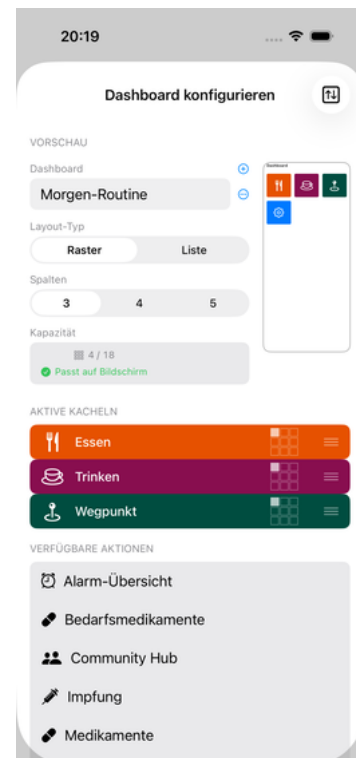


Abb. 53: Kachel-Editor: Erscheinungsbild-Sektion

Tippe im Dashboard-Editor auf eine Kachel **46** um den Editor zu öffnen. Der obere Bereich zeigt eine Live-Vorschau der Kachel sowie die Option das Icon zu ändern.

Jede Parameter- und Gruppen-Kachel kann individuell eingefärbt werden **47** → „**Aussehen**“ → „**Palette**“.

Es öffnet sich ein Sheet mit drei Bereichen:

1. Palette wählen — Horizontal scrollbare Minivorschau aller verfügbaren Paletten. Die gewählte Palette bestimmt, welche Farben in den nächsten Abschnitten zur Auswahl stehen. Die aktuelle App-Palette ist vorausgewählt.

2. Hintergrundfarbe — 30 Felder aus der gewählten Palette. Tippen übernimmt die Farbe sofort in die Kachelvorschau.

3. Symbol-/Textfarbe — 5 Grundfarben (Schwarz → Weiß). Zusätzlich gibt es den **Auto-Kontrast-Button**: Er wählt automatisch Schwarz oder Weiß, je nachdem was auf der gewählten Hintergrundfarbe besser lesbar ist.

□ Neben dem Palette-Sheet gibt es auch direkte Farb-Picker für Hintergrund- und Symbolfarbe — für alle Farben, die in keiner Palette enthalten sind.

Kapazitätsanzeige verstehen

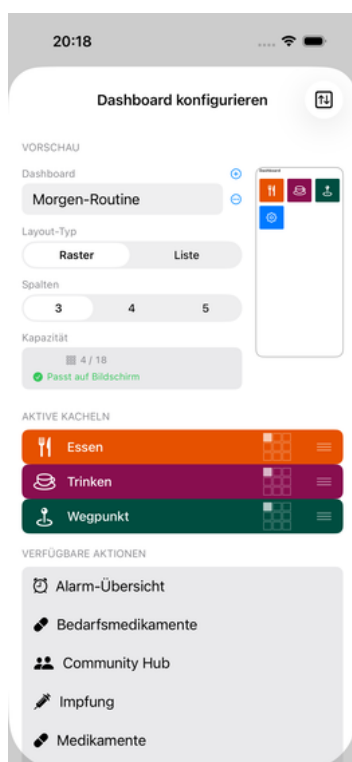


Abb. 54: Kapazitätsanzeige

Die App berechnet, wie viele Kacheln auf den Bildschirm passen:

Kapazität: 17 von 18 verfügbar, aber 2 Kacheln abgeschnitten

- **Grün:** Alle aktiven Kacheln passen
- **Orange Dreieck** bei einer Kachel: Diese wird abgeschnitten

- **Lösung:** Kacheln in der aktiven Liste neu sortieren

Kacheln sortieren: Lang tippen auf das ≡ Drag-Icon (3 Linien rechts) → nach oben oder unten ziehen.

Kacheln exportieren und importieren

Du kannst die aktiven Kacheln eines Dashboards als Vorlage exportieren und auf anderen Geräten oder in der Community teilen.

Kacheln exportieren

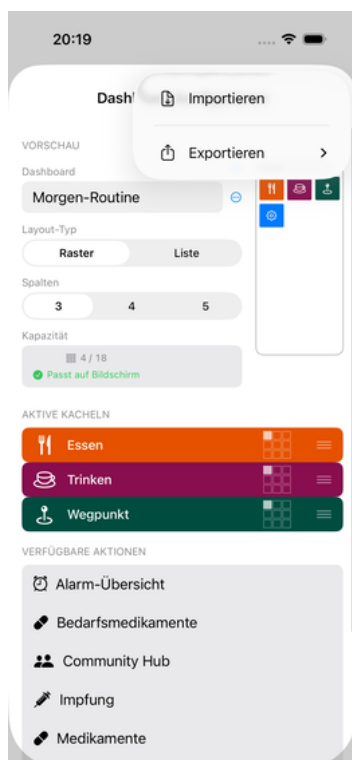


Abb. 55: Import/Export-Menü

⚙️ Einstellungen → ≡ Dashboards → Dashboard auswählen → **Import/Export-Symbol** (Pfeile oben rechts) → „**Aktive Kacheln exportieren**“

Die App erstellt eine .iroom-Datei mit allen aktiven Kacheln inkl. ihrer Parameter und Gruppen. Du kannst sie direkt per AirDrop, Mail oder iCloud teilen.

Kacheln in die Community-Bibliothek hochladen Im selben Export-Menü gibt es zusätzlich den Eintrag „**In Community-Bibliothek teilen**“. Es öffnet sich ein zweistufiger Sheet: zuerst wählst du eine einzelne Kachel aus deiner Liste (Parameter- oder Gruppen-Kacheln), dann gibst du eine Beschreibung ein und lädst sie hoch. Die Kachel erscheint danach in der Vorlagenbibliothek, wo andere Nutzer sie herunterladen können.

Kacheln importieren ⚙️ Einstellungen → ≡ Dashboards → Dashboard auswählen → **Import/Export-Symbol** → „**Importieren**“

Oder: Tippe in der Vorlagenbibliothek auf eine Kachel-Vorlage → „**Herunterladen**“

Selektiver Import Nach dem Öffnen einer Kachel-Vorlage siehst Du einen **Auswahl-Dialog** mit einer Checkbox-Liste aller enthaltenen Inhalte:

- Kachel „Migräne“ → wird dem Dashboard hinzugefügt
 - Parameter: Intensität → wird angelegt
 - Parameter: Dauer
- Kachel „Schlafgruppe“
 - Gruppe: Schlaf
 - Einschlafdauer
 - Schlafqualität
- Kachel „Mahlzeit“ → Sonderkachel, keine Unterebene

Du kannst auf jeder Ebene abwählen: - Kachel abwählen → Kachel wird nicht hinzugefügt, aber der Inhalt (Parameter/Gruppe) kann trotzdem importiert werden - Gruppe abwählen → einzelne Parameter der Gruppe noch wählbar (werden dann als eigenständige Parameter angelegt) - Parameter abwählen → nur dieser Parameter wird nicht importiert

Alle auswählen / Alle abwählen über die Schnellauswahl am Anfang der Liste.

Mehrere Dashboards sinnvoll nutzen

Dashboard	Kacheln
„Morgen“	Schlaf, Energie, Stimmung, Gewicht
„Abend“	Schmerzen, Wohlbefinden, Tages-Rückblick
„Ernährung“	Essen, Trinken, Hunger, Portionen
„Sport“	Training, Intensität, Herzfrequenz, Erholung

Zwischen Dashboards wechseln

Wische auf dem Dashboard **nach links oder rechts**, um zwischen Deinen Dashboards zu wechseln.

Mini-Preview-Kachel Du kannst eine spezielle **Mini-Preview-Kachel** auf einem Dashboard platzieren, die eine verkleinerte Vorschau eines anderen Dashboards zeigt — nützlich z. B. um den Medikamentenvorrat immer im Blick zu haben, während Du auf einem anderen Dashboard trackst. Die Kachel tippt direkt zum entsprechenden Dashboard durch.

Alarm-Übersicht-Kachel Die **Alarm-Übersicht-Kachel** zeigt auf einen Blick den Status aller konfigurierten Alarm-Slots:

- **Anzahl aktiver Alarme** im Verhältnis zur Gesamtzahl (z. B. 3/5)
- **Nächste Auslösung** - Uhrzeit des nächsten klingelnden Alarms
- Bei keinen konfigurierten Alarmen: Hinweis „Keine Alarme konfiguriert“

Tippe auf die Kachel → Detailansicht „**Alarme**“ öffnet sich mit allen Slots, ihrer Uhrzeit, dem Wiederholungsmuster (täglich / Wochentage) und dem Status (aktiv / deaktiviert / nächste Auslösung).

- Die Kachel erfasst alle Alarm-Slots — sowohl Kachel-Erinnerungen als auch Medikamenten-Alarme. Sie ist besonders nützlich, wenn du Alarme aus verschiedenen Bereichen zentral im Blick behalten möchtest.

Dashboard für verschiedene Geräte

Für jede Bildschirmauflösung benötigst Du eine eigene Konfiguration. Beim Wechsel von iPhone zu iPad (oder Mac) muss ein neues Dashboard angelegt werden.

Falls Du Dich in der App verirrt hast

Schließe die App vollständig (doppeltippen auf Home oder nach oben wischen → App wegwischen) und starte sie neu. Du landest immer auf Deinem Dashboard.

🍴 Rezepte konfigurieren

Was ist ein Rezept? Die Definition eines Essens oder Getränks – mit Zutaten und Mengen – damit die App Nährwerte berechnen kann.

Wann lohnt sich ein detailliertes Rezept?

Situation	Empfehlung
Frühstück, das du täglich isst	<input type="checkbox"/> Vollständiges Rezept anlegen
Lieblings-Mittagessen	<input type="checkbox"/> Vollständiges Rezept anlegen
Restaurant-Besuch (einmalig)	<input type="checkbox"/> Platzhalter reicht
Urlaubs-Snack	<input type="checkbox"/> Platzhalter reicht

Pareto-Prinzip: Stecke die Arbeit in die **20% der Mahlzeiten, die 80% deiner Ernährung** ausmachen. Der Rest kann als Platzhalter erfasst werden.

Die 3 Rezept-Typen

🍴 **Vollständiges Rezept** Alle Zutaten mit Mengen definiert → Nährwertanalyse möglich.

⌚ **Platzhalter** Nur ein Name, keine Zutaten → Erfassung möglich, aber keine Nährwertanalyse.

⊕ **Varianten-Rezept** Eine Gruppe von austauschbaren Zutaten – du wählst beim Erfassen die aktuelle Variante. Beispiel: *Kaffee mit Milch* → Milch kann Kuhmilch, Hafermilch oder leer sein.

Neues Rezept anlegen

Einstiegspunkt: Suche Rezepte erreichst du über zwei Wege – mit leicht unterschiedlicher Ansicht:

Einstellungen → **Rezepte** (Verwaltung)

Die Rezeptliste hat ein eigenes Suchfeld direkt über den Filter-Chips. Tippe hinein und die Filter-Chips aktualisieren sich sofort mit den Trefferanzahlen je Kategorie. Der X-Button rechts löscht den Suchtext; die Tastatur schließt sich automatisch beim Scrollen.

