HRVvital Analyse Übersicht

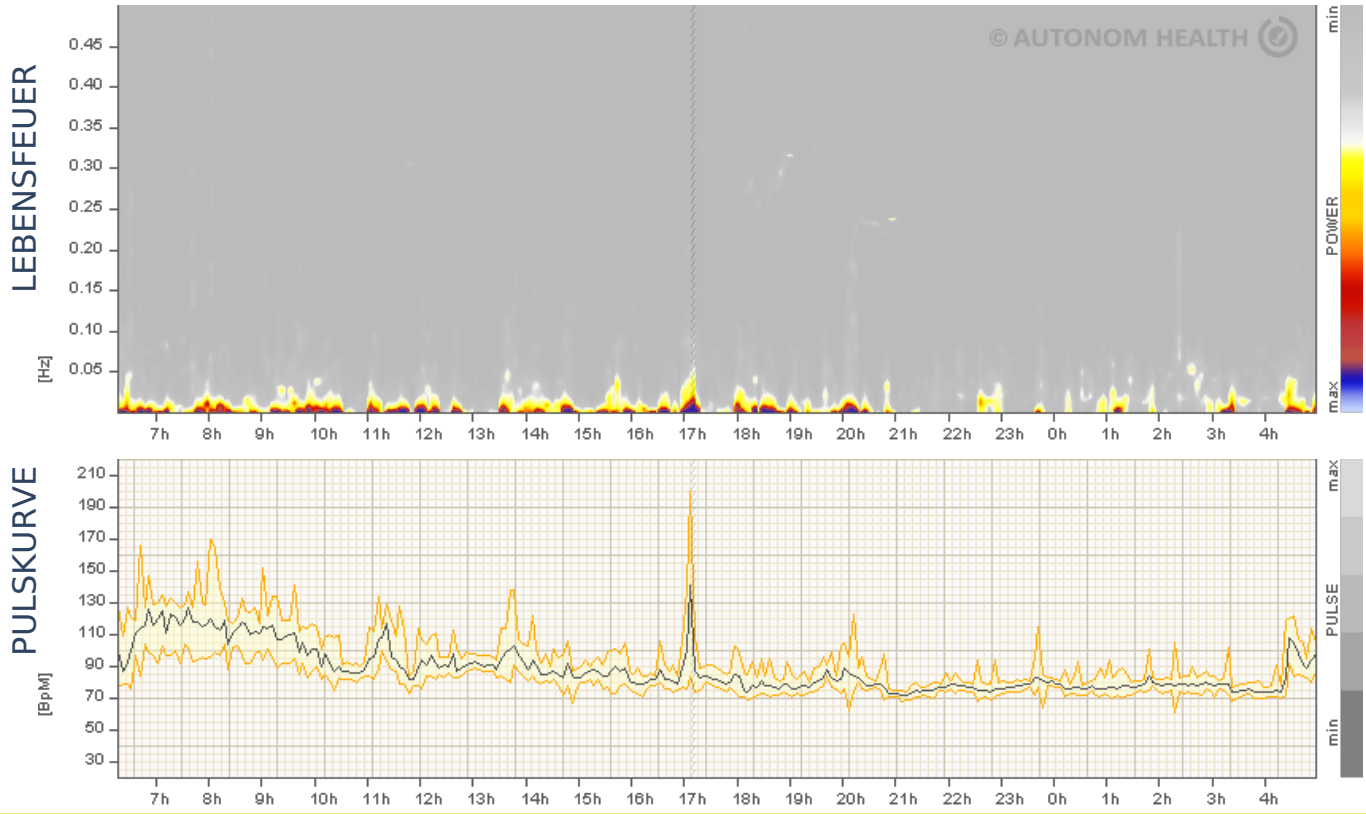
AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

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

General Vitality Index	38	Total Power	676 msec²
Minimale Herzrate	68 BpM	Mittlere HR gesamt	86 BpM
Maximale Herzrate	164 BpM	ULF	218 msec² (32,23%)
Anzahl Herzschläge in 24h	123.629	pNN50	1 %
VLF	310 msec² (45,82%)	SDNN	104 msec
LF	101 msec² (14,93%)	RMSSD	17 msec
HF	47 msec² (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

