

VORLAGE ZUM AUSDRUCKEN UND ALS TABELLE

Mit und ohne

Teste eine Gewohnheit mit dir selbst: Wochen mit und Wochen ohne, ausgelost mit einer Münze, ein Wert jeden Morgen und am Schluss ein fairer Vergleich.

Ob kein Kaffee am Nachmittag deinen Schlaf verbessert, verrät dein Gefühl kaum. Werte schwanken von Nacht zu Nacht von allein. Auf ein paar schlechte Nächte folgen meist bessere, auch ohne jede Änderung. [2] Was du erwartest, färbt, wie du dich fühlst. [3] Und die Jahreszeit, [4] Stress oder Ferien verschieben deine Werte nebenbei. Ein Vergleich «vorher, nachher» kann das nicht trennen.

Ein Test mit dir selbst kann es eher: Phasen mit der Änderung und Phasen wie gewohnt wechseln sich mehrmals ab, die Reihenfolge wird ausgelost. Die Medizin kennt das als n-of-1-Test, als Test mit einer Person. [7] [5] Diese Vorlage führt dich in sechs Schritten hindurch.

1

Wählen

Eine Gewohnheit, konkret und nur eine. Geeignet ist, was innert Tagen wirkt und sich ebenso schnell zurücknehmen lässt.

2

Messen

Ein Wert entscheidet: HRV, Ruhepuls oder Schlafdauer von Uhr oder Band, oder dein Gefühl von 1 bis 5 am Morgen.

3

Planen

Mindestens drei Paare aus einer Woche mit und einer ohne, besser mehr. Leg den Mindestunterschied vorher fest.

4

Auslosen

Je Paar entscheidet eine Münze, welche Woche zuerst kommt. So verteilen sich Wetter, Arbeit und Jahreszeit auf beide Seiten.

5

Eintragen

Jeden Morgen den Wert der letzten Nacht, ob du dich daran gehalten hast und ob ein besonderer Tag war.

6

Auswerten

Erst am Schluss: Mittel je Phase, Unterschied je Paar, Mittel der Unterschiede und die Richtung der Paare.

Was du brauchst

- eine Uhr oder ein Band, das HRV, Ruhepuls oder Schlafdauer misst, oder nur dich für ein Gefühl von 1 bis 5
- eine Münze und einen Stift, oder die Tabelle VALTRI-Vorlage-Mit-und-ohne.xlsx, die von selbst rechnet
- 6 bis 12 Wochen ohne grosse Umbrüche wie einen Umzug oder einen neuen Trainingsplan

Sicherheit zuerst

- Nur für Gewohnheiten, die du selbst wählst. Nicht für Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel oder Verordnetes.
- Setze kein Medikament ab und ändere keins. Sprich vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.
- Trinkst du regelmässig viel Alkohol, hör nicht einfach auf: Sprich vor einem Verzicht mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.
- Hast du Beschwerden oder fühlst du dich deutlich schlechter: aufhören und ärztlich abklären lassen. Ein solcher Test erkennt oder behandelt keine Krankheit.

Inhalt: So geht's (Seite 2) · Dein Plan mit Auslosen (3) · Tagesprotokoll für acht Wochen (4 und 5) · Auswertung Schritt für Schritt (6) · Ausgefülltes Beispiel (7) · Was VALTRI dir abnimmt, Quellen (8). Die Vorlage baut auf dem Beitrag «Wirkt das bei mir? So testest du eine Gewohnheit» auf: valtri.app/wissen/gewohnheit-testen

So geht's im Einzelnen

1 Eine Gewohnheit wählen

Schreib genau auf, was an den Tagen **mit** anders ist: nicht «weniger Kaffee», sondern «ab 14 Uhr kein Kaffee, kein Schwarztee, keine Cola». Prüfe eine Sache zur Zeit. Wer zwei Dinge zugleich ändert, weiss am Ende nicht, welches gewirkt hat.

