

| Einnahmedatum | D3 Dosierung (I.E.) | K2 Dosierung (mcg) | Notizen   |
|---------------|---------------------|--------------------|---|
| 10.10.2014    | 5.000               | 0                  |   |
| 10.10.2014    | 4.000               | 0                  |   |
| 10.10.2014    | 6.000               | 0                  | keine Probleme  |
| 11.10.2014    | 5.000               | 0                  |   |
| 11.10.2014    | 5.000               | 0                  | keine Probleme  |
| 11.10.2014    | 5.000               | 0                  |   |
| 12.10.2014    | 10.000              | 0                  |   |
| 12.10.2014    | 10.000              | 0                  |   |
| 13.10.2014    | 10.000              | 0                  |   |
| 13.10.2014    | 10.000              | 0                  | 😓   |
| 14.10.2014    | 10.000              | 0                  |   |
| 14.10.2014    | 10.000              | 0                  |   |
| 15.10.2014    | 10.000              | 0                  |   |
| 15.10.2014    | 10.000              | 1.000              |   |
| 16.10.2014    | 30.000              | 1.000              |   |
| 17.10.2014    | 35.000              | 1.000              |   |
| 18.10.2014    | 29.000              | 1.000              |   |
| 19.10.2014    | 34.000              | 1.000              | 20-25 ng/ml   |
| 20.10.2014    | 15.000              | 0                  | tieferer Schlaf, schnelleres Einschlafen              |
| 21.10.2014    | 34.000              | 1.000              |   |
| 22.10.2014    | 34.000              | 1.000              |   |
| 23.10.2014    | 34.000              | 1.000              |   |
| 24.10.2014    | 44.000              | 1.000              |   |
| 25.10.2014    | 54.000              | 2.000              |   |
| 26.10.2014    | 54.000              | 2.000              |   |
| 27.10.2014    | 54.000              | 1.000              |   |
| 28.10.2014    | 54.000              | 1.000              |   |
| 29.10.2014    | 24.000              | 2.000              |   |
| 30.10.2014    | 44.000              | 2.000              |   |
| 31.10.2014    | 54.000              | 2.000              |   |
| 01.11.2014    | 54.000              | 2.000              | deutliche Wirkung auf Ausdauerleistungen              |
| 02.11.2014    | 54.000              | 2.000              |   |
| 03.11.2014    | 54.000              | 2.000              | 67 ng/ml  |
| 04.11.2014    | 100.000             | 0                  |   |
| 05.11.2014    | 100.000             | 4.400              | nachlassendes Hungergefühl                            |
| 06.11.2014    | 100.000             | 6.600              | 97 ng/ml  |
| 07.11.2014    | 100.000             | 2.200              | Kontraktionsfähigkeit der Muskulatur höher als sonst. |
| 08.11.2014    | 100.000             | 0                  |   |
| 09.11.2014    | 100.000             | 2.200              | 127 ng/ml   |
| 10.11.2014    | 50.000              | 4.400              | 132 ng/ml   |
| 11.11.2014    | 10.000              | 2.200              | tägliche Erhaltungsdosis                              |