

HRVvital Analyse Übersicht



AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

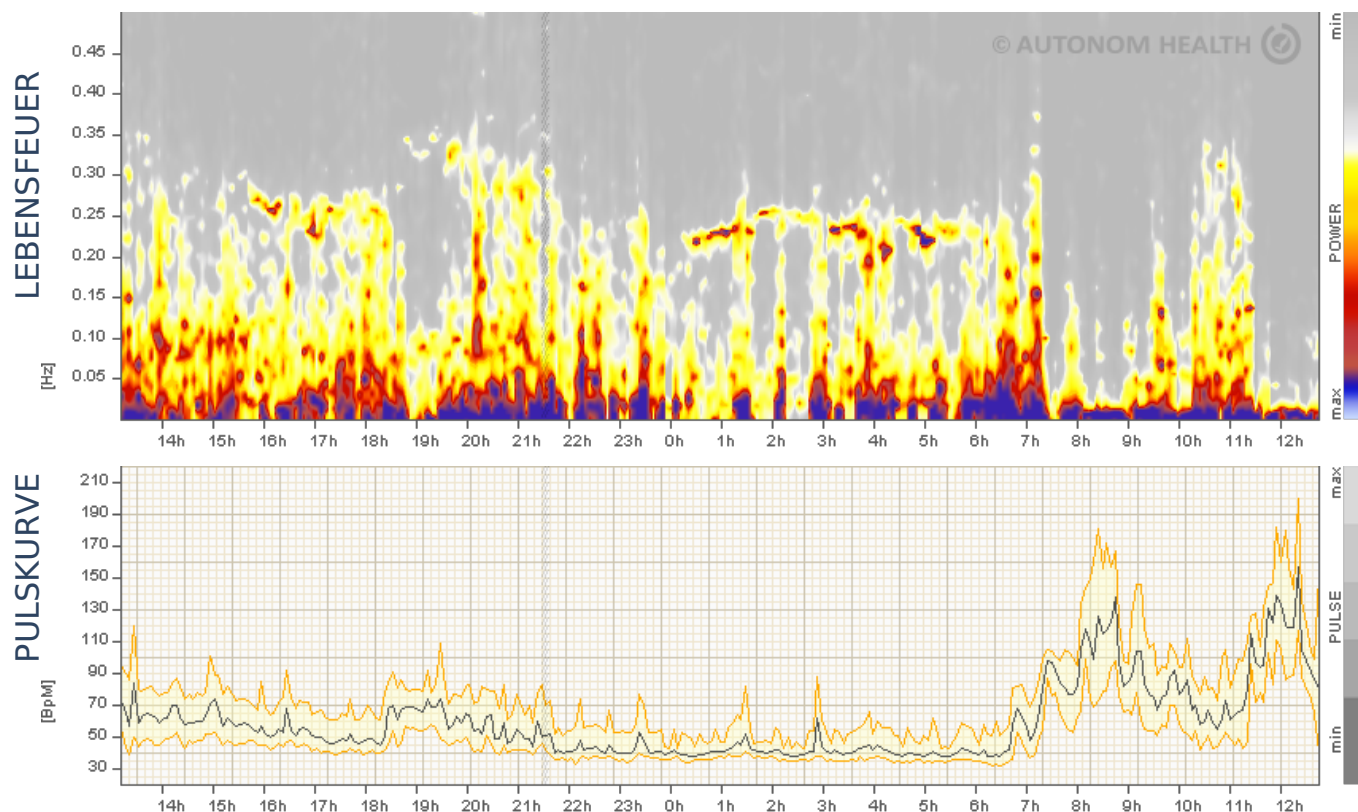
Eiskunstlauf Spitzensportlerin ♀

18.06.1987

Messdauer 23:32 Stunden

Start: 04.01.2013 ⌚ 13:12

Ende: 05.01.2013 ⌚ 12:45



Daten der Analyse

General Vitality Index 856
Minimale Herzrate 35 BpM
Maximale Herzrate 182 BpM
Anzahl Herzschläge in 24h 75.695
VLF 3.397 msec² (39,60%)
LF 2.871 msec² (33,46%)
HF 1.682 msec² (19,61%)

Total Power 8.578 msec²
Mittlere HR gesamt 49 BpM
ULF 628 msec² (7,33%)
pNN50 35 %
SDNN 390 msec
RMSSD 81 msec
Aktuelles Biologisches Alter 20 Jahre

Trend Aktuelles Biologisches Alter

↓ Ihr Biologisches Alter ist niedriger als Ihr kalendarisches Alter.

Impuls

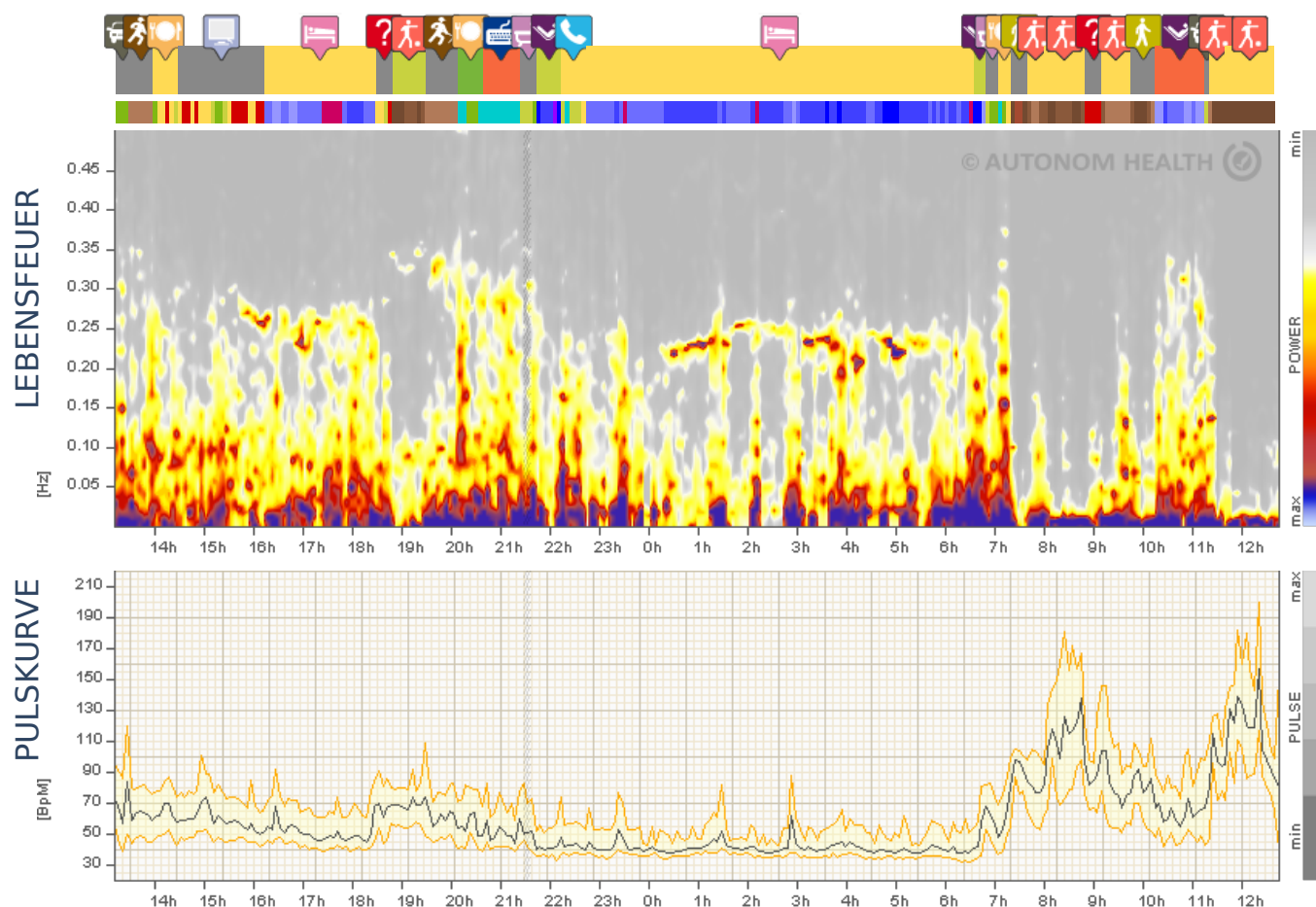
Ihre Vitalität, Ihre Reserven und Ihr Leistungsvermögen profitieren von Aktivierung! Bewahren Sie Ihre regelmäßigen Bewegungs- bzw. Sporteinheiten - es tut Ihnen gut!
Sie können es sich leisten, Körper und Geist herauszufordern. Sie verfügen über die Ressourcen zum Erfolg. Volle Leistung, im regelmäßigen Wechsel mit optimaler Regeneration und alle Türen im Leben stehen offen.



Eiskunstlauf Spitzensportlerin

04.01.2013 13:12 - 05.01.2013 12:45

Geschlecht	weiblich	Dauer	23:32 h
Geburtstag	18.06.1987	Benutzer-ID	7e791652e8
Notiz			



GESUNDHEIT

Gesundheitszustand

9,28 von 10



92% über dem Durchschnitt



ERKLÄRUNG

Der **Gesundheitszustand** beschreibt Ihre **generelle Verfassung** und das Ausmaß an **Ressourcen**, das Ihnen zur Verfügung steht, um lange gesund und glücklich zu leben. Ein biologisch junger und dynamischer Organismus zeichnet sich durch **ausreichend Kraft, hohe Leistungsbereitschaft** und **optimale Regeneration** aus.

Die Ingredienzien für diese „Triade der Gesundheit“ sind **adäquate Bewegung, hochwertige Ernährung, guter Schlaf** und **Achtsamkeit** mit sich und der Umwelt. Mit anderen Worten, Ihr Lebensstil und die Qualität Ihrer Beziehung zu sich selbst und anderen Menschen steuert Ihre Gene. Gesundheit ist kein Schicksal, sondern das Ergebnis Ihres Strebens nach Gesundheit.

Sie selbst können durch kleine Veränderungen in Ihrem Alltag den entscheidenden Schritt zu anhaltender Gesundheit tun.

♥ ERGEBNIS

Ihr Ergebnis ist **überdurchschnittlich**. Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Gesundheitszustand bei 9,28, jener gleichaltriger Frauen bei 6,09.
Sie haben eine **ausgezeichnete Vitalität**. Pflegen Sie diese grundlegenden Ressourcen. Kosten Sie Ihr Leistungs- und Regenerationsvermögen deshalb immer wieder aus. Achten Sie darauf, dass (regelmäßig) aktivierende und regenerierende Aktivitäten (Impulse) zu genussvollen Elementen Ihres Lebensstils werden.

General Vitality Index

856,09

⚡ ERKLÄRUNG

Summe aller Leistungsdaten. Meist im dreistelligen Bereich. Wird bei Krankheit und im hohen Alter zweistellig, bei jungen Spitzensportlern vierstellig. Bandbreite von unter 50 bis etwa 1.500.

♥ ERGEBNIS

Ihr General Vitality Index beträgt 856,09. Das ist **hervorragend**.

Mittlere Herzrate gesamt

48,60 BpM



73,19 BpM 25 jährige Frau

⚡ ERKLÄRUNG

Die **Gesamtzahl Ihrer Herzschläge** sowie Ihre **durchschnittliche Herzrate** während der Messung zeigt, wie es um Ihre Leistungsreserven bestellt ist. Generell gilt, je weniger Herzschläge wir brauchen, desto ökonomischer gehen wir durch unser Leben. Dies ist natürlich auch abhängig von Tagesaktivitäten wie Sport etc., wobei adäquate körperliche Aktivität wiederum die Anzahl der Herzschläge im Schlaf quasi reflektorisch reduziert.

Gesamtzahl an Herzschlägen in 24 Stunden: < 91.000 (sehr gut) bis > 131.000 (bedenklich)

Die mittleren Herzraten (Schläge pro Minute): < 68 (Frauen) bzw. 65 (Männer) bis > 94 (Frauen) bzw. 91 (Männer).

♥ ERGEBNIS

Ihr Herz schlug über die gesamte Messung **71.119,00** mal, durchschnittlich 49,00 mal pro Minute. **Sie liegen damit im absolut ökonomischen Bereich. Ihr Drehmoment zum Abruf von Leistung ist beruhigend** groß, kann aber durch adäquates körperliches Training mit konsekutiver Entspannung und der richtigen Atemtechnik noch weiter ausgebaut werden.

Mittlere Herzrate am Tag ohne Sport

58,21 BpM



80,78 BpM 25 jährige Frau

⚡ ERKLÄRUNG

Die mittlere Herzrate am Tag spiegelt die Aktivierung durch Stress. Die Bandbreite reicht von < 74 bei guter Ökonomie bis > 98 Schlägen pro Minute bei Überaktivierung u/o fehlenden Pausen. Sportliche Aktivitäten werden bei diesem Parameter nicht eingerechnet.

♥ ERGEBNIS

Ihre mittlere Herzrate am Tag lag **mit 58,21 Schlägen pro Minute im sehr guten Bereich**. Ihre mittlere Herzrate am Tag **inklusive Sport** lag bei **64,93 Schlägen pro Minute**.

Mittlere Herzrate in der Nacht

42,06 BpM



62,78 BpM 25 jährige Frau

⚡ ERKLÄRUNG

Dieser Wert hat eine hohe Aussagekraft in Bezug auf die **Regeneration im Schlaf**. Je **länger Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto besser können Sie sich im Schlaf erholen**. Je kürzer Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto mehr ist Ihr Organismus in Richtung Überlastung verschoben. D.h. Je niedriger Ihre Pulshöhe im Schlaf ist, desto besser. Der Bereich liegt hier zwischen < 55 bei Männern bzw. 58 bei Frauen (sehr gut) bis > 81 bei Männern bzw. 83 bei Frauen (bedenklich).

♥ ERGEBNIS

Ihre Pulshöhe im Schlaf liegt bei 42 BpM, jene gleichaltriger Frauen bei 63 BpM. Ihre Pulshöhe liegt damit im für Regeneration **optimalen Bereich**.

Dynamik A

22,88 BpM



19,33 BpM 25 jährige Frau

⚡ ERKLÄRUNG

Gibt an, wie hoch die **Differenz zwischen der aktiven Zeit am Tag und der passiven Phase des Schlafs** ausfällt. Bewegt sich im Bereich von < 3 bis > 21 Schläge / Minute. Je höher der Wert desto besser. Für die Berechnung der Dynamik A wird die mittlere Herzrate am Tag inklusive Sport herangezogen.

♥ ERGEBNIS

Die Differenz zwischen Ihrer mittleren Herzrate tagsüber und jener im Schlaf betrug **22,88 Schläge pro Minute**. Das ist ein **ausgezeichneter Wert**, der Ihnen großes Anpassungspotenzial zwischen Leistung und Regeneration garantiert. Bewahren Sie diese Dynamik durch regelmäßige körperliche Aktivierung und erholsamen Schlaf.