Mahlzeit-Kachel tippen (direkt beim Erfassen)

Wenn das Suchfeld noch leer ist, zeigt die App einen **prominenten Einstieg**: Gabel-Icon, einen kurzen Hinweistext und einen großen **Barcode-Button**. Sobald du zu tippen beginnst, wechselt die Ansicht in die normale Suchergebnisliste mit Filter-Chips.

Der große Barcode-Button im leeren Zustand macht es besonders einfach, direkt einen Scan zu starten – ohne erst suchen zu müssen.

Gibst du einen Namen ein, sucht die App gleichzeitig in drei Quellen - erkennbar an den Zählern in den Filter-Chips:

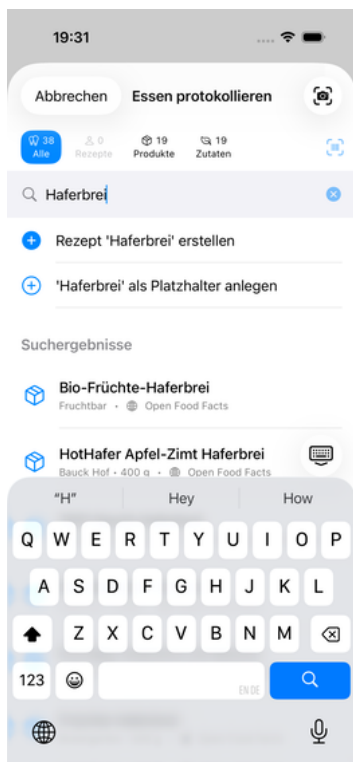


Abb. 56: Suchansicht mit Ergebnissen und Anlege-Aktionen

Filter-Chip	Was er zeigt
Alle	Alles zusammen
Rezepte	Deine eigenen gespeicherten Rezepte
Produkte	Treffer aus Open Food Facts (verpackte Produkte)
Zutaten	Treffer aus dem BLS (Grundlebensmittel)

☐ Die Zahl im Chip zeigt, wie viele Ergebnisse es in dieser Kategorie gibt. Kein Ergebnis = Chip ausgegraut.

Anlege-Methode wählen Wenn kein passendes Ergebnis dabei ist, bietet die App zwei Direktaktionen an (sichtbar direkt unter dem Suchfeld):

Option	Wann nutzen
„Rezept ‘...’ erstellen“	Zutaten gleich eingeben
„‘...’ als Platzhalter anlegen“	Jetzt keine Zeit - später vervollständigen

Rezept-Editor Nach dem Anlegen öffnet sich der Editor:

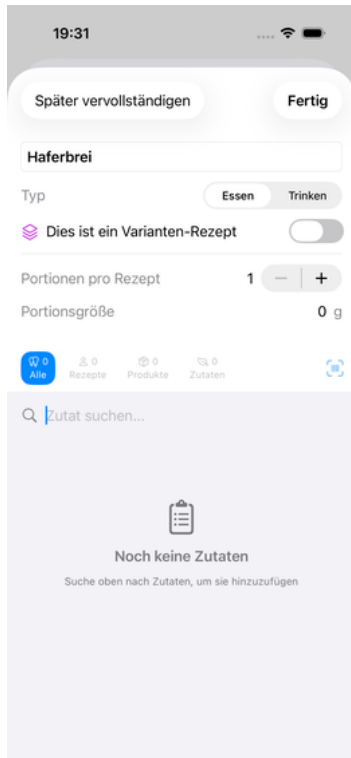


Abb. 57: Rezept-Editor: leerer Zustand

- **Name** - frei änderbar
- **Typ** - Essen oder Trinken (beeinflusst Einheiten und Auswertungen)
- **Varianten-Rezept** - Umschalten, wenn das Rezept Optionen enthalten soll
- **Portionen pro Rezept** - wie viele Portionen ergibt die Gesamtmenge?
- **Portionsgröße** - was ist eine Portion?

Zutaten hinzufügen

Schritt 1: Suchen Gib im Suchfeld des Editors den Namen der Zutat ein. Die Filter-Chips zeigen wieder die Treffer je Quelle:

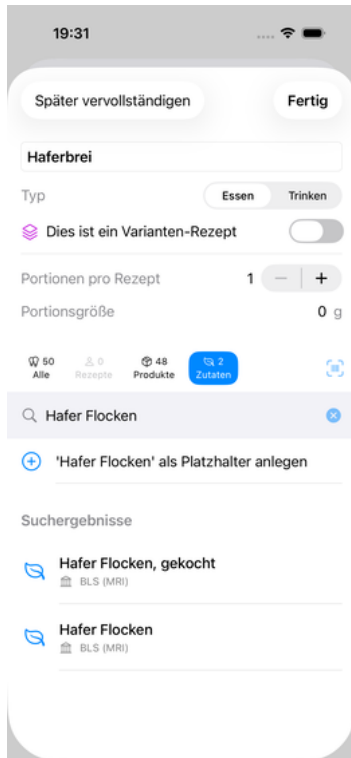


Abb. 58: Zutatensuche BLS (Haferflocken)

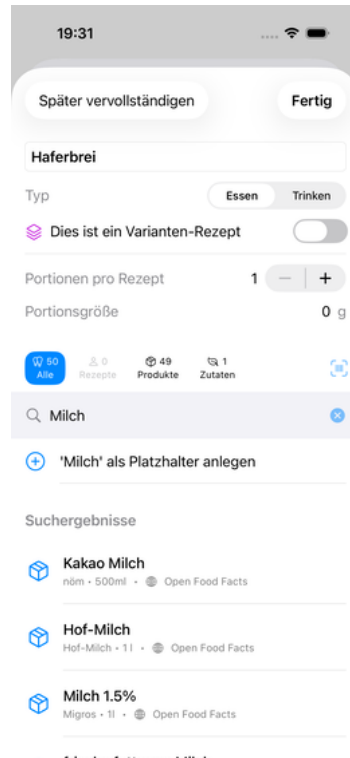


Abb. 59: Zutatensuche OFF-Produkte (Milch)

☐ Die OFF-Suche ist auf einmal alle 10 Sekunden begrenzt (Richtlinie von Open Food Facts). Eine kurze Wartezeit ist normal.

Schritt 2: Menge eingeben Nach dem Antippen einer Zutat gibst du Menge und Einheit ein:



Abb. 60: Mengen-Eingabe mit Einheiten-Picker

Einheiten wechseln mit dem Stepper rechts (g, ml, Stück, ...). Dann **„Hinzufügen“**.

- ☐ Rezepte können **beliebig tief verschachtelt** werden: Ein Rezept „Pasta Bolognese“ kann das Rezept „Tomatensauce“ als Zutat enthalten.

Varianten - flexible Zutaten

Varianten erlauben es, beim Erfassen zwischen mehreren Zutaten zu wählen - mit Anzeige der Kalorien-Auswirkung pro Option.

Optionsgruppe erstellen Während des Hinzufügens einer Zutat erscheint am unteren Rand der Button **„Als Option hinzufügen...“**. Tippe darauf statt auf „Hinzufügen“:

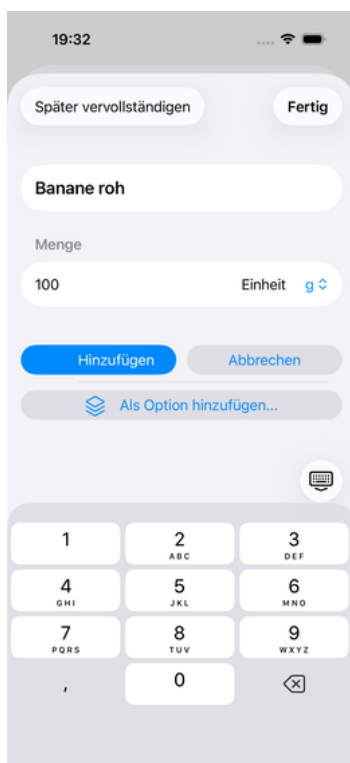


Abb. 61: Mengen-Eingabe mit „Als Option hinzufügen“-Button

Es öffnet sich der Dialog zur Gruppen-Erstellung:

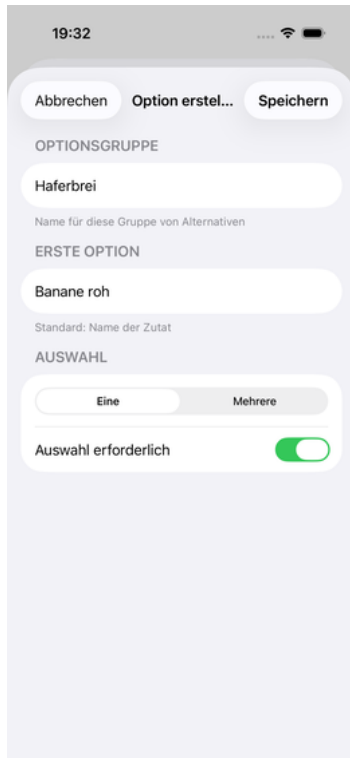


Abb. 62: Dialog: Optionsgruppe erstellen

- **Optionsgruppe** - Name der Variantengruppe (z. B. „Milchsorten“)
- **Erste Option** - wird automatisch mit dem Zutat-Namen vorausgefüllt
- **Auswahl: Eine / Mehrere** - darf nur eine oder mehrere Optionen gleichzeitig gewählt werden?
- **Auswahl erforderlich** - muss mindestens eine Option gewählt sein?

Beispiel: Kaffee mit Milch

Gruppe „Milchsorten“: Haltbare Vollmilch | Barista Hafer Drink

Auswahl erforderlich: NEIN → Kaffee auch ohne Milch erfassbar

Mehrfachauswahl: NEIN → immer nur eine Milchsorte

Weitere Optionen hinzufügen Weitere Zutaten über die Suche finden und dann ebenfalls auf „Als Option hinzufügen...“ tippen:

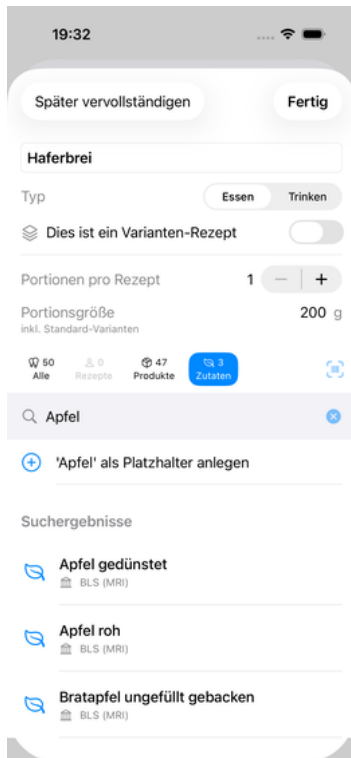


Abb. 63: Suche nach zweiter Variante (Apfel)

Die App zeigt dann alle vorhandenen Gruppen - wähle die passende aus:

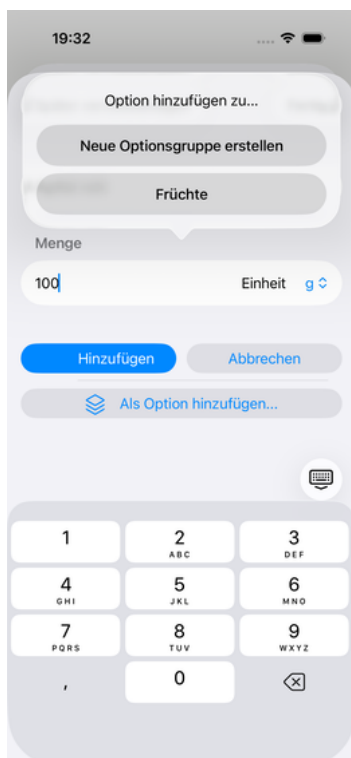


Abb. 64: Gruppen-Auswahl: bestehende Gruppe wählen

Beim Erfassen: Variante auswählen

Beim Protokollieren einer Mahlzeit erscheint die vollständige Erfassungsansicht:

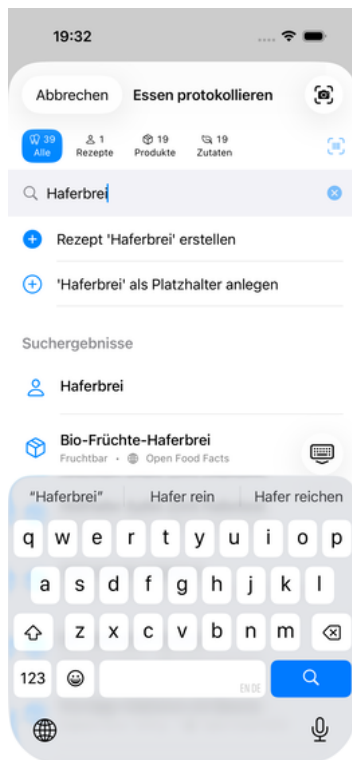


Abb. 65: Logging-Ansicht mit Varianten-

Auswahl

Schnell-Picker (oben): Häufige Mengen per Tipp auswählen (z. B. 200ml, 250ml, 330ml, 500ml). Der Schieberegler darunter erlaubt feine Zwischenwerte.

Rezept anpassen (unten): Alle Varianten-Gruppen des Rezepts erscheinen hier mit den verfügbaren Optionen.

Neben jeder Option steht die **Kalorien-Auswirkung** (z. B. +32 kcal für Kuhmilch, +25 kcal für Hafermilch).

Tippe eine Option an, um sie auszuwählen.

Die Vorauswahl bleibt beim nächsten Erfassen erhalten - du musst sie nur ändern, wenn du etwas anderes nimmst.

Rezept mit vielen Zutaten: Beispiel Pasta

Rezepte mit mehreren Zutaten sehen im Editor so aus:



Abb. 66: Rezept-Editor: Haferflocken + Früchte-Varianten-Gruppe

Jede Zutat zeigt Kalorien pro 100g als Orientierung. Die Portionsgröße bestimmt, wie viel davon als „eine Portion“ gilt.

BLS-Verknüpfung für OFF-Produkte

OFF-Produkte (gescannte Produkte) enthalten oft nur Makronährstoffe (Energie, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate). Für eine vollständige Mikronährstoffanalyse (Vitamine, Mineralien, Aminosäuren) verknüpft die App jede Zutat des Produkts mit einem BLS-Eintrag.

Das passiert zum Teil **automatisch** – du siehst den Fortschritt in der Produktdetail-Ansicht:

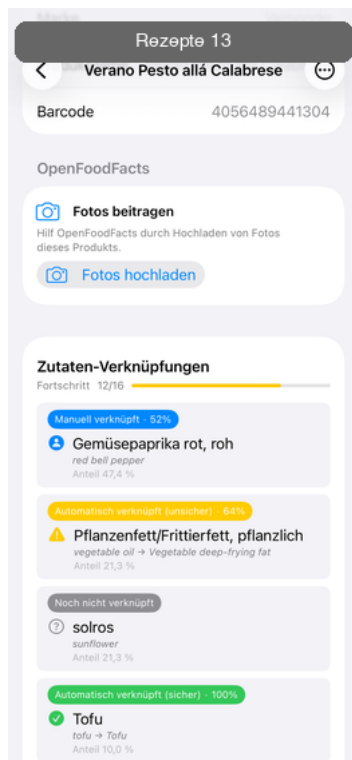


Abb. 67: BLS-Verknüpfungen Übersicht

Farb-Codierung der Verknüpfungen:

Farbe	Bedeutung
<input type="checkbox"/> Blau - „Manuell verknüpft“	Du hast die Verknüpfung selbst bestätigt
<input type="checkbox"/> Orange - „Automatisch (bedenklich)“	App hat verknüpft, aber Prozentsatz unter 70% - bitte prüfen
<input type="checkbox"/> Grün - „Automatisch (sicher)“	Verknüpfung mit hoher Übereinstimmung
<input type="checkbox"/> Grau - „Noch nicht verknüpft“	Zutat konnte nicht zugeordnet werden

Die **Prozentzahl** zeigt die Ähnlichkeit zwischen Produktzutat und BLS-Eintrag.

Verknüpfung manuell korrigieren Tippe auf eine Zutat → die App zeigt Vorschläge mit Ähnlichkeitswerten:



Abb. 68: BLS-Verknüpfung manuell

Du kannst zwischen **Auto-Verknüpfung** (KI-Vorschläge sortiert nach Ähnlichkeit) und **BLS-Suche** (freie Textsuche) wechseln. Tippe auf den gewünschten Eintrag, um ihn zu übernehmen.

☐ *Verknüpfungen sind optional, aber sie verbessern die Qualität der Auswertungen erheblich.*

→ Mehr zum Unterschied BLS vs. OFF: Datenquellen

Ernährungsbericht

Wenn du regelmäßig Mahlzeiten erfasst, kannst du unter **Berichte** den **Ernährungsbericht** öffnen. Er zeigt die durchschnittliche tägliche Aufnahme für einen wählbaren Zeitraum - mit Qualitätsbewertung, wie verlässlich die Datenbasis ist:

☐ *(Screenshot wird ersetzt - aktuell mit Overlay)*

Datenqualität: Die App bewertet, wie vollständig deine Einträge sind und ob Nährwerte aus präzisen (BLS/OFF verknüpft) oder geschätzten (Platzhalter) Quellen stammen.

Platzhalter nachträglich vervollständigen

1. Einstellungen → Rezepte
2. Platzhalter in der Liste finden
3. Tippen → Zutaten hinzufügen → „Fertig“

Alle bisherigen Ereignisse mit diesem Platzhalter werden automatisch mit den neuen Nährwertdaten verknüpft.

Häufige Fragen

Kann ich ein Rezept direkt beim Erfassen anlegen? Ja. Beim Tippen auf eine Mahlzeit-Kachel im Dashboard kannst du einen neuen Namen eingeben und sofort als Platzhalter oder vollständiges Rezept anlegen - ohne vorher in die Einstellungen zu gehen.

Können Rezepte exportiert oder geteilt werden? Ja. In der Rezeptliste (Einstellungen → Rezepte) gibt es oben rechts das **Import/Export-Symbol**. Damit kannst du einzelne oder alle Rezepte als .ioom-Datei exportieren. Beim Export erscheint ein optionaler Toggle **„Fotos einschließen“** (standardmäßig aktiv) — damit werden zugehörige Ernährungsfotos als Base64 in die Datei eingebettet, sodass sie beim Import auf einem anderen Gerät direkt verfügbar sind. Die exportierte Datei lässt sich per AirDrop, Mail oder iCloud teilen.

Was ist der Unterschied zwischen BLS und OFF? BLS ist ein wissenschaftliches Nährstoffregister für Grundlebensmittel (Rohware, Grundzutaten). OFF ist eine crowdgesourcte Datenbank für verpackte Produkte (Barcode-Scan). → [Datenquellen erklärt](#)

Auswertungen

Was sind Auswertungen? Grafische und tabellarische Analysen deiner erfassten Ereignisse - von einfachen Trendlinien bis zu Korrelationen zwischen verschiedenen Parametern.

Auswertungen öffnen

Über die Tab-Leiste → **Berichte** (oder über das Dashboard → Kachel mit Auswertungs-Icon).

Die Übersicht zeigt alle gespeicherten Auswertungen. Mit dem **Plus** oben rechts legst du eine neue an.

Im Simple Mode ist die Schaltfläche zum Erstellen neuer Auswertungen ausgeblendet. Bestehende Auswertungen können weiterhin angezeigt werden.

Die 6 Auswertungs-Typen

Status Zeigt den aktuellen oder letzten gemessenen Wert eines Parameters - als große Zahl oder einfache Anzeige. Gut für einen schnellen Überblick ohne Zeitverlauf.

Trend Zeitverlauf eines Parameters als Linien- oder Balkendiagramm. Du siehst, wie sich ein Wert über Stunden, Tage, Wochen oder Monate entwickelt.

Korrelation Streugrafik zwischen zwei Parametern. Erkenne Zusammenhänge: Schläfst du schlechter, wenn du abends mehr Koffein hattest? Zeigt sich ein Zusammenhang zwischen Schmerz-Level und Schlaf?

Ernährungsbericht Durchschnittliche tägliche Nährstoffaufnahme für einen gewählten Zeitraum (Energie, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Zucker, Natrium). Enthält eine Qualitätsbewertung, die anzeigt, wie verlässlich die Daten sind.

Heatmap Kalenderansicht eines Parameters - je intensiver eine Farbe, desto höher der Wert an diesem Tag. Gut zum Erkennen von Wochentagsmustern oder saisonalen Schwankungen.

Verteilung Zeigt, wie oft welche Werte vorkommen. Wie oft hattest du „starke“ Kopfschmerzen vs. „leichte“? Welcher Wert dominiert?

Neue Auswertung anlegen

Tippe **Plus** in der Berichte-Übersicht. Der Editor öffnet sich mit einer **Live-Vorschau** — die Auswertung aktualisiert sich in Echtzeit, während du konfigurierst.

Der Editor hat vier Tabs:

Typ — Auswertungs-Typ wählen (die 6 Typen, siehe oben). Beim Wechsel wird der Parameter-Tab automatisch geöffnet.

Parameter — Parameter auswählen. Die Liste zeigt Gruppen aufklappbar mit ihren Einzelparametern. Filter: Standard-Modus zeigt nur Parameter mit Dashboard-Kachel; Expert-Modus zeigt alle auswertbaren Parameter. Beim Trend-Typ kannst du mehrere Parameter gleichzeitig wählen — die App schaltet automatisch in die Mehrfach-Trendlinie, wenn mehr als einer gewählt ist. Bei Mehrfach-Trends lässt sich pro Parameter eine **Serienrolle** wählen (Hauptlinie, Band oben, Band unten, Überlagerung) — damit lassen sich z. B. Blutdruck-Verläufe als Fläche zwischen systolisch und diastolisch darstellen.

Stil — Diagramm-Stil (Linie, Balken, ...), Glättung, Punkte anzeigen, Gitternetz, Farbschema, Heatmap-Modus. Unter „Erweitert“ (ausklappbar): Y-Achsen-Grenzen, Nulllinie, logarithmische Skala, **Lücken verbinden** (wenn aus: fehlende Zeitbuckets erzeugen einen sichtbaren Linienbruch statt Interpolation).