Geeignet ist, was innert Tagen wirkt und sich ebenso schnell zurücknehmen lässt. [5] [6] Was erst über Wochen wirkt, etwa mehr Training oder Abnehmen, lässt sich so nicht prüfen. «Ohne» heisst immer: wie gewohnt, nie mehr als sonst.

So ordnet VALTRI Gewohnheiten zu	zeigt sich an	wirkt
Kein Kaffee nach 14 Uhr	Schlafdauer	innert eines Tages
Kein Alkohol am Abend	Ruhepuls	innert eines Tages
Letzte Mahlzeit drei Stunden vor dem Bett	Ruhepuls	innert eines Tages
Training bis 19 Uhr beenden	HRV der Nacht	innert eines Tages
Bildschirm aus 30 Minuten vor dem Bett	Schlafdauer	innert eines Tages
Resonanzatmung am Abend, 10 Minuten	HRV der Nacht	nach einigen Tagen
Feste Bettzeit, ±30 Minuten	HRV der Nacht	nach einigen Tagen

Die Zuordnung sagt, woran VALTRI eine Gewohnheit misst, nicht, dass sie bei dir wirkt. Das zeigt erst der Test.

3 Dauer festlegen

Ein **Paar** ist eine Phase mit und eine ohne. Wirkt die Gewohnheit innert eines Tages, dauert eine Phase eine Woche, und der erste Tag jeder Woche zählt nicht: Er ist zum Umstellen da. Wirkt sie erst nach einigen Tagen, dauert eine Phase zwei Wochen, und die ersten drei Tage zählen nicht.

Nimm **mindestens drei Paare**, besser mehr. Wie viele es braucht, hängt von deiner Schwankung ab. Der Beitrag rechnet für die HRV und einen Unterschied von 4 ms, im günstigsten Fall:

Schwankung von Nacht zu Nacht	Paare	Dauer
4 ms	3	6 Wochen
5 ms	5	10 Wochen
6 ms	6	12 Wochen
8 ms	11	22 Wochen, zu lang

Wertest du wie hier nur einen Unterschied je Paar aus, braucht es eher mehr: im Beispiel des Beitrags 8 bis 10 Paare. Mit wenigen Paaren erkennst du nur grosse Unterschiede. VALTRI plant höchstens zwölf Wochen.

2 Einen Messwert wählen und festlegen, ab wann es zählt

Ein Wert entscheidet, nichts anderes. Wer zehn Werte anschaut, findet leicht irgendwo einen Unterschied, auch wenn nichts wirkt: bei zehn Vergleichen in rund 4 von 10 Fällen. [4] Erwartung verschiebt vor allem, was du selbst einschätzt, weniger, was gemessen wird. [3] [8]

Der **Mindestunterschied** sagt, ab welcher Grösse dir ein Unterschied etwas bedeutet. Leg ihn vor dem Start fest. Kleinere Unterschiede gehen in der Alltagsschwankung unter: Bei den meisten Menschen liegen höchster und tiefster Ruhepuls einer gewöhnlichen Woche rund 3 Schläge auseinander. [1]

Messwert	besser ist	Mindestunterschied
HRV der Nacht	höher	10 % deines üblichen Werts, mindestens 4 ms
Ruhepuls	tiefer	2 Schläge pro Minute
Schlafdauer	länger	30 Minuten
Gefühl (1 bis 5)	höher	0,5 Punkte

Die ersten drei Werte nutzt VALTRI genau so, als üblichen Wert den Median deiner letzten 90 Tage. Kleiner gewählt, liesse sich in zwölf Wochen kaum etwas finden oder kaum je sagen, dass ein Unterschied zu klein ist. Für das Gefühl ist 0,5 Punkte eine Faustzahl dieser Vorlage, etwa eine halbe Stufe, kein geprüfter Wert. Weil du weisst, welche Woche gerade gilt, färbt Erwartung das Gefühl stark. In VALTRI entscheidet ein Gefühl darum nie.

4 Auslosen

Wirf vor dem Start für jedes Paar eine Münze: **Kopf** heisst zuerst mit, **Zahl** zuerst ohne. Wirf nicht neu, wenn dir das Ergebnis nicht passt. Trag alles in deinen Plan auf Seite 3 ein.