Minimale Herzrate

35,01 BpM

⚡ ERKLÄRUNG

Minimale Herzrate bzw. absoluter Ruhepuls (meist im letzten Viertel des Nachtschlafs zu finden) ist konstitutionell bedingt und ein Zeichen der Anpassung an Trainingsreize, die auch schon Jahre zurückliegen können. Kann bei extremen Ausdauersportlern bei unter 30 Schlägen pro Minute liegen (bei Frauen höher).

♥ ERGEBNIS

Ihre minimale Herzrate während der Messung betrug **35,01 BpM**, der Durchschnittswert für die Vergleichsgruppe 25-jährige Frauen/Männer beträgt 45,42 BpM.

Maximale Herzrate

182,37 BpM

📈 ERKLÄRUNG

Die maximale Herzrate ist **genetisch vorgeprägt** und das **Ergebnis von Anpassungsvorgängen**. Sie kann bei jungen Trainierten bis 220 Schläge pro Minute steigen, im Alter nur mehr bis 160 oder weniger

♥ ERGEBNIS

Ihre maximale Herzrate während der Messung betrug **182,37 BpM**, der Durchschnittswert für die Vergleichsgruppe 25-jährige Frauen/Männer beträgt 165,77 BpM.

Dynamik B

147,36 BpM



120,35 BpM 25 jährige Frau

📈 ERKLÄRUNG

Die **Dynamik B** zeigt die **Differenz zwischen der niedrigsten und höchsten Herzrate während Ihrer Messung**. Auch hier gilt: Je höher der Wert, desto besser. (Bereich < 50 bis > 110 Schläge / Minute).

♥ ERGEBNIS

Die Differenz zwischen Ihrer minimalen und maximalen Herzrate betrug **147,36 Schläge pro Minute**. Das ist ein **ausgezeichneter Wert**, der für grundsätzlich hohes Leistungsvermögen spricht.

Impuls

Aktivierung



25 jährige Frau

📈 ERKLÄRUNG

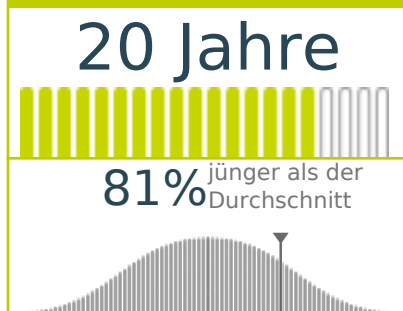
Erfülltes Leben voll Gesundheit und Leistungsfähigkeit verläuft im **gesunden Rhythmus von Aktivierung und Regeneration**. Das Ergebnis Ihrer aktuellen Messung weist eindeutig darauf hin, ob Ihr Leben in den nächsten Tagen besonders von Aktivierung, Regeneration, oder der Balance zwischen diesen beiden Polen profitieren wird.

♥ ERGEBNIS

Ihre Vitalität, Ihre Reserven und Ihr Leistungsvermögen profitieren von **Aktivierung!** Bewahren Sie Ihre **regelmäßigen Bewegungs- bzw. Sporteinheiten** - es tut Ihnen gut!

Sie können es sich leisten, Körper und Geist herauszufordern. Sie verfügen über die Ressourcen zum Erfolg. Volle Leistung, im regelmäßigen Wechsel mit optimaler Regeneration und alle Türen im Leben stehen offen.

Biologisches Alter



⚡ ERKLÄRUNG

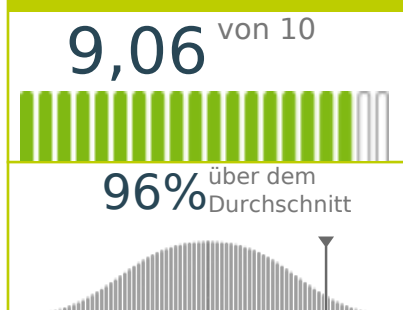
Der Wert repräsentiert Ihre augenblickliche **Anpassungsfähigkeit** an wechselnde äußere und innere Bedingungen. Ein durch **Konstitution/Anlage** und **Lebensstil** bestimmtes dynamisches Potenzial, das je nach Veränderungen (Lebensstil, Krankheit u.ä.) durchaus innerhalb kurzer Zeit auch um mehrere Jahre differieren kann.

♥ ERGEBNIS

Ihr aktuelles biologisches Alter liegt bei 20 Jahren, jenes gleichaltriger Frauen bei 33.

Sie zeichnen sich durch **gute Vitalität** aus. Bewahren Sie diese wesentliche Ressource. Achten Sie deshalb auf Regelmäßigkeiten wie ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung, Aktivierung und Erholungsphasen in Ihrem Tagesablauf. **Mahlzeiten, Schlaf, Ruhepausen, im Idealfall Powernapping, aber auch adäquate Aktivierung zu ähnlichen Zeiten an möglichst vielen Wochentagen** verbessern Ihre Vitalität. Auch regelmäßig wiederkehrende Fixpunkte (Sport, soziale Kontakte etc.) innerhalb des Wochenverlaufs wirken gegen vorzeitiges Altern. Richtige Atemtechnik, verschwenderisch große Mengen an frischem Trinkwasser und hochwertige Ernährung werden Ihre Substanz weiter verbessern

Leistungspotential



⚡ ERKLÄRUNG

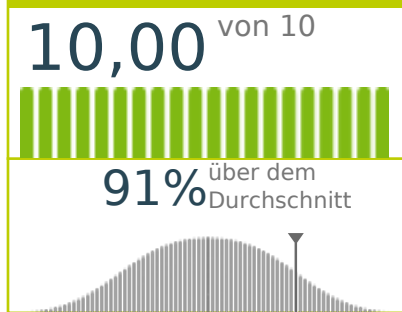
Das **Leistungspotential** gibt Auskunft über die insgesamt vorhandenen **Leistungsreserven**, die **physische Substanz**, die **allgemeine und maximale Leistungsfähigkeit** sowie über **körperliche und geistige Potentiale**.

♥ ERGEBNIS

Ihr Ergebnis zeigt, dass Ihr Leistungspotential **ausgezeichnet** ist. Auf einer Skala von 1-10 liegen Ihre Leistungsreserven bei 9,06, jene gleichaltriger Frauen bei 5,88.

Setzen Sie sich Ziele und meistern Sie alle Herausforderungen mit Leichtigkeit. Weiter so! Wenn Sie das Pendel zwischen maximaler Performance und Regeneration im richtigen Rhythmus schwingen lassen, kann Ihnen nichts passieren.

Stressverarbeitung



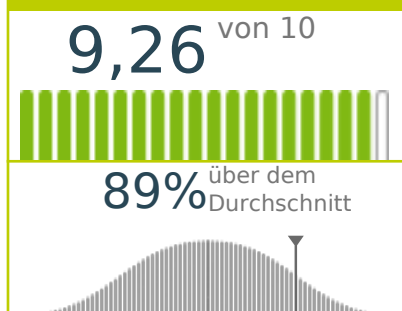
ERKLÄRUNG

Ihre **Vegetative Resilienz** beschreibt die Fähigkeit, mit **Stress und Belastungen konstruktiv umgehen** zu können und trotzdem gut zu regenerieren.

ERGEBNIS

Ihr Ergebnis zeigt, dass Ihre Stressverarbeitungscompetenz **ausgezeichnet** ist. Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Potential, Stress verarbeiten zu können, bei 10,00. Ihre **Anpassungsfähigkeit** und **Belastbarkeit** sind **hervorragend**. Sie zeigt ein ausreichendes Maß an regelmäßiger Regeneration. Sie haben das Potential, Herausforderungen sehr gut zu meistern und können sich die richtigen Ziele setzen. Weiter so!

Burnout Resistenz



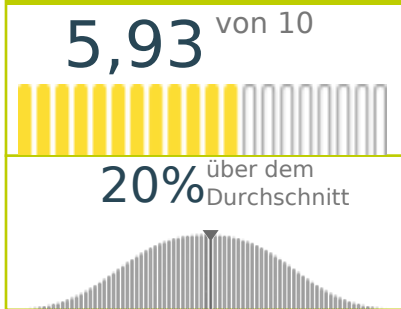
ERKLÄRUNG

Dieser Wert beschreibt Ihre **Widerstandsfähigkeit gegenüber Anzeichen von Burnout**, also dem Ausgebrannt-Sein, und wo sich Ihr Leistungs- und Regenerationsvermögen derzeit befindet. Kennzeichen für eine geringe Burnout Resistenz sind ein hohes biologisches Alter, erhöhter Puls mit ungenügendem Rückgang in einer Ruhephase, eine Kombination von reduziertem Leistungspotential und mangelnder Regeneration, geringer körperlicher und geistiger Performance und schlechtem Schlaf.

ERGEBNIS

Ihr Ergebnis zeigt, dass Sie derzeit eine **ausgezeichnete** Burnout-Resistenz haben. Auf einer Skala von 1-10 liegt ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber dem Ausgebrannt-Sein bei 9,26, jene gleichaltriger Frauen bei 5,64. Es besteht momentan **kein Burnout Risiko**. Ihre Regenerationskraft und Reserven liegen im Top-Bereich. Erhalten Sie sich Ihre Konstitution durch ein anhaltendes Wechselspiel zwischen Aktivierung und Regeneration.

Schlaf



ERKLÄRUNG

Eine erholsame Nacht ist eine wesentliche Voraussetzung für körperliches und geistiges Wohlbefinden. Die Spätfolgen von ständig schlechtem Schlaf führen zu einer eingeschränkten Lebensqualität und zu Krankheiten. Die Beurteilung Ihrer **Schlafqualität** beinhaltet die Parameter **Einschlafverhalten**, **Tief- und Traumschlafphasen** sowie **Regeneration** im Schlaf.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Wert für Schlaf bei 5,93, jener gleichaltriger Frauen bei 5,57. Achten Sie darauf, dass Ihr Schlaf sich **nicht verschlechtert**. Schöpfen Sie deshalb Ihr Leistungs- und Regenerationspotential voll aus. Suchen bzw. behalten Sie Ihre Aktivierungseinheiten bei und gönnen Sie sich zudem auch das nötige Maß an Ruhe während des Tages.

Gesamtdauer

10:05 Stunden   8:09 Stunden 25 jährige Frau

ERKLÄRUNG

Es gibt **keinen Grund, nicht so lange zu schlafen, wie es einem gut tut**. Studien zufolge schlafen 80% der Männer etwa 8 Stunden, Frauen hingegen etwa 9 Stunden. Jugendliche schlafen durchschnittlich 10 Stunden. Etwa 7% der Bevölkerung schlafen 4 bis 5 Stunden, 13% fast 10 Stunden. Mit zunehmendem Alter nimmt die Länge des täglich benötigten Schlafs ab. Insgesamt verbringt der Mensch in etwa 1/3 seines Lebens im Schlaf.

ERGEBNIS

Ihre Schlafdauer liegt bei 10:05 Stunden, jene gleichaltriger Frauen bei 8:09 Stunden. Das ist **ausgezeichnet**. Es gibt keinen Grund, nicht so lange zu schlafen, wie es einem gut tut.

Erholung im Schlaf

Note: 5,77   5,01 25 jährige Frau

ERKLÄRUNG

Erholung findet vor allem im **Tiefschlaf** statt. Puls und Atmung verlaufen sehr regelmäßig und aufeinander abgestimmt. Mentale Verarbeitungsprozesse und Entgiftungsprozesse über Leber und Niere können auf Hochtouren laufen, während der übrige Organismus auf Sparflamme geschaltet ist. Bei Erholung ist der **Parasympathikus aktiv** (jener Teil des autonomen Nervensystems, der Energie bereitstellt und Heilung ermöglicht). Regelmäßiges, entspanntes und freies Atmen (v.a. im Tiefschlaf) aktiviert den Parasympathikus.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Erholungsfähigkeit im Schlaf bei 5,77, jene gleichaltriger Frauen

bei 5,01.

Ihr Schlaf **könnte** jedoch **verbessert** werden. Erlernen Sie Atemübungen, versuchen Sie es mit Yoga oder Qi Gong und betrachten Sie Ihren Schlaf als wertvolle Zeit für Regeneration und somit unersetzbaren Gewinn für Ihre Gesundheit.

Entspannung im Schlaf

Note: 9,51



7,21 25 jährige Frau

ERKLÄRUNG

Entspannung ist die Folge von Anspannung, das „Herunterfahren“ des Sympathikus (jenes Teils des Autonomen Nervensystems der Leistung ermöglicht), Entspannung ist der „Schlaf des Gerechten nach rechtschaffener Arbeit“.



ERGEBNIS

Gratulation! Sie können im Schlaf wirklich **gut** abschalten und sich **entspannt** Ihrer Nachtruhe widmen.

Pulshöhe im Schlaf

42,06 BpM



62,78 BpM 25 jährige Frau

ERKLÄRUNG

Dieser Wert hat eine hohe Aussagekraft in Bezug auf die **Regeneration im Schlaf**. Je **länger Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto besser können Sie sich im Schlaf erholen**. Je kürzer Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto mehr ist Ihr Organismus in Richtung Überlastung verschoben. D.h. Je niedriger Ihre Pulshöhe im Schlaf ist, desto besser.

Der Bereich liegt hier zwischen < 55 bei Männern bzw. 58 bei Frauen (sehr gut) bis > 81 bei Männern bzw. 83 bei Frauen (bedenklich).



ERGEBNIS

Ihre Pulshöhe im Schlaf liegt bei 42 BpM, jene gleichaltriger Frauen bei 63 BpM. Ihre Pulshöhe liegt damit im für Regeneration **optimalen Bereich**.

Pulsabfall im Schlaf

27,22 %



22,23 % 25 jährige Frau

ERKLÄRUNG

Je mehr Ihr Puls im Schlaf abfällt, umso besser regenerieren Sie. Mehr als 20% Pulsabfall sind bereits zufriedenstellend, 30% und mehr gelten als sehr entspannend. Der Wert errechnet sich inklusive Sporteinheiten. (BpM = Beats per Minute)

Die Note kann sich auch bei einem ausreichendem Rückgang des Pulses verschlechtern, wenn im Lebensfeuerbild ein Verdacht auf Schnarchen zu erkennen ist.

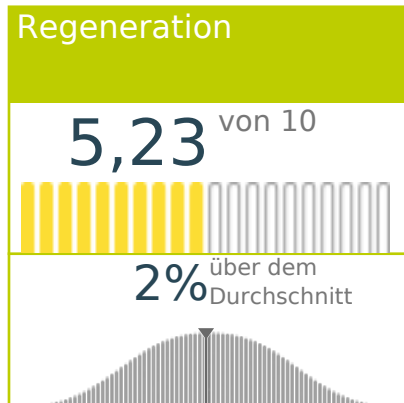


ERGEBNIS

HRVvital Analyse Bericht

Während des Schlags hat sich Ihr Puls von 58 BpM auf 42 BpM um -27% gegenüber dem Tag verändert, jener gleichaltriger Frauen um 22%.