Daten — Zeitraum-Chips, Aggregation, Bucket-Größe, kumulativer Modus, Session-Timeout, Zielwerte.

Tippe abschließend „**Fertig**“ — die Auswertung wird gespeichert und erscheint in der Übersicht.

- Beim Bearbeiten einer bestehenden Auswertung öffnet sich derselbe Editor — inkl. Live-Vorschau auf den echten Daten.

Zeitraum und Aggregation

Beim Trend-Report und anderen zeitbasierten Auswertungen kannst du einstellen, wie die Daten zusammengefasst werden:

Zeitbuckets (wie fein wird die Zeitachse aufgelöst?):

Einstellung	Wann sinnvoll
Auto	App wählt passend zur gewählten Gesamtdauer
Stunde	Bei kurzem Zeitraum (< 3 Tage)
Tag	Standardfall für Wochen/Monate
Woche	Bei langen Zeiträumen (> 3 Monate)
Monat	Jahresübersicht

Aggregation (wie werden mehrere Werte pro Bucket zusammengefasst?):

Methode	Bedeutung
Summe	Addiert alle Werte (z. B. Gesamt-Koffein pro Tag)
Durchschnitt	Mittlerer Wert (z. B. durchschnittliche Schmerzstärke)
Minimum	Niedrigster Wert des Zeitraums
Maximum	Höchster Wert
Anzahl	Wie oft wurde erfasst (unabhängig vom Wert)
Median	Mittlerer Wert ohne Ausreißer-Einfluss
Keine	Rohdaten ohne Bucketing — jeder Messwert wird am exakten Zeitstempel angezeigt

Auswertungen verwalten

- **Tippen** auf eine Auswertung → Vollansicht öffnen
- **Links wischen** in der Übersicht → Löschen
- **Im Simple Mode:** Bearbeiten per Swipe ausgeblendet
- **iPhone drehen** in der Vollansicht → Querformat zeigt das Diagramm bildschirmfüllend

Ernährungsbericht im Detail

Der Ernährungsbericht ist ein Sondertyp und zeigt neben den Nährwerten auch eine **Datenqualitäts-Bewertung:**

Bewertung	Bedeutung
□□□ Hoch	Überwiegend vollständige Einträge, BLS/OFF-verknüpfte Zutaten
□□ Mittel	Einige Lücken oder nicht verknüpfte Produkte
□ Niedrig	Viele Platzhalter oder Tage ohne Einträge

- Die Qualitätsbewertung erinnert dich daran, wie verlässlich die Zahlen sind. 1.000 kcal aus vollständig verknüpften Rezepten ist eine andere Aussage als 1.000 kcal aus reinen Schätzungen.

Wegpunkte

Was ist ein Wegpunkt? Ein besonderes Ereignis ohne festes Parameter-Schema - wie eine Notiz im Kalender, aber mit Bezug zu deinen Tracking-Daten.

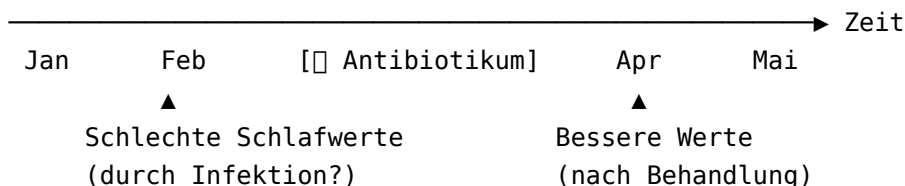
Wegpunkte vs. Parameter: Was ist der Unterschied?

	Parameter	Wegpunkt
Wann nutzen	Regelmäßig, messbar	Selten, einmalig
Struktur	Fester Typ + Werteskala	Freitext + Kategorie
Auswertung	Statistiken, Trends	Marker, Kontext
Beispiele	Kopfschmerzen (täglich)	Antibiotikum begonnen

Metapher: Ein Wegpunkt ist wie ein Lesezeichen in deinen Daten - er sagt dir: „Hier ist etwas Besonderes passiert.“

Wozu sind Wegpunkte nützlich?

In deinen Auswertungen:



Wegpunkte helfen dir, **Ausreißer zu erklären** und **Veränderungen in Kontext zu setzen**.

Wegpunkt-Typen

Die App unterscheidet 8 Kategorien:

Typ	Beispiele
Medikament	Antibiotikum begonnen, Dosierung geändert
Gesundheitszustand	Diagnose erhalten, Erkältung, Operation
Lebensveränderung	Neuer Job, Umzug, Beziehungsstatus
Abwesenheit	Urlaub, Geschäftsreise
Haustier-Gesundheit	Tierarztbesuch, Tier krank
Personen-Kontext	Besuch, Pflege eines Angehörigen
Termin	Arzttermin, Untersuchung
Sonstiges	Alles andere

Wegpunkt erfassen

Einstieg: Wegpunkt-Kachel tippen Tippe auf die Wegpunkt-Kachel im Dashboard – das Formular öffnet sich sofort.

Abb. 69: Neuer Wegpunkt - leeres Formular

Feld	Beschreibung
Datum	Standardmäßig heute - per Tippen änderbar
Uhrzeit hinzufügen	Optional - oft nicht nötig
Enddatum hinzufügen	Für Zeiträume (z. B. Urlaub 5.-19. März)
Typ	Oberkategorie aus den 8 Typen oben
Eigener Untertyp	Aktivieren und freien Text eingeben
Untertyp	Oder aus vorgefertigten Untertypen wählen (abhängig vom Typ)
Tags	Kommagetrennt, max. 5 Stück - für spätere Suche
Notizen	Freitext für Details

Beispiel: Haustier-Gesundheit



Abb. 70: Wegpunkt Haustier-Gesundheit - Typ gewählt

Typ „Haustier-Gesundheit“ ausgewählt, Notiz zur Tierarzt-Situation eingetragen.

Verlauf: Wegpunkt-Liste Lang tippen auf die Wegpunkt-Kachel öffnet die Liste aller erfassten Wegpunkte.

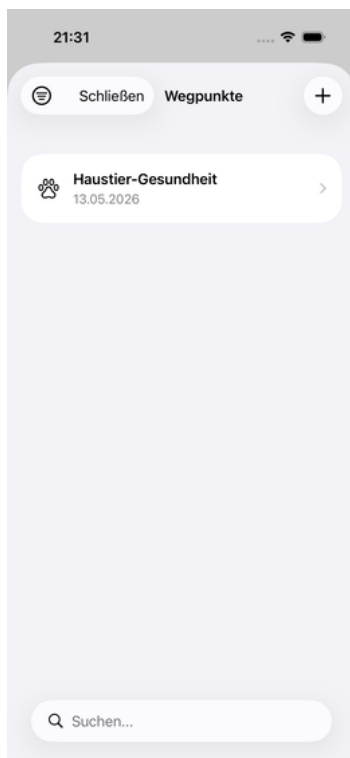


Abb. 71: WaypointListView - Verlauf

Wegpunkte verwalten

- **Lang tippen auf die Wegpunkt-Kachel** → Liste aller Wegpunkte
 - Suche nach Text (durchsucht Untertyp, Notizen und Tags)
 - Filter nach Typ (Trichter-Symbol oben links)
 - Wischen nach links zum Löschen (mit Bestätigung)
 - Tippen zum Bearbeiten
-

Häufige Fragen

Brauche ich immer einen Typ? Nein - Typ und Untertyp sind optional. Für die spätere Suche und Filterung ist es aber hilfreich.

Kann ich mehrere Wegpunkte am selben Tag haben? Ja, beliebig viele.

Unterschied zwischen Wegpunkt und Freitext-Parameter? Ein Freitext-Parameter ist für regelmäßige, strukturierte Einträge gedacht (z. B. tägliches Stimmungsjournal). Ein Wegpunkt ist für seltene, einmalige Ereignisse ohne Regelmäßigkeit.

Sind Wegpunkte in Berichten sichtbar? Die Anzeige von Wegpunkten als Markierungen in Auswertungs-Diagrammen ist geplant.

Apple Health

Was bringt die Apple Health-Integration? Du kannst Symptome aus der Gesundheits-App direkt als Parameter übernehmen - und deine erfassten Daten fließen zurück in Apple Health.

Warum Apple Health nutzen?

Apple Health ist die zentrale Gesundheitsdatenbank auf deinem iPhone und iPad. Die App kann daraus lesen und dorthin schreiben:

Richtung	Was passiert
Apple Health → App	Symptom-Kategorien werden als fertige Parameter importiert
App → Apple Health	Deine erfassten Werte werden in Apple Health gespeichert

Der Vorteil: Wenn du zum Beispiel Schlaf oder Herzfrequenz bereits über eine Apple Watch oder eine andere App trackst, stehen diese Daten automatisch auch hier zur Verfügung.

Aktivierung

Beim Onboarding Im Schritt „Features aktivieren“ erscheint Apple Health als optionales Feature - es wird automatisch vorausgewählt, wenn du im ersten Schritt den Schwerpunkt „Symptome & Gesundheit“ gewählt hast.

Nachträglich Einstellungen → Apple Health → Berechtigungen erteilen

Die App fragt für jede Daten-Kategorie einzeln nach Zugriffsrechten. Du kannst Lese- und Schreibzugriff unabhängig voneinander erlauben oder ablehnen.

Symptome aus Apple Health importieren

Apple Health enthält vordefinierte Symptom-Kategorien (z. B. Neurologisch, Verdauung, Atmung). Du kannst wählen, welche davon als Parameter in der App erscheinen sollen.

So importierst du Symptome

1. **Einstellungen → Apple Health → Symptome verwalten**
2. Wähle die Kategorien aus, die für dich relevant sind
3. Innerhalb jeder Kategorie wählst du einzelne Symptome aus
4. Tippe „**Übernehmen**“

Die gewählten Symptome werden als neue Parameter angelegt - mit einer vordefinierten Bewertungsskala (nicht vorhanden / leicht / mittel / schwer), die direkt mit den Apple Health Kategorien kompatibel ist.

□ Du kannst diese Parameter danach wie jeden anderen Parameter weiter konfigurieren - Icon ändern, Gruppe zuweisen, etc.

Welche Symptome gibt es? Apple Health unterscheidet u. a. folgende Bereiche:

- Neurologisch (Kopfschmerzen, Schwindel, Konzentration)
 - Gastrointestinal (Übelkeit, Blähungen, Bauchschmerzen)
 - Atmung (Kurzatmigkeit, Husten)
 - Muskel & Skelett (Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen)
 - Haut (Ausschlag, Juckreiz)
 - Schlaf & Energie (Schlafqualität, Erschöpfung)
 - Stimmung & Psyche (Angstzustände, depressive Verstimmung)
-

Daten-Synchronisation

Wenn Apple Health aktiviert ist, werden deine erfassten Werte für kompatible Parameter automatisch zurück in Apple Health geschrieben. Das hat Vorteile:

- Andere Apps (z. B. Arzt-Apps, Analyse-Tools) können die Daten lesen
 - Apple Health zeigt den Verlauf deiner Symptome im eigenen Zeitstrahl
 - Backup über iCloud Health funktioniert automatisch
-

Datenschutz

Apple Health-Daten verlassen nie das Gerät, außer du erlaubst das explizit. Die App greift nur auf die Kategorien zu, für die du die Berechtigung erteilt hast - und nur lesend oder schreibend, je nachdem was du freigegeben hast.