Paar 1: Kopf ☐ mit ☐ ohne	Paar 2: Zahl ☐ ohne ☐ mit	Paar 3: Zahl ☐ ohne ☐ mit	Paar 4: Kopf ☐ mit ☐ ohne
--	--	--	--

5 Eintragen und markieren, was nicht zählt

Die Gewohnheit gilt am Tag, gemessen wird die Nacht danach. Trag darum jeden Morgen den Wert der letzten Nacht in die Zeile von gestern ein. An Tagen mit notierst du, ob du dich daran gehalten hast.

Nicht zählen die Umstelltage und **besondere Tage**: Erkältung, unwohl, Reise, ein Fest, ein sehr harter Tag, eine Pause, eine Nacht ohne Wert. Markiere wegen dessen, was war, nicht wegen eines auffälligen Werts.

Dein Plan, vor dem Start festgelegt

Füll diese Seite aus, bevor du den ersten Wert einträgst. Danach drehst du an nichts mehr: Wer die Regeln erst am Ende festlegt, findet leichter, was er sucht.

Gewohnheit

An Tagen mit heisst das konkret

Messwert ☐ HRV der Nacht ☐ Ruhepuls ☐ Schlafdauer ☐ Gefühl 1 bis 5

Besser ist ☐ höher ☐ tiefer ☐ länger

Dein üblicher Wert vor dem Start

nur für die HRV nötig: Mittel der letzten Wochen (VALTRI nimmt den Median)

Mindestunterschied

nach Seite 2, in der Einheit deines Werts

Wie schnell wirkt es? ☐ innert eines Tages: Phasen zu 1 Woche, 1 Umstelltag
☐ nach einigen Tagen: 2 Wochen, 3 Umstelltage

Zahl der Paare

bei zwei Wochen je Phase höchstens 3 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Erster Tag · letzter Tag

Auslösen: eine Münze je Paar

Paar	Münze	zuerst	erste Phase: von ... bis ...	zweite Phase: von ... bis ...	erledigt
1	☐ Kopf ☐ Zahl	☐ mit ☐ ohne			
2	☐ Kopf ☐ Zahl	☐ mit ☐ ohne			
3	☐ Kopf ☐ Zahl	☐ mit ☐ ohne			
4	☐ Kopf ☐ Zahl	☐ mit ☐ ohne			
5	☐ Kopf ☐ Zahl	☐ mit ☐ ohne			
6	☐ Kopf ☐ Zahl	☐ mit ☐ ohne			

Spielregeln für die nächsten Wochen

- Halte dich an die Reihenfolge, auch wenn eine Woche gerade nicht passt. Fällt eine Woche aus, markiere die Tage als Pause.
- Schau nicht zwischendurch, ob es wirkt. Wer nach zwei Wochen nachschaut und aufhört, sobald es gut oder schlecht aussieht, hält leicht den Zufall für eine Antwort.
- Ändere sonst möglichst wenig: kein neuer Trainingsplan, kein neues Gerät mitten im Test.
- Liegen deine Werte mehrere Nächte deutlich schlechter als sonst, pausiere und markiere die Tage als Pause. Bei Beschwerden aufhören (Seite 1).

Festgelegt am _____

Die Tabelle VALTRI-Vorlage-Mit-und-ohne.xlsx rechnet Daten, Phasen und Mindestunterschied von selbst aus.

Tagesprotokoll, Wochen 1 bis 4

Jeden Morgen: den Wert der letzten Nacht in die Zeile von gestern. **Besonderer Tag:** Erkältung, unwohl, Reise, Fest, sehr hart, Pause, kein Wert.

Umstelltag ankreuzen: bei Phasen zu einer Woche Tag 1 jeder Woche. Bei Phasen zu zwei Wochen gehören zwei Wochen zu einer Phase: Phase, Paar und Umstelltage (Tage 1 bis 3 der Phase) selbst eintragen.