Das spricht für eine **zufriedenstellende** Regeneration. Um Ihren Pulsabfall zu begünstigen, achten Sie auf ein ausreichendes Pendeln zwischen Aktivierung und Regeneration während des Tages und adäquaten Aktivitäten (aber nicht Sport) vor dem Schlafengehen.



ERKLÄRUNG

Regeneration ist die **Kombination aus Entspannung** (als Folge von Anspannung) und **Erholung** (Aktivierung des Parasympathikus) durch regelmäßiges Atmen. Erholungsphasen am Tag bedeuten bewusstes „Abschalten“. Generell heißt es, dass **pro aktive Stunde ca. 5 - 10 Minuten Pause** eingelegt werden sollten. Eine **Pause** (als sinnvolle Unterbrechung) soll immer die komplementäre Aktivität zur vorhergegangenen sein (z.B. zwei Stockwerke im Treppenhaus nach PC-Arbeit, 5 Minuten entspannt liegen und Bauchatmen nach dem Laufen).

Haben Sie an diesem Tag keine Erholungsphasen protokolliert, wird die Aktivität vom System nicht bewertet.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Regenerationswert bei 5,23, jener gleichaltriger Frauen bei 5,16. Sie können sich **durchschnittlich gut entspannen**. Gönnen Sie sich während des Tages öfter 5-Minuten-Pausen, um auch weiterhin Ihre Erholungs- und Entspannungsfähigkeit zu fördern. Eine Verbesserung ist durchaus möglich.

Regenerationszeit zwischen 8 und 18 Uhr

1:00 Stunden 

0:41 Stunden 25 jährige Frau

ERKLÄRUNG

Laut Funktionsplan des menschlichen Körpers ist es zwingend vorgeschrieben, das **Pendel** während des Tages immer wieder **zwischen Leistung und Regeneration** schwingen zu lassen. Der Wert setzt sich aus der Summe aller eingetragenen Entspannungs- und Ruhephasen inklusive TV zwischen 8 und 18 Uhr zusammen.

ERGEBNIS

Ihre Dauer der Regeneration zwischen 8 und 18 Uhr liegt bei 1:00 Stunden, jene gleichaltriger Frauen bei 0:41 Stunden.

Sie haben tagsüber **mehr als 40 Minuten für Ausgleich** gesorgt. Sehr gut!

Gesamtdauer

1:45 Stunden 

1:39 Stunden 25 jährige Frau

ERKLÄRUNG

Regeneration hat sich als wirksamste Maßnahme **gegen Stress** erwiesen. Sie stellt die beste Investition zur **Verbesserung geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit** dar. Der Wert

setzt sich aus der Summe aller eingetragenen Entspannungs- und Ruhephasen ohne TV innerhalb der Messung zusammen.

♥ ERGEBNIS

Die Gesamtdauer Ihrer Regeneration ohne TV liegt bei 1:45 Stunden, jene gleichaltriger Frauen bei 1:39 Stunden.

Sie haben **länger als eine Stunde in Regeneration investiert. Sehr gut!** Behalten Sie diese grundlegende Ressource bei.

Erholung während Regeneration

Note: 5,25



5,14 25 jährige Frau

⚡ ERKLÄRUNG

Erholung findet statt, wenn der **Gesundheitsnerv** (jener Teil des autonomen Nervensystems, der Energie liefert) **aktiv** ist, ausgelöst durch regelmäßiges, entspanntes Atmen.

♥ ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Erholung bei Regeneration bei 5,25, jene gleichaltriger Frauen bei 5,14.

Kleine Pausen während des Tages, in denen Ihr Herzschlag im Einklang mit Ihrer Atmung ist, helfen Ihnen, sich gut zu erholen und Ihre Erholungsfähigkeit weiter zu steigern. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und atmen sie bewusst und tief in Ihren Bauch hinein und Sie werden neue Energie schöpfen.

Pulshöhe während Regeneration

54,24 BpM



73,96 BpM 25 jährige Frau

⚡ ERKLÄRUNG

Dieser Wert hat eine hohe Aussagekraft in Bezug auf die **Effektivität der Regeneration** während Ihrer Erholungsphasen. **Je länger Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto besser können Sie sich erholen.** Je kürzer Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto mehr ist Ihr Organismus in Richtung Überlastung verschoben.

♥ ERGEBNIS

Ihre Pulshöhe während Regeneration liegt bei 54 BpM, jene gleichaltriger Frauen bei 74 BpM.

Diese **Pulshöhe** spricht für eine **zufriedenstellende Regenerationsfähigkeit**. In Ihrer bewusst gewählten Pause sinkt Ihre Herzrate im Vergleich zu den übrigen Tagesaktivitäten deutlich ab, d.h. Ihre Körperfunktionen (Herztätigkeit, Blutdruck, Stoffwechsel) haben sich optimal auf Ruhe eingestellt. Weiter so!

Pulsabfall während Regeneration

7,33 %



8,15 % 25 jährige Frau

ERKLÄRUNG

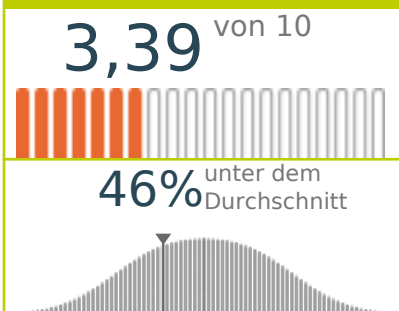
Je mehr Ihr Puls im Vergleich zum Tagesdurchschnitt während der Erholungsphasen abfällt, umso besser. Steigt er in dieser Zeit an, kann es ein Hinweis auf Anspannung bzw. Nicht-Abschalten sein.

ERGEBNIS

Während der Regenerationsphasen hat sich Ihr Puls von 58 BpM auf 54 BpM um -7% gegenüber dem Tag verändert.

Dieser Pulsabfall spricht für eine **mittelmäßige Regenerationsfähigkeit**. Versuchen Sie Ihre Atmung mit Ihrem Herzschlag in Gleichklang zu bringen, indem Sie Atemübungen erlernen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung, atmen Sie tief in den Bauch hinein.

Mentale Performance



ERKLÄRUNG

Ihre **mentale Performance** gibt Auskunft über Ihre **konstitutionelle Eignung** und Ihre gegenwärtigen **Möglichkeiten für langes entspanntes, konzentriertes geistiges Arbeiten**.

Der Wert errechnet sich aus den Aktivitäten Kommunikation, PC, Telefonieren und geistige Aktivität. Die Note wurde auch in Bezug zu den erhobenen Daten Gleichaltriger erstellt. Sie ist nicht allein der arithmetische Mittelwert der Beurteilung der Parameter. Körperliche Entspannung, Konzentration und Ökonomie werden intraindividuell, das bedeutet im Verhältnis zu Ihrer Tagesperformance, beurteilt.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre mentale Performance bei 3,39, jene gleichaltriger Frauen bei 4,49.

Ihre geistige Leistungsfähigkeit **sollte verbessert** werden.

Dauer einzelner geistiger Aktivitäten

Note: 10,00



7,46 25 jährige Frau

ERKLÄRUNG

Pro Stunde Arbeitszeit lohnt es sich, eine **Pause von 5-10 Minuten** einzulegen. Der geistige Gesamtoutput des Tages steigert sich dadurch enorm.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Dauer einzelner mentaler Aktivitäten bei 10,00, jene gleichaltriger Frauen bei 7,46.

Die **Dauer Ihrer mentalen Aktivitäten**, hinsichtlich Unterbrechungen, ist **optimal**. Sie haben ein hervorragendes Zeitmanagement!

Gesamtdauer

HRVvital Analyse Bericht

1:15 Stunden



5:55 Stunden 25 jährige Frau

ERKLÄRUNG

Kriterien für die Beurteilung sind die **Gesamtdauer** und die **Dauer einzelner Einheiten von mentaler Performance**. Innerhalb eines Tages liegt die optimale Dauer konzentrierter geistiger Arbeit bei bis zu 7 Stunden. Ab 10 Stunden geistiger Aktivität sinkt die Produktivität deutlich. Nach konzentriertem Arbeiten über 50 Minuten lohnt es sich – je nach Anspannung oder Müdigkeit – eine körperliche Aktivierung oder eine Entspannungspause von mindestens 5-10 Minuten einzulegen. Der „geistige Gesamtoutput“ des Tages steigert sich dadurch enorm.

ERGEBNIS

Die Gesamtdauer Ihrer mentalen Performance liegt bei 1:15 Stunden, jene gleichaltriger Frauen bei 5:55 Stunden.

Die Gesamtdauer Ihrer mentalen Performance war **optimal**. Sie verbringen genau das richtige Maß an Zeit mit geistigen Aktivitäten.

Energieniveau

Note: 5,01



4,08 25 jährige Frau

ERKLÄRUNG

Die Qualität des „**Mitatmens**“ (erkennbar an den hochfrequenten Anteilen im Lebensfeuer) gibt Auskunft über **Ökonomie**, **Anspannung** oder **Übermüdung**.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Energieniveau während geistiger Aktivitäten bei 5,01.

Sie wirken während mentaler Performance **angespannt und atmen nicht frei**. Reduzieren Sie Ihr allgemeines Belastungsniveau und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf regenerative Maßnahmen.

Achten Sie auf eine möglichst entspannte Sitzposition. Gönnen Sie sich bewusste Pausen.



27% Gut

Während mentaler Performance waren Sie 27% lang gut.



7% Mittel

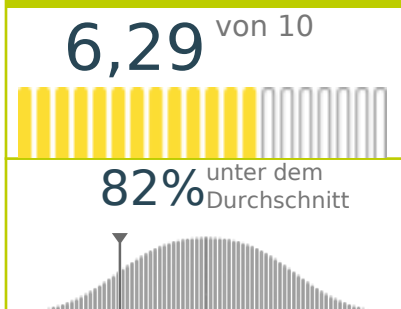
Während mentaler Performance waren Sie 7% lang im mittleren Bereich.



67% Müdigkeit

Während mentaler Performance waren Sie 67% lang müde.

Körperliche Performance



ERKLÄRUNG

Ihre **Körperliche Performance** gibt Auskunft über Ihr **muskuläres Leistungsvermögen** und die **Leistungsstärke Ihres Herz-Kreislauf Systems**. Zur Beurteilung werden Ihr allgemeines Leistungsvermögen, Ihre Substanz, Ihr Regenerationsvermögen sowie die Performance während Ihrer körperlichen Aktivitäten herangezogen. Wenn Sie die Aktivität "Sport" nicht in "Aktivitäten bearbeiten" eingegeben haben, wird Ihre körperliche Vitalität vom System nicht bewertet. In die Ergebnisse der Parameter zur Körperlichen Vitalität fließen nur Messungen mit ein, in denen Sport protokolliert wurde. Messungen ohne Sport der Vergleichsgruppe werden nicht miteinberechnet.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre körperliche Performance bei 6,29, jene gleichaltriger Frauen bei 7,46.

Es spricht nichts dagegen, Ihre **sportlichen Einheiten zu intensivieren**, um Ihren Ressourcenaufbau zu fördern. Überfordern Sie sich dabei aber nicht.

Gesamtdauer

3:45 Stunden   1:29 Stunden 25 jährige Frau

ERKLÄRUNG

Kriterien für die Beurteilung der Dauer sind die **Gesamtdauer** und die **Dauer einzelner körperlicher Aktivitäten**. Sport ist unter anderem zur **Stärkung des Immunsystems** wichtig, hält unser **Herz-Kreislauf-System fit** und beugt einer Vielzahl von Krankheiten vor.

ERGEBNIS

Am Tag Ihrer Messung haben Sie sich 3:45 Stunden belastet, gleichaltrige Frauen belasten sich im Durchschnitt 1:29 Stunden.

Entsprechend des von Ihnen gewählten Aktivitätslevels sollten Sie 00:10 Stunden Sport gemacht haben. Sie haben sich **ausreichend lange belastet**. Weiter so!

Intensität der körperlichen Aktivierung

Note: 5,50   7,39 25 jährige Frau

ERKLÄRUNG

Kriterien für die Beurteilung der **Intensität** sind die **durchschnittlichen Herzraten**, das **Ausmaß der Herzratenvariabilität** und die **maximale Herzrate während der Belastungsphase**.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Intensität bei 5,50, jene gleichaltriger Frauen bei 7,39.

Sie könnten sich während des Sports durchaus **intensiver belasten**. Treiben Sie Ihren Puls ruhig ein wenig höher!

Regeneration nach körperlicher Aktivierung

Note: 1,00



6,22 25 jährige Frau

ERKLÄRUNG

Die **Regeneration nach körperlicher Belastung** wird über das **Absinken der durchschnittlichen Herzrate, Schnelligkeit** und **Ausmaß der Zunahme an Herzratenvariabilität** beurteilt.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Regeneration nach körperlicher Belastung bei 1,00, jene gleichaltriger Frauen bei 6,22.

Sie sollte **dringend verbessert** werden. Die Qualität ist von der vorangehenden Intensität und Belastung abhängig. Sie kann durch gute Entspannung und Bauchatmung verbessert werden.

Empfohlener Pulsbereich

130 BpM - 160
BpM

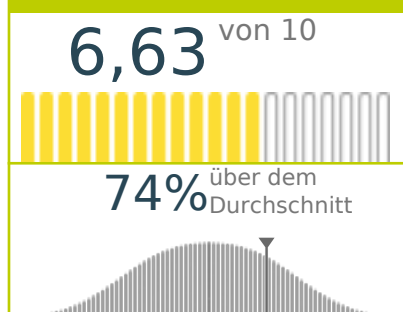
ERKLÄRUNG

Der **empfohlene Pulsbereich** dient als Richtwert für Ihr regelmäßiges Training. Körperliche Aktivität in diesem Pulsbereich wirkt erwiesenermaßen **positiv auf Ihr Herzkreislauf- und Immun-System, verbessert die Fettverbrennung** und das **psychische Wohlbefinden**.

ERGEBNIS

Sie haben mit einem Durchschnittspuls von 92 BpM unter Ihrem empfohlenen Pulsbereich trainiert. Für positive Trainingserfolge sollten Sie die **Intensität erhöhen** und Ihren Puls höher treiben.

