



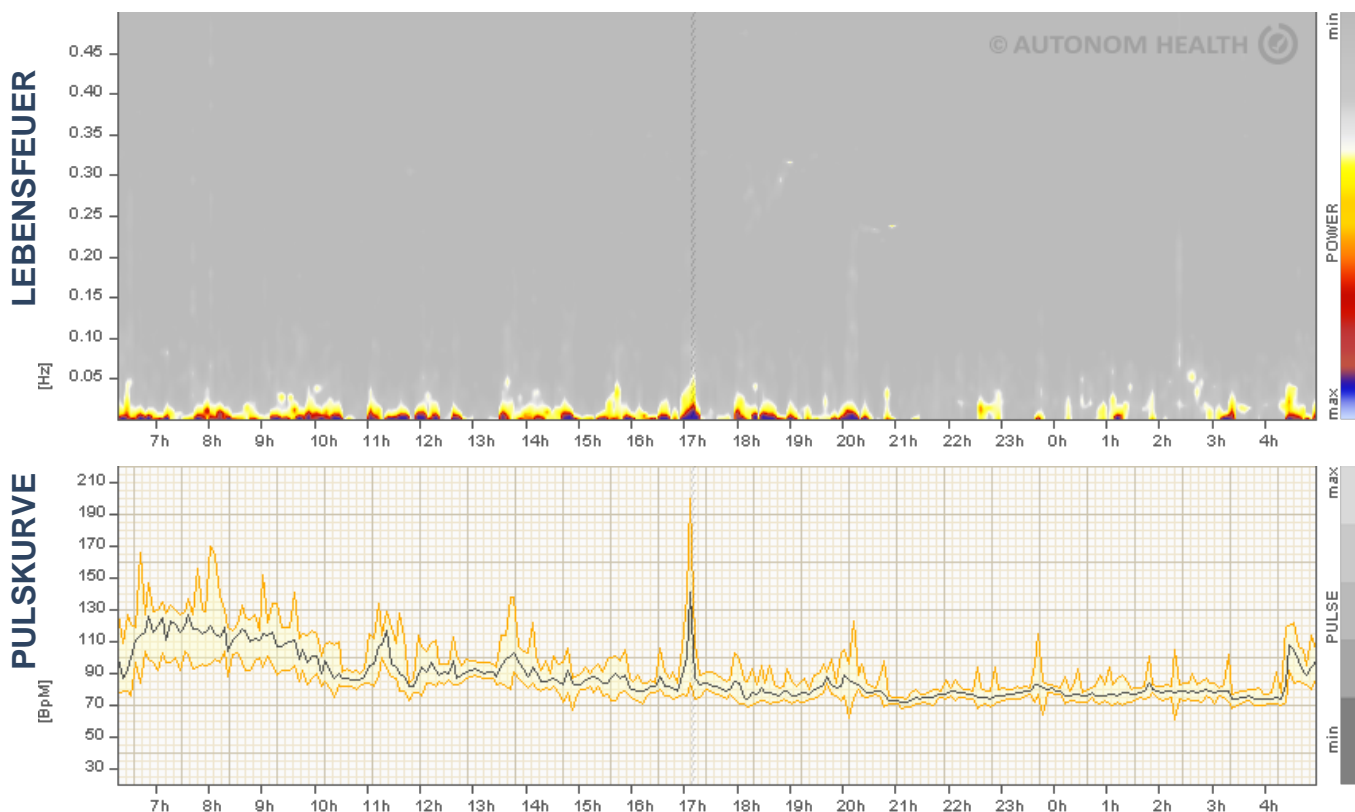
Mann im Burnout ♂

19.08.1958

Messdauer 22:41 Stunden

Start: 15.04.2011 ⌚ 06:17

Ende: 16.04.2011 ⌚ 04:59



Daten der Analyse

General Vitality Index	38	Total Power	676 msec ²
Minimale Herzrate	68 BpM	Mittlere HR gesamt	86 BpM
Maximale Herzrate	164 BpM	ULF	218 msec ² (32,23%)
Anzahl Herzschläge in 24h	123.629	pNN50	1 %
VLF	310 msec ² (45,82%)	SDNN	104 msec
LF	101 msec ² (14,93%)	RMSSD	17 msec
HF	47 msec ² (7,02%)	Aktuelles Biologisches Alter	70 Jahre

Trend Aktuelles Biologisches Alter

↑ Ihr Biologisches Alter ist höher als Ihr kalendarisches Alter.

Impuls

Sie haben es sich verdient, Ihre Batterien endlich wieder so richtig aufzuladen. Sie sollten Ihre Möglichkeiten zur Regeneration nützen und alles was Substanz oder Energie rauben könnte vermeiden. Schlafen Sie so lange wie möglich, achten Sie auf regelmäßiges, gekochtes, hochwertiges Essen. Machen Sie Pausen, ein tägliches „Power Napping“ wäre ideal.