Tag	Datum	Umstell- tag	Wert am Morgen danach	gehalten? (nur an Tagen mit)	besonderer Tag	Notiz
Woche 1 · Phase ____ · Paar ____ · ☐ mit ☐ ohne (wie gewohnt)						
1		☐				
2		☐				
3		☐				
4		☐				
5		☐				
6		☐				
7		☐				
Woche 2 · Phase ____ · Paar ____ · ☐ mit ☐ ohne (wie gewohnt)						
1		☐				
2		☐				
3		☐				
4		☐				
5		☐				
6		☐				
7		☐				
Woche 3 · Phase ____ · Paar ____ · ☐ mit ☐ ohne (wie gewohnt)						
1		☐				
2		☐				
3		☐				
4		☐				
5		☐				
6		☐				
7		☐				
Woche 4 · Phase ____ · Paar ____ · ☐ mit ☐ ohne (wie gewohnt)						
1		☐				
2		☐				
3		☐				
4		☐				
5		☐				
6		☐				
7		☐				

Tagesprotokoll, Wochen 5 bis 8

Jeden Morgen: den Wert der letzten Nacht in die Zeile von gestern. **Besonderer Tag:** Erkältung, unwohl, Reise, Fest, sehr hart, Pause, kein Wert.

Umstelltag ankreuzen: bei Phasen zu einer Woche Tag 1 jeder Woche. Bei Phasen zu zwei Wochen gehören zwei Wochen zu einer Phase: Phase, Paar und Umstelltage (Tage 1 bis 3 der Phase) selbst eintragen.

Tag	Datum	Umstell- tag	Wert am Morgen danach	gehalten? (nur an Tagen mit)	besonderer Tag	Notiz
Woche 5 · Phase ____ · Paar ____ · ☐ mit ☐ ohne (wie gewohnt)						
1		☐				
2		☐				
3		☐				
4		☐				
5		☐				
6		☐				
7		☐				
Woche 6 · Phase ____ · Paar ____ · ☐ mit ☐ ohne (wie gewohnt)						
1		☐				
2		☐				
3		☐				
4		☐				
5		☐				
6		☐				
7		☐				
Woche 7 · Phase ____ · Paar ____ · ☐ mit ☐ ohne (wie gewohnt)						
1		☐				
2		☐				
3		☐				
4		☐				
5		☐				
6		☐				
7		☐				
Woche 8 · Phase ____ · Paar ____ · ☐ mit ☐ ohne (wie gewohnt)						
1		☐				
2		☐				
3		☐				
4		☐				
5		☐				
6		☐				
7		☐				

Auswertung, Schritt für Schritt

Erst wenn alle Wochen vorbei sind. Ein Taschenrechner reicht. Zähl nur Tage ohne Umstelltag, ohne besonderen Tag und mit Wert. Eine Phase ist eine Woche, bei langsamer Wirkung zwei.

1 Mittel je Phase

Phase	Paar	mit/ohne	Summe	Anzahl	Mittel	gehalten
1	1					
2	1					
3	2					
4	2					
5	3					
6	3					
7	4					
8	4					

Summe der zählenden Werte ÷ Anzahl = Mittel · gehalten (nur Phasen mit): Tage «ja» von Tagen mit Antwort

Hast du dich in einer Phase mit an weniger als 6 von 10 Tagen gehalten, fällt die Phase heraus und mit ihr das Paar.

2 Unterschied je Paar

Paar	Mittel mit	Mittel ohne	mit – ohne	Richtung
1				☐ besser ☐ schlechter
2				☐ besser ☐ schlechter
3				☐ besser ☐ schlechter
4				☐ besser ☐ schlechter
5				☐ besser ☐ schlechter
6				☐ besser ☐ schlechter

«Besser» heisst bei HRV, Schlafdauer und Gefühl plus, beim Ruhepuls minus.

3 Mittel der Unterschiede

Summe der Unterschiede ÷ Zahl der Paare

4 Richtung

_____ von _____ Paaren zeigen in die bessere Richtung.

5 Zählt der Test?

- ☐ Gehalten an mindestens 8 von 10 Tagen mit
- ☐ Höchstens 3 von 10 zählbaren Tagen waren besondere Tage oder ohne Wert

Sonst zählt der Test nicht. Das sind dieselben Grenzen, die VALTRI nutzt.