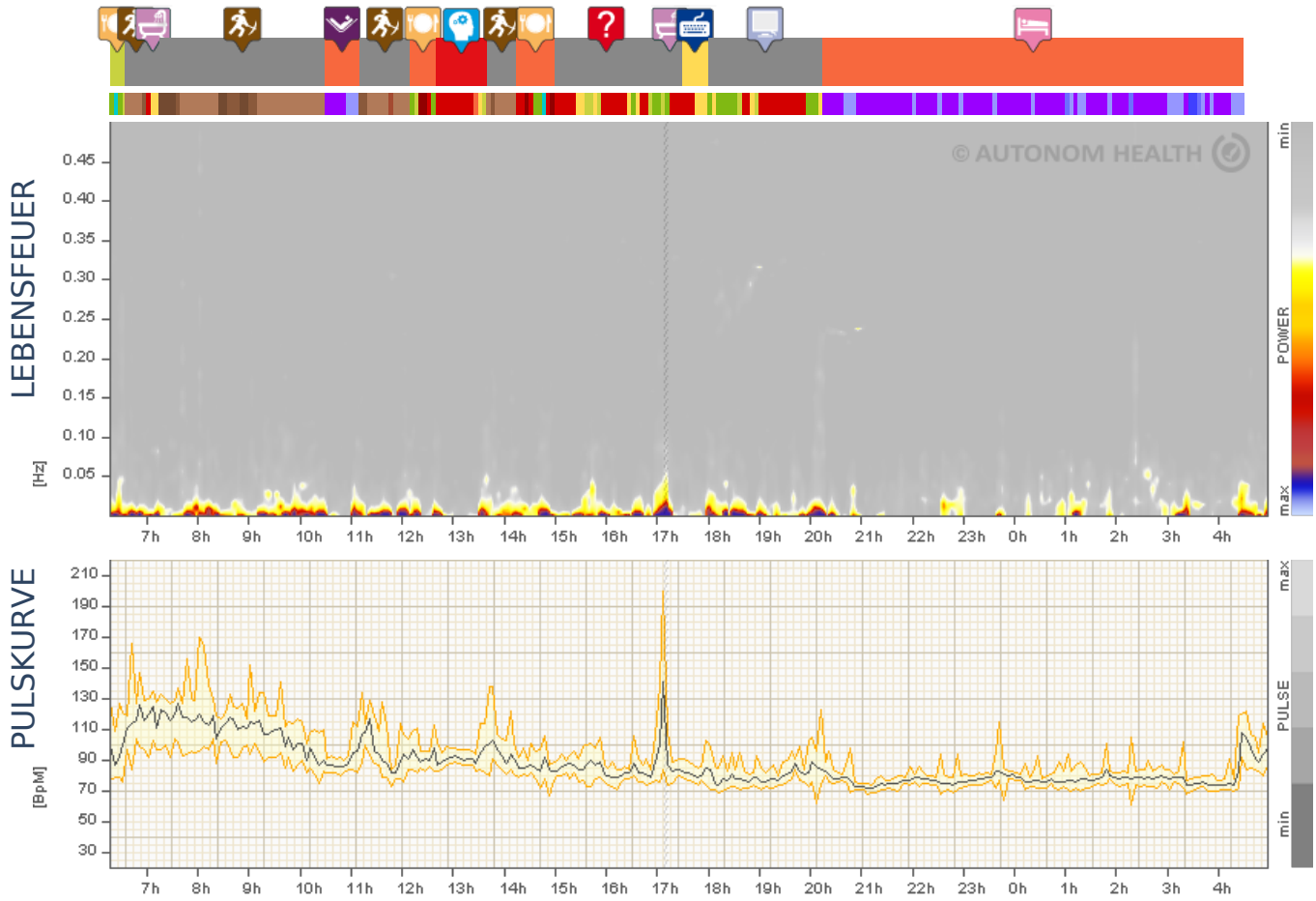
HRVvital Analyse Bericht

AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

Mann im Burnout

15.04.2011 06:17 – 16.04.2011 04:59

Geschlecht	männlich	Dauer	22:41 h
Geburtstag	19.08.1958	Benutzer-ID	6dacde3514
Notiz			

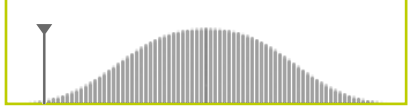


GESUNDHEIT

Gesundheitszustand

2,53 von 10

99% unter 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 zeigt, dass Sie sich um Ihre **Gesundheit kümmern** sollten. Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Gesundheitszustand bei 2,53, jener gleichaltriger Männer bei 7,28.
Vermeiden Sie unnötige Herausforderungen (z. B. übermäßigen Sport, Ärger, Stress), die an Ihre Substanz gehen. Füllen Sie Ihre Reserven weiter auf, indem Sie regelmäßig für Aktivierung in Form von adäquater Bewegung neben Phasen der Erholung sorgen. Regelmäßig wiederkehrende Fixpunkte (z.B. Sport, soziale Kontakte etc.) innerhalb des Wochenverlaufs fördern den Reserven- und Ressourcenaufbau. 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.

General Vitality Index

38,18

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 38,18. Dieser Wert **kann durchaus verbessert werden**.

Mittlere Herzrate gesamt

85,85 BpM 68,45 BpM 52 jähriger Mann

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 **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 (PMR, 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 Performance empfohlen verstärkt die genannten Maßnahmen deutlich.

Mittlere Herzrate am Tag ohne Sport

91,79 BpM 73,48 BpM 52 jähriger Mann

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

Mittlere Herzrate in der Nacht

77,19 BpM 60,19 BpM 52 jähriger Mann

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 77 BpM, jene gleichaltriger Männer bei 60 BpM.
Er ist viel **zu hoch**, um für eine geeignete Regeneration zu sorgen. Sorgen Sie vor dem Schlafengehen für Ruhe und achten Sie auf ein ausgewogenes Pendel zwischen Aktivierung und Regeneration. Bauen Sie Aktivitäten in Ihren Alltag ein, die Ihren Puls steigern, wie z.B. Sport, Treppen steigen oder Spaziergänge. Jedoch nicht zu knapp vor dem Schlafengehen.

Dynamik A

14,60 BpM 14,34 BpM 52 jähriger Mann

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 **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.