Regeneration

HRVvital Analyse Bericht



AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

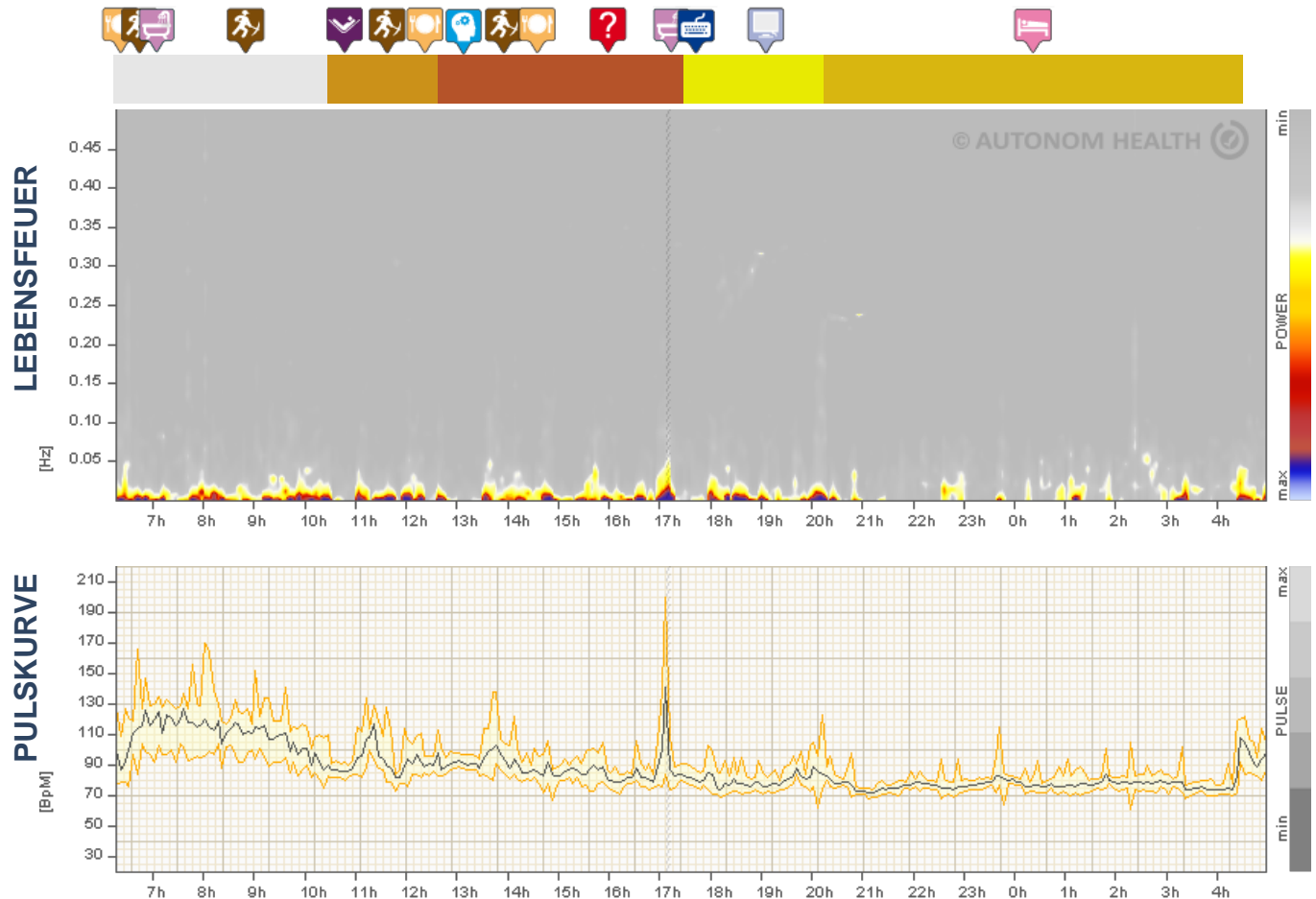
Mann im Burnout ♂

19.08.1958

Messdauer 22:41 Stunden

Start: 15.04.2011 ⌚ 06:17

Ende: 16.04.2011 ⌚ 04:59

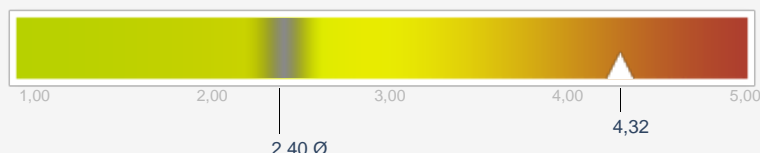


Daten der Analyse

Aktuelles Biologisches Alter	70 Jahre	General Vitality Index	38
Anzahl Herzschläge	116.191	Mittlere HR gesamt	86 BpM
Mittlere HR Tag	92 BpM	Mittlere HR Nacht (Schlaf)	77 BpM
Minimale Herzrate	68 BpM	Maximale Herzrate	164 BpM
Dynamik A	15 BpM	Dynamik B	96 BpM

1. Allgemeine Vitalität

Ihr Allgemeinzustand zeigt, dass Sie gut daran tun, sich um Ihre Gesundheit zu kümmern. Schonen Sie Ihre Substanz indem Sie unnötige Herausforderungen (übermäßiger Sport, Ärger, Stress) unbedingt vermeiden. Erwägen Sie zudem die regelmäßige Einnahme einer qualitativ hochwertigen, ausgewogenen Mikronährstoff-Basisversorgung. Diese schließt mögliche Nährstofflücken und stellt die ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen sicher.