6 Einordnen

Hinweis auf eine Wirkung

Das Mittel der Unterschiede liegt in der besseren Richtung, ist mindestens so gross wie dein Mindestunterschied, und mindestens drei von vier Paaren zeigen dorthin.

Hinweis auf eher schlechter

Dasselbe in die andere Richtung.

Offen

Alles andere. Offen heisst nicht «wirkt nicht».

Mindestens drei von vier: bei 3 Paaren alle, bei 4 drei, bei 5 vier, bei 6 fünf.

Richtig eingeordnet

- **Ein Hinweis, kein Beweis.** Er gilt für dich und für diese Wochen, mit diesem Gerät, dieser Jahreszeit, diesem Training.
- **Kleine Unterschiede sagen wenig.** Schwankt deine HRV um 6 ms von Nacht zu Nacht und zählen je Woche 6 Nächte, liegen zwei gleich gelebte Wochen bei etwa jedem vierten Wochenpaar 4 ms oder mehr auseinander, ganz ohne Grund. Hängen deine Nächte zusammen, noch öfter.
- **Auch die Richtung kann täuschen.** Wirkt gar nichts, zeigen bei drei Paaren trotzdem alle drei in einem von acht Fällen in die bessere Richtung, bei vier Paaren mindestens drei in rund drei von zehn Fällen. Darum verlangt die Faustregel beides.
- **Offen ist häufig.** Wirkt die Gewohnheit genau um deinen Mindestunterschied, zeigt die Faustregel das nur etwa in jedem zweiten Test. Offen heisst darum nicht «wirkt nicht». Ob ein Unterschied wirklich zu klein ist, zeigt erst ein Band, wie VALTRI es rechnet.
- **Ein Vergleich zeigt nicht, warum.** Er zeigt, ob sich deine Werte verschieben, nicht wodurch. Behalten oder weglassen entscheidest du.
- **Nochmals prüfen.** Zeigt eine zweite Prüfung einige Monate später in dieselbe Richtung, kannst du dem Ergebnis viel mehr trauen.

Ein ausgefülltes Beispiel

BEISPIEL · ERFUNDENE WERTE

Alle Zahlen auf dieser Seite sind erfunden. Sie zeigen, wie gerechnet wird, nicht, wie Kaffee wirkt. Dieselben Werte stehen in der Tabelle VALTRI-Vorlage-Mit-und-ohne-Beispiel.xlsx.

Der Plan

Gewohnheit	Kein Kaffee nach 14 Uhr: ab 14 Uhr kein Kaffee, kein Schwarztee, keine Cola
Messwert	HRV der Nacht, höher ist besser. Selbst gewählt; VALTRI misst diese Gewohnheit an der Schlafdauer (Seite 2).
Mindestunterschied	10 % von üblich 42 ms = 4,2 ms
Dauer	4 Paare, 4.1. bis 28.2.2027, Montag ist Umstelltag
Münze	Paar 1 Kopf, Paar 2 Zahl, Paar 3 Zahl, Paar 4 Kopf: mit · ohne · ohne · mit · ohne · mit · mit · ohne

Aus dem Protokoll: Woche 5

Tag	mit/ohne	Wert	gehalten	besonderer Tag	Notiz
Mo 1.2.	ohne	47			
Di 2.2.	ohne	45			
Mi 3.2.	ohne	33		Erkältung	Fieber
Do 4.2.	ohne	35		unwohl	Halsweh
Fr 5.2.	ohne	44			
Sa 6.2.	ohne	46			
So 7.2.	ohne	43			

Zählend in Woche 5: Dienstag, Freitag, Samstag, Sonntag. Der Montag ist Umstelltag, Mittwoch und Donnerstag sind besondere Tage.

