



SympNote

Gesundheitstagebuch

Benutzerhandbuch

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
 2. Erste Schritte
 3. Ansichten (Views)
 4. Stimmungs-Tracker
-

1. Einleitung

Willkommen bei **SympNote** - Deinem digitalen Gesundheitstagebuch

Behalte deine Gesundheit im Blick!

Mit SympNote dokumentierst du Symptome, Wohlbefinden und Verlauf - mit eigenen Kriterien, Intensität und Dauer. Favoriten und Top-Schnellzugriff machen das Erfassen einfach und schnell, Suche und Filter helfen beim Wiederfinden. Statistik, Medien und Export unterstützen deine Selbstbeobachtung; gelöschte Einträge und Vorlagen bleiben 30 Tage im Papierkorb erhalten.

SympNote bietet dir eine Vielzahl an Funktionen, um deine Gesundheit optimal zu dokumentieren:

- **Gesundheit festhalten:** Dokumentiere deinen Gesundheitszustand per Kategorien-Auswahl, mit vordefinierten und selbst erstellten Kriterien, Intensität, Dauer und persönlichen Notizen.
- **Favoriten:** Wähle deine bevorzugten Kriterien aus, um sie schneller auszuwählen.
- **Vorlagen / Top-Schnellzugriff:** Speichere Kriterien-Kombinationen als Vorlage und markiere sie für den schnellen Zugriff auf der Startseite
- **Filter & Suchfunktion:** Filtere gezielt nach Zeitraum, Kriterien, Intensität, Dauer, Datum und Uhrzeit. Die Suche findet Einträge, Notizen und Vorlagen - auch im Papierkorb.
- **Statistik:** Analysiere deine Daten mit Diagrammen und Tabellen, auch in der Queransicht.
- **Medien:** Speichere Fotos, Videos oder Dokumente in der App. Mit Ordnerstruktur, Foto-Vergleich und Backup-Funktion.
- **PDF & CSV Export:** Exportiere deine Einträge als Tabelle oder PDF-Dokument.
- **Daten Backup:** Sichere Einträge, Vorlagen, Favoriten und Medien und spiele sie wieder auf dein Gerät ein.
- **Stimmungs-Tracker:** Halte deine Stimmung fest, erkenne Veränderungen und nutze die Erinnerungsfunktion.

“Die App ist so gestaltet, dass du alle Funktionen intuitiv und ohne Vorkenntnisse nutzen kannst.“

Diese App ist ideal für:

- Alle, die ihre Gesundheit aktiv beobachten und dokumentieren möchten
- Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Migräne-, Schmerz- oder Allergie-Betroffene

Deine Gesundheit. Deine Daten. Deine Kontrolle

Datenschutz & Support

Die App SympNote speichert alle eingegebenen Daten ausschließlich lokal auf dem Gerät des Nutzers. Es werden keine personenbezogenen Daten an Dritte weitergegeben oder auf externe Server übertragen. Es findet keine Analyse, kein Tracking und keine Weitergabe von Daten statt.

Bei Fragen zur App oder zum Datenschutz, schreibe gerne eine E-Mail an: info@sympicon.com

2. Erste Schritte

Tippe in einer der 3 Kategorien auf das blaue Plus-Zeichen. Damit wechselst du direkt zur Ansicht „Favoriten“ und zur passenden Kategorie. Alternativ gehst du unten in der Tab-Leiste zu „Favoriten“. Wähle dort Favoriten aus oder erstelle eigene.

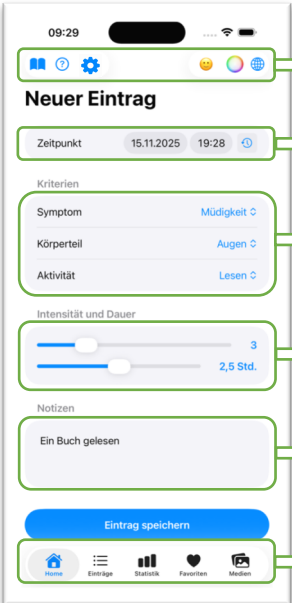
Sobald du in den 3 Kategorien Favoriten ausgewählt hast, sind diese in der Home-Ansicht sofort verfügbar. Danach kannst du deinen ersten Eintrag erfassen - mit Kriterien, Intensität, Dauer und optional einer Notiz. Wiederkehrende Kombinationen speicherst du als Vorlage und markierst sie für den Top-Schnellzugriff auf der Startseite.

Gelöschte Einträge und Vorlagen landen im Papierkorb und bleiben 30 Tage erhalten.