Minimale Herzrate

68,10 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 **68,10 BpM**, der Durchschnittswert für die Vergleichsgruppe 52-jährige Frauen/Männer beträgt 45,44 BpM.

Maximale Herzrate

164,38 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 **164,38 BpM**, der Durchschnittswert für die Vergleichsgruppe 52-jährige Frauen/Männer beträgt 144,48 BpM.

Dynamik B

96,28 BpM 99,96 BpM 52 jähriger Mann

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 **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.

Impuls

Regeneration

52 jähriger Mann

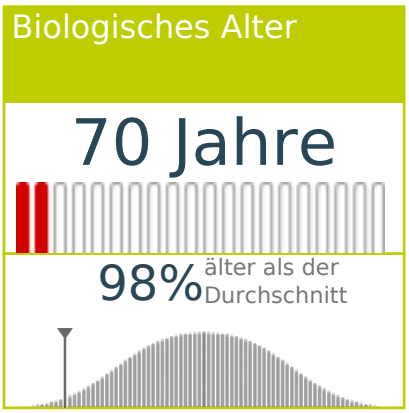
ERKLÄRUNG

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

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.

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 70 Jahren, jenes gleichaltriger Männer bei 45.
Es sollte **dringend reduziert** werden. Sie sollten dringend Ihre Substanz schonen. Vermeiden Sie deshalb unnötige Herausforderungen (wie z. B. übermäßigen Sport, Ärger, Stress, u. ä.). Besonders wichtig sind für Sie vor allem ausreichend Schlaf und viel frische Luft. Schon kleine Veränderungen (adäquate Aktivierung wie Spaziergänge, bewusste Ernährung, usw.) können Ihr biologisches Alter in wenigen Wochen reduzieren. Reduzierte Werte können aber auf eine Krankheit hindeuten. Setzen Sie sich mit dem Arzt oder der Ärztin Ihres Vertrauens in Verbindung.

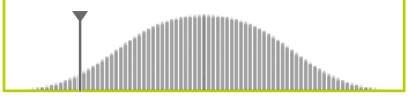
HRVvital Analyse Bericht

AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

Leistungspotential

3,07 von 10

96% unter dem Durchschnitt



ERKLÄRUNG

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

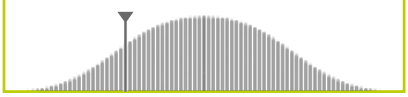
ERGEBNIS

Ihr Ergebnis zeigt, dass Ihr Leistungspotential **reduziert** ist. Auf einer Skala von 1-10 liegen Ihre Leistungsreserven bei 3,07, jene gleichaltriger Männer bei 6,85.
Füllen Sie Ihre Energiereserven auf. Nutzen Sie deshalb Möglichkeiten zur Regeneration. Danach können Sie wieder Leistung abrufen. Reduzieren Sie Belastungen (Rauchen, Alkohol, Stressoren, usw.). Adaptieren Sie gegebenenfalls auch Ihre Ernährungsgewohnheiten. Damit kann die Anhebung ihrer Leistung auf allen Ebenen gelingen. 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.

Stressverarbeitung

1,00 von 10

79% unter dem Durchschnitt



ERKLÄRUNG

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

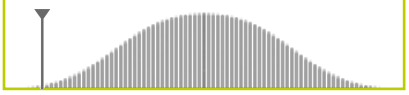
ERGEBNIS

Ihr Ergebnis zeigt, dass Sie eine **schlechte Stressverarbeitungskompetenz** haben, die Sie **dringend verbessern** sollten. Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Potential, Stress verarbeiten zu können, bei 1,00.
Sie deutet auf viel zu intensive und umfangreiche Reize im Verhältnis zu Entspannung und Erholung hin. Die Nacht kann die Anstrengungen des Tages nicht mehr ausgleichen. Ihre Anpassungsfähigkeit sowie Belastbarkeit sind deutlich reduziert, Herausforderungen meistern Sie nur noch mit Mühe. Holen Sie sich durchaus Hilfe zum Erlernen von Bewältigungsstrategien. Es gibt vielfältige Möglichkeiten des Stressabbaus durch Bewegung bis hin zu Entspannungstechniken.

Burnout Resistenz

1,74 von 10

99% unter dem Durchschnitt



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

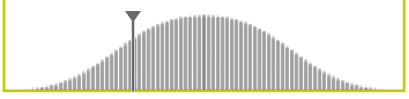
Ihr Ergebnis zeigt, dass sich Ihre Burnout-Resistenz definitiv im **kritischen Bereich** befindet. Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber dem Ausgebrannt-Sein bei 1,74, jene gleichaltriger Männer bei 7,84.
Sie sollten handeln. Nehmen Sie **professionelle Unterstützung** in Anspruch. Möglicherweise handelt es sich auch nur um eine Erkrankung, nach deren Genesung Ihr Wert in einem ganz anderen Bereich liegen kann. Am wichtigsten ist es jetzt, in jedem Fall Ihre Substanz zu schonen und Belastungen zu vermeiden. Konsequente regelmäßige Entspannungspausen mit der richtigen Atemtechnik vermitteln Ihrem System die wichtige Botschaft, dass Sie Ihre unbewusste Programmierung auf permanente Leistungsbereitschaft nicht mehr ständig aufrechterhalten müssen.