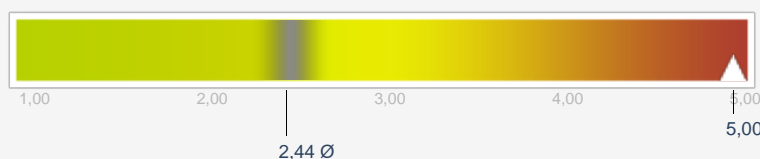


▲ Mann im Burnout

■ 52 jährige Männer

1.1. Aktuelles Biologisches Alter

Ihr aktuelles Biologisches Alter liegt bei 70,00 Jahren. Dieser Wert sollte verringert werden. Sie verfügen nur mehr über eingeschränkte Ressourcen zur Bewältigung des Alltags, Für erhöhte Werte kann auch eine Erkrankung verantwortlich sein. Eine Konsultation Ihres Arztes schafft hier Klarheit. Schonen Sie Ihre Substanz indem Sie unnötige Herausforderungen (übermäßiger Sport, Ärger, Stress u.ä.) so gut wie möglich vermeiden. Vor allem ausreichend Schlaf ist für Sie besonders wichtig. Gönnen Sie sich gekochte Mahlzeiten aus hochwertigen Lebensmitteln zu ähnlichen Tageszeiten an möglichst 7 Tagen in der Woche und genügend Ruhe zum Verdauen. Trinken Sie so viel frisches Trinkwasser wie möglich. Achten Sie besonders auf Regelmäßigkeit in Ihrem Tagesablauf und legen Sie dabei das Hauptaugenmerk auf Entspannungspausen. „power napping wäre ideal! Sportliche Aktivitäten sollten keinesfalls das unter body vitality empfohlene Maß übersteigen. Erlernen Sie die für Sie richtige Atemtechnik! Vertrauen Sie darauf, dass sich Ihr aktuelles biologisches Alter innerhalb weniger Wochen um Jahre verbessern kann. Falls Sie gewohnt sind Alkohol u/o Nikotin zu konsumieren, ist nun die beste Gelegenheit auf Obst und Gemüse umzusteigen. Sie werden erstaunt sein über die positiven Auswirkungen.



▲ Mann im Burnout
70,00 Jahre

■ 52 jährige Männer
47,24 Jahre

1.1.1. General Vitality Index

Ihr General Vitality Index beträgt 38,18. Dieser Wert kann durchaus verbessert werden.

Mann im Burnout
38,18

52 jährige Männer
229,94

1.1.2. Mittlere HR gesamt

Ihr Herz schlug über die gesamte Messung 116.191,00 mal, durchschnittlich 86,00 mal pro Minute. Sie liegen damit bereits im unökonomischen Bereich. Dies kann durch anhaltende (Über)-Aktivierung verursacht sein, unter Umständen aber auch durch eine Überfunktion Ihrer Schilddrüse, was durch eine einfache Blutuntersuchung abgeklärt werden kann. Ihr Puls-Niveau sollte jedenfalls durch Entspannungstraining (progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, QiGong o.ä.) gesenkt werden. Ihr Drehmoment zum Abruf von Leistung wird sich damit automatisch erhöhen. Adäquates körperliches Training wie unter körperlicher Vitalität empfohlen verstärkt die genannten Maßnahmen deutlich.



- ▲ Mann im Burnout
85,85 BpM
- 52 jährige Männer
70,19 BpM

1.1.3. Mittlere HR Tag

Ihre mittlere Herzrate am Tag lag mit 91,79 Schlägen pro Minute im hohen Bereich. Ihre mittlere Herzrate am Tag inklusive Sport lag bei 91,79 Schlägen pro Minute.



- ▲ Mann im Burnout
91,79 BpM
- 52 jährige Männer
75,41 BpM

1.1.4. Mittlere HR Nacht (Schlaf)

Ihre mittlere Herzrate im Schlaf lag mit 77,19 Schlägen pro Minute in einem Bereich, der kaum Regeneration ermöglicht.

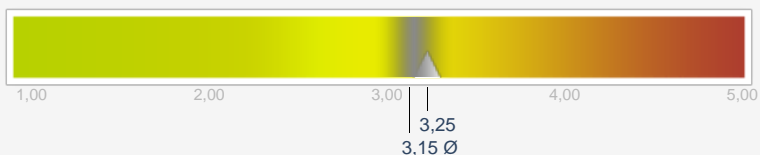


▲ Mann im Burnout
77,19 BpM

■ 52 jährige Männer
61,78 BpM

1.1.5. Dynamik A

Die Differenz zwischen Ihrer mittleren Herzrate tagsüber und jener im Schlaf betrug 14,60 Schläge pro Minute. Das ist ein mittlerer Wert. Ihre Anpassung zwischen Leistung und Regeneration kann durchaus verbessert werden. Adäquate regelmäßige körperliche Aktivierung und guter Schlaf sind der Schlüssel dafür.



▲ Mann im Burnout
14,60 BpM

■ 52 jährige Männer
14,73 BpM

1.1.6. Minimale Herzrate

Ihre minimale Herzrate während der Messung betrug 68,10 BpM, der Durchschnittswert für die Vergleichsgruppe 52-jährige Frauen/Männer beträgt 45,73 BpM.