>> Eine Registrierung oder Anmeldung ist nicht erforderlich! <<

3. Ansichten (Views)

Ansicht 'Home'



ToolBar: QuickGuide > Buttons Hilfe > Einstellungen > Mood-Tracker > Farben > Sprache

Zeitpunkt: > drücke auf > die Zeit-Buttons > Datum/Uhrzeit ändern > auf aktuellen Zeitpunkt zurückzusetzen

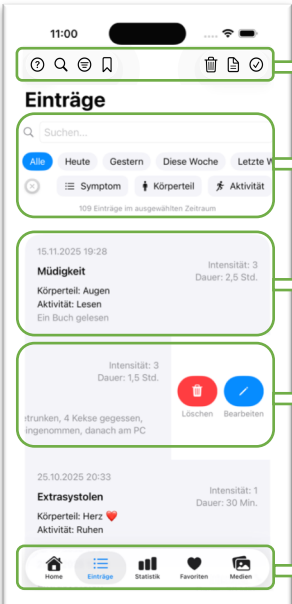
Kriterien 1: > wähle mit dem Drop-Down Menü deinen Favoriten, sind in der Ansicht „Favoriten“ auswählbar > Kriterien-Namen ändern im Tab Favoriten, wähle Button zum Ändern der Kriterien-Namen

Kriterien 2: > wähle mit dem Schieberegler die Intensität 1-10 und die Dauer 15 min bis Tag eines Events

Notizen: > ein Druck in das Notizen-Feld öffnet die Tastatur, schreibe eine Notiz > „Eintrag speichern“ die Notiz kann in den Einträgen bearbeitet werden > Feld wird danach geleert

BottomBar: > hier kannst du zu den einzelnen Ansichten wechseln, drücke auf einen der 5 Buttons

Ansicht 'Einträge'



ToolBar: Hilfe, Suche, Filtern, Lesezeichen > Papierkorb, Exporte, Mehrfachauswahl

Suche & Filtern: > Suchfeld mit Volltextsuche > gefundene Einträge werde sofort gefiltert und angezeigt > Relevante Filterfunktion > mehrere Filter gleichzeitig möglich > löschen aller aktiven Filter

Einträge: > zeigt gespeicherten Einträge mit allen Infos > Datum, Uhrzeit, Kriterien, Intensität, Dauer und Notiz

Einträge: Eintrag löschen > Eintrag bearbeiten > alle Infos können geändert > außer Kriterien-Namen! > gespeicherte Kriterien-Namen können nur „komplett“ in „allen“ Einträgen geändert werden in

BottomBar: > hier kannst du zu den einzelnen Ansichten wechseln, drücke auf einen der 5 Buttons

Ansicht 'Statistik'



ToolBar: ? 🔍 ⓘ 📄 Hilfe, Suche, Filtern, Lesezeichen > 🗑️ 📄 ⌚ Papierkorb, Exporte, Mehrfachauswahl

Toggle-Filter: > Relevante Filterfunktion > mehrere Filter gleichzeitig möglich > ⓘ löschen aller aktiven Filter > Diagramme und Tabellen werden sofort mit den gefilterten Daten angepasst

Filter-Buttons: > filtert das Säulendiagramm nach Kriterien > ⓘ zeigt Infos zum Säulendiagramm und Filter

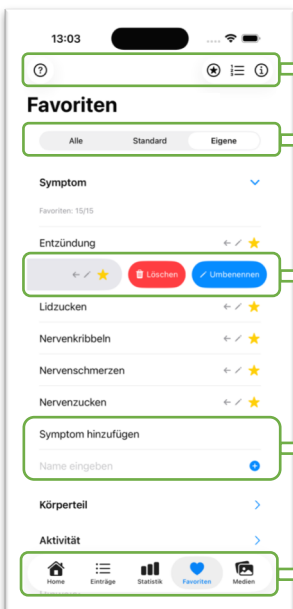
Säulendiagramm: > zeigt gefilterte Daten > das Säulendiagramm kann seitlich zu verschoben werden > für eine bessere Ansicht das Gerät (iPhone, iPad) ins Querformat drehen!

Filter-Buttons: > filtert das Liniendiagramm nach Kriterien > ⓘ zeigt Infos zum Liniendiagramm und Filter

Liniendiagramm: > zeigt gefilterte Daten > nicht verschiebbar > druck auf Punkt zeigen eine Quick-Info > für eine bessere Ansicht das Gerät (iPhone, iPad) ins Querformat drehen!

BottomBar: > hier kannst du zu den einzelnen Ansichten wechseln, drücke auf einen der 5 Buttons

Ansicht 'Favoriten'



ToolBar: ? 🔍 ⓘ 📄 Buttons-Kurzbeschreibung > ⭐ Favoriten Backup > ⋮ Kriterien-Namen bearbeiten > ⓘ Info

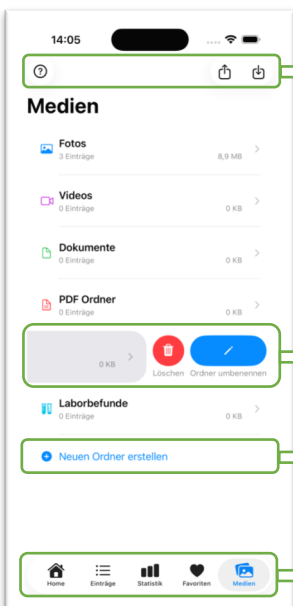
Filter: > Favoritenarten filtern > Alle, Standard oder selbst hinzugefügte Begriffe anzeigen, für bessere Übersicht

