

Klammern müssen jeden Tag durchschnittlich **15 von 24 Stunden** getragen werden.

Oberkiefer: rechts links → alle Tage; Mitte → alle Tage drehen;
 Unterkiefer: rechts links → alle Tage; Mitte → alle Tage drehen.

	0-6 UHR	6- 7	7- 8	8- 9	9- 10	10- 11	11- 12	12- 13	13- 14	14- 15	15- 16	16- 17	17- 18	18- 19	19- 20	20- 21	21- 22	22- 23	23- 24	gesamt
MO																				
DI																				
MI																				
DO																				
FR																				
SA																				
SO																				
MO																				
DI																				
MI																				
DO																				
FR																				
SA																				
SO																				
MO																				
DI																				
MI																				
DO																				
FR																				
SA																				
SO																				
MO																				
DI																				
MI																				
DO																				
FR																				
SA																				
SO																				
MO																				
DI																				
MI																				
DO																				
FR																				
SA																				
SO																				
MO																				
DI																				
MI																				
DO																				
FR																				
SA																				
SO																				
MO																				
DI																				
MI																				
DO																				
FR																				
SA																				
SO																				

	0-6 UHR	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	22-23	23-24	gesamt
MO																				
DI																				
MI																				
DO																				
FR																				
SA																				
SO																				
MO																				
DI																				
MI																				
DO																				
FR																				
SA																				
SO																				
MO																				
DI																				
MI																				
DO																				
FR																				
SA																				
SO																				
MO																				
DI																				
MI																				
DO																				
FR																				
SA																				
SO																				
MO																				
DI																				
MI																				
DO																				
FR																				
SA																				
SO																				
MO																				
DI																				
MI																				
DO																				
FR																				
SA																				
SO																				
Mo																				
Di																				
Mi																				
Do																				
Fr																				