Mann im Burnout

68,10 BpM um 22:36:02 (Schlaf)

52 jährige Männer

45,73 BpM

1.1.7. Maximale Herzrate

Ihre maximale Herzrate während der Messung betrug 164,38 BpM, der Durchschnittswert für die Vergleichsgruppe 52-jährige Frauen/Männer beträgt 147,63 BpM.

Mann im Burnout

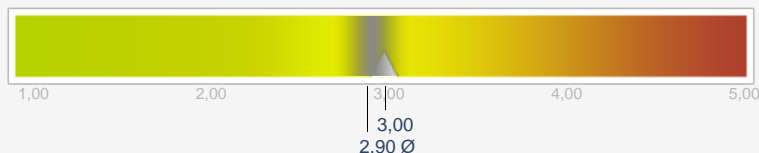
164,38 BpM um 08:04:01 (Manuelle Arbeit)

52 jährige Männer

147,63 BpM

1.1.8. Dynamik B

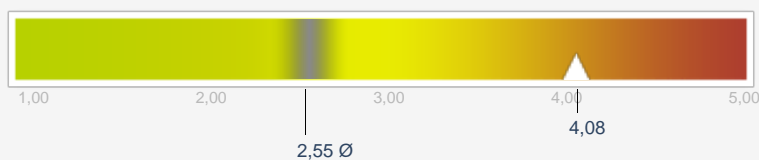
Die Differenz zwischen Ihrer minimalen und maximalen Herzrate betrug 96,28 Schläge pro Minute. Das ist ein zwar ein guter Wert, der jedoch in einer, im Hinblick auf Ihren Allgemeinzustand zu hohen Belastung begründet liegt. Dies raubt unnötig von Ihrer kostbaren Substanz. Schrauben Sie in nächster Zeit Ihren Leistungsanspruch zurück und achten Sie eher auf die Qualität Ihrer Entspannungsphasen.



- ▲ Mann im Burnout
96,28 BpM
- 52 jährige Männer
101,90 BpM

1.2. Leistungspotenzial

Ihr Leistungspotenzial ist reduziert Die Anhebung Ihres Leistungspotenzials auf allen Ebenen kann durchaus gelingen, wenn Sie das Richtige dafür tun. Bauen Sie neue Reserven auf, investieren Sie so oft als möglich in das Aufladen Ihrer Batterien. Danach können Sie wieder Leistung abrufen. Behalten Sie dabei aber immer Reserven zurück und Erhöhen Sie die Intensität Ihrer Anstrengungen sukzessive im richtigen Rhythmus. Achten Sie auf Ihre Nährstoffreserven. Unterstützen Sie Ihren Körper mit einer qualitativ hochwertigen Mikronährstoff-Basisversorgung und erwägen Sie mit gesteigerter Dringlichkeit die ergänzende Zufuhr von B-Vitaminen und einem hochwertigen Entsäuerungspräparat.



- ▲ Mann im Burnout
- 52 jährige Männer

1.3. Burnout Risiko

Ihr aktuelles Burnout Risiko liegt definitiv im kritischen Bereich. Sie sollten handeln. Nehmen Sie professionelle Unterstützung in Anspruch. Möglicherweise handelt es sich auch nur um eine Erkrankung, die in Ihnen steckt. Am wichtigsten ist es jetzt in jedem Fall Ihre Substanz zu schonen. Vermeiden Sie Belastungen jeglicher Art. Wenn Sie Möglichkeit für einen Kuraufenthalt haben, nützen Sie diese. Konsequente regelmäßige Entspannungspausen von mit der richtigen Atemtechnik zweimal am Tag oder öfter, vermitteln Ihrem System die wichtige Botschaft, dass Sie Ihre unbewusste Programmierung auf permanente Leistungsbereitschaft nicht mehr ständig aufrecht erhalten müssen. Aufbau neuer Substanz durch mindestens drei hochwertige warme Mahlzeiten, die Sie zu ähnlichen Tageszeiten in aller Ruhe genießen. sind besonders wertvoll. Unterstützen Sie den Aufbau neuer Reserven mit gezielten Mikronährstoffeinnahmen – mit einer Mikronährstoff-Basisversorgung, extra Magnesium und B-Vitaminen. Trinken Sie möglichst viel frisches Trinkwasser. Achten Sie unbedingt auf ausreichend langen und tiefen Schlaf.

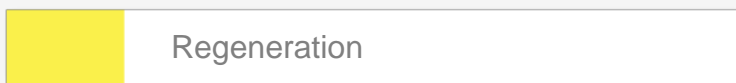


▲ Mann im Burnout

■ 52 jährige Männer

1.4. Impuls

Sie haben es sich verdient, Ihre Batterien endlich wieder so richtig aufzuladen. Sie sollten Ihre Möglichkeiten zur Regeneration nützen und alles was Substanz oder Energie rauben könnte vermeiden. Schlafen Sie so lange wie möglich, achten Sie auf regelmäßiges, gekochtes, hochwertiges Essen. Machen Sie Pausen, ein tägliches „Power Napping“ wäre ideal.