Ernährungsverhalten



ERKLÄRUNG

Regelmäßiges Essen und Trinken ist für das Überleben unabdingbar. Gleichzeitig ist es damit möglich, den eigenen Gesundheitszustand in eine positive oder negative Richtung zu verändern. Als fixer Bestandteil jedes Tages sind Essen und Trinken geprägt von sozialen und psychischen Faktoren. **Was, wie, wo, warum, mit wem und wann** gibt Auskunft über das Ernährungsverhalten. Das entscheidet in hohem Ausmaß über Gesundheit und Wohlbefinden.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Ernährungsverhalten bei 6,63, jenes gleichaltriger Frauen bei 5,19.

Das ist **gut**. Achten Sie weiterhin auf eine regelmäßige Einnahme von Mahlzeiten mit den richtigen, nährstoffreichen Lebensmitteln. Schützen Sie sich so vor Mangelerscheinungen, Verdauungsproblemen und zahlreichen Krankheiten.

Anzahl der Mahlzeiten

3

ERKLÄRUNG

Es gibt keine allgemeingültige Regel über die Anzahl von Mahlzeiten pro Tag. Empfohlen werden oft **mindestens drei Mahlzeiten** in der Früh, mittags und abends, und zusätzlich **Zwischenmahlzeiten**. Wichtig ist das persönliche Maß zu finden und auf das eigene Hungergefühl zu achten.



ERGEBNIS

Sie haben während der Messung 3 Mahlzeiten zu sich genommen.

Dauer einzelner Mahlzeiten

0:25 Stunden

ERKLÄRUNG

Sie sollten **weder zu kurz noch zu lange essen**. Wichtig ist, dass Sie Ihr Essen genießen und gut kauen. Im besten Fall sollte das Sättigungsgefühl gleichzeitig mit der Beendigung der Mahlzeit auftreten.



ERGEBNIS

Die **längste Dauer** einer Mahlzeit war 0:30 Stunden.

Die **kürzeste Dauer** einer Mahlzeit war 0:15 Stunden.

Die **durchschnittliche Dauer** einer Mahlzeit war 0:25 Stunden.

Zeitraum zwischen Mahlzeiten

8:02 Stunden

ERKLÄRUNG

Damit sich der **Verdauungstrakt erholen** kann, sollte vom Abend an gerechnet 12-16 Stunden nichts gegessen werden. In der Nacht wird verdaut, entgiftet und die Energiespeicher werden aufgefüllt.



ERGEBNIS

Die **längste Dauer** zwischen zwei Mahlzeiten betrug 10:25 Stunden.

Die **kürzeste Dauer** zwischen zwei Mahlzeiten betrug 5:40 Stunden.

Die **durchschnittliche Dauer** zwischen den Mahlzeiten betrug 8:02 Stunden.

Energieniveau während Mahlzeiten

Note: 8,49



5,68 25 jährige Frau

ERKLÄRUNG

Schon während den Mahlzeiten wird **viel Energie für die Verdauung** benötigt. Die Herzfrequenz kann ansteigen, die Verdauungsorgane werden vermehrt durchblutet. Die Folgen der Mahlzeiten werden im „Energielevel nach den Mahlzeiten“ analysiert.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Energielevel während den Mahlzeiten bei 8,49, jenes gleichaltriger Frauen bei 5,68.

Das ist **gut**. Behalten Sie Ihr Ernährungsverhalten bei.

Energieniveau nach Mahlzeiten

Note: 4,78



4,69 25 jährige Frau

ERKLÄRUNG

Viel Energie wird nach dem Essen für die **Verdauung** benötigt. Die Verdauungsorgane werden vermehrt durchblutet, die Herzfrequenz und die Sauerstoffversorgung des Gehirns sinken. Je schwerer verdaulich die Mahlzeit, desto mehr Verdauungsarbeit muss der Körper leisten. Die Folgen können Müdigkeit und Konzentrationsverlust sein.

ERGEBNIS

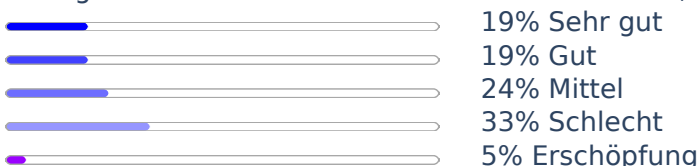
Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Energielevel nach den Mahlzeiten bei 4,78, jenes gleichaltriger Frauen bei 4,69.

Sie haben **nach den Mahlzeiten den gleichen Energielevel wie vor den Mahlzeiten**. Hier liegt definitiv **Verbesserungsbedarf**. Versuchen Sie vielseitiger und ausgewogener zu essen, indem Sie die angemessene Menge an nährstoffreicher Nahrung zu sich nehmen. Damit beugen Sie Müdigkeit und Konzentrationsverlust nach den Mahlzeiten vor.

PERFORMANCE

Regeneration

Sie regenerierten sich eine Stunde und 45 Minuten, also 7% der Messzeit.

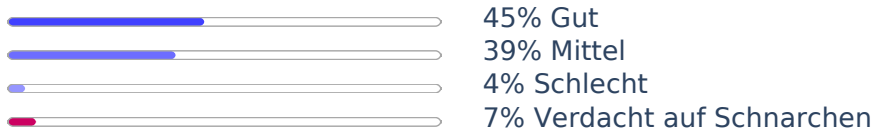


Schlaf

Sie schliefen 10 Stunden und 5 Minuten, also 43% der Messzeit.

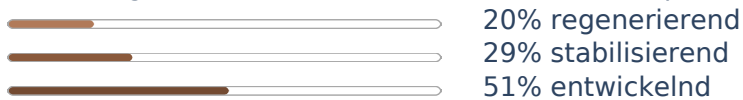


HRVvital Analyse Bericht



Körperliche Performance

Sie betätigten sich 3 Stunden und 45 Minuten körperlich, also 16% der Messzeit.



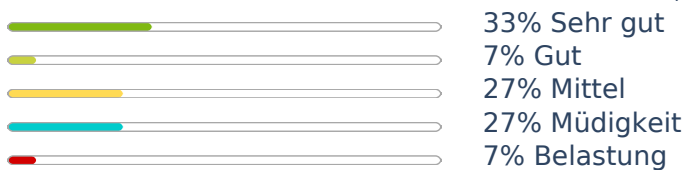
Mentale Performance

Sie waren eine Stunde und 15 Minuten geistig aktiv, also 5% der Messzeit.



Ernährungsverhalten

Sie aßen und tranken eine Stunde und 15 Minuten, also 5% der Messzeit.



✓ EMPFEHLUNGEN

In der Analyse wird deutlich, dass Sie für Ihre Gesundheit alles richtig machen, Ihren Lebensstil aber noch verbessern können. Aufgrund entsprechender Werte erhalten Sie folgende Empfehlungen:

Power Nap

Ein Power Nap ist ein **Nickerchen**, das Ihre **Energie wieder aufladen, Ihre Leistung um bis zu 35% steigern, vor Herz-Kreislauferkrankungen und Erschöpfungszuständen schützen** kann.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, führen Sie ein Power Napping in Ihren Alltag ein. Damit füllen Sie Ihre Batterien wieder auf und sorgen für erneute Konzentration.

Nehmen Sie sich dafür etwa 20-30 Minuten Zeit. Setzen oder legen Sie sich bequem hin, stellen Sie sich einen Wecker auf ca. 20 Minuten und versuchen Sie zu schlafen. 20-30 Minuten sind die optimale Zeit, da danach der Tiefschlaf beginnt, und das Aufwachen und Arbeiten schwerer fallen. Wenn nötig, dann sorgen Sie für ausreichende Dunkelheit und Stille. Nach dem Wecken bringen Sie Ihren Kreislauf wieder in Schwung, indem Sie

Power Nap verbessert die Werte:

- Gesundheitszustand
- Biologisches Alter
- Regeneration
- Ernährungsverhalten
- Schlaf
- Mentale Performance

auf jeden Fall aufstehen und sich bewegen.
Um in diesem Zeitraum einzuschlafen, bedarf es einiger Übung. Verzweifeln Sie daher nicht, wenn es nicht auf Anhieb funktioniert.

Regelmäßigkeiten

Achten Sie auf **Regelmäßigkeiten in Ihrem Tagesablauf** und geben Sie Ihrem Tag eine Struktur. Ihre Vitalität kann durch wiederkehrende Fixpunkte verbessert werden.

Nehmen Sie täglich zu ähnlichen Uhrzeiten bewusst nährstoffreiche Mahlzeiten zu sich, gehen Sie jeden Tag zu ähnlichen Zeiten zu Bett. Sorgen Sie für eine adäquate Aktivierung im Sinne von langen Spaziergängen an der frischen Luft oder leichtem Jogging. Gönnen Sie sich als Ausgleich die nötige Auszeit in Form von bewusst gewählten Pausen oder Entspannungseinheiten, in denen Sie bewusst auf Ihre Atmung achten und Ihr System herunterfahren.

Stimuluskontrolle

Bei **Einschlafproblemen**:

Gehen Sie erst dann schlafen, wenn Sie wirklich müde sind. Wenn Sie 15-30 Minuten nicht einschlafen können, dann stehen Sie wieder auf und gehen einer anderen Tätigkeit nach. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen. Sollten Sie immer noch nicht einschlafen können, stehen Sie wieder auf und wiederholen Punkt 2. Versuchen Sie morgens zu den gleichen Zeiten aufzustehen und vermeiden Sie Mittagsschläfchen.

Abendbuch

Wenn **Gedanken oder Vorkommnisse des Tages Sie vom Einschlafen abhalten**.

Legen Sie sich neben Ihr Bett einen Block und einen Stift und schreiben Sie vor dem Schlafen Ihre Gedanken auf. Notieren Sie jeden Tag all Ihre Sorgen und störenden Gedanken, bzw. Ihre Überlegungen zur Planung des nächsten Tages.

Nach einigen Wochen schauen Sie sich noch einmal Ihre aufgeschriebenen Gedanken an und überprüfen, wie sich Ihr Schlaf seitdem entwickelt hat.

Beschäftigen Sie noch die gleichen Gedanken? Schlafen Sie nun anders?

5-4-3-2-1

Anwendung: bei **Einschlafproblemen** durch Grübeln.
Legen Sie sich bequem im Bett hin, atmen Sie tief ein und

Regelmäßigkeiten verbessert die Werte:

- Gesundheitszustand
- Biologisches Alter
- Burnout Resistenz

Stimuluskontrolle verbessert die Werte:

- Gesundheitszustand
- Schlaf

Abendbuch verbessert die Werte:

- Schlaf

5-4-3-2-1 verbessert die Werte:

- Regeneration

aus, schließen Sie Ihre Augen. Achten Sie nun darauf, was sie hören, fühlen oder sich vorstellen.

Überlegen Sie sich dann **5 Dinge, die Sie hören, 5 Dinge, die Sie fühlen, und 5 Dinge, die Sie sich vorstellen.**

Das ganze **wiederholen** Sie nun, bis Sie bei **1 Ding sind, das Sie hören, fühlen, vorstellen.**

Lassen Sie die Gedanken nicht abschweifen!

- Schlaf

Community

Falls Sie an einer tiefergehenden Analyse Ihrer Werte interessiert sind oder weitere Fragen haben, dann können Sie sich an einen unserer **zertifizierten Professionals und Partner** im gesamten D-A-CH-Raum wenden. Eine Übersicht finden Sie unter

<https://community.autonomhealth.com/partner>.

In dem Gesundheitsforum haben Sie auch die Möglichkeit Ihre Messungen anonymisiert zu posten und Antworten auf Ihre Fragen von Gleichgesinnten und Experten zu erhalten.

AUTONOM © HEALTH
Herzratenvariabilität

18.06.1987

Start: 04.01.2013 ⌚ 13:12

Ende: 05.01.2013 🕒 12:45



HRVmed Analyse Bericht



AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

Daten der Analyse

Mittlere HR gesamt 49 BpM
Maximale Herzrate 182 BpM
Anzahl Herzschläge in 24h 75.695

Minimale Herzrate 35 BpM
Anzahl Herzschläge 71.119

	Tag	Schlaf	Ganze Messung
Mittlere Herzrate	58,21 BpM	42,06 BpM	48,60 BpM
Total Power	8.696,27 msec ²	8.379,85 msec ²	8.578,41 msec ²
ULF	749,72 msec ² (8,62 %)	472,29 msec ² (5,64 %)	628,48 msec ² (7,33 %)
VLF	3.357,81 msec ² (38,61 %)	3.429,25 msec ² (40,92 %)	3.396,98 msec ² (39,60 %)
LF	3.076,18 msec ² (35,37 %)	2.587,17 msec ² (30,87 %)	2.870,75 msec ² (33,46 %)
HF	1.512,56 msec ² (17,39 %)	1.891,14 msec ² (22,57 %)	1.682,20 msec ² (19,61 %)
pNN50	26,81 %	53,57 %	35,15 %
SDNN	294,25 msec	195,00 msec	390,41 msec
RMSSD	72,73 msec	98,08 msec	81,46 msec

Eiskunstlauf Spitzensportlerin ♀

18.06.1987

Messdauer 23:32 Stunden

Start: 04.01.2013 🕒 13:12

Ende: 05.01.2013 🕒 12:45

Aktivitäten

#	Typ	Start	Ende	Dauer	Note	Notiz
1	Autolenken	13:15	13:30	00:15		
2	Manuelle Arbeit	13:30	14:00	00:30		Hausarbeit, Kochen Tee
3	Essen / Trinken	14:00	14:30	00:30	3,12	Pute, Brokkoli, Polenta, Wasser
4	TV	14:30	16:15	01:45		Sofa
5	Schlaf	16:15	18:30	02:15	2,95	
6	Andere Tätigkeit	18:30	18:50	00:20		Kopfschmerzen
7	Sport	18:50	19:30	00:40	1,81	Ergo Tee
8	Manuelle Arbeit	19:30	20:10	00:40		Kochen Suppe Tee
9	Essen / Trinken	20:10	20:40	00:30	1,36	
10	PC	20:40	21:25	00:45	4,07	e-mails
11	Körperpflege	21:25	21:45	00:20		
12	Entspannen / Ruhen	21:45	22:15	00:30	2,20	
13	Telefonieren	22:15	22:45	00:30	2,56	
14	Schlaf	22:45	06:35	07:50	2,77	
15	Entspannen / Ruhen	06:35	06:50	00:15	2,38	
16	Körperpflege	06:50	07:05	00:15		Kopfweh etwas besser
17	Essen / Trinken	07:05	07:20	00:15	3,02	Buchweizen Apfel Tee
18	Gehen	07:20	07:40	00:20		zur Halle
19	Sport	07:40	08:00	00:20	2,56	Aufwärmen
20	Sport	08:00	08:50	00:50	2,56	Eis
21	Andere Tätigkeit	08:50	09:10	00:20		Umziehen Tee
22	Sport	09:10	09:45	00:35	2,56	Sprungkraft Ballettsaal
23	Gehen	09:45	10:15	00:30		
24	Entspannen / Ruhen	10:15	11:15	01:00	3,77	
25	Autolenken	11:15	11:20	00:05		
26	Sport	11:20	11:40	00:20	2,56	Aufwärmen