Du kannst Berechtigungen jederzeit widerrufen: **iPhone-Einstellungen** → **Gesundheit** → **Datenzugriff & Geräte** → **[App-Name]**

Medikamenten-Erinnerungen

Was ist das? Einnahme-Erinnerungen für Medikamente – mit Unterstützung für verschiedene Boxtypen bis hin zur smarten smarTabBox. Erinnerungen klingeln zuverlässig auch wenn das Telefon gesperrt ist (iOS AlarmKit).

Einstieg

Einstellungen → Medikamente

Du siehst zwei Tabs:

- **Einnahmeplan** — Boxtyp wählen, Alarm-Slots konfigurieren, Bestückungsassistent starten
 - **Medikamente** — Medikamentenkatalog (Generika, Varianten, Vorrat) und Quellen (Ärzte, Apotheken, ...)
-

Drei Boxtypen

Ohne Tablettenteiler Für alle, die ihre Medikamente ohne physischen Dosierer verwalten. Du richtest einfache Alarm-Erinnerungen ein: Uhrzeit, Medikamentenname, Menge.

Standard-Wochendosierer Für klassische Wochendosierer (Morgen/Mittag/Abend/Nacht für 7 Tage). Die App ordnet jedem Fach eine Erinnerung zu.

smarTabBox© Für die intelligente smarTabBox von smarhome-parkinson.com. Die Box wird per QR-Code mit der App verbunden. Einnahme-Erinnerungen und Bestätigungen werden zwischen Box und App synchronisiert.

Die smarTabBox wurde speziell für Menschen mit Parkinson und anderen neurologischen Erkrankungen entwickelt, bei denen Einnahme-Treue besonders wichtig ist.

Einnahmeplan einrichten

1. Boxtyp wählen Im Tab **Einnahmeplan** tippst du auf die Box-Karte oben. Du siehst die drei Optionen — das Häkchen zeigt deine aktuelle Auswahl. Nach der Auswahl gelangst du direkt zur Konfiguration des gewählten Typs.

2. Alarm-Slots konfigurieren Unter der Box-Karte siehst du deine Alarm-Slots (z. B. 08:00 – Aspirin, 20:00 – Ramipril). Tippe auf einen Slot, um ihn zu bearbeiten:

- **Uhrzeit** ändern
- Alarm **aktivieren/deaktivieren**
- **Medikament** aus dem Katalog zuweisen
- **Dosis pro Variante** festlegen (Tippen auf das Varianten-Detail-Sheet)
- **Zeitpläne** anzeigen (täglich, Wochentage, alle N Tage, monatlich)

- **Klingeldauer** festlegen (mindestens 5 Sekunden, Standard: 5 Sekunden)
- **Snooze-Intervall** festlegen — bestimmt auch den Abstand der Backup-Erinnerungen nach einem Seitenknopf-Dismiss
- **Klingelton-Profil** zuweisen — wähle aus Standard, Aufwecker, Meeting, Degradierend oder einem eigenen Profil (siehe [Erinnerungen](#))

Nicht mehr benötigte Slots lassen sich durch **Wischen nach links** löschen.

3. smarTabBox: QR-Code scannen Beim smarTabBox-Typ scannst du zuerst den QR-Code der Box. Danach konfigurierst du die Alarm-Slots wie oben beschrieben.

Bestückungsassistent

Über den Button **Box bestücken** im Einnahmeplan-Tab öffnet sich ein geführter Assistent. Der Prozess kann jederzeit unterbrochen und später fortgesetzt werden:

1. **Einrichten** — Anzahl der Boxen (1-10) und Startdatum auswählen
2. **Korrektur-Matrix** — 7-Tage-Raster: Tippe auf Fächer, die bereits befüllt sind (Häkchen = überspringen), um Doppelbefüllungen zu vermeiden. Jede Zeile zeigt „**Fach n: x Medikament(e)**“ — Fächer, die du als bereits befüllt markierst, werden **fett** hervorgehoben
3. **Bestätigen** — Übersicht mit Gesamtzahl der benötigten Tabletten je Medikament; Tippen auf „Jetzt bestücken“ trägt den Verbrauch ins Inventar ein

Medikamentenkatalog

Im Tab **Medikamente** verwaltest du:

- **Medikamente** — Generika (z. B. „Ramipril 5mg“) mit beliebig vielen Varianten (z. B. „ratiopharm“, „Hexal“) und PZN-Nummern
- **Quellen** — Ärzte, Apotheken, Drogerien, Online-Apotheken oder sonstige Bezugsquellen

Medikament hinzufügen

1. +-Schaltfläche im Medikamente-Bereich tippen
2. **BfArM-Suche**: Beginne mit der Eingabe des Wirkstoffnamens — die App sucht direkt in der offiziellen Datenbank des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte und schlägt passende Bezeichnungen vor
3. Mindestens eine Variante anlegen (PZN-Scan oder manuell)
4. Dosis je Variante und **Darreichungsform** festlegen
5. Quelle zuweisen (optional)

Supplemente und Produkte ohne PZN Nicht jedes Produkt hat eine Pharmazentralnummer. Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel, freiverkäufliche Produkte oder ausländische Medikamente können ohne PZN eingetragen werden:

1. +-Schaltfläche tippen → Produktnamen eingeben (BfArM-Suche überspringen oder manuell eintragen)

2. Bei der Variante das **PZN-Feld freilassen** — es ist optional
3. **Darreichungsform** aus dem Picker wählen (21 Optionen, z. B. Tablette, Kapsel, Tropfen, Pulver, Creme, Spray ...)
4. Dosis in der passenden Einheit festlegen (Stück, ml, mg, g, ...)

☐ So lassen sich auch Omega-3-Kapseln, Vitamin-D-Tropfen oder homöopathische Mittel vollständig in den Einnahmeplan integrieren — mit Erinnerung, Vorratsverwaltung und Verlaufsanzeige wie bei verschreibungspflichtigen Medikamenten.

Vorrat verwalten Jede Variante kann einen Bestand haben (Tabletten, ml, Kapseln, ...). Das **Vorrat-Tile** auf dem Dashboard zeigt eine einzelne **Ampel-Anzeige** — den schlechtesten Status über alle deine Medikamente zusammengefasst:

Symbol	Farbe	Bedeutung
☐	Grün	Alle Vorräte ausreichend
☐	Gelb	Mindestens ein Medikament sollte bald nachbestellt werden
☐	Rot	Mindestens ein Vorrat reicht für weniger als zwei Box-Zyklen

Ein **Box-Zyklus** entspricht der Anzahl deiner Wochendosierer \times 7 Tage. Bei einer Box ist das 14 Tage — rot bedeutet, der Vorrat reicht nicht mal für die übernächste Woche.

Tippe auf das Tile, um die Detail-Ansicht zu öffnen. Oben siehst du das Datum, bis zu dem eine **vollständige Einnahme aller Medikamente möglich ist** — also das früheste Ablaufdatum. Darunter alle Medikamente sortiert nach Dringlichkeit, mit Restdauer und Ablaufdatum. Wische nach links auf einem Eintrag, um einen **Nachfüll-Eintrag** zu erfassen — Medikamentenname, Dosierung und die zuletzt bekannte Packungsgröße sind bereits vorausgefüllt. Mengen werden korrekt ausgeschrieben: „1 Tablette“ oder „93 Tabletten“.

Einnahme bestätigen

Wenn die Erinnerung erscheint (auch bei gesperrtem Bildschirm):

- **Tippe auf die Benachrichtigung** → Einnahme-Dialog öffnet sich direkt am Sperrbildschirm
- Bestätige die Einnahme → Ereignis wird gespeichert, Vorrat wird automatisch abgezogen
- Optional: **Snooze** (erinnert später nochmals) oder **Überspringen** mit Notiz

Die Bestätigung wird als Ereignis in der App gespeichert und ist in der Verlaufsansicht nachvollziehbar.

Nach der Bestätigung plant die App den Alarm **sofort für den nächsten Tag** neu ein — auch wenn du die App danach nicht mehr öffnest. Der Alarm am nächsten Morgen ist damit garantiert, selbst wenn du direkt nach der Bestätigung schläfst.

☐ Die Erinnerungen nutzen iOS AlarmKit — sie klingeln zuverlässig selbst bei aktiviertem Nicht-stören-Modus und bei vollständig gesperrtem Gerät.

Seitenknopf-Discard und automatische Re-Erinnerungen Die Medikamenten-Erinnerungen nutzen dasselbe Rescue- und Backup-Alarm-System wie alle anderen Kachel-Erinnerungen: Rescue-Alarm nach lautlosem Discard, Backup-Alarmer im Snooze-Rhythmus. Bestätigen oder Snoozen bricht die Kette ab — Überspringen nicht.

□ „Überspringen“ bedeutet „jetzt nicht“, nicht „heute vergessen“.

→ Technische Details: [Erinnerungen für Kacheln](#)

Häufige Fragen

Kann ich mehrere Medikamente eintragen? Ja, beliebig viele. Jeder Alarm-Slot kann eine eigene Variante aus dem Katalog referenzieren.

Was ist der Unterschied zwischen Generikum und Variante? Das Generikum (z. B. „Ramipril 5mg“) steht für den Wirkstoff. Eine Variante (z. B. „ratiopharm 5mg, PZN 1234567“) ist eine konkrete Packung. Du kannst mehrere Varianten desselben Generikums anlegen und im Alarm-Slot die gewünschte auswählen.

Was passiert, wenn ich die Einnahme vergesse? Du kannst die Einnahme nachträglich eintragen – entweder über die Benachrichtigung (die als verpasst markiert wird) oder manuell in der Ereignishistorie.

Kann ich Supplemente und Vitamine ohne PZN eintragen? Ja. Das PZN-Feld ist optional. Du kannst den Produktnamen manuell eingeben, die Darreichungsform aus dem Picker wählen und die Dosis festlegen — Erinnerung und Vorratsverwaltung funktionieren genauso wie bei verschreibungspflichtigen Medikamenten.

Sind Medikamenten-Daten mit Apple Health verknüpft? Aktuell nicht direkt. Medikamenten-Ereignisse werden in der App gespeichert, aber noch nicht automatisch nach Apple Health übertragen.

Verpasste Einnahmen nachträglich bestätigen

Wenn eine Erinnerung verpasst wurde (z. B. Handy war stumm), kann die Einnahme noch nachträglich eingetragen werden:

1. Im Tab **Einnahmeplan** auf den orangefarbenen Slot tippen
2. „**Nachträglich bestätigen**“ wählen
3. Uhrzeit der tatsächlichen Einnahme anpassen → Bestätigen

Der Vorrat wird dabei rückwirkend korrekt abgezogen. Verpasste und bestätigte Einnahmen sind in der Verlaufsansicht klar unterschieden.

Dosierungswechsel

Wenn Du die Dosis einer Variante änderst (z. B. weil der Arzt die Menge angepasst hat), erkennt die App dies automatisch und migriert die betroffenen Alarm-Slots — bestehende Slots übernehmen die neue Dosis ohne manuelle Nacharbeit.