Eigene Begriffe: > nach links wischen > eigene Begriffe löschen oder umbenennen > ☆ ★ Favorit wählen

Eigene Begriffe: > einen neuen Namen eingeben > + neu erstellter Name hinzufügen > als Favorit ☆ wählen

BottomBar: > hier kannst du zu den einzelnen Ansichten wechseln, drücke auf einen der 5 Buttons

Ansicht 'Medien'



ToolBar: ? 🔍 ⓘ 📄 Buttons-Kurzbeschreibung > 📄 Medien Backup > 📄 Medien Backup importieren

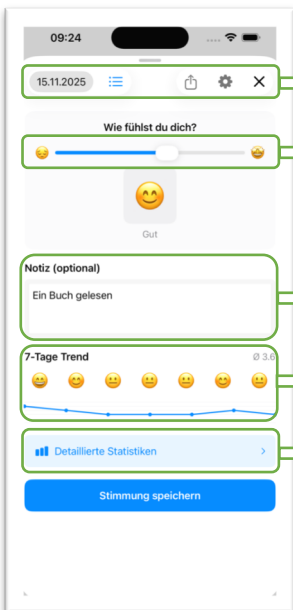
Eigene Ordner: > ✓ Ordner löschen > ✓ Ordner umbenennen und Kategorie ändern

Neuer Ordner: > + einen neuen Ordner erstellen und eine Kategorie wählen

BottomBar: > hier kannst du zu den einzelnen Ansichten wechseln, drücke auf einen der 5 Buttons

4. Integrierter Stimmungs-Tracker 😊

„Haupt-Ansicht“



ToolBar: > 15.11.2025 Datum wählen > ☰ Einträge Übersicht > 📁 Backup erstellen oder Backup importieren
> ⚙️ Einstellungen: Stimmungs-Erinnerung Ein/Aus, Stimmungs-Level anpassen > Texte und Emojis

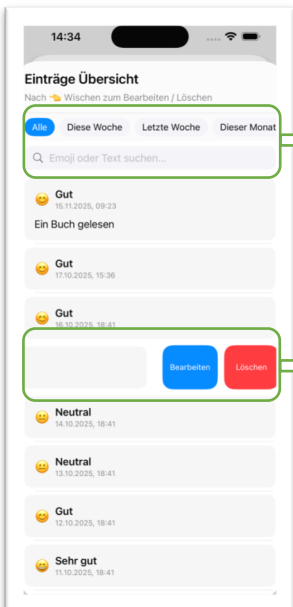
Stimmungs-Level: > Schieberegler zum Einstellen deiner aktuellen Stimmung > 6 Level sind verfügbar

Notiz: > füge eine Notiz hinzu, damit du später deine Stimmung nachvollziehen kannst

7-Tage Trend: > zeigt dir eine schnelle Übersicht deiner Stimmungen der letzten 7 Tage (Woche)

Details: > dieser Button führt dich zu einer detaillierten Übersicht deiner gesamten gespeicherten Stimmungen
> Anzahl, Zeitraum > Verteilung > aktueller Trend > Diagramme zeigen Verlauf und Häufigkeit

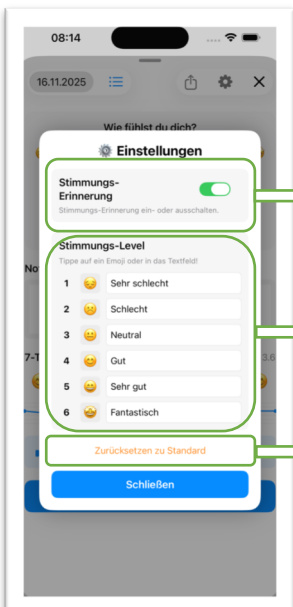
Ansicht 'Einträge'



Filtern & Suche: > Toogle Zeit-Filter > es ist nur ein aktiver Filter möglich, erneuter Druck entfernt die Filterung
> Suchfeld mit Volltextsuche > gefundene Einträge werden sofort gefiltert und angezeigt

Bearbeiten: > Einträge können bearbeitet werden > Datum, Stimmung, Notiz > Eintrag löschen

Ansicht 'Einstellungen'



Erinnerung: > Ein- oder Ausschalten > wenn du einen neuen Eintrag erstellt hast, aber noch keine Stimmung für diesen Tag gewählt hast, dann wirst du nach dem „Eintrag speichern“ daran erinnert oder nicht

Stimmungs-Level: > drücke auf und wähle dein eigenes Emoji aus, eine große Auswahl steht dir zur Verfügung > tippe in das Textfeld und ändere den Text, z.B. statt „Gut“ vielleicht „Prima“ oder ähnliches

Zurücksetzen: > drücke den Button „Zurücksetzen zu Standard“ um alle Änderungen rückgängig zu machen
> Emojis und Texte werden wieder zurückgesetzt, so wie auf dem Screenshot links zu sehen