Aktivitätenprotokoll



AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

27	Sport	11:40	12:40	01:00	3,06	Eis
----	-------	-------	-------	-------	------	-----



Eiskunstlauf Spitzensportlerin ♀

18.06.1987

Messdauer 23:32 Stunden

Start: 04.01.2013 🕒 13:12

Ende: 05.01.2013 🕒 12:45

Max Mustermann

beispiel@beispiel.com

Daten der Analyse

Aktuelles Biologisches Alter	20 Jahre	General Vitality Index	856
Anzahl Herzschläge	71.119	Anzahl Herzschläge in 24h	75.695
Minimale Herzrate	35 BpM	Maximale Herzrate	182 BpM
Dynamik A	23 BpM	Dynamik B	147 BpM

	Tag	Schlaf	Ganze Messung
Mittlere Herzrate	58,21 BpM	42,06 BpM	48,60 BpM
Total Power	8.696,27 msec²	8.379,85 msec²	8.578,41 msec²
ULF	749,72 msec² (8,62 %)	472,29 msec² (5,64 %)	628,48 msec² (7,33 %)
VLF	3.357,81 msec² (38,61 %)	3.429,25 msec² (40,92 %)	3.396,98 msec² (39,60 %)
LF	3.076,18 msec² (35,37 %)	2.587,17 msec² (30,87 %)	2.870,75 msec² (33,46 %)
HF	1.512,56 msec² (17,39 %)	1.891,14 msec² (22,57 %)	1.682,20 msec² (19,61 %)
pNN50	26,81 %	53,57 %	35,15 %
SDNN	294,25 msec	195,00 msec	390,41 msec
RMSSD	72,73 msec	98,08 msec	81,46 msec

Aktuelles Biologisches Alter Jahre	20	Leistungspotenzial Note *	9,06	Geistige Vitalität Note *	3,39
Regeneration Note *	5,23	Schlaf Note *	5,93	Pulsbereich Schlafen %	24,13
Pulsbereich Sitzen %	19,27	Pulsbereich Gehen, Manuelle Arbeit, etc. %	15,13	Pulsbereich Grundlagenausdauer %	2,26
Pulsbereich Spitzenpuls %	0,26	* Die Skala reicht von 1 = ungenügend bis 10 = sehr gut			



Eiskunstlauf Spitzensportlerin ♀

18.06.1987

Messdauer 23:32 Stunden

Start: 04.01.2013 ⌚ 13:12

Ende: 05.01.2013 ⌚ 12:45

Grund der Messung

SWOT Analyse

Stärken	Schwächen
Chancen	Gefahren
Syndrom / Botschaft	
Impuls	

Umsetzungsschritte zur Verbesserung

Ziel
Plan / erster Schritt
Aktivierungsform
Entspannungstechnik
Vagusstärkung
Empfohlene Ernährung / Mikronährstoffe

Wichtigste Empfehlungen

Termin für Nachmessung

Bestätigung durch Unterschrift

*Die Ergebnisse der Messung sowie das Coaching sind streng vertraulich.
Ein HRV-Coaching darf nur von einem Arzt oder zertifizierten HRV Professional durchgeführt werden.*



Eiskunstlauf Spitzensportlerin ♀

18.06.1987

Messdauer 23:32 Stunden

Start: 04.01.2013 ⌚ 13:12

Ende: 05.01.2013 ⌚ 12:45

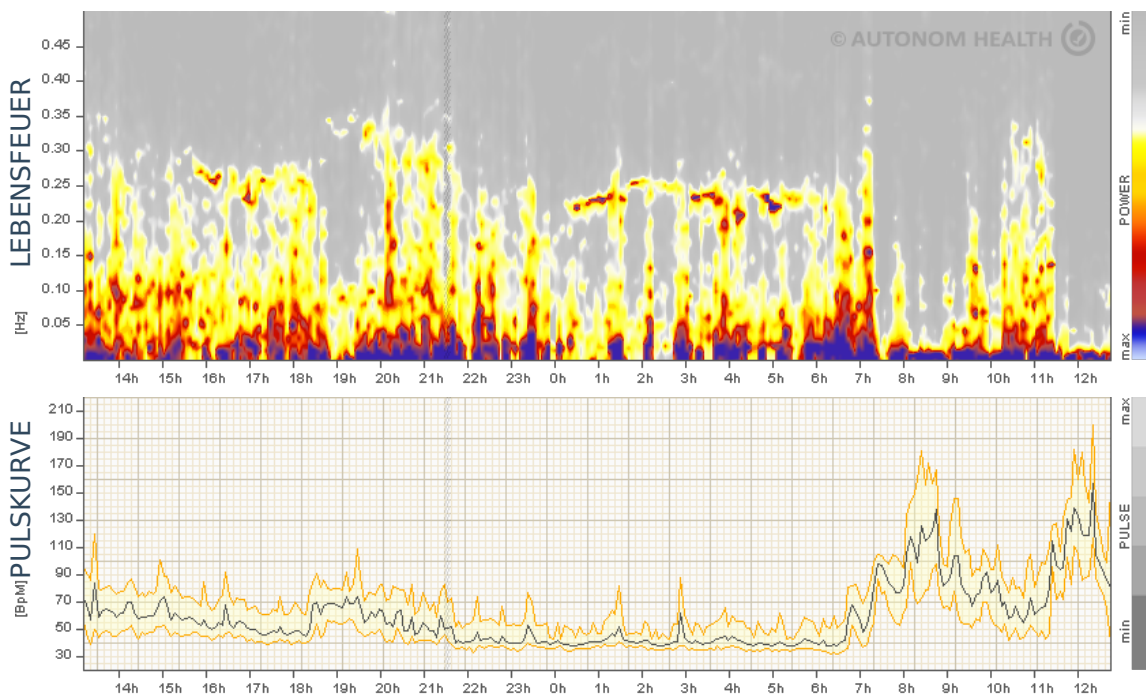
Persönliche Notizen zur Analyse

Eiskunstlauf Spitzensportlerin ♀ 18.06.1987

Messdauer 23:32 Stunden

Start: 04.01.2013 ⌚ 13:12

Ende: 05.01.2013 ⌚ 12:45



1. ANALYSE-Basisdaten

Bezeichnung	Wert	Bewertung	Bewertung in %	Beschreibung
Anzahl der HERZSCHLÄGE in 24h	75.695		216%	ausgezeichnet

Je weniger oft Ihr Herz schlagen muss um den gesamten Organismus zu versorgen, desto besser. Bei Krankheit schlägt das Herz bis zu 140.000 mal, bei SpitzensportlerInnen durchaus nur 80.000 mal in 24 Stunden.

Während der Messung schlug Ihr Herz in 24 Stunden 75.695 mal, entsprechend einem Durchschnittspuls von 53 Schlägen pro Minute. Der Durchschnittswert der Frauen Ihres Alters liegt bei 107.500, entsprechend einem Durchschnittspuls von 75 Schlägen pro Minute.



Bezeichnung	Wert	Bewertung	Bewertung in %	Beschreibung
POWER	8.578 msec ²		173%	ausgezeichnet

Je mehr Herzraten-Variabilität (HRV) desto mehr Lebenskraft. Die in msec² gemessenen Werte der sogenannten Total Power reichen von 300 (ernsthaft krank) bis über 10.000 (SpitzensportlerInnen).

Ihre Total Power von 8.578 msec² liegt 73% über dem Durchschnitt gleichaltriger Frauen (4.960 msec²)

LEISTUNGS- BEREITSCHAFT	2.871 msec ²		180%	ausgezeichnet
------------------------------------	-------------------------	--	------	---------------

Je mehr Herzraten-Variabilität im Sympathikusbereich desto voller sind Ihre Batterien. Die Werte (entsprechend dem Low Frequency-Bereich der HRV) reichen von kleiner 100 (ernsthaft krank) bis mehr als 2.500 msec² (SpitzensportlerInnen).

Ihre Leistungsbereitschaft liegt mit 2.871 msec² 80% über dem Durchschnittswert gleichaltriger Frauen (1.599 msec²).

RESERVEN	3.397 msec ²		168%	ausgezeichnet
-----------------	-------------------------	--	------	---------------

Je mehr Herzraten-Variabilität im sehr langsamen Frequenzbereich desto mehr muskuläre Reserven stehen zur Verfügung. Das in den Muskeln gespeicherte Glykogen ist das wertvollste Energiedepot. Die Werte (entsprechend dem Very Low Frequency-Bereich der HRV) reichen von kleiner 200 (ernsthaft krank) bis mehr als 3.500 msec² (SpitzensportlerInnen).

Ihre Reserven weisen einen Wert von 3.397 auf. Sie liegen 68% über dem Durchschnittswert gleichaltriger Frauen von 2.027 msec².

Bezeichnung	Wert	Bewertung	Bewertung in %	Beschreibung
ÖKONOMIE	35.15%		193%	ausgezeichnet

Je wirksamer Ihr Gesundheitsnerv (Vagus) am Tag "mitspielt" desto effizienter können Sie leisten.

Der prozentuelle Anteil besonders großer Zeitspannen von einem Herzschlag zum nächsten (50 Millisekunden oder mehr) ist ein idealer Indikator für die Vagusaktivität. Die Werte reichen von weniger als 1% (ernsthaft krank, sehr alt) bis zu über 30%



(SpitzensportlerInnen, vagotone Jugendliche).

Ihr Indikator für Ökonomie liegt mit 35% um 93% über dem Durchschnittswert gleichaltriger Frauen (18%).



2. MINIMA und MAXIMA der Messung

Bezeichnung	Tageszeit	Wert	Aktivität	Zeitdauer
Niedrigste mittlere Herzrate exkl. Schlaf		41 bpm		21:45 bis 22:15
Niedrigste mittlere Herzrate		40 bpm		22:45 bis 06:35
Höchste mittlere Herzrate		115 bpm		11:40 bis 12:40
Meiste Power		15446 msec ²		07:05 bis 07:20
Niedrigste Power		2599 msec ²		07:20 bis 07:40
Niedrigste Power (außer Sport)		2599 msec ²		07:20 bis 07:40
Höchste Vagusaktivität		63%		21:25 bis 21:45
Niedrigste Vagusaktivität		1%		07:20 bis 07:40
Niedrigste Vagusaktivität (außer Sport)		1%		07:20 bis 07:40

3. BALANCE von Leistung und Regeneration

Überfordernden Lebensstil erkennen Sie u.a. an einer Verschiebung Ihres Pulsniveaus in Richtung Überaktivierung. Erkennbar an - im Verhältnis zu den jeweiligen Tätigkeiten - zu hohen Pulsniveaus. Je genauer Ihr Pulsniveau mit den Aktivitäten während Ihrer Messung übereinstimmt desto besser.

AKTIV-Modus		   
Aktive Tätigkeiten	05:45 Stunden	
Pulsbereich "aktiv"	03:58 Stunden	
05:45 haben Sie aktiv mit Sport, Gehen u/o Radfahren und manuellen Tätigkeiten verbracht. Tatsächlich befand sich Ihr Organismus für 03:58 im körperlich aktiven "Leistungs-Modus".		

PASSIV-Modus		   
Regenerative Tätigkeiten	15:20 Stunden	
Pulsbereich "passiv"	09:47 Stunden	
15:20 haben Sie passiv im Liegen, Sitzen und Stehen verbracht. Tatsächlich befand sich Ihr Organismus 09:47 im "Passiv-Modus".		

4. AKTIVITÄTEN-Übersicht

Pulsbereich SPITZENPULS		
Training	03:45 Stunden	
Pulsbereich "Spitzenpuls"	00:03 Stunden	
Falls Ihre Pulsniveaus längere Zeiten aufweisen als die tatsächliche Trainingsdauer u/o intensivere Aktivierung als die tatsächliche Trainingsintensität, weist dies auf eine generelle Überforderung hin. Wenn das Gegenteil der Fall ist, auf Unterforderung. Sie haben 03:45 Sport gemacht. Ihr Pulsniveau lag für 00:03 im Bereich von Spitzen-Belastung.		

Pulsbereich GRUNDLAGENAUSDAUER		
Training	03:45 Stunden	
Pulsbereich "Grundlagenausdauer"	00:30 Stunden	
Falls Ihre Pulsniveaus längere Zeiten aufweisen als die tatsächliche Trainingsdauer u/o intensivere Aktivierung als die tatsächliche Trainingsintensität, weist dies auf eine generelle Überforderung hin. Wenn das Gegenteil der Fall ist, auf Unterforderung. Sie haben 03:45 Sport gemacht. Ihr Pulsniveau lag für 00:33 im "Sport-Modus", davon 00:30 im Bereich für Grundlagenausdauer-Training.		

Pulsbereich GEHEN / MANUELLE ARBEITEN		 
Gehen / Manuelle Arbeiten	02:00 Stunden	
Pulsbereich "Gehen / Manuelle Arbeiten"	03:24 Stunden	
Menschen sind konstruiert um etwa 6 Stunden täglich körperlich aktiv zu sein.		



02:00 (8% der Messung) haben Sie gehend, mit Radfahren, manueller Arbeit u.ä. verbracht. Tatsächlich lag Ihr Pulsniveau 03:24 (15%) in diesem Bereich.

Pulsbereich SITZEN		   
Sitzen	05:15 Stunden	
Pulsbereich "Sitzen"	04:20 Stunden	
Entwicklungsgeschichtlich sind wir es nicht gewohnt, längere Zeit zu sitzen.		
05:15 haben Sie sitzend verbracht. Ihr Puls befand sich 04:20 im für sitzende Tätigkeiten optimalen Bereich. Achten Sie auch darauf, ob Ihr Pulsniveau im Schlaf zu hoch war und sich im Bereich "sitzen" findet.		

Pulsbereich SCHLAF / ENTSPANNEN / RUHE		 
Schlaf / Entspannen / Ruhe	11:50 Stunden	
Pulsbereich "Schlaf / Ruhe"	05:26 Stunden	
Dauer und Qualität von Regeneration und Schlaf entscheiden über Gesundheit und Leistung.		
Sie haben insgesamt 11:50 geschlafen oder sich bewusste Entspannungspausen gegönnt. Für 05:26 war Ihr Puls auch tatsächlich im für Regeneration optimalen Bereich. Je länger Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto besser. Je weniger, desto mehr ist Ihr Organismus Richtung Überlastung verschoben.		