▲ Mann im Burnout

■ 52 jährige Männer

3. Geistige Vitalität

Ihre geistige Leistungsfähigkeit sollte unbedingt verbessert werden.



- ▲ Mann im Burnout
- 52 jährige Männer

3.1. Gesamtdauer geistiger Aktivitäten

Die Gesamtdauer Ihrer geistigen Aktivitäten war optimal



- ▲ Mann im Burnout
1:30 Stunden
- 52 jährige Männer
5,48 Stunden

3.2. Dauer einzelner geistiger Aktivitäten

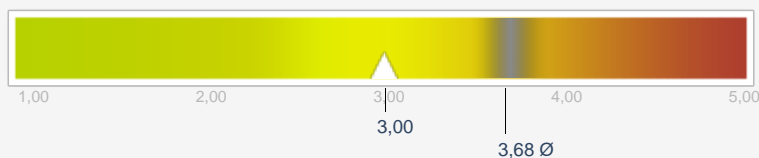
Die Dauer der geistigen Aktivität ist optimal hinsichtlich Unterbrechungen – überaus effektives Zeitmanagement!



- ▲ Mann im Burnout
- 52 jährige Männer

3.3. Körperliche Entspannung, Lockerheit / Ermüdung bei geistiger Aktivierung

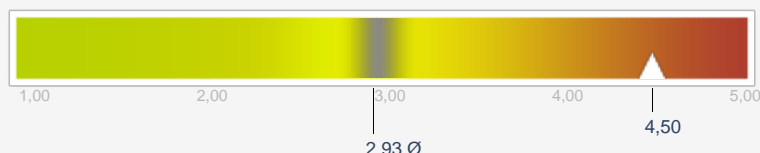
Sie könnten während der geistigen Aktivität körperlich entspannter sein und auch besser mitatmen. Optimieren Sie Ihre Sitzposition und gesamte Körperhaltung. Achten Sie auf regelmäßige Bauchatmung während aller ruhigen Tätigkeiten und insbesondere bei geistiger Arbeit.



- ▲ Mann im Burnout
- 52 jährige Männer

3.4. Konzentration, mentale Fokussiertheit bei geistiger Aktivierung

Ihre Konzentrationsfähigkeit könnte besser sein. Versuchen Sie kürzer, aber dafür umso fokussierter geistig aktiv zu sein. Gehen Sie möglichst gelassen in Phasen geistiger Arbeit. Essen Sie zwischendurch Nüsse, Obst oder rohes Gemüse und trinken Sie ausreichend Wasser um die Energieversorgung Ihres Gehirns so gut wie möglich zu gestalten. Achten Sie auf ausreichend guten Schlaf und Ihre Pausenkultur.



- ▲ Mann im Burnout
- 52 jährige Männer

3.5. Ökonomie (Flow) oder Übermüdung bei geistiger Aktivierung

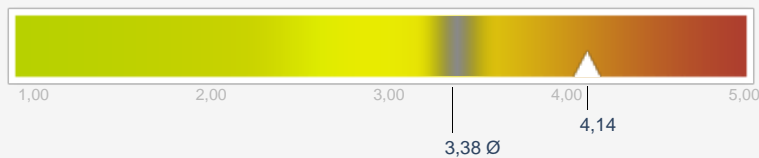
In der Analyse sind deutliche Hinweise auf Ermüdung bzw. Erschöpfung aufgetaucht. So leidet Ihre Produktivität unnötig. Tragen Sie dafür Sorge, eventuelle Schlafdefizite spätestens am Wochenende auszugleichen. Noch besser ist es, mit einem Powernapping (kurzer Mittagsschlaf) die Energiespeicher aufzufüllen. Ein Energiedefizit aufgrund ungenügender Zufuhr von Nährstoffen und Wasser sollte auch nicht vorkommen. Unterstützen Sie Ihre Leistungsfähigkeit durch eine qualitativ hochwertige Mikronährstoff-Basisversorgung und erwägen Sie mit gesteigerter Dringlichkeit die ergänzende Zufuhr von extra B-Vitamine und Magnesium. Für frische Luft sorgen!



- ▲ Mann im Burnout
- 52 jährige Männer

4. Regeneration

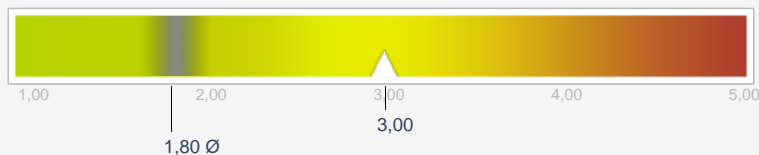
Sie können sich nicht optimal entspannen und erholen. Für eine optimale Regeneration sind Ruhephasen untertags wichtig, um Energie zu tanken, um Ihre Leistungs-, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit zu steigern.



- ▲ Mann im Burnout
- 52 jährige Männer

4.1. Gesamtdauer Regeneration (ohne TV)

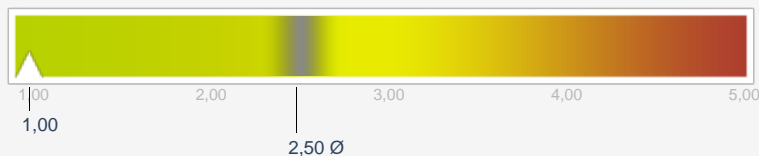
Sie haben immerhin mehr als 30 Minuten in Regeneration investiert, doppelt so lang wäre optimal!