GESUNDHEIT

Schlaf

3,54 von 10

74% unter dem Durchschnitt



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 3,54, jener gleichaltriger Männer bei 5,12. Ihr Schlaf sollte **verbessert** werden.
Achten Sie auf das richtige Pendel zwischen Aktivierung (wie z.B. schnelles Spazierengehen oder leichtes Joggen) und Regeneration (in Form von z.B. Power Nappings während des Tages), um Ihre Schlafqualität auf Dauer zu verbessern. Reduzieren Sie vor dem Schlafengehen Faktoren, die Sie in der Phase des Einschlafens beschäftigen könnten (z.B. spannende Filme oder aufregende Bücher).

Gesamtdauer

8:15 Stunden 8:07 Stunden 52 jähriger Mann

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 8:15 Stunden, jene gleichaltriger Männer bei 8:07 Stunden.
Das ist **ausgezeichnet**. Es gibt keinen Grund, nicht so lange zu schlafen, wie es einem gut tut.

Erholung im Schlaf

Note: 1,70 4,74 52 jähriger Mann

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 Erholung im Schlaf bei 1,70, jene gleichaltriger Männer bei 4,74.
Ihre **Erholungsfähigkeit** im Schlaf muss unbedingt **verbessert** werden! Trainieren Sie Ihre Atmung tagsüber mit bewusster Bauchatmung. Auch Yoga, Qi Gong oder Singen können Ihre Atmung und damit die Erholungsfähigkeit im Schlaf verbessern.

Entspannung im Schlaf

Note: 3,25 6,74 52 jähriger Mann

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

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.

Pulshöhe im Schlaf

77,19 BpM 60,19 BpM 52 jähriger Mann

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 77 BpM, jene gleichaltriger Männer bei 60 BpM.
Er ist viel **zu hoch**, um für eine geeignete Regeneration zu sorgen. Sorgen Sie vor dem Schlafengehen für Ruhe und achten Sie auf ein ausgewogenes Pendel zwischen Aktivierung und Regeneration. Bauen Sie Aktivitäten in Ihren Alltag ein, die Ihren Puls steigern, wie z.B. Sport, Treppen steigen oder Spaziergänge. Jedoch nicht zu knapp vor dem Schlafengehen.

Pulsabfall im Schlaf

15,90 % 18,41 % 52 jähriger Mann

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

Während des Schlafs hat sich Ihr Puls von 92 BpM auf 77 BpM um -16% gegenüber dem Tag verändert, jener gleichaltriger Männer um 18%.
Das spricht für eine **mittelmäßige Regenerationsfähigkeit**, die verbesserbar ist. Achten Sie auf eine adäquate Aktivierung wie Sporteinheiten während des Tages, um Ihrem Puls die Möglichkeit zu geben, anzusteigen und abzufallen.

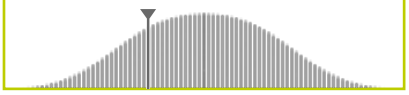
HRVvital Analyse Bericht

AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

Regeneration

2,94 von 10

59% unter dem Durchschnitt



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 2,94, jener gleichaltriger Männer bei 4,85. Sie können sich **nicht effizient entspannen und erholen**. Bringen Sie Ihren Herzschlag öfter in Einklang mit Ihrer Atmung. Gönnen Sie sich mehrmals täglich 5-Minuten-Pausen.

Regenerationszeit zwischen 8 und 18 Uhr

0:40 Stunden 0:59 Stunden 52 jähriger Mann

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 0:40 Stunden, jene gleichaltriger Männer bei 0:59 Stunden.
Sie haben tagsüber **mehr als 40 Minuten für Ausgleich** gesorgt. Sehr gut!

Gesamtdauer

0:40 Stunden 1:48 Stunden 52 jähriger Mann

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 0:40 Stunden, jene gleichaltriger Männer bei 1:48 Stunden.

Doppelt so lange wäre trotzdem ideal. Planen Sie pro Stunde Arbeitszeit etwa 5 - 10 Minuten für Erholungsphasen ein. Machen Sie diese kurzen Pausen zu einem täglichen Fixpunkt.

Erholung während Regeneration

Note: 5,30 5,37 52 jähriger Mann

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 5,30, jene gleichaltriger Männer bei 5,37.
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

87,99 BpM 68,81 BpM 52 jähriger Mann

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 88 BpM, jene gleichaltriger Männer bei 69 BpM.
Ihr **Puls** ist viel **zu hoch**, um für eine geeignete Regeneration zu sorgen. Es sieht so aus, als könnten Sie sich nicht bewusst entspannen. Erlernen Sie Atemtechniken: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung, atmen Sie tief in den Bauch hinein. Nach einiger Zeit werden Sie eine Verbesserung der mentalen Performance, Aufmerksamkeit und Konzentration merken.

Pulsabfall während Regeneration

4,31 % 5,51 % 52 jähriger Mann

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.