5. Art und Dauer Ihrer AKTIVITÄTEN

Bezeichnung	Aktivität	Messdauer	Messdauer in %
Schlaf		10:05 Stunden	42% der Messung
Sport		03:45 Stunden	15% der Messung
TV		01:45 Stunden	7% der Messung
Entspannen / Ruhens		01:45 Stunden	7% der Messung
Essen / Trinken		01:15 Stunden	5% der Messung
Geistige Aktivität		01:15 Stunden	5% der Messung
Manuelle Arbeit		01:10 Stunden	4% der Messung
Gehen		00:50 Stunden	3% der Messung
Andere Tätigkeit		00:40 Stunden	2% der Messung
Körperpflege		00:35 Stunden	2% der Messung
Autolenken		00:20 Stunden	1% der Messung



Bezeichnung	Aktivität	Messdauer	Messdauer in %
			

6. Ort und Qualität Ihrer AKTIVITÄTEN

Bezeichnung	Aktivität	Messdauer	Messdauer in %
im Job		05:00 Stunden	21% der Messdauer
im Privatleben		18:25 Stunden	78% der Messdauer
alleine		19:50 Stunden	84% der Messdauer
in der Gruppe		03:35 Stunden	15% der Messdauer
in guter Stimmung		04:45 Stunden	20% der Messdauer
in schlechter Stimmung		18:40 Stunden	79% der Messdauer



7. AKTIVITÄTEN - Details

13:15 - 13:30 Autolenken (00:15)

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte im Bereich Ihres Tagesdurchschnitts von 58 Schlägen pro Minute liegen. Deutliche Anstiege deuten auf Stress, deutliche Rückgänge auf Müdigkeit.

Ihre mittlere Herzrate lag mit 64 Schlägen pro Minute 10% über dem Tagesschnitt.

Oft ist Autofahren "Business as usual" und die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) liegt im Bereich des Tagesdurchschnitts oder auch darunter. Je mehr die total Power ansteigt, desto fordernder war das Autolenken.

Ihre total Power lag mit 11.976 msec² 38% über dem Tagesschnitt.

Die Vagusaktivität (pNN50) gibt Auskunft über Ihr Befinden während der des Autofahrens. Ein deutlicher Abfall weist auf Stress bis hin zur Erschöpfung, ein deutlicher Anstieg auf Müdigkeit.

Ihre pNN50 stieg um 29 Prozentpunkte und betrug 34,57%.

13:30 - 14:00 Manuelle Arbeit (00:30) - Hausarbeit, Kochen Tee

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte über dem Tagesdurchschnitt von 58 Schlägen pro Minute liegen.

Ihre mittlere Herzrate lag mit 63 Schlägen pro Minute 8% über dem Tagesschnitt.

Je mehr die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 8.696 msec² abfällt, desto körperlich/emotional belastender war die Tätigkeit.

Je mehr sie ansteigt, desto besser ist Ihr Vegetativum mit der Arbeit „zu Recht gekommen“. Rückgänge um >50% können auch Erschöpfung bedeuten.

Ihre total Power lag mit 11.333 msec² 30% über dem Tagesschnitt.

Die Vagusaktivität (pNN50) gibt Auskunft über die Ökonomie, das „Mitatmen“ und damit auch Ihrem psychoemotionalen Befinden während der manuellen Arbeit.

Je näher am Tagesdurchschnitt desto besser.

Ihre pNN50 stieg um 85% und betrug 49,54%.

14:00 - 14:30 Essen / Trinken (00:30) - Pute, Brokkoli, Polenta, Wasser

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Privat, Personen: allein

Das Vegetativum wird davon beeinflusst was Sie wie, wo und mit wem gegessen haben.

Die mittlere Herzrate sollte eher niedriger als der Tagesdurchschnitt von 58 Schlägen pro Minute liegen.

Ihre mittlere Herzrate lag mit 63 Schlägen pro Minute 9% über dem Tagesschnitt.

Die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) beim Essen/Trinken darf gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 8.696 msec² durchaus abfallen.

Wenn die total Power stark gefallen ist spricht dies dafür dass das Essen eine Belastung darstellte (Unverträglichkeit, Stress, Erschöpfung).

Wenn die total Power gestiegen ist spricht dies für Aktivierung und Wohlbefinden.

Ihre total Power lag mit 9.743 msec² 12% über dem Tagesschnitt.

Die Vagusaktivität (pNN50, im Tagesschnitt bei 26,81%) gibt Auskunft über die für die



Nahrungsaufnahme und -Verwertung günstige vagotone Stoffwechsellage und allgemeines Wohlbefinden.

Rückgänge deuten auf Stress.

Ihre pNN50 stieg um 70% und betrug 45,52%.

Hinweise auf eventuelle Unverträglichkeiten, Allergien, Stress mit Essen zeigen sich in höheren Herzraten, reduzierter total Power und niedrigen pNN50 Werten nach einer Mahlzeit.

14:30 - 16:15 TV (01:45) - Sofa

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte niedriger als der Tagesdurchschnitt von 58 Schlägen pro Minute liegen.

Anstiege deuten auf Stress, deutliche Rückgänge auf Müdigkeit.

Ihre mittlere Herzrate lag mit 58 Schlägen pro Minute im Tagesschnitt.

Die total Power kann sehr variabel sein und ist im Verhältnis zu den detaillierten Werten zu sehen.

Anstiege weisen bei gleichzeitigem Rückgang der Herzrate und Anstieg der pNN50 sind als positiv aktivierend zu sehen.

Anstiege weisen bei gleichzeitig gestiegener Herzrate und Abfall der pNN50 auf Anspannung.

Deutliche Rückgänge können bedingt durch Erschöpfung auftreten.

Ihre total Power lag mit 8.043 msec² 8% unter dem Tagesschnitt.

Fällt die very low frequency Power (VLF) gegenüber dem Tagesschnitt ist dies als Zeichen von körperlicher Entspannung zu sehen. Ein prozentueller Anstieg (höher als jener der total Power) kann Zeichen für Anspannung sein.

Ihre very low frequency Power fiel um 28% gegenüber dem Tagesschnitt.

Die Vagusaktivität (pNN50) gibt Auskunft über Ihr Befinden und die Qualität Ihrer Atmung.

Ein deutlicher Abfall weist auf Stress bis hin zur Erschöpfung, Anstiege auf gute Ökonomie bis hin zum Flow.

Sehr hohe Anstiege können in Kombination mit einer niedrigen Herzrate ein Zeichen von Ermüdung sein.

Deutliche Abfälle können in Kombination mit einer niedrigen Herzrate ein Zeichen von Erschöpfung sein.

Ihre pNN50 stieg um 59% und betrug 42,63%.

16:15 - 18:30 Schlaf (02:15)

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: allein

Ausreichend lange zu schlafen ist vor allem für die mentale Gesundheit wesentlich.

Frauen sollten zumindest 30 Minuten, besser 1 Stunde länger schlafen als Männer. 8-9 Stunden Gesamtschlafdauer sind ideal. Weniger als 7 Stunden machen nicht krank, schwächen aber die Performance am Tag.

Es ist nicht entscheidend durchzuschlafen. Es zählt die Gesamtdauer während 24h und 7 Tagen, innerhalb deren sich ein geringes Schlafdefizit ausgleichen lässt.

Sie haben 02:15 Stunden geschlafen (von 16:15 bis 18:30).

Je mehr der Durchschnittspuls im Schlaf abfällt umso besser.

Mehr als 20% ist bereits zufriedenstellend, 30% und mehr sehr „entspannend“.



Ihre mittlere Herzrate sank um 15% von 58 auf 49 Schläge pro Minute.

Im Schlaf den Leistungsnerv (Sympathikus) „runterzufahren“ verarbeitet Stress. Erkennbar am Abfall der Sympathikus-Werte (LF) im Verhältnis zur Gesamtvariabilität (total Power) im Vergleich zum Tag.

Wenn die Gesamtvariabilität (total Power) im Schlaf ansteigt und der LF-Wert abfällt bedeutet dies Entspannung.

Wenn die Gesamtvariabilität (total Power) im Schlaf abfällt und der LF-Wert ansteigt bedeutet dies Anspannung.

Wenn die Gesamtvariabilität (total Power) im Schlaf abfällt und der LF-Wert abfällt bedeutet dies Erschöpfung.

Ihre Gesamtvariabilität stieg um 12%, Ihr Sympathikus stieg um 14% gegenüber dem Tag.

Im Schlaf den Gesundheitsnerv (Vagus) zu aktivieren ist die wichtigste Voraussetzung für Gesundungs- und „Anti-Aging Prozesse“.

Erkennbar am Anstieg der Vagus-Werte (HF) im Vergleich zum Tag.

Je mehr die HF-Werte im Schlaf im Vergleich zur Gesamtvariabilität (totalPower) ansteigen desto besser wurde Ihr Vagus aktiviert.

Wenn die Gesamtvariabilität (total Power) im Schlaf abfällt und der HF-Wert abfällt bedeutet dies Erschöpfung.

Ihre HF-Power im Schlaf stieg um 50%, Ihre total Power um 12%.

Je mehr die pNN50-Werte im Schlaf ansteigen desto besser wurde Ihr Vagus aktiviert.

Liegt pNN50 im Schlaf niedriger als am Tag deutet dies auf Erschöpfung.

Ihre pNN50 stieg um 102% und betrug 54,13%.

18:30 - 18:50 Andere Tätigkeit (00:20) - Kopfschmerzen

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Privat, Personen: allein

Die Höhe der mittlere Herzrate im Vergleich zum Tagesdurchschnitt von 58 Schlägen pro Minute ist abhängig von der mit der Tätigkeit verbundenen körperlichen Anstrengung.

Hohe Werte deuten auf Anstrengung, niedrige Werte auf Wohlbefinden.

Ihre mittlere Herzrate lag mit 66 Schlägen pro Minute 14% über dem Tagesschnitt.

Die Gesamtvariabilität (total Power) im Vergleich zum Tagesdurchschnitt von 8.696 msec² variiert mit dem Grad an Aktivierung. Ansteigen ist positiv zu werten, Abfall ist auf Anspannung und Stress zurückzuführen, ein deutlicher Abfall auf Erschöpfung.

Ihre total Power lag mit 8.562 msec² im Tagesschnitt.

Veränderungen der Vagusaktivität in Folge veränderter Atmung (pNN50) im Verhältnis zum Tagesdurchschnitt von 26,81% sind oft psychoemotional verursacht. Höhere Werte deuten auf gute Ökonomie und Wohlbefinden, niedrigere auf Anspannung, deutlich erniedrigte auf Erschöpfung.

Ihre pNN50 stieg um 7% und betrug 28,64%.

18:50 - 19:30 Sport (00:40) - Ergo Tee

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte deutlich (bis zu >100 über Ihrem Tagesdurchschnitt von 58 Schlägen pro Minute liegen. Ihr Zielbereich für moderates Ausdauertraining lag zum Zeitpunkt der Messung bei 130-160 Schlägen pro Minute.



Ihre mittlere Herzrate lag mit 69 Schlägen pro Minute 19% über dem Tagesschnitt.

Der niedrigste Wert war 54, der höchste 109.

Ihr niedrigste Herzrate (bezogen auf die gesamte Messung) wurde um 05:17:40 mit 35 Schlägen pro Minute gemessen (Schlaf), Ihre höchste Herzrate um 12:20:39 mit 182 (Sport).

Je weniger die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 8.696 msec² abfällt, desto besser ist Ihre Belastbarkeit und Ihr Trainingszustand.

Ein Abfall um weniger als 50% spricht für geringe Belastung (regenerativen Bereich)

Ein Abfall um 50% bis 90% Abfall spricht für effektives Training (aerober Bereich).

Ein Abfall um mehr als 90% spricht für extreme Belastung (anaerober Bereich).

Ihre total Power lag mit 4.047 msec² 53% unter dem Tagesschnitt.

Die Vagusaktivität (pNN50) gibt Auskunft über die Ökonomie und die noch vorhandenen Reserven während der körperlichen Belastung.

Rückgänge um >90% sind auch bei effektivem Trainieren der Grundlagenausdauer normal.

Verhältnismäßig geringe Rückgänge beweisen einen überdurchschnittlich guten Trainingszustand.

Ihre pNN50 stieg um 7% und betrug 28,80%.

Selbstverständlich sind alle Werte bei Sport in Abhängigkeit von der Trainingsdauer zu beurteilen.

Wertvolle Hinweise auf Ihre körperliche Verfassung finden Sie auch in den Werten der nächsten Aktivitäten. Je früher Sie wieder Ihre Tages-Durchschnittswerte erreicht haben desto besser.

19:30 - 20:10 Manuelle Arbeit (00:40) - Kochen Suppe Tee

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte über dem Tagesdurchschnitt von 58 Schlägen pro Minute liegen.

Ihre mittlere Herzrate lag mit 61 Schlägen pro Minute im Tagesschnitt.

Je mehr die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 8.696 msec² abfällt, desto körperlich/emotional belastender war die Tätigkeit.

Je mehr sie ansteigt, desto besser ist Ihr Vegetativum mit der Arbeit „zu Recht gekommen“. Rückgänge um >50% können auch Erschöpfung bedeuten.

Ihre total Power lag mit 11.213 msec² 29% über dem Tagesschnitt.

Die Vagusaktivität (pNN50) gibt Auskunft über die Ökonomie, das „Mitatmen“ und damit auch Ihrem psychoemotionalen Befinden während der manuellen Arbeit.

Je näher am Tagesdurchschnitt desto besser.

Ihre pNN50 stieg um 95% und betrug 52,39%.

20:10 - 20:40 Essen / Trinken (00:30)

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Privat, Personen: allein

Das Vegetativum wird davon beeinflusst was Sie wie, wo und mit wem gegessen haben.

Die mittlere Herzrate sollte eher niedriger als der Tagesdurchschnitt von 58 Schlägen pro Minute liegen.

Ihre mittlere Herzrate lag mit 54 Schlägen pro Minute 6% unter dem



Tagesschnitt.

Die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) beim Essen/Trinken darf gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 8.696 msec² durchaus abfallen.

Wenn die total Power stark gefallen ist spricht dies dafür dass das Essen eine Belastung darstellte (Unverträglichkeit, Stress, Erschöpfung).

Wenn die total Power gestiegen ist spricht dies für Aktivierung und Wohlbefinden.

Ihre total Power lag mit 15.028 msec² 73% über dem Tagesschnitt.

Die Vagusaktivität (pNN50, im Tagesschnitt bei 26,81%) gibt Auskunft über die für die Nahrungsaufnahme und -Verwertung günstige vagotone Stoffwechsellage und allgemeines Wohlbefinden.

Rückgänge deuten auf Stress.

Ihre pNN50 stieg um 109% und betrug 56,11%.

Hinweise auf eventuelle Unverträglichkeiten, Allergien, Stress mit Essen zeigen sich in höheren Herzraten, reduzierter total Power und niedrigen pNN50 Werten nach einer Mahlzeit.