- ▲ Mann im Burnout
0:40 Stunden
- 52 jährige Männer
1,39 Stunden

4.2. Gesamtdauer Regeneration zwischen 08:00 und 18:00

Sie haben tagsüber mehr als 40 Minuten für Ausgleich gesorgt – sehr gut!



- ▲ Mann im Burnout
0:40 Stunden
- 52 jährige Männer
0,59 Stunden

4.3. Anzahl Regenerationseinheiten zwischen 08:00 und 18:00

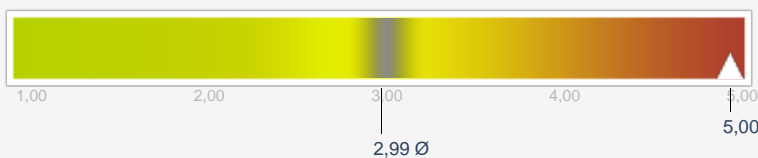
Wer tagsüber einmal in Regeneration investiert kann das auch öfter!



- ▲ Mann im Burnout
1,00
- 52 jährige Männer
1,23

4.4. Entspannung bei Regeneration

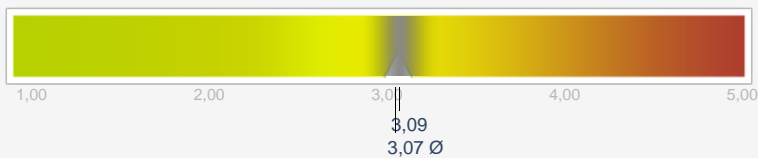
Vorsicht – Ihre aktuelle Entspannungsfähigkeit zeigt an, dass Sie sich nicht ausreichend entspannen konnten. Ihre Herzrate steigt, im Vergleich zu anderen Tagesaktivitäten, sogar leicht an, d.h. Ihre Körperfunktionen (Herztätigkeit, Blutdruck, Stoffwechsel) haben sich nicht auf Ruhe einstellen können, sondern Sie sind noch immer leistungsbereit. Entspannung ist für Sie sehr wichtig, vor allem nach körperlicher Anspannung. Ohne Entspannung ist Erholung und somit Regeneration nicht möglich und kann bei längerer Missachtung von Pausen sogar gesundheitsgefährdend sein. Um sich optimal zu entspannen, versuchen Sie es z.B. mit „Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson“ (=Tiefenentspannung). Dabei wird durch bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Es werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst.



- ▲ Mann im Burnout
87,99 BpM
- 52 jährige Männer
71,99 BpM

4.5. Erholung bei Regeneration

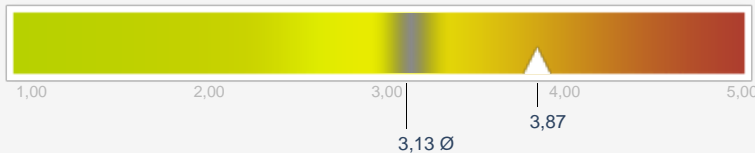
Ihre Messung zeigt, dass Sie eine durchschnittlich gute Erholungsfähigkeit haben. Ihre Atmung ist nur andeutungsweise im „Gleichklang“ mit Ihrem Herzschlag. Gönnen Sie sich mehrmals täglich 5min Pause, um Ihre Erholungsfähigkeit wieder zu steigern. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und atmen sie bewusst und tief in Ihren Bauch hinein und Sie werden neue Energie schöpfen.



- ▲ Mann im Burnout
- 52 jährige Männer

5. Schlaf

Ihre Schlafqualität sollte verbessert werden.



- ▲ Mann im Burnout
- 52 jährige Männer

5.1. Schlafdauer gesamt

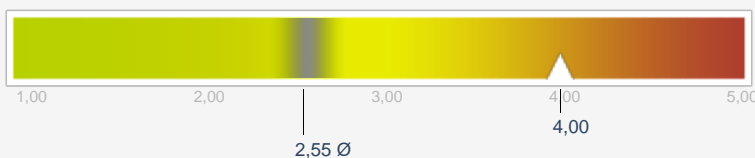
Gratulation – Sie gönnen sich nicht zu viel und nicht zu wenig Schlaf, sondern gerade das nötige Maß.



- ▲ Mann im Burnout
8:15 Stunden
- 52 jährige Männer
7,43 Stunden

5.2. Entspannung im Schlaf

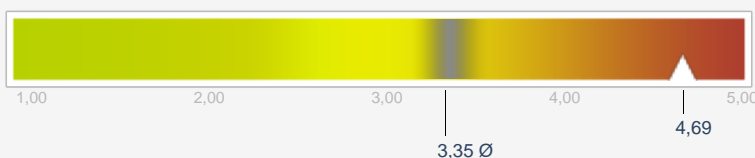
Ihre Fähigkeit sich im Schlaf zu entspannen und abzuschalten sollte verbessert werden. Versuchen Sie, vor dem Schlafengehen sich von den Eindrücken und Herausforderungen des Tages zu verabschieden und stimmen Sie sich bewusst auf die nächtliche Ruhephase ein.