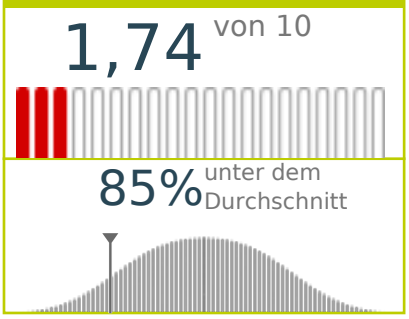
ERGEBNIS

HRVvital Analyse Bericht

AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

Während der Regenerationsphasen hat sich Ihr Puls von 92 BpM auf 88 BpM um -4% gegenüber dem Tag verändert.
Dieser Pulsabfall spricht für eine **geringe Regenerationsfähigkeit**. Ihr Puls während Regenerationseinheiten sollte geringer als am Tag sein. Erlernen Sie passende Entspannungsübungen und verbessern Sie damit Ihre Erholungsfähigkeit.

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 Entspanntheit, 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 1,74, jene gleichaltriger Männer bei 4,76.
Ihre geistige Leistungsfähigkeit sollte **unbedingt verbessert** werden.

Dauer einzelner geistiger Aktivitäten

Note: 8,88 7,05 52 jähriger Mann

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 8,88, jene gleichaltriger Männer bei 7,05.
Die **Dauer Ihrer mentalen Aktivitäten**, hinsichtlich Unterbrechungen, ist **optimal**. Sie haben ein hervorragendes Zeitmanagement!

Gesamtdauer

1:30 Stunden 5:11 Stunden 52 jähriger Mann

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 1:30 Stunden, jene gleichaltriger Männer bei 5:11 Stunden.
Die Gesamtdauer Ihrer mentalen Performance war **optimal**. Sie verbringen genau das richtige Maß an Zeit mit geistigen Aktivitäten.

Energieniveau

Note: 3,34 4,31 52 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

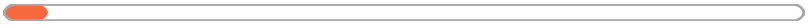
Die Qualität des „**Mitatmens**“ (erkennbar an den hochfrequenten Anteilen im Lebensfeuer) gibt Auskunft über **Ökonomie, Anspannung** oder **Übermüdung**.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Energieniveau während geistiger Aktivitäten bei 3,34.
In der Analyse sind deutliche **Hinweise auf Ermüdung** aufgetaucht. So leidet Ihre Produktivität unnötig. Sorgen Sie dafür, eventuelle Schlafdefizite am Wochenende auszugleichen. Noch besser ist es, mit einem Power Napping (kurzer Mittagsschlaf) die Energiespeicher aufzufüllen.

6% Gut
Während mentaler Performance waren Sie 6% lang gut.

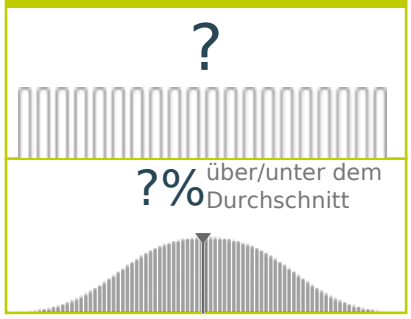
22% Mittel
Während mentaler Performance waren Sie 22% lang im mittleren Bereich.



6% Anspannung
Während mentaler Performance waren Sie 6% lang angespannt.

67% Erschöpfung
Während mentaler Performance waren Sie 67% lang erschöpft.

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

Es fehlt eine Sport-Aktivität um diesen Parameter anzuzeigen.

Intensität der körperlichen Aktivierung

ERKLÄRUNG

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

ERGEBNIS

Zu diesem Parameter ist keine Analyse vorhanden.

Empfohlener Pulsbereich

98 BpM - 120 BpM

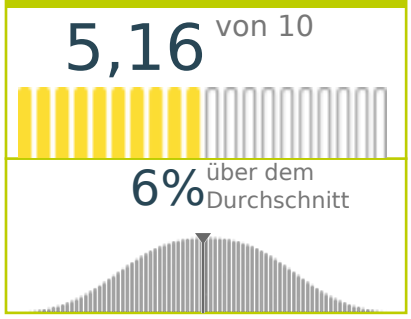
ERKLÄRUNG

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

Zu diesem Parameter ist keine Analyse vorhanden.

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 5,16, jenes gleichaltriger Männer bei 5,05.
Ihr **Ernährungsverhalten bewusst zu verändern** wird dazu führen, Ihre Lebensqualität und Ihre Gesundheit merklich zu verbessern. Seien Sie neugierig darauf, woher Ihre Lebensmittel stammen und welche Inhaltsstoffe sie beinhalten. Machen Sie sich mit dem vertraut, was in Ihrem Essen enthalten ist.

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

0:31 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 0:45 Stunden.
Die **kürzeste Dauer** einer Mahlzeit war 0:18 Stunden.
Die **durchschnittliche Dauer** einer Mahlzeit war 0:31 Stunden.

Zeitraum zwischen Mahlzeiten

3:35 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 5:35 Stunden.
Die **kürzeste Dauer** zwischen zwei Mahlzeiten betrug 1:35 Stunden.
Die **durchschnittliche Dauer** zwischen den Mahlzeiten betrug 3:35 Stunden.

Energieniveau während Mahlzeiten

Note: 6,78 5,50 52 jähriger Mann

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 6,78, jenes gleichaltriger Männer bei 5,50.
Das ist **gut**. Behalten Sie Ihr Ernährungsverhalten bei.