1 Mittel je Woche

Wo.	Paar		zählende Werte	Summe	Anz.	Mittel	gehalten
1	1	mit	47 45 49 44 48 46	279	6	46,5	6 von 6
2	1	ohne	40 44 39 43 41	207	5	41,4	
3	2	ohne	44 40 43 45 41 42	255	6	42,5	
4	2	mit	47 49 50 46 48 51	291	6	48,5	5 von 6
5	3	ohne	45 44 46 43	178	4	44,5	
6	3	mit	44 43 45 42 44	218	5	43,6	6 von 6
7	4	mit	50 47 52 48 51 49	297	6	49,5	6 von 6
8	4	ohne	41 43 39 42 40 44	249	6	41,5	

2 Unterschied je Paar

Paar	mit	ohne	mit - ohne	Richtung
1	46,5	41,4	+5,1	besser
2	48,5	42,5	+6,0	besser
3	43,6	44,5	-0,9	schlechter
4	49,5	41,5	+8,0	besser

3 Mittel der Unterschiede

$$(5,1 + 6,0 - 0,9 + 8,0) \div 4 = 4,55$$

+4,6 ms

mehr als der Mindestunterschied von 4,2 ms

4 Richtung

3 von 4

Paaren zeigen in die bessere Richtung. Paar 3 zeigt in die andere.

5 Zählt der Test?

Gehalten an 23 von 24 Tagen mit, also 96 %. Besondere Tage oder ohne Wert: 4 von 48, also 8 %. Beides passt.

6 Einordnung: Hinweis auf eine Wirkung

In den Wochen ohne Kaffee nach 14 Uhr lag die HRV im Mittel um 4,6 ms höher, knapp über dem Mindestunterschied, und drei von vier Paaren zeigen in diese Richtung. Ein Hinweis, kein Beweis: Ein Paar zeigt in die andere Richtung, und mit vier Paaren bleibt viel Zufall im Spiel. Wer sicherer sein will, prüft in einigen Monaten nochmals.

Das alles nimmt dir VALTRI ab

Von Hand ist ein Test mit dir selbst Arbeit: acht Wochen lang jeden Morgen abschreiben, an jeden Wechsel denken, am Schluss rechnen. In VALTRI heisst das ein Programm «Mit und ohne». Du wählst die Gewohnheit, den Rest macht VALTRI auf deinem iPhone, mit deinen eigenen Nächten.

Auslosen und planen	VALTRI lost die Reihenfolge je Paar beim Start aus und legt Messwert, Mindestunterschied und Zahl der Paare fest. Die Paare rechnet VALTRI aus deiner Schwankung der letzten 90 Tage: mindestens drei Paare, geplant höchstens zwölf Wochen. Ist es am Schluss knapp, kommen bis zu zwei Paare dazu, Pausen verschieben das Ende. Reicht die Zeit nicht, sagt VALTRI vor dem Start, ab welchem Unterschied sich etwas finden lässt.
Erinnern	Am Wechsel sagt dir VALTRI, was ab heute gilt. Wo VALTRI es nicht selbst sieht, fragt VALTRI ab 18 Uhr «Heute gehalten?». Trägst du Kaffee oder Alkohol regelmässig in VALTRI ein, zählt VALTRI selbst: ein Eintrag nach der Grenze heisst nicht gehalten, ein Tag ohne Eintrag gehalten. Trag darum sorgfältig ein.
Werte vom Gerät	HRV, Ruhepuls und Schlafdauer kommen jede Nacht von selbst, aus Apple Health oder vom WHOOP-Band. Kein Abschreiben am Morgen.
Besondere Tage	Tage, an denen du eingetragen hast, dass es dir nicht gut ging, eine Reise mit neuer Zeitzone, Pausen, sehr harte Tage und Nächte ohne Messung zählen nicht. VALTRI rechnet auch mit ihnen nach und sagt es, wenn das Ergebnis dann anders ausfiele.
Auswertung mit Sicherheit	Zur Richtung der Paare ein Band, in dem der Unterschied wahrscheinlich liegt, mit 95 Prozent Sicherheit, ab der dritten Prüfung 97,5 und ab der sechsten 99. Ab 60 gemessenen Nächten rechnet VALTRI 200 Scheinprüfungen auf deinen früheren Nächten mit.
Unterwegs	Liegt deine HRV im Mittel dreier Nächte deutlich unter deinem üblichen Bereich oder dein Ruhepuls deutlich darüber, meldet sich VALTRI, höchstens einmal in der Woche, und du kannst pausieren oder beenden. Ob es wirkt, zeigt VALTRI erst im Bericht, damit du nicht zu früh aufhörst.
Bericht «Lohnt es sich?»	Ein Satz sagt, ob es wirkt, wie viel und wie sicher, in fünf Stufen: Wirkt deutlich, Wirkt, aber wenig, Kein relevanter Unterschied, Nicht entschieden, Eher schlechter. Was bei dir wirkt, landet in deiner Gebrauchsanweisung.
Gratis oder Mitgliedschaft	In der Testphase ist alles gratis. Danach gehört ein Programm zum Kennenlernen zum Gratisumfang, weitere Programme und die Gebrauchsanweisung gehören zur Mitgliedschaft.