🗄️ **Datensicherung**

Warum sichern? Die App speichert alles lokal auf deinem Gerät. Ein Backup schützt dich vor Datenverlust beim Gerätewechsel, bei iOS-Updates oder bei unerwarteten Fehlern.

Wo findest du die Datensicherung?

Einstellungen → Datensicherung

Backup erstellen

Tippe auf „**Jetzt sichern**“. Die App erstellt sofort eine Sicherungskopie der Datenbank - inklusive aller Ereignisse, Parameter, Rezepte und Einstellungen.

Der neue Backup-Eintrag erscheint in der Liste unterhalb mit: - Dateiname - Datum und Uhrzeit der Erstellung - Auslöser (manuell oder automatisch) - **Integritätsstatus** (grünes Häkchen = intakt, rotes Kreuz = beschädigt)

Die App legt auch automatisch Backups an - z. B. vor größeren Operationen. Diese erscheinen ebenfalls in der Liste.

Backup einspielen (Restore)

Achtung: Ein Restore überschreibt alle aktuellen Daten in der App. Dieser Vorgang kann nicht rückgängig gemacht werden.

1. Wähle in der Liste das gewünschte Backup aus
2. Tippe „**Wiederherstellen**“
3. Bestätige den Sicherheits-Dialog
4. Die App erstellt zunächst automatisch ein **Sicherheits-Backup des aktuellen Stands** - für den Fall, dass etwas schiefgeht
5. Das gewählte Backup wird eingespielt
6. **Die App startet automatisch neu** - das ist erforderlich, damit die neue Datenbank geladen wird

Nach dem Neustart sind alle Daten aus dem Backup wieder vorhanden.

Integritätsprüfung

Jedes Backup wird beim Anzeigen automatisch auf Vollständigkeit geprüft. Nur Backups mit grünem Häkchen sollten für einen Restore verwendet werden.

Ein beschädigtes Backup (rotes Kreuz) kann auf einen Fehler beim Schreiben oder auf eine unvollständige Datei hinweisen. Erstelle in diesem Fall ein neues Backup.

Tipps

Wann manuell sichern? - Vor einem iOS-Update - Vor dem Wechsel auf ein neues Gerät
- Wenn du größere Konfigurationsänderungen planst (z. B. viele Parameter löschen)

Wie viele Backups werden gespeichert? Die App behält eine begrenzte Anzahl automatischer Backups. Manuelle Backups bleiben bis du sie löschst.

Kann ich Backups exportieren? Das direkte Exportieren von Backup-Dateien auf ein externes Medium (Dateien-App, iCloud Drive) ist über die Standard-iOS-Teilen-Funktion möglich.

Ereignisdaten als CSV exportieren

Neben dem vollständigen Datenbank-Backup kannst du deine erfassten Ereignisse auch als **CSV-Datei** exportieren — zum Weiterverarbeiten in Excel, Numbers oder anderen Tools.

Aufruf: Ereignishistorie öffnen → Export-Menü (Pfeil-Icon oben rechts) → „**CSV exportieren**“

☐ Der Export-Button ist auch im Sheet verfügbar, das sich beim **Lang-Tippen** auf eine Dashboard-Kachel öffnet (Tab „Verlauf“).

Es öffnet sich ein Sheet mit:

- **Zeitraum-Auswahl** — Letzter Tag / 7 Tage / 30 Tage / 90 Tage / Alles
- **Datenschutz-Bestätigung** — Expliziter Toggle, bevor die Datei erzeugt wird



Das CSV enthält pro Zeile: Datum, Uhrzeit, Kachel, Gruppe, Parameter, Wert, Einheit, Notizen, Eingabemethode — im RFC 4180-Format (Excel-kompatibel).

☐ Das CSV ist kein Backup — es enthält keine Konfiguration, Parameter oder Einstellungen, nur die Messwerte. Für eine vollständige Sicherung weiterhin **„Jetzt sichern“** verwenden.

→ **Zurück zur Übersicht**

Referenz

Vorlagenbibliothek

Was ist die Vorlagenbibliothek? Eine Community-Sammlung von fertigen  Parameter-Gruppen und  Kachel-Paketen - zum Herunterladen, sofort loslegen.

Wozu Vorlagen?

Statt Parameter, Gruppen oder Dashboards von Grund auf selbst zu konfigurieren, kannst Du bewährte Konfigurationen aus der Community verwenden:

Ohne Vorlage: Parameter anlegen + Typen wählen + Bewertung definieren
+ Gruppe erstellen + Kacheln einrichten → 20–30 Minuten

Mit Vorlage: Suchen → Herunterladen → Fertig
→ 2 Minuten

Die Bibliothek enthält zwei Arten von Vorlagen:

Typ	Inhalt	Ergebnis nach Import
Parameter-Gruppe	Parameter + Bewertungsskalen	Neue Gruppe in Einstellungen
Kachel-Paket	Dashboard-Kacheln inkl. Parameter/Gruppen	Kacheln direkt im Dashboard

Vorlagenbibliothek öffnen

 Einstellungen →  Vorlagenbibliothek

Eine Vorlage finden

Du kannst die Liste **filtern und sortieren** nach:

Kriterium	Beschreibung
Suchbegriff	Freitext-Suche (z. B. „Blutdruck“, „Schlaf“)
Kategorie	Themenbereich (z. B. Gesundheit, Ernährung, Sport)
Nur Kacheln	Filter-Chip: zeigt ausschließlich Kachel-Pakete
Popularität	Sortierung nach aktiven Nutzern
Bewertung	Durchschnittliche Nutzer-Bewertung

Der „**Nur Kacheln**“-Chip oben in der Filterliste lässt sich ein- und ausschalten. Aktiviert siehst Du nur Kachel-Pakete - praktisch wenn Du gezielt ein Dashboard-Layout aus der Community übernehmen möchtest.

Der Unterschied zwischen Downloads und „aktive Nutzer“ Die **Zahl der aktiven Nutzer** ist aussagekräftiger als Downloads:

Downloads: Wie oft wurde die Vorlage heruntergeladen?
→ Kann manipuliert werden


Aktive Nutzer: Wie viele nutzen die Vorlage aktuell?
→ Anonyme Zählung, nicht manipulierbar

Eine Vorlage herunterladen

1. Tippe auf eine Vorlage in der Liste
2. Sieh Dir die enthaltenen Inhalte an
3. Tippe auf „**Herunterladen**“

Der weitere Ablauf hängt vom Vorlagentyp ab:

Parameter-Gruppe: Eine neue  **Parameter-Gruppe** wird in Deinen Einstellungen angelegt.

 **Wichtiger Schritt danach:** Die heruntergeladene Gruppe muss noch dem Dashboard hinzugefügt werden!

4.  Einstellungen →  Dashboards → Dashboard auswählen
5. Neue Gruppe in den aktiven Kacheln aktivieren

Kachel-Paket: Ein **Auswahl-Dialog** öffnet sich mit einer Checkbox-Liste aller enthaltenen Kacheln, Parameter und Gruppen. Du kannst einzelne Inhalte abwählen, bevor der Import startet - z. B. eine Kachel weglassen, deren Parameter Du aber trotzdem übernehmen möchtest.



Tippe auf „**Importieren**“, um die gewählten Inhalte zu übernehmen. Die Kacheln werden direkt in das aktive Dashboard eingefügt.

→ Weitere Details zum Auswahl-Dialog: [Kacheln importieren](#)

Eigene Vorlagen teilen

Du kannst Deine eigenen  Parameter-Gruppen für die Community bereitstellen:

So geht's

1.  Einstellungen →  Parameter-Gruppen
2. Gewünschte Gruppe auswählen
3. Auf „**Teilen**“ tippen (Ellipsis-Menü)
4. Optional: Pseudonym eingeben (Du kannst anonym teilen)
5. Vorlage wird nach kurzer Prüfung in der Bibliothek veröffentlicht

Datenschutz beim Teilen

- Du kannst komplett anonym oder unter Pseudonym teilen
- Eine eindeutige, aber **nicht personenbezogene** Kennung wird übermittelt (zur Missbrauchsprävention)

- Diese Kennung ist **nicht auf Dich als Person rückführbar**

Bewertungen

- Pro Nutzer ist nur eine Bewertung pro Vorlage möglich
 - Bewertungen können nur abgegeben werden, wenn die Vorlage aktiv genutzt wird
-

Heruntergeladene Vorlagen anpassen

Nach dem Download kannst Du die Gruppe wie jede andere bearbeiten:

- Parameter hinzufügen oder entfernen
- Reihenfolge ändern
- Abschnitte hinzufügen
- Bewertungsskalen anpassen

→ [Parameter-Gruppen bearbeiten](#)

Status der Vorlagenbibliothek

Die Vorlagenbibliothek unterstützt aktuell Parameter-Gruppen und Kachel-Pakete. Sie wächst mit der Nutzerbasis - weitere Vorlagentypen folgen in späteren Updates.

Häufige Fragen

Kann ich eine Vorlage nach dem Download wieder entfernen? Ja - Du löschst einfach die heruntergeladene Parameter-Gruppe in den Einstellungen. Deine erfassten Ereignisdaten bleiben erhalten.

Was passiert, wenn der Vorlage-Ersteller seine Vorlage aktualisiert? Du bekommst eine Benachrichtigung über die neue Version und kannst entscheiden, ob Du sie übernehmen möchtest. (Funktion geplant)

Kann ich Vorlagen bewerten, ohne sie aktiv zu nutzen? Nein - Bewertungen sind nur möglich, wenn die Vorlage aktiv eingesetzt wird.

👤 Community Hub

Was ist der Community Hub? Der Sammelpunkt für alles, was über dein Gerät hinausgeht – Vorlagen teilen und herunterladen, die App bewerten, und das Web-Interface nutzen.

Community Hub öffnen

Einstellungen → Community

Vorlagenbibliothek

Der schnellste Weg zu einem guten Setup: Vorlagen anderer Nutzer herunterladen.

Tippe auf „Vorlagen“ → die Bibliothek öffnet sich mit allen verfügbaren Community-Vorlagen.

Was du dort findest:

- Fertige Parameter-Sets für häufige Anwendungsfälle (Migräne-Tagebuch, Ernährungs-Tracking, Tinnitus, ...)
- Bewertungen und Download-Zahlen als Orientierung
- Versionsinformationen

→ Mehr dazu: [Vorlagenbibliothek](#)

App bewerten

Tippe auf „App bewerten“ → du wirst zur Bewertungsseite weitergeleitet. Die App generiert dabei automatisch ein kurzzeitiges Token, das deinen Zugang zur Web-Bewertungsseite ermöglicht – ohne Account und ohne dass persönliche Daten übertragen werden.

Pairing-Code: Web-Interface

Mit einem Pairing-Code kannst du die App mit einem Web-Interface verbinden – z. B. für die Dateneingabe am Computer oder für den Zugriff durch eine Betreuungsperson.

So geht's: 1. **Tippe auf „Code eingeben“** im Community Hub 2. Gib den Code ein, der auf der Web-Seite angezeigt wird 3. Die Verbindung wird hergestellt

Foto-Ernährungs-Training (optional)

Wenn du die Foto-Ernährungsanalyse nutzt und das KI-Modell unterstützen möchtest, kannst du anonymisierte Foto-Daten für das Training freigeben.