Energieniveau nach Mahlzeiten

Note: 3,57 4,60 52 jähriger Mann

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 3,57, jenes gleichaltriger Männer bei 4,60.
In der Analyse sind **deutliche Hinweise auf Ermüdung** – sogenannte **postprandiale Müdigkeit** – in der Zeit **nach den Mahlzeiten** aufgetreten. Vor allem üppige kohlenhydratreiche Nahrungsmittel können dafür verantwortlich sein. Achten Sie auf eine sinnvolle Energie- und Nährstoffbilanz. Nehmen Sie bewusst Lebensmittel mit natürlichen Inhaltsstoffen zu sich und fördern Sie dadurch Ihre Esskultur. Wenn Sie die Möglichkeit haben, dann nehmen Sie sich Zeit für

ein Power Napping oder gehen an der frischen Luft spazieren.

PERFORMANCE

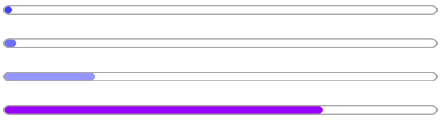
Regeneration

Sie regenerierten sich 40 Minuten, also 3% der Messzeit.

38% Schlecht
63% Erschöpfung

Schlaf

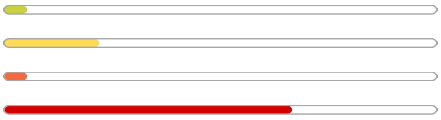
Sie schliefen 8 Stunden und 15 Minuten, also 36% der Messzeit.



2% Gut
3% Mittel
21% Schlecht
74% Erschöpfungsschlaf

Mentale Performance

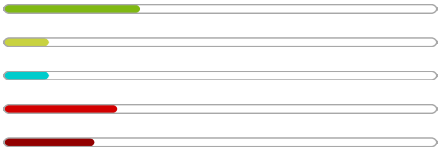
Sie waren eine Stunde und 30 Minuten geistig aktiv, also 7% der Messzeit.



6% Gut
22% Mittel
6% Anspannung
67% Erschöpfung

Ernährungsverhalten

Sie aßen und tranken eine Stunde und 33 Minuten, also 7% der Messzeit.



32% Sehr gut
11% Gut
11% Müdigkeit
26% Belastung
21% Verdacht auf Unverträglichkeit

EMPFEHLUNGEN

Medizinische Abklärung: Konsultieren Sie zeitnah einen Arzt Ihres Vertrauens!

In Ihrer Messung gibt es einige reduzierte Werte bzw. Werte, die im roten Bereich liegen. Das könnte auf eine Erkrankung hinweisen. **Konsultieren** Sie deshalb vorsichtshalber einen **Arzt**. Wenn eine körperliche Erkrankung ausgeschlossen werden kann, dann können Sie sich darauf konzentrieren, Veränderungen in Ihrem Lebensstil vorzunehmen, sodass sich Ihre Werte wieder verbessern können.

Medizinische Abklärung: Konsultieren Sie zeitnah einen Arzt Ihres Vertrauens! verbessert die Werte:

- Gesundheitszustand
- Biologisches Alter
- Burnout Resistenz
- Schlaf

Power Nap

Ein Power Nap ist ein **Nickerchen**, das Ihre E**nergie 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 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.

Power Nap verbessert die Werte:

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

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.

Regelmäßigkeiten verbessert die Werte:

- Gesundheitszustand
- Biologisches Alter
- Burnout Resistenz

Bauchatmung

Zur **Verbesserung der Regenerationsfähigkeit, Verdauung,** zum **Stressabbau** und **Abschalten**. Ob im Büro oder unterwegs, Sie können diese Übung überall durchführen. In stressigen Situationen neigen wir dazu, flach und schnell zu atmen. Mit dieser Übung lenken wir bewusst die Aufmerksamkeit auf unsere Atmung.
So funktioniert es:
Setzen Sie sich aufrecht und mit gerader Wirbelsäule hin, schließen Sie die Augen. Lenken Sie Ihre **Aufmerksamkeit auf Ihre Bauchdecke** und legen Sie Ihre Handflächen auf Ihren Bauch. Atmen Sie nun bewusst 3-4 Sekunden in Ihren Bauch und **gegen Ihre Hände**. Spüren Sie das Heben der Bauchdecke. Beim Ausatmen,

Bauchatmung verbessert die Werte:

- Gesundheitszustand
- Biologisches Alter
- Stressverarbeitung
- Burnout Resistenz
- Regeneration

das auch 3-4 Sekunden dauern sollte, spüren Sie, wie sich Ihr Bauch wieder einzieht.
Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal und bauen Sie sie täglich in Ihren Alltag ein.
Mit der Zeit werden Sie merken, wie sich Ihre vertiefte Bauchatmung automatisiert hat und sich Entspannung immer schneller einstellt.

Schlafhygieneregeln

Gehen Sie nur bei ausgeprägter Müdigkeit zu Bett. Bei langen Wachphasen im Bett stehen Sie auf, und legen sich erst dann wieder hin, wenn Sie müde sind. Verwenden Sie das Bett nur zum Schlafen, und „lagern“ Sie alle anderen Aktivitäten aus. D.h. Aktivitäten wie Essen, Fernsehen, Lesen, Grübeln sollen nicht im Bett stattfinden. Vermeiden Sie Mittagsschläfchen oder den Schlaf vor dem Fernseher. Vermeiden Sie es, in der Nacht auf die Uhr zu sehen, wenn Sie munter werden.