Teste deine erste Gewohnheit mit VALTRI

Die Testphase beginnt im Dezember 2026 mit 200 Plätzen, für iPhone, gratis und unverbindlich.

valtri.app/testphase

Quellen

- Quer G, Gouda P, Galarnyk M, Topol EJ, Steinhilber SR (2020). Inter- and intraindividual variability in daily resting heart rate and its associations with age, sex, sleep, BMI, and time of year. PLOS ONE 15(2):e0227709. doi.org/10.1371/journal.pone.0227709
- Barnett AG, van der Pols JC, Dobson AJ (2005). Regression to the mean: what it is and how to deal with it. International Journal of Epidemiology 34(1):215–220. doi.org/10.1093/ije/dyh299
- Gavriloff D, Sheaves B, Juss A, Espie CA, Miller CB, Kyle SD (2018). Sham sleep feedback delivered via actigraphy biases daytime symptom reports in people with insomnia. Journal of Sleep Research 27(6):e12726. doi.org/10.1111/jsr.12726
- Bender R, Lange S (2001). Adjusting for multiple testing – when and how? Journal of Clinical Epidemiology 54(4):343–349. doi.org/10.1016/s0895-4356(00)00314-0
- Kravitz RL, Duan N (2022). Conduct and Implementation of Personalized Trials in Research and Practice. Harvard Data Science Review 4(S13). doi.org/10.1162/99608f92.901255e7
- Konigorski S, Ried-Larsen M, Schmid CH (2026). Digital N-of-1 trials and their application in experimental physiology. Experimental Physiology 111(8):3525–3545. doi.org/10.1113/EP092753. Ein Autor arbeitet bei Novo Nordisk.
- Guyatt G, Sackett D, Taylor DW, Chong J, Roberts R, Pugsley S (1986). Determining optimal therapy – randomized trials in individual patients. New England Journal of Medicine 314(14):889–892. doi.org/10.1056/NEJM198604033141406
- Hróbjartsson A, Gøtzsche PC (2010). Placebo interventions for all clinical conditions. Cochrane Database of Systematic Reviews 2010(1):CD003974. doi.org/10.1002/14651858.CD003974.pub3

Die Dauer-Tabelle auf Seite 2 und «8 bis 10 Paare» stammen aus der Herleitung im Beitrag «Wirkt das bei mir? So testest du eine Gewohnheit» (valtri.app/wissen/gewohnheit-testen). «Etwa jedes vierte Wochenpaar» ist dieselbe Rechnung mit 6 zählenden Nächten je Woche und unabhängigen Nächten; der Beitrag rechnet mit 7 Nächten und kommt auf jedes fünfte. «Jeder zweite Test» und die Werte zur Richtung sind eigene Rechnungen dieser Vorlage. Die Faustregel auf Seite 6 ist eine Vereinfachung. VALTRI entscheidet mit dem Band und der Richtung der Paare. Herausgegeben von VALTRI, Schweiz. Ein Test mit dir selbst ersetzt keine ärztliche Abklärung.