

# Häufigkeits-Einschätzung

An wie vielen Tagen ist die Reaktion im letzten Monat aufgetreten?

0

| M | D | M | D | F | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |

**NICHT  
VORHANDEN**

1

| M | D | M | D | F | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
|   | x |   |   |   |   |   |
|   |   |   | x |   |   |   |
|   |   | x |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |

**LEICHT**  
Zwischen einem  
und drei Tagen im  
Monat (5-10%)

2

| M | D | M | D | F | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
| x |   | x |   | x |   |   |
|   |   |   | x | x |   | x |
|   | x | x |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   | x |
|   |   |   |   |   |   |   |

**MÄßIG**  
Zwischen zwei und  
drei Tagen in der  
Woche (20-30%)

3

| M | D | M | D | F | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
| x | x | x |   |   | x | x |
|   | x |   | x | x |   |   |
| x |   | x |   | x |   |   |
| x |   | x |   |   |   | x |
|   |   |   |   |   |   |   |

**SCHWER**  
Zwischen drei  
und vier Tagen in  
der Woche (50%)

4

| M | D | M | D | F | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
| x |   | x | x |   |   | x |
|   | x | x | x | x | x | x |
| x | x | x |   | x | x | x |
| x | x | x | x | x | x |   |
|   |   |   |   |   |   |   |

**EXTREM**  
Fast jeden Tag  
(allgegenwärtig)