Schlafhygieneregeln verbessert die Werte:

- Schlaf

Einschlafprobleme

Was machen Sie als **Letztes vor dem Schlafengehen?**
Das grelle Display von Handys, Ipads, Laptops kann uns noch bis in die Schlafphase hinein beschäftigen. Kurz vor dem Einschlafen sollte auf diese elektronischen Hilfsmittel verzichtet werden. Negativ wirksam ist der blaue Frequenzanteil des Lichts, das diese Geräte ausstrahlen. Es hemmt die Sekretion von Melatonin, einem Hormon das uns gut schlafen lässt.
Auch ein spannendes Buch oder Film beeinflussen unseren Schlaf. Daher ist es ratsam, darauf zu achten, dass **vor dem Schlafengehen „beruhigende“ Tätigkeiten** gesetzt werden, die einen erholsamen Schlaf ermöglichen.

Einschlafprobleme verbessert die Werte:

- Schlaf

Progressive Muskelentspannung (PMR)

Bei der PMR – der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen – soll durch die willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung im ganzen Körper erreicht werden.
Legen Sie sich bequem auf den Rücken und schließen Ihre Augen. Achten Sie darauf, tief und ruhig zu atmen.
Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren **rechten Unterarm und Ihre rechte Hand.** Ballen Sie langsam die Hand zur Faust. Spüren Sie dabei die Spannung der Muskeln in der rechten Hand. Spannen Sie die Muskeln immer stärker an und halten Sie die Spannung für 5-7 Sekunden. Öffnen Sie nun die Hand und lassen Sie sie locker zurück auf den Boden sinken. Spüren Sie, wie die Spannung aus der Hand verschwindet.
Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren **linken Unterarm und Ihre linke Hand**. Ballen Sie langsam die Hand zur

Progressive Muskelentspannung (PMR) verbessert die Werte:

- Stressverarbeitung
- Regeneration

Faust. Spüren Sie dabei die Spannung der Muskeln in der rechten Hand. Spannen Sie die Muskeln immer stärker an und halten Sie die Spannung für 5-7 Sekunden. Öffnen Sie nun die Hand und lassen Sie sie locker zurück auf den Boden sinken. Spüren Sie, wie die Spannung aus der Hand verschwindet und genießen Sie das Gefühl.
Konzentrieren Sie sich auf den **ganzen rechten Arm und die rechte Hand**. Ballen Sie langsam die Hand zur Faust und spannen Sie den ganzen Arm mit an. Spannen Sie die Muskeln immer stärker an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie Hand und Arm wieder und genießen Sie das Gefühl, das sich im ganzen rechten Arm ausbreitet.
Konzentrieren Sie sich nun auf den **ganzen linken Arm und die linke Hand.** Ballen Sie langsam die Hand zur Faust und spannen Sie den ganzen Arm mit an. Spannen Sie die Muskeln immer stärker an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie Hand und Arm wieder und genießen Sie das Gefühl, dass sich im ganzen linken Arm ausbreitet.
Konzentrieren Sie sich nun auf Ihr **Gesicht.**
Kneifen Sie die Augen zusammen und spüren die Anspannung. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Lassen Sie nun die Augen wieder locker und spüren Sie, wie die Muskeln sich entspannen.
Runzeln Sie nun die Stirn und spüren die Anspannung. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Lassen Sie dann die Stirn wieder locker und spüren Sie, wie die Muskeln sich entspannen.
Konzentrieren Sie sich nun auf Ihren Mund. Ziehen Sie Ihre Mundwinkel nach oben und spüren Sie die Anspannung. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Lassen Sie dann den Mund wieder locker und spüren Sie, wie die Muskeln sich wieder entspannen.
Konzentrieren Sie sich nun auf Ihr Kiefer: Beißen Sie die Zähne fest zusammen und spüren Sie die Anspannung. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Lassen Sie dann das Kiefer wieder locker und spüren Sie, wie die Muskeln sich wieder entspannen.
Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihre **Nacken- und Rückenmuskulatur**. Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen, drücken Ihren Kopf nach vorne und pressen Ihren Körper Richtung Boden. Spannen Sie die Muskeln noch etwas stärker an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie die Muskeln dann wieder und genießen Sie das Gefühl der Entspannung, das sich über Ihre Nacken- und Rückenmuskeln legt.
Konzentrieren Sie sich nun auf Ihr **rechtes Bein und Ihren rechten Fuß**. Strecken Sie das Bein und spannen die Beinmuskeln an. Spannen Sie die Muskeln noch etwas mehr an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie das Bein wieder und spüren Sie, wie die Anspannung aus dem Bein verschwindet.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihr **linkes Bein und Ihren linken Fuß**. Strecken Sie das Bein und spannen die Beinmuskeln an. Spannen Sie die Muskeln noch etwas mehr an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie das Bein wieder und spüren Sie, wie die Anspannung aus dem Bein verschwindet.