20:40 - 21:25 PC (00:45) - e-mails

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte über dem Tagesdurchschnitt von 58 Schlägen pro Minute liegen.

Deutliche Anstiege deuten auf Stress, deutliche Rückgänge auf Müdigkeit.

Ihre mittlere Herzrate lag mit 49 Schlägen pro Minute 15% unter dem Tagesschnitt.

Die total Power sollte im Bereich des Tagesschnitts von 8.696 msec² bleiben oder ansteigen. Deutliche Rückgänge weisen auf Erschöpfungstendenzen hin.

Ihre total Power lag mit 13.857 msec² 59% über dem Tagesschnitt.

Die low frequency Power (LF) sollte gegenüber dem Tagesschnitt prozentuell ansteigen als Zeichen von Leistungsbereitschaft und mentaler Fokussierung.

Ihre low frequency Power stieg gegenüber dem Tagesschnitt um 50%.

Die Vagusaktivität (pNN50) gibt Auskunft über Ihr Befinden und die Qualität Ihrer Atmung.

Ein deutlicher Abfall weist auf Stress bis hin zur Erschöpfung, Anstiege auf gute Ökonomie bis hin zum Flow.

Sehr hohe Anstiege können in Kombination mit einer niedrigen Herzrate ein Zeichen von Ermüdung sein.

Deutliche Abfälle können in Kombination mit einer niedrigen Herzrate ein Zeichen von Erschöpfung sein.

Ihre pNN50 stieg um 132% und betrug 62,24%.

21:25 - 21:45 Körperpflege (00:20)

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte im Bereich Ihres Tagesdurchschnitts (58 Schläge pro Minute) liegen, höhere Werte deuten auf Stress, niedrigere auf Wohlbefinden.

Ihre mittlere Herzrate lag mit 48 Schlägen pro Minute 18% unter dem Tagesschnitt.

Die Gesamtvariabilität (total Power) sollte im Bereich des Tagesdurchschnitts von 8.696 msec² liegen, höhere Werte deuten auf Aktivierung, niedrigere auf Anspannung, deutlich erniedrigte auf Erschöpfung.



Ihre total Power lag mit 14.361 msec² 65% über dem Tagesschnitt.

Die Vagusaktivität (pNN50) sollte im Bereich des Tagesdurchschnitts von 26,81% liegen. Höhere Werte deuten auf gute Ökonomie und Wohlbefinden, niedrigere auf Anspannung, deutlich erniedrigte auf Erschöpfung.

Ihre pNN50 stieg um 134% und betrug 62,78%.

21:45 - 22:15 Entspannen / Ruhen (00:30)

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Privat, Personen: allein

Ein wichtiger Indikator ist die Veränderung der Herzrate im Vergleich zum Tag. Je mehr der Durchschnittspuls abfällt umso besser. Mehr als 10% ist bereits zufriedenstellend, 20% und mehr ausgezeichnet.

Ihre mittlere Herzrate sank um 30% von 58 auf 41 Schläge pro Minute.

Den Leistungsnerv Sympathikus während einer Regenerationsphase zu entspannen wird erkennbar am Abfall der Sympathikus-Werte (LF) im Vergleich zum Tag.

Ihr LF-Wert stieg um 33%.

Körperliche Entspannung wird am Rückgang der VLF Komponente ersichtlich.

Ihr VLF-Wert stieg um 8% gegenüber dem Tagesschnitt.

Wenn die Gesamtvariabilität (total Power) während Regeneration abfällt und der LF- und VLF-Wert ebenfalls abfallen bedeutet dies Entspannung, wenn der Abfall > 50% beträgt und die Herzrate nicht absinkt Erschöpfung.

Wenn die Gesamtvariabilität (total Power) während Regeneration ansteigt und der LF- und VLF-Wert ansteigen bedeutet dies Anspannung.

Ihre Gesamtvariabilität stieg um 14%.

Ihr LF-Wert stieg um 33%.

Ihre mittlere Herzrate sank um 30%.

Bei Regeneration den Gesundheitsnerv (Vagus) zu aktivieren ist besonders wertvoll. Das Maß dafür erkennbar am pNN50-Wert.

Je mehr die pNN50-Werte bei Regeneration ansteigen desto besser wurde Ihr Vagus aktiviert.

Liegt die Gesamtvariabilität (total Power) und die pNN50 niedriger als am Tag, deutet dies auf Erschöpfung hin.

Ihre pNN50 stieg um 30% und betrug 34,77%.

22:15 - 22:45 Telefonieren (00:30)

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte im Bereich Ihres Tagesdurchschnitts von 58 Schlägen pro Minute oder knapp darüber liegen.

Deutliche Anstiege deuten auf Stress, deutliche Rückgänge auf Müdigkeit.

Ihre mittlere Herzrate lag mit 42 Schlägen pro Minute 28% unter dem Tagesschnitt.

Die total Power sollte im Bereich des Tagesschnitts von 8.696 msec² bleiben oder ansteigen. Deutliche Rückgänge weisen auf Erschöpfungstendenzen hin.

Ihre total Power lag mit 13.159 msec² 51% über dem Tagesschnitt.

Die low frequency Power (LF) sollte gegenüber dem Tagesschnitt prozentuell ansteigen als Zeichen von Leistungsbereitschaft und mentaler Fokussierung.

Ihre low frequency Power stieg um 100% gegenüber dem Tagesschnitt.

Die Vagusaktivität (pNN50) gibt Auskunft über Ihr Befinden und die Qualität Ihrer Atmung.



Ein deutlicher Abfall weist auf Stress bis hin zur Erschöpfung, Anstiege auf gute Ökonomie bis hin zum Flow.

Sehr hohe Anstiege können in Kombination mit einer niedrigen Herzrate ein Zeichen von Ermüdung sein.

Deutliche Abfälle können in Kombination mit einer niedrigen Herzrate ein Zeichen von Erschöpfung sein.

Ihre pNN50 stieg um 44% und betrug 38,64%.

22:45 - 06:35 Schlaf (07:50)

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Privat, Personen: allein

Ausreichend lange zu schlafen ist vor allem für die mentale Gesundheit wesentlich.

Frauen sollten zumindest 30 Minuten, besser 1 Stunde länger schlafen als Männer. 8-9 Stunden Gesamtschlafdauer sind ideal. Weniger als 7 Stunden machen nicht krank, schwächen aber die Performance am Tag.

Es ist nicht entscheidend durchzuschlafen. Es zählt die Gesamtdauer während 24h und 7 Tagen, innerhalb deren sich ein geringes Schlafdefizit ausgleichen lässt.

Sie haben 07:50 Stunden geschlafen (von 22:45 bis 06:35).

Je mehr der Durchschnittspuls im Schlaf abfällt umso besser.

Mehr als 20% ist bereits zufriedenstellend, 30% und mehr sehr „entspannend“.

Ihre mittlere Herzrate sank um 31% von 58 auf 40 Schläge pro Minute.

Im Schlaf den Leistungsnerv (Sympathikus) „runterzufahren“ verarbeitet Stress.

Erkennbar am Abfall der Sympathikus-Werte (LF) im Verhältnis zur Gesamtvariabilität (total Power) im Vergleich zum Tag.

Wenn die Gesamtvariabilität (total Power) im Schlaf ansteigt und der LF-Wert abfällt bedeutet dies Entspannung.

Wenn die Gesamtvariabilität (total Power) im Schlaf abfällt und der LF-Wert ansteigt bedeutet dies Anspannung.

Wenn die Gesamtvariabilität (total Power) im Schlaf abfällt und der LF-Wert abfällt bedeutet dies Erschöpfung.

Ihre Gesamtvariabilität fiel um 6%, Ihr Sympathikus fiel um 22% gegenüber dem Tag.

Im Schlaf den Gesundheitsnerv (Vagus) zu aktivieren ist die wichtigste Voraussetzung für Gesundungs- und „Anti-Aging Prozesse“.

Erkennbar am Anstieg der Vagus-Werte (HF) im Vergleich zum Tag.

Je mehr die HF-Werte im Schlaf im Vergleich zur Gesamtvariabilität (totalPower) ansteigen desto besser wurde Ihr Vagus aktiviert.

Wenn die Gesamtvariabilität (total Power) im Schlaf abfällt und der HF-Wert abfällt bedeutet dies Erschöpfung.

Ihre HF-Power im Schlaf stieg um 20%, Ihre total Power um 6%.

Je mehr die pNN50-Werte im Schlaf ansteigen desto besser wurde Ihr Vagus aktiviert.

Liegt pNN50 im Schlaf niedriger als am Tag deutet dies auf Erschöpfung.

Ihre pNN50 stieg um 99% und betrug 53,38%.

06:35 - 06:50 Entspannen / Ruhen (00:15)

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: allein



Ein wichtiger Indikator ist die Veränderung der Herzrate im Vergleich zum Tag. Je mehr der Durchschnittspuls abfällt umso besser. Mehr als 10% ist bereits zufriedenstellend, 20% und mehr ausgezeichnet.

Ihre mittlere Herzrate sank um 18% von 58 auf 48 Schläge pro Minute.

Den Leistungsnerv Sympathikus während einer Regenerationsphase zu entspannen wird erkennbar am Abfall der Sympathikus-Werte (LF) im Vergleich zum Tag.

Ihr LF-Wert stieg um 108%.

Körperliche Entspannung wird am Rückgang der VLF Komponente ersichtlich.

Ihr VLF-Wert stieg um 71% gegenüber dem Tagesschnitt.

Wenn die Gesamtvariabilität (total Power) während Regeneration abfällt und der LF- und VLF-Wert ebenfalls abfallen bedeutet dies Entspannung, wenn der Abfall > 50% beträgt und die Herzrate nicht absinkt Erschöpfung.

Wenn die Gesamtvariabilität (total Power) während Regeneration ansteigt und der LF- und VLF-Wert ansteigen bedeutet dies Anspannung.

Ihre Gesamtvariabilität stieg um 76%.

Ihr LF-Wert stieg um 108%.

Ihre mittlere Herzrate sank um 18%.

Bei Regeneration den Gesundheitsnerv (Vagus) zu aktivieren ist besonders wertvoll. Das Maß dafür erkennbar am pNN50-Wert.

Je mehr die pNN50-Werte bei Regeneration ansteigen desto besser wurde Ihr Vagus aktiviert.

Liegt die Gesamtvariabilität (total Power) und die pNN50 niedriger als am Tag, deutet dies auf Erschöpfung hin.

Ihre pNN50 stieg um 33% und betrug 35,70%.

06:50 - 07:05 Körperpflege (00:15) - Kopfweh etwas besser

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte im Bereich Ihres Tagesdurchschnitts (58 Schläge pro Minute) liegen, höhere Werte deuten auf Stress, niedrigere auf Wohlbefinden.

Ihre mittlere Herzrate lag mit 57 Schlägen pro Minute im Tagesschnitt.

Die Gesamtvariabilität (total Power) sollte im Bereich des Tagesdurchschnitts von 8.696 msec² liegen, höhere Werte deuten auf Aktivierung, niedrigere auf Anspannung, deutlich erniedrigte auf Erschöpfung.

Ihre total Power lag mit 13.452 msec² 55% über dem Tagesschnitt.

Die Vagusaktivität (pNN50) sollte im Bereich des Tagesdurchschnitts von 26,81% liegen. Höhere Werte deuten auf gute Ökonomie und Wohlbefinden, niedrigere auf Anspannung, deutlich erniedrigte auf Erschöpfung.

Ihre pNN50 stieg um 63% und betrug 43,83%.

07:05 - 07:20 Essen / Trinken (00:15) - Buchweizen Apfel Tee

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Privat, Personen: allein

Das Vegetativum wird davon beeinflusst was Sie wie, wo und mit wem gegessen haben.

Die mittlere Herzrate sollte eher niedriger als der Tagesdurchschnitt von 58 Schlägen pro Minute liegen.

Ihre mittlere Herzrate lag mit 58 Schlägen pro Minute im Tagesschnitt.

Die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) beim Essen/Trinken darf gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 8.696 msec² durchaus abfallen.



Wenn die total Power stark gefallen ist spricht dies dafür dass das Essen eine Belastung darstellte (Unverträglichkeit, Stress, Erschöpfung).

Wenn die total Power gestiegen ist spricht dies für Aktivierung und Wohlbefinden.

Ihre total Power lag mit 15.446 msec² 78% über dem Tagesschnitt.

Die Vagusaktivität (pNN50, im Tagesschnitt bei 26,81%) gibt Auskunft über die für die Nahrungsaufnahme und -Verwertung günstige vagotone Stoffwechsellaage und allgemeines Wohlbefinden.

Rückgänge deuten auf Stress.

Ihre pNN50 stieg um 70% und betrug 45,67%.

Hinweise auf eventuelle Unverträglichkeiten, Allergien, Stress mit Essen zeigen sich in höheren Herzraten, reduzierter total Power und niedrigen pNN50 Werten nach einer Mahlzeit.

07:20 - 07:40 Gehen (00:20) - zur Halle

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte je nach Anstrengung über Ihrem Tagesdurchschnitt von 58,21 Schlägen pro Minute liegen.

Ihre mittlere Herzrate lag mit 93 Schlägen pro Minute 59% über dem Tagesschnitt.

Je weniger die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 8.696,27 msec² abfällt, desto geringer war die Anstrengung.

Wenn die total Power im Verhältnis zur Anstrengung und zur Herzrate stark gefallen ist spricht dies für Erschöpfungstendenzen und Leistungsabfall.

Wenn die total Power gestiegen ist spricht dies für Aktivierung und Leistungsbereitschaft.

Ihre total Power lag mit 2.599 msec² 70% unter dem Tagesschnitt.

Die Vagusaktivität (pNN50, im Tagesschnitt bei 26,81%) gibt Auskunft über die Ökonomie und die noch vorhandenen Reserven während der körperlichen Aktivierung.

Verhältnismäßig geringe Rückgänge zeigen dass Ihnen die Aktivierung gut getan hat.

Ihre pNN50 fiel um 95% und betrug 1,41%.

07:40 - 08:00 Sport (00:20) - Aufwärmen

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Job, Personen: in einer Gruppe

Die mittlere Herzrate sollte deutlich (bis zu >100 über Ihrem Tagesdurchschnitt von 58 Schlägen pro Minute liegen. Ihr Zielbereich für moderates Ausdauertraining lag zum Zeitpunkt der Messung bei 130-160 Schlägen pro Minute.

Ihre mittlere Herzrate lag mit 80 Schlägen pro Minute 37% über dem Tagesschnitt.

Der niedrigste Wert war 54, der höchste 105.

Ihr niedrigste Herzrate (bezogen auf die gesamte Messung) wurde um 05:17:40 mit 35 Schlägen pro Minute gemessen (Schlaf), Ihre höchste Herzrate um 12:20:39 mit 182 (Sport).