- ▲ Mann im Burnout
- 52 jährige Männer

5.3. Erholung im Schlaf

Ihre Erholungsfähigkeit im Schlaf muss verbessert werden! Trainieren Sie Ihre Atmung tagsüber mit bewusster Bauchatmung. Auch Yoga, Qi Gong oder Singen verbessern Ihre Atmung und damit die Erholungsfähigkeit im Schlaf.



- ▲ Mann im Burnout
- 52 jährige Männer

HRVmed Analyse Bericht

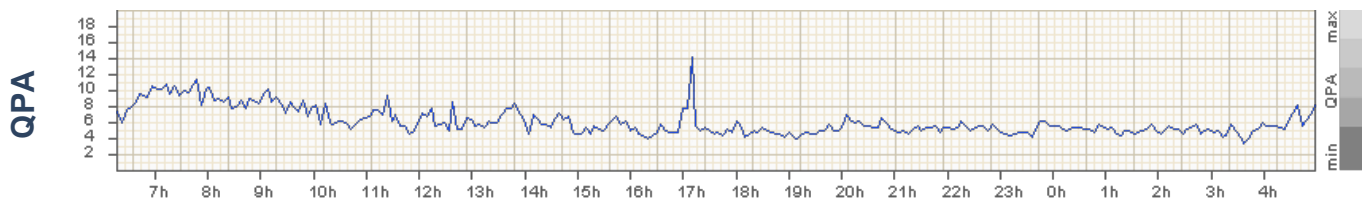
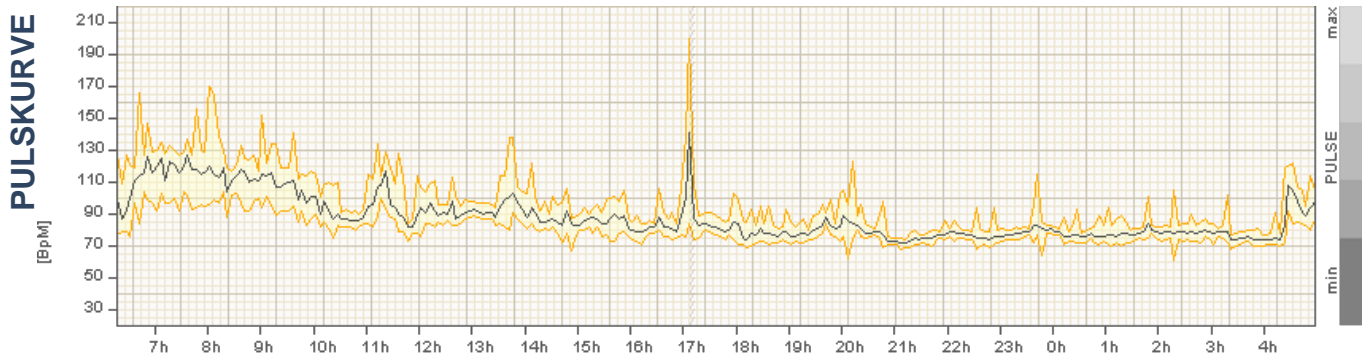
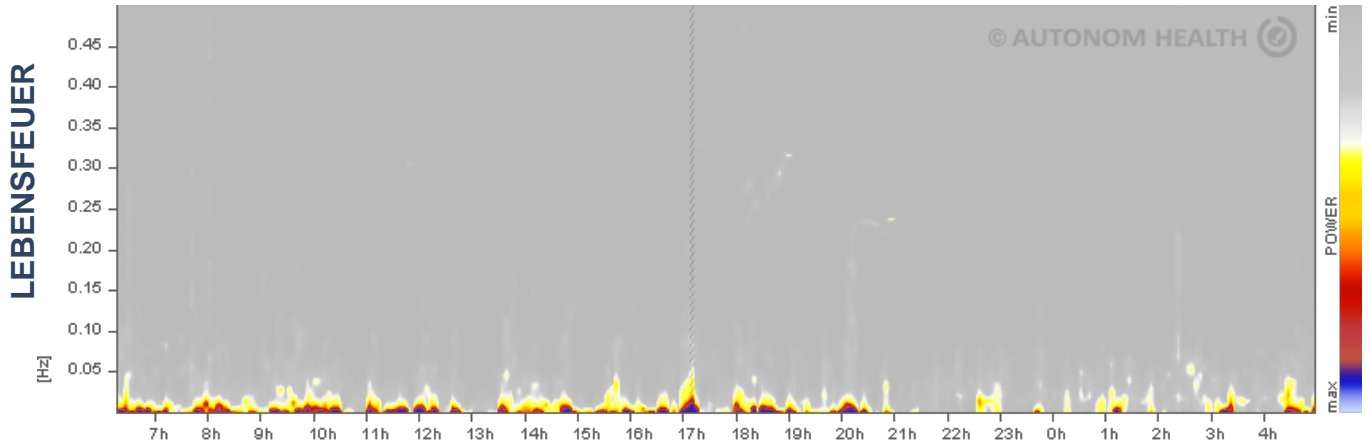
Mann im Burnout ♂