Sport

Am Tag Ihrer Messung haben Sie **keine körperliche Performance** protokolliert.
Wenn Sie sich an anderen Tagen aktivieren, dann ist das gut. Sollten Sie sich an keinem Tag aktivieren, dann ist jetzt der Zeitpunkt, an dem Sie etwas daran ändern können. Wählen Sie eine **adäquate Aktivierungsform** wie z.B. Spazierengehen, Joggen, Fitnesscenter usw. Starten Sie zu Beginn erst langsam, und steigern Sie dann Ihre sportliche Performance. Wenn Sie wissen, dass Sie sich dazu nicht alleine aufraffen können, dann suchen Sie sich eine/n SportpartnerIn. Hören Sie währenddessen Ihre Lieblingsmusik. Versuchen Sie die Aktivierung mit etwas Positivem in Zusammenhang zu bringen.
Ihr Bewegungspensum lässt sich auch im Alltag leicht erhöhen: Nehmen Sie die Treppen statt des Lifts oder legen Sie gewisse Wegstrecken auch einmal zu Fuß zurück.
Wenn derzeit keine Zeit für Sport ist, dann bringen Sie zwischendurch immer wieder Ihren Kreislauf in Schwung, indem Sie aufstehen und sich strecken.

Detox

In der Analyse sind Hinweise aufgetaucht, dass Sie nach den Mahlzeiten oft müde werden. Es gibt Ernährungsformen, die ein Leistungstief nach den Mahlzeiten verhindern bzw. reduzieren können.
Detox (Entgiftung) soll die **Giftbelastung reduzieren**, **Entgiftungsorgane** wie den Darm oder die Leber **unterstützen/pflegen/regenerieren** und neue Vitalität, Energie und innere Balance herstellen.
Es gibt viele verschiedene Detox-Kuren. Gemeinsam haben Sie, dass sie zwischen 7 und 21 Tagen dauern. Es wird in dieser Zeit auf feste Nahrung und übersäuernde Lebensmittel wie Fleisch, Käse, Weißmehl, Süßigkeiten, Alkohol, Nikotin und Kaffee verzichtet.
Begonnen wird mit einer Darmentleerung, dann folgen 2 Obst- und Gemüsetage zur Entlastung, danach wird die Ernährung ballaststoffreich. Trinken Sie mindestens 2-3 Liter Wasser pro Tag oder ungezuckerte Kräutertees. Machen Sie ausgiebige Spaziergänge, vermeiden Sie aber Ausdauersport.
Sollten Sie eine Detox-Kur in Erwägung ziehen, dann holen Sie sich Informationen von einem Ernährungsberater oder

Detox verbessert die Werte:

- Ernährungsverhalten

Arzt.

Pausen

Um Ihre **Konzentrationsfähigkeit zu erhalten**, sollten Sie **regelmäßig Pausen** zwischen Ihren geistigen Aktivitäten einlegen. Beenden Sie dazu bewusst Ihre Arbeit und nehmen sich mindestens fünf Minuten Zeit. In der Pause sollte bewusst eine andere Tätigkeit als die vorhergehende ausgeübt werden.

Pausen verbessert die Werte:

- Burnout Resistenz
- Mentale Performance

Ausgewogene Ernährung

Zur **Aufrechterhaltung der Gesundheit**. Fast Food und ungesunde Snacks ersetzen bei Zeitmangel bewusstes kochen und essen.
Nehmen Sie sich wieder bewusst die Zeit und gehen Sie in den Supermarkt, um **frische und nährstoffreiche Lebensmittel** zu kaufen, die Sie im Anschluss **selbst zubereiten**.
Vergessen Sie nicht, **mindestens 2 Liter pro Tag zu trinken**. Stellen Sie sich einen Krug voll Wasser neben sich. Oder nehmen Sie sich eine Plastikflasche und markieren Sie auf einer Seite, bis wann Sie welche Menge getrunken haben wollen.

Ausgewogene Ernährung verbessert die Werte:

- Biologisches Alter
- Leistungspotential
- Stressverarbeitung
- Ernährungsverhalten

Entgiften

Entgiftung (u.a. Detox) beugt diversen Krankheiten wie **chronischen Kopfschmerzen** und **Schlafstörungen, Diabetes, chronischen Darmerkrankungen** und mehr vor.
Detox soll die **Giftbelastung reduzieren**, **Entgiftungsorgane** wie den Darm oder die Leber **unterstützen/pflegen/regenerieren** und neue Vitalität, Energie und innere Balance herstellen.
Die Detox-Kur dauert zwischen 7 und 21 Tagen. Es wird in dieser Zeit auf feste Nahrung und übersäuernde Lebensmittel wie Fleisch, Käse, Weißmehl, Süßigkeiten, Alkohol, Nikotin und Kaffee verzichtet.
Begonnen wird mit einer Darmentleerung, dann folgen 2 Obst- und Gemüsetage zur Entlastung, danach wird die Ernährung ballaststoffreich. Trinken Sie mindestens 2-3 Liter pro Tag Wasser oder ungezuckerte Kräutertees.
Machen Sie ausgiebige Spaziergänge, vermeiden Sie aber Ausdauersport.

Entgiften verbessert die Werte:

- Schlaf
- Burnout Resistenz

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.

HRVmed Analyse Bericht

AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