Einstellungen → Community → KI-Training

Hier steuerst du: - Ob überhaupt Daten geteilt werden - Welche Daten konkret freigegeben werden - Du kannst die Freigabe jederzeit widerrufen

- Diese Einstellung ist komplett optional und hat keinen Einfluss auf die Nutzung der Foto-Ernährungsanalyse.
-

Datenquellen: BLS und Open Food Facts

Die App nutzt zwei externe Datenquellen für die Nährwertanalyse - hier erfährst Du, was sie können und wo ihre Grenzen liegen.

Überblick

	BLS	Open Food Facts
Vollständiger Name	Bundeslebensmittelschlüssel	Open Food Facts
Art	Wissenschaftliche Nährstoffdatenbank	Crowdgesourcte Produktdatenbank
Fokus	Rohlebensmittel und Grundzutaten	Verpackte, käufliche Produkte
Nährwert-Tiefe	Sehr hoch (Mikronährstoffe)	Abhängig von Deklaration
Barcode-Suche	☐	☐
Zugang	In der App integriert	Echtzeit-Suche

🔗 Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)

Was ist der BLS? Der BLS ist eine wissenschaftliche Datenbank des Max Rubner-Instituts (Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel). Er enthält Nährwertangaben für Grundlebensmittel, Rohzutaten und typische Gerichte - bis auf Mikronährstoff-Ebene.

Stärken des BLS

- **Sehr detailliert:** Nicht nur Makros (Fett, Kohlenhydrate, Protein), sondern auch:
 - Einzelne Fettsäuren
 - Aminosäuren
 - Vitamine (A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K, ...)
 - Mineralien (Calcium, Eisen, Magnesium, Zink, ...)
 - Spezifische Kohlenhydrate (Glucose, Fructose, Laktose, ...)
- **Wissenschaftlich validiert**

Grenzen des BLS

- Hauptsächlich Grundlebensmittel und generische Gerichte
- Kaum Markenprodukte oder verpackte Fertiggerichte
- Kein Barcode-Scanner möglich

Wann BLS nutzen?

- Beim Anlegen von Rezepten mit Grundzutaten (Mehl, Eier, Milch, Gemüse, Fleisch)
- Wenn Du detaillierte Mikronährstoff-Auswertungen möchtest

⊗ **Open Food Facts (OFF)**

Was ist Open Food Facts? Open Food Facts ist eine freie, crowdfourcete Datenbank für verpackte Lebensmittel. Nutzer auf der ganzen Welt scannen Produkte und erfassen die Nährwertangaben von der Verpackung.

Stärken von OFF

- **Sehr viele Produkte:** Millionen von EAN-Barcodes
- **Barcode-Scanner** direkt in der App
- **International:** Produkte aus vielen Ländern

Grenzen von OFF

- **Qualität variiert stark** - die Daten sind so gut wie die Deklaration auf der Verpackung (und die Person, die sie eingegeben hat)
- Deklarationspflicht erlaubt in der EU oft nur grobe Angaben
- Mikronährstoffe fehlen häufig
- Veraltete oder fehlerhafte Einträge möglich

Wann OFF nutzen?

- Für verpackte Produkte mit EAN-Barcode
- Wenn Du einen schnellen Überblick über Makros brauchst
- Für alltägliche Fertigprodukte (Joghurt, Müsli, Tiefkühlpizza, ...)

BLS-Verknüpfung für OFF-Produkte

Für eine genauere Nährwertanalyse kannst Du ein OFF-Produkt mit einem BLS-Eintrag **verknüpfen**:

Beispiel: OFF-Produkt „Alpro Hafermilch“

→ BLS-Eintrag „Haferdrink, ungezuckert“

→ Verknüpfung: Das BLS-Eintragsset ergänzt die lückenhaften OFF-Daten

Diese Verknüpfung ist optional, aber sie verbessert die Qualität der Mikronährstoff-Auswertungen erheblich.

So geht's: 1. Beim Anlegen einer Zutat im Rezept ein OFF-Ergebnis wählen 2. Tippe auf „**BLS-Verknüpfung hinzufügen**“ 3. Suche nach dem passenden BLS-Eintrag 4. Verknüpfung bestätigen

Wichtiger Hinweis zur Genauigkeit

□ Alle Nährwertauswertungen sind **Näherungswerte**. Die tatsächliche Zusammensetzung von Lebensmitteln variiert je nach Herkunft, Zubereitung und Saison. Die App hilft Dir, **Tendenzen** zu erkennen - nicht exakte Werte zu messen.

Fehlerquellen: - Ungenaue Mengenangaben bei der Erfassung - Unvollständige OFF-Daten - Fehlende oder fehlerhafte BLS-Verknüpfungen - Natürliche Schwankungen in der Lebensmittelzusammensetzung

Häufige Fragen

Wie oft wird die OFF-Datenbank abgefragt? Maximal einmal alle 10 Sekunden - das ist eine Anforderung der OFF-Nutzungsbedingungen. Die Sanduhr in der App zeigt Dir die Wartezeit an.

Sind die Daten offline verfügbar? Der BLS ist in der App integriert und offline verfügbar. OFF-Suchen und Barcode-Scans benötigen eine Internetverbindung.

Kann ich eigene Nährwertangaben eingeben? Ja - Du kannst ein Rezept manuell mit eigenen Nährwertdaten anlegen, wenn weder BLS noch OFF einen passenden Eintrag haben (z. B. von der Verpackung abgelesen).

Gesten & Bedienung

Eine Übersicht aller Touch-Gesten, Swipe-Aktionen und Bedienelemente in der App – orientiert an Apples [Human Interface Guidelines](#).

Grundprinzipien

Die App folgt Apples [Human Interface Guidelines \(HIG\)](#). Wer iOS-Apps kennt, wird die meisten Gesten sofort wiedererkennen. Dieses Kapitel erklärt die wichtigsten Gesten – besonders die app-spezifischen Unterschiede.

Das wichtigste Prinzip: Destruktive Aktionen (Löschen) sind immer links, nicht-destruktive Aktionen (Bearbeiten) sind immer rechts. Das ist iOS-Standard und verhindert versehentliches Löschen.

Ansichten und Sheets

Die App kennt zwei Arten von Bildschirmen:

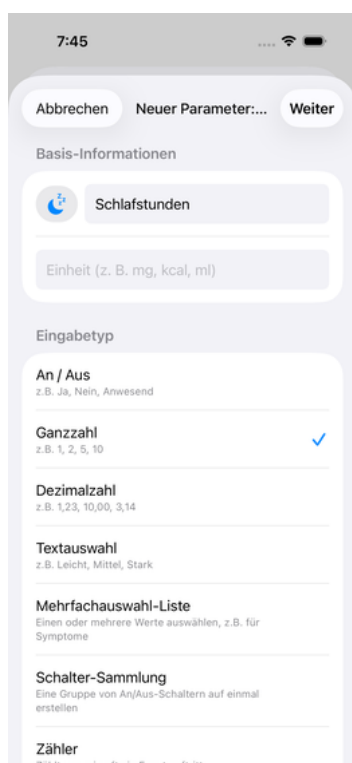


Abb. 72: Reguläre Ansicht — mit Zurück-Pfeil in der Navigationsleiste

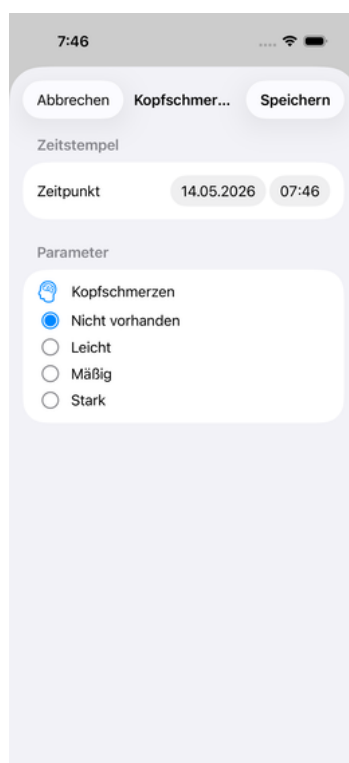


Abb. 73: Sheet-Ansicht — öffnet von unten, Pill-Handle oben

Reguläre Ansicht (Navigation-Push): Ein neuer Bildschirm wird von rechts eingeschoben. Oben links erscheint ein Zurück-Pfeil (←). Diese Ansicht gehört zur Navigations-Hierarchie.

Sheet: Ein Sheet öffnet sich von unten. Es hat einen kleinen **Pill-Handle** (kurzer Balken oben in der Mitte) und liegt über der vorherigen Ansicht.

Sheet schließen

Ein Sheet lässt sich auf drei Arten schließen:

Methode	Geste
Nach unten wischen	Finger oben auf das Sheet legen, nach unten ziehen
Pill-Handle ziehen	Den kleinen Balken oben in der Mitte nach unten ziehen
Abbrechen-Button	Auf Abbrechen oder Schließen tippen

□ Das Wischen nach unten funktioniert immer - auch wenn kein Button sichtbar ist.

Listenansicht



Abb. 74: Listenansicht mit mehreren Einträgen

Listen zeigen Einträge mit Trennlinien. Jeder Eintrag lässt sich antippen, um ihn zu öffnen oder zu bearbeiten. Einträge mit einem **≡ Drag-Icon** (drei Linien rechts) können durch Lang-Tippen auf dieses Icon umsortiert werden.

Weitere Informationen zu Swipe-Aktionen in Listen findest du weiter unten.

Tippen (kurz)

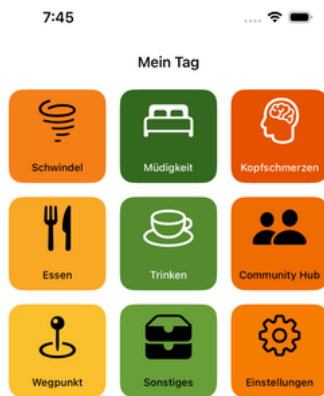


Abb. 75: Kurzes Tippen auf Kachel und Listen-Eintrag

Die häufigste Geste: ein kurzer Tipp löst die **Hauptaktion** eines Elements aus.

Wo	Was passiert
Dashboard-Kachel	Ereignis erfassen (Haupt-Aktion)
Listen-Eintrag	Konfiguration oder Detail öffnen
+ Plus	Neues Element hinzufügen
Fertig / Weiter / Speichern	Aktion bestätigen
Abbrechen / Zurück	Abbrechen, keine Änderung

☐ Alle Buttons sind über ihre **gesamte Breite** tippbar. Du musst nicht auf das Icon oder den Text gezielt tippen.