Je weniger die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 8.696 msec² abfällt, desto besser ist Ihre Belastbarkeit und Ihr Trainingszustand.

Ein Abfall um weniger als 50% spricht für geringe Belastung (regenerativen Bereich)

Ein Abfall um 50% bis 90% Abfall spricht für effektives Training (aerober Bereich).

Ein Abfall um mehr als 90% spricht für extreme Belastung (anaerober Bereich).

Ihre total Power lag mit 6.388 msec² 27% unter dem Tagesschnitt.



Die Vagusaktivität (pNN50) gibt Auskunft über die Ökonomie und die noch vorhandenen Reserven während der körperlichen Belastung.

Rückgänge um >90% sind auch bei effektivem Trainieren der Grundlagenausdauer normal.

Verhältnismäßig geringe Rückgänge beweisen einen überdurchschnittlich guten Trainingszustand.

Ihre pNN50 fiel um 46% und betrug 14,39%.

Selbstverständlich sind alle Werte bei Sport in Abhängigkeit von der Trainingsdauer zu beurteilen.

Wertvolle Hinweise auf Ihre körperliche Verfassung finden Sie auch in den Werten der nächsten Aktivitäten. Je früher Sie wieder Ihre Tages-Durchschnittswerte erreicht haben desto besser.

08:00 - 08:50 Sport (00:50) - Eis

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Job, Personen: in einer Gruppe

Die mittlere Herzrate sollte deutlich (bis zu >100 über Ihrem Tagesdurchschnitt von 58 Schlägen pro Minute liegen. Ihr Zielbereich für moderates Ausdauertraining lag zum Zeitpunkt der Messung bei 130-160 Schlägen pro Minute.

Ihre mittlere Herzrate lag mit 110 Schlägen pro Minute 88% über dem Tagesschnitt.

Der niedrigste Wert war 64, der höchste 181.

Ihr niedrigste Herzrate (bezogen auf die gesamte Messung) wurde um 05:17:40 mit 35 Schlägen pro Minute gemessen (Schlaf), Ihre höchste Herzrate um 12:20:39 mit 182 (Sport).

Je weniger die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 8.696 msec² abfällt, desto besser ist Ihre Belastbarkeit und Ihr Trainingszustand.

Ein Abfall um weniger als 50% spricht für geringe Belastung (regenerativen Bereich)

Ein Abfall um 50% bis 90% Abfall spricht für effektives Training (aerober Bereich).

Ein Abfall um mehr als 90% spricht für extreme Belastung (anaerober Bereich).

Ihre total Power lag mit 3.620 msec² 58% unter dem Tagesschnitt.

Die Vagusaktivität (pNN50) gibt Auskunft über die Ökonomie und die noch vorhandenen Reserven während der körperlichen Belastung.

Rückgänge um >90% sind auch bei effektivem Trainieren der Grundlagenausdauer normal.

Verhältnismäßig geringe Rückgänge beweisen einen überdurchschnittlich guten Trainingszustand.

Ihre pNN50 fiel um 87% und betrug 3,38%.

Selbstverständlich sind alle Werte bei Sport in Abhängigkeit von der Trainingsdauer zu beurteilen.

Wertvolle Hinweise auf Ihre körperliche Verfassung finden Sie auch in den Werten der nächsten Aktivitäten. Je früher Sie wieder Ihre Tages-Durchschnittswerte erreicht haben desto besser.

08:50 - 09:10 Andere Tätigkeit (00:20) - Umziehen Tee

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Job, Personen: in einer Gruppe

Die Höhe der mittlere Herzrate im Vergleich zum Tagesdurchschnitt von 58 Schlägen pro Minute ist abhängig von der mit der Tätigkeit verbundenen körperlichen Anstrengung.



Hohe Werte deuten auf Anstrengung, niedrige Werte auf Wohlbefinden.

Ihre mittlere Herzrate lag mit 86 Schlägen pro Minute 48% über dem Tagesschnitt.

Die Gesamtvariabilität (total Power) im Vergleich zum Tagesdurchschnitt von 8.696 msec² variiert mit dem Grad an Aktivierung. Ansteigen ist positiv zu werten, Abfall ist auf Anspannung und Stress zurückzuführen, ein deutlicher Abfall auf Erschöpfung.

Ihre total Power lag mit 4.349 msec² 50% unter dem Tagesschnitt.

Veränderungen der Vagusaktivität in Folge veränderter Atmung (pNN50) im Verhältnis zum Tagesdurchschnitt von 26,81% sind oft psychoemotional verursacht. Höhere Werte deuten auf gute Ökonomie und Wohlbefinden, niedrigere auf Anspannung, deutlich erniedrigte auf Erschöpfung.

Ihre pNN50 fiel um 75% und betrug 6,75%.

09:10 - 09:45 Sport (00:35) - Sprungkraft Ballettsaal

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Job, Personen: in einer Gruppe

Die mittlere Herzrate sollte deutlich (bis zu >100 über Ihrem Tagesdurchschnitt von 58 Schlägen pro Minute liegen. Ihr Zielbereich für moderates Ausdauertraining lag zum Zeitpunkt der Messung bei 130-160 Schlägen pro Minute.

Ihre mittlere Herzrate lag mit 80 Schlägen pro Minute 37% über dem Tagesschnitt.

Der niedrigste Wert war 51, der höchste 146.

Ihr niedrigste Herzrate (bezogen auf die gesamte Messung) wurde um 05:17:40 mit 35 Schlägen pro Minute gemessen (Schlaf), Ihre höchste Herzrate um 12:20:39 mit 182 (Sport).

Je weniger die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 8.696 msec² abfällt, desto besser ist Ihre Belastbarkeit und Ihr Trainingszustand.

Ein Abfall um weniger als 50% spricht für geringe Belastung (regenerativen Bereich)

Ein Abfall um 50% bis 90% Abfall spricht für effektives Training (aerober Bereich).

Ein Abfall um mehr als 90% spricht für extreme Belastung (anaerober Bereich).

Ihre total Power lag mit 8.012 msec² 8% unter dem Tagesschnitt.

Die Vagusaktivität (pNN50) gibt Auskunft über die Ökonomie und die noch vorhandenen Reserven während der körperlichen Belastung.

Rückgänge um >90% sind auch bei effektivem Trainieren der Grundlagenausdauer normal.

Verhältnismäßig geringe Rückgänge beweisen einen überdurchschnittlich guten Trainingszustand.

Ihre pNN50 fiel um 38% und betrug 16,49%.

Selbstverständlich sind alle Werte bei Sport in Abhängigkeit von der Trainingsdauer zu beurteilen.

Wertvolle Hinweise auf Ihre körperliche Verfassung finden Sie auch in den Werten der nächsten Aktivitäten. Je früher Sie wieder Ihre Tages-Durchschnittswerte erreicht haben desto besser.

09:45 - 10:15 Gehen (00:30)

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Job, Personen: in einer Gruppe

Die mittlere Herzrate sollte je nach Anstrengung über Ihrem Tagesdurchschnitt von 58,21 Schlägen pro Minute liegen.



Ihre mittlere Herzrate lag mit 80 Schlägen pro Minute 38% über dem Tagesschnitt.

Je weniger die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 8.696,27 msec² abfällt, desto geringer war die Anstrengung. Wenn die total Power im Verhältnis zur Anstrengung und zur Herzrate stark gefallen ist spricht dies für Erschöpfungstendenzen und Leistungsabfall.

Wenn die total Power gestiegen ist spricht dies für Aktivierung und Leistungsbereitschaft.

Ihre total Power lag mit 6.310 msec² 27% unter dem Tagesschnitt.

Die Vagusaktivität (pNN50, im Tagesschnitt bei 26,81%) gibt Auskunft über die Ökonomie und die noch vorhandenen Reserven während der körperlichen Aktivierung.

Verhältnismäßig geringe Rückgänge zeigen dass Ihnen die Aktivierung gut getan hat.

Ihre pNN50 fiel um 51% und betrug 13,19%.

10:15 - 11:15 Entspannen / Ruhen (01:00)

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Job, Personen: allein

Ein wichtiger Indikator ist die Veränderung der Herzrate im Vergleich zum Tag.

Je mehr der Durchschnittspuls abfällt umso besser. Mehr als 10% ist bereits zufriedenstellend, 20% und mehr ausgezeichnet.

Ihre mittlere Herzrate stieg um 7% von 58 auf 63 Schläge pro Minute.

Den Leistungsnerv Sympathikus während einer Regenerationsphase zu entspannen wird erkennbar am Abfall der Sympathikus-Werte (LF) im Vergleich zum Tag.

Ihr LF-Wert stieg um 26%.

Körperliche Entspannung wird am Rückgang der VLF Komponente ersichtlich.

Ihr VLF-Wert stieg um 27% gegenüber dem Tagesschnitt.

Wenn die Gesamtvariabilität (total Power) während Regeneration abfällt und der LF- und VLF-Wert ebenfalls abfallen bedeutet dies Entspannung, wenn der Abfall > 50% beträgt und die Herzrate nicht absinkt Erschöpfung.

Wenn die Gesamtvariabilität (total Power) während Regeneration ansteigt und der LF- und VLF-Wert ansteigen bedeutet dies Anspannung.

Ihre Gesamtvariabilität stieg um 29%.

Ihr LF-Wert stieg um 26%.

Ihre mittlere Herzrate stieg um 7%.

Bei Regeneration den Gesundheitsnerv (Vagus) zu aktivieren ist besonders wertvoll. Das Maß dafür erkennbar am pNN50-Wert.

Je mehr die pNN50-Werte bei Regeneration ansteigen desto besser wurde Ihr Vagus aktiviert.

Liegt die Gesamtvariabilität (total Power) und die pNN50 niedriger als am Tag, deutet dies auf Erschöpfung hin.

Ihre pNN50 stieg um 66% und betrug 44,42%.

11:15 - 11:20 Autolenken (00:05)

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Job, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte im Bereich Ihres Tagesdurchschnitts von 58 Schlägen pro Minute liegen. Deutliche Anstiege deuten auf Stress, deutliche Rückgänge auf Müdigkeit.

Ihre mittlere Herzrate lag mit 61 Schlägen pro Minute im Tagesschnitt.

Oft ist Autofahren "Business as usual" und die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) liegt im Bereich des Tagesdurchschnitts oder auch darunter. Je mehr die total Power ansteigt, desto fordernder war das Autolenken.



Ihre total Power lag mit 10.206 msec² 17% über dem Tagesschnitt.

Die Vagusaktivität (pNN50) gibt Auskunft über Ihr Befinden während der des Autofahrens. Ein deutlicher Abfall weist auf Stress bis hin zur Erschöpfung, ein deutlicher Anstieg auf Müdigkeit.

Ihre pNN50 stieg um 84 Prozentpunkte und betrug 49,29%.

11:20 - 11:40 Sport (00:20) - Aufwärmen

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Job, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte deutlich (bis zu >100 über Ihrem Tagesdurchschnitt von 58 Schlägen pro Minute liegen. Ihr Zielbereich für moderates Ausdauertraining lag zum Zeitpunkt der Messung bei 130-160 Schlägen pro Minute.

Ihre mittlere Herzrate lag mit 98 Schlägen pro Minute 69% über dem Tagesschnitt.

Der niedrigste Wert war 72, der höchste 128.

Ihr niedrigste Herzrate (bezogen auf die gesamte Messung) wurde um 05:17:40 mit 35 Schlägen pro Minute gemessen (Schlaf), Ihre höchste Herzrate um 12:20:39 mit 182 (Sport).

Je weniger die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 8.696 msec² abfällt, desto besser ist Ihre Belastbarkeit und Ihr Trainingszustand.

Ein Abfall um weniger als 50% spricht für geringe Belastung (regenerativen Bereich)

Ein Abfall um 50% bis 90% Abfall spricht für effektives Training (aerober Bereich).

Ein Abfall um mehr als 90% spricht für extreme Belastung (anaerober Bereich).

Ihre total Power lag mit 4.337 msec² 50% unter dem Tagesschnitt.

Die Vagusaktivität (pNN50) gibt Auskunft über die Ökonomie und die noch vorhandenen Reserven während der körperlichen Belastung.

Rückgänge um >90% sind auch bei effektivem Trainieren der Grundlagenausdauer normal.

Verhältnismäßig geringe Rückgänge beweisen einen überdurchschnittlich guten Trainingszustand.

Ihre pNN50 fiel um 89% und betrug 2,84%.

Selbstverständlich sind alle Werte bei Sport in Abhängigkeit von der Trainingsdauer zu beurteilen.

Wertvolle Hinweise auf Ihre körperliche Verfassung finden Sie auch in den Werten der nächsten Aktivitäten. Je früher Sie wieder Ihre Tages-Durchschnittswerte erreicht haben desto besser.

11:40 - 12:40 Sport (01:00) - Eis

Befindlichkeit: Gut, Ort: Job, Personen: in einer Gruppe

Die mittlere Herzrate sollte deutlich (bis zu >100 über Ihrem Tagesdurchschnitt von 58 Schlägen pro Minute liegen. Ihr Zielbereich für moderates Ausdauertraining lag zum Zeitpunkt der Messung bei 130-160 Schlägen pro Minute.

Ihre mittlere Herzrate lag mit 115 Schlägen pro Minute 97% über dem Tagesschnitt.

Der niedrigste Wert war 72, der höchste 182.

Ihr niedrigste Herzrate (bezogen auf die gesamte Messung) wurde um 05:17:40 mit 35 Schlägen pro Minute gemessen (Schlaf), Ihre höchste Herzrate um 12:20:39 mit 182 (Sport).



Je weniger die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 8.696 msec² abfällt, desto besser ist Ihre Belastbarkeit und Ihr Trainingszustand.

Ein Abfall um weniger als 50% spricht für geringe Belastung (regenerativen Bereich)

Ein Abfall um 50% bis 90% Abfall spricht für effektives Training (aerober Bereich).

Ein Abfall um mehr als 90% spricht für extreme Belastung (anaerober Bereich).

Ihre total Power lag mit 2.725 msec² 69% unter dem Tagesschnitt.

Die Vagusaktivität (pNN50) gibt Auskunft über die Ökonomie und die noch vorhandenen Reserven während der körperlichen Belastung.

Rückgänge um >90% sind auch bei effektivem Trainieren der Grundlagenausdauer normal.

Verhältnismäßig geringe Rückgänge beweisen einen überdurchschnittlich guten Trainingszustand.

Ihre pNN50 fiel um 93% und betrug 1,78%.

Selbstverständlich sind alle Werte bei Sport in Abhängigkeit von der Trainingsdauer zu beurteilen.

Wertvolle Hinweise auf Ihre körperliche Verfassung finden Sie auch in den Werten der nächsten Aktivitäten. Je früher Sie wieder Ihre Tages-Durchschnittswerte erreicht haben desto besser.