19.08.1958

Messdauer 22:41 Stunden

Start: 15.04.2011 ⌚ 06:17

Ende: 16.04.2011 ⌚ 04:59



HRVmed Analyse Bericht



AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

Daten der Analyse

Mittlere HR gesamt	86 BpM	Minimale Herzrate	68 BpM
Maximale Herzrate	164 BpM	Anzahl Herzschläge	116.191
Anzahl Herzschläge in 24h	123.629		

	Tag	Schlaf	Ganze Messung
Mittlere Herzrate	91,79 BpM	77,19 BpM	85,85 BpM
Total Power	840,30 msec ²	402,35 msec ²	675,78 msec ²
ULF	301,11 msec ² (35,83 %)	77,27 msec ² (19,20 %)	217,79 msec ² (32,23 %)
VLF	367,75 msec ² (43,76 %)	214,86 msec ² (53,40 %)	309,67 msec ² (45,82 %)
LF	111,53 msec ² (13,27 %)	83,53 msec ² (20,76 %)	100,87 msec ² (14,93 %)
HF	59,90 msec ² (7,13 %)	26,71 msec ² (6,64 %)	47,46 msec ² (7,02 %)
pNN50	0,79 %	0,31 %	0,63 %
SDNN	95,59 msec	39,68 msec	103,99 msec
RMSSD	17,99 msec	15,26 msec	17,15 msec

Aktivitätenprotokoll



AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

Mann im Burnout ♂

19.08.1958

Messdauer 22:41 Stunden

Start: 15.04.2011 🕒 06:17

Ende: 16.04.2011 🕒 04:59

Aktivitäten

#	Typ	Start	Ende	Dauer	Note	Notiz
1	Essen / Trinken	06:17	06:35	00:18		
2	Manuelle Arbeit	06:35	07:00	00:25		
3	Körperpflege	07:00	07:15	00:15		
4	Manuelle Arbeit	07:15	10:30	03:15		
5	Entspannen / Ruhen	10:30	11:10	00:40	4,14	
6	Manuelle Arbeit	11:10	12:10	01:00		
7	Essen / Trinken	12:10	12:40	00:30		
8	Geistige Aktivität	12:40	13:40	01:00	4,78	
9	Manuelle Arbeit	13:40	14:15	00:35		
10	Essen / Trinken	14:15	15:00	00:45		
11	Andere Tätigkeit	15:00	17:00	02:00		
12	Körperpflege	17:00	17:30	00:30		
13	PC	17:30	18:00	00:30	3,03	
14	TV	18:00	20:15	02:15		
15	Schlaf	20:15	04:30	08:15	3,87	



Mann im Burnout ♂

19.08.1958

Messdauer 22:41 Stunden

Start: 15.04.2011 ⌚ 06:17

Ende: 16.04.2011 ⌚ 04:59

Max Mustermann

beispiel@beispiel.com

Daten der Analyse

Aktuelles Biologisches Alter	70 Jahre	General Vitality Index	38
Anzahl Herzschläge	116.191	Anzahl Herzschläge in 24h	123.629
Minimale Herzrate	68 BpM	Maximale Herzrate	164 BpM
Dynamik A	15 BpM	Dynamik B	96 BpM

	Tag	Schlaf	Ganze Messung
Mittlere Herzrate	91,79 BpM	77,19 BpM	85,85 BpM
Total Power	840,30 msec ²	402,35 msec ²	675,78 msec ²
ULF	301,11 msec ² (35,83 %)	77,27 msec ² (19,20 %)	217,79 msec ² (32,23 %)
VLF	367,75 msec ² (43,76 %)	214,86 msec ² (53,40 %)	309,67 msec ² (45,82 %)
LF	111,53 msec ² (13,27 %)	83,53 msec ² (20,76 %)	100,87 msec ² (14,93 %)
HF	59,90 msec ² (7,13 %)	26,71 msec ² (6,64 %)	47,46 msec ² (7,02 %)
pNN50	0,79 %	0,31 %	0,63 %
SDNN	95,59 msec	39,68 msec	103,99 msec
RMSSD	17,99 msec	15,26 msec	17,15 msec

Allgemeine Vitalität Note *	4,32	Geistige Vitalität Note *	4,67	Regeneration Note *	4,14
Schlaf Note *	3,87	Pulsbereich Schlafen %	0,00	Pulsbereich Sitzen %	27,42
Pulsbereich Gehen, Manuelle Arbeit, etc. %	51,44	Pulsbereich Grundlagenausdauer %	15,47	Pulsbereich Spitzenpuls %	5,66
* Die Skala reicht von 1 = sehr gut bis 5 = ungenügend					



Mann im Burnout ♂

19.08.1958

Messdauer 22:41 Stunden

Start: 15.04.2011 ⌚ 06:17

Ende: 16.04.2011 ⌚ 04:59

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.*



Mann im Burnout ♂

Messdauer 22:41 Stunden

Start: 15.04.2011 ⌚ 06:17

19.08.1958

Ende: 16.04.2011 ⌚ 04:59

Persönliche Notizen zur Analyse