Lang tippen (gedrückt halten)

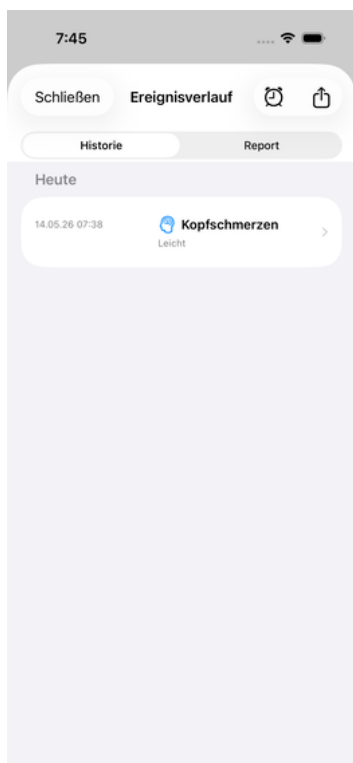


Abb. 76: Lang-Tippen: Dashboard-Kachel öffnet Historie, Listen-Eintrag gibt Sortierung frei

Lang tippen aktiviert eine **sekundäre Aktion** – aber was das bedeutet, hängt vom Kontext ab:

Wo	Was passiert
Dashboard-Kachel	Ereignishistorie öffnen und durchsuchen
„Erweitert“-Kachel im	Öffnet die erweiterte
Einstellungs-Dashboard	Einstellungs-Listenansicht
≡ Drag-Icon (3 Linien) in Listen	Element zum Sortieren freigeben

☐ **Achtung:** Das Lang-Tippen auf dem Dashboard und in Listen-Konfigurationen bedeutet verschiedene Dinge. Das ist eine systembedingte Einschränkung – iOS bietet nur eine begrenzte Anzahl von Gesten.

☐ Das Freigeben zum Sortieren wird durch ein optisches **und** haptisches Signal bestätigt (kurze Vibration).

Dashboard: Lang tippen → Ereignishistorie
(Hauptaktion: kurz tippen → Ereignis erfassen)

Einstellungen-Dashboard: Lang tippen auf „Erweitert“ → Listenansicht öffnen
(Tipp auf Eintrag → Einstellungs-Sheet öffnen)

Einstellungen-Liste: Lang tippen auf ≡ → Umsortieren starten
(Tipp auf Eintrag → Konfiguration öffnen)

Wischen: Listen-Aktionen (links & rechts)

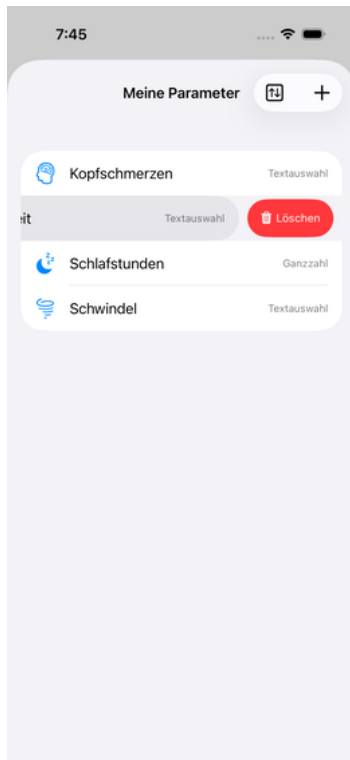


Abb. 77: Swipe links zeigt roten Löschen-Button, Swipe rechts zeigt blauen Bearbeiten-Button

In Listen gibt es zwei Wisch-Richtungen mit klar getrennten Rollen:

Richtung	Farbe	Bedeutung	Beispiele
Rechts nach links ←	☐ Rot	Destruktiv - unwiderruflich	Löschen, Entfernen
Links nach rechts →	☐ Blau	Nicht-destruktiv - sicher	Bearbeiten, Umbenennen

Dieses Muster ist iOS-Standard gemäß [HIG - Swipe Actions](#). Die Farb-Semantik ist für iOS-Nutzer sofort verständlich: Rot = Vorsicht, Blau = Sicher.

Löschen mit Bestätigung (Links-Swipe)

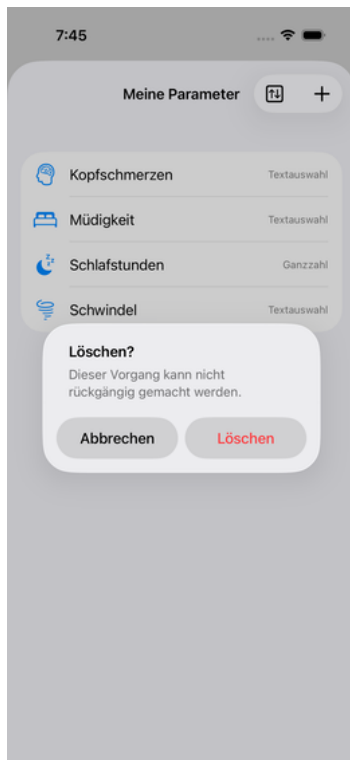


Abb. 78: Bestätigungs-Dialog nach Links-Swipe auf einen Parameter

Wenn Du von rechts nach links wischst und auf „**Löschen**“ tippst, erscheint ein Bestätigungs-Dialog – bei allen Elementen, die dauerhaft entfernt werden:

Von rechts nach links wischen
→ Roten „Löschen“-Button tippen
→ Bestätigungs-Dialog erscheint
→ Nochmals „Löschen“ tippen (oder „Abbrechen“)

Dieser zweistufige Prozess verhindert versehentliche Löschungen. Das Muster entspricht Apples [HIG - Destructive Actions](#).

□ Nach der Bestätigung ist die Aktion **nicht rückgängig** zu machen – immer kurz nachdenken bevor Du tippst!

Bearbeiten per Rechts-Swipe



Abb. 79: Rechts-Swipe zeigt blauen Bearbeiten-Button auf einem Listen-Eintrag

Wenn Du von links nach rechts wischst, erscheint der „**Bearbeiten**“-Button in Blau. Das ist die schnellste Möglichkeit, einen Eintrag direkt aus der Liste heraus zu öffnen – ohne ihn antippen zu müssen.

- Der Rechts-Swipe ist in der App nicht überall verfügbar – nur dort, wo eine schnelle Bearbeiten-Aktion sinnvoll ist (z. B. Parameter, Gruppen, Berichte).
-

Zwischen Dashboards wechseln



Abb. 80: Wischen zwischen zwei Dashboards - Links-Swipe auf dem Dashboard

Auf dem **Dashboard selbst** (nicht in einer Liste) bedeutet Wischen etwas anderes:

Geste	Wo	Was passiert
Links nach rechts →	Dashboard-Hauptansicht	Vorheriges Dashboard
Rechts nach links ←	Dashboard-Hauptansicht	Nächstes Dashboard

Das Dashboard-Wischen ist vom Listen-Wischen getrennt. Wischen innerhalb einer Kachel oder eines Listeneintrags löst die Listen-Aktion aus - wischen auf dem freien Dashboard-Hintergrund wechselt das Dashboard.

Kontextmenü (Lang tippen auf Listen-Eintrag)



Abb. 81: Kontextmenü mit Bearbeiten, Exportieren und Löschen nach Lang-Tippen

Lang tippen auf einen **Listen-Eintrag** öffnet ein Kontextmenü mit allen verfügbaren Aktionen auf einen Blick. Das Kontextmenü spiegelt die Swipe-Aktionen:

Kontextmenü-Inhalt (Beispiel Parameter):

- ✎ Bearbeiten (= Rechts-Swipe)
- 📄 Exportieren (nur im Kontextmenü)
- 📄 Erinnerung (nur im Kontextmenü)

- 🗑 Löschen (= Links-Swipe, rot hervorgehoben)

☐ Das Kontextmenü ist nützlich, wenn Du Aktionen sehen möchtest, ohne zu wissen, ob es einen Swipe dafür gibt – alles auf einen Blick, ohne Tippen.

Gemäß [HIG - Context Menus](#) sind destruktive Aktionen im Kontextmenü immer rot und am Ende der Liste platziert.

Toolbar-Elemente und Navigation

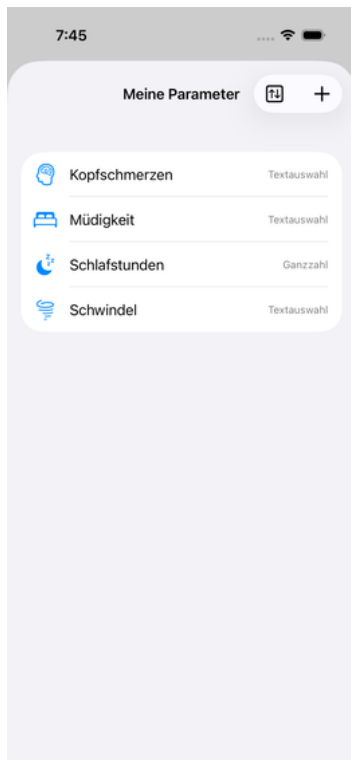


Abb. 82: Toolbar mit Zurück-Pfeil, Titel, Import/Export-Symbol und Plus

Element	Symbol	Bedeutung
Navigation zurück	← (oben links)	Zurück zur vorherigen Seite
Import/Export	↑ ↓ (oben rechts)	Importieren / Exportieren
Plus	+ (oben rechts)	Neues Element hinzufügen
Ellipsis / Mehr	... (oben rechts)	Untermenü mit weiteren Aktionen
Scrollbar	Dünnere Balken (rechts)	Seite hat mehr Inhalt
Drag-Icon	≡ (3 Linien rechts)	Element ist sortierbar

Dashboard: Zwei Gesten auf einer Kachel



Abb. 83: Kurz tippen erfasst Ereignis, Lang tippen öffnet Verlauf - auf derselben Kachel

Das Dashboard hat für die gleiche Kachel **zwei verschiedene Aktionen**:

Kurz tippen → Ereignis erfassen (Haupt-Aktion)

Lang tippen → Ereignishistorie öffnen + durchsuchen (Neben-Aktion)

Das ist die wichtigste app-spezifische Geste. Sie erlaubt es, mit zwei einfachen Gesten sowohl neue Daten zu erfassen als auch frühere Einträge nachzuschlagen - ohne die Ansicht wechseln zu müssen.

Schnell-Referenz: Die wichtigsten Aktionen

Ereignis erfassen:	Dashboard öffnen → Kachel kurz tippen
Ereignishistorie öffnen:	Dashboard → Kachel lang tippen
Ereignis korrigieren:	Kachel lang tippen → Eintrag auswählen → Bearbeiten
Eintrag löschen:	In Liste von rechts nach links Wischen → Löschen → Bestätigen
Eintrag bearbeiten:	In Liste von links nach rechts Wischen → Bearbeiten
Eintrag als Kontextmenü:	Listen-Eintrag lang tippen → Aktion wählen
Dashboard wechseln:	Auf Dashboard-Hintergrund Wischen (links/rechts)
Sheet schließen:	Sheet nach unten Wischen oder Abbrechen/Schließen tippen

Für meine geliebten Mädels Claudia und Nellie

In Gedenken an Jane J. (1968 – 2026)

Speziellen Dank und Grüße an

[Open Food Facts](#) Team und Supporter

[ASV-CED Havelhöhe](#)-Team

Lauf Team München (Scoreloop und xBaff): Rudi Z. (Lauf-Coaching und Inspiration), Andi M., Christian D., Rob K.

Lauf Team Unterhaching: Manuel B., Chris B., Anna S.

IOOM-Unterstützer- und Inspirationsteam Berlin: Claudia (Testing), Gordo K. ([Medikamente und Alarmierung](#)), Stefan W. (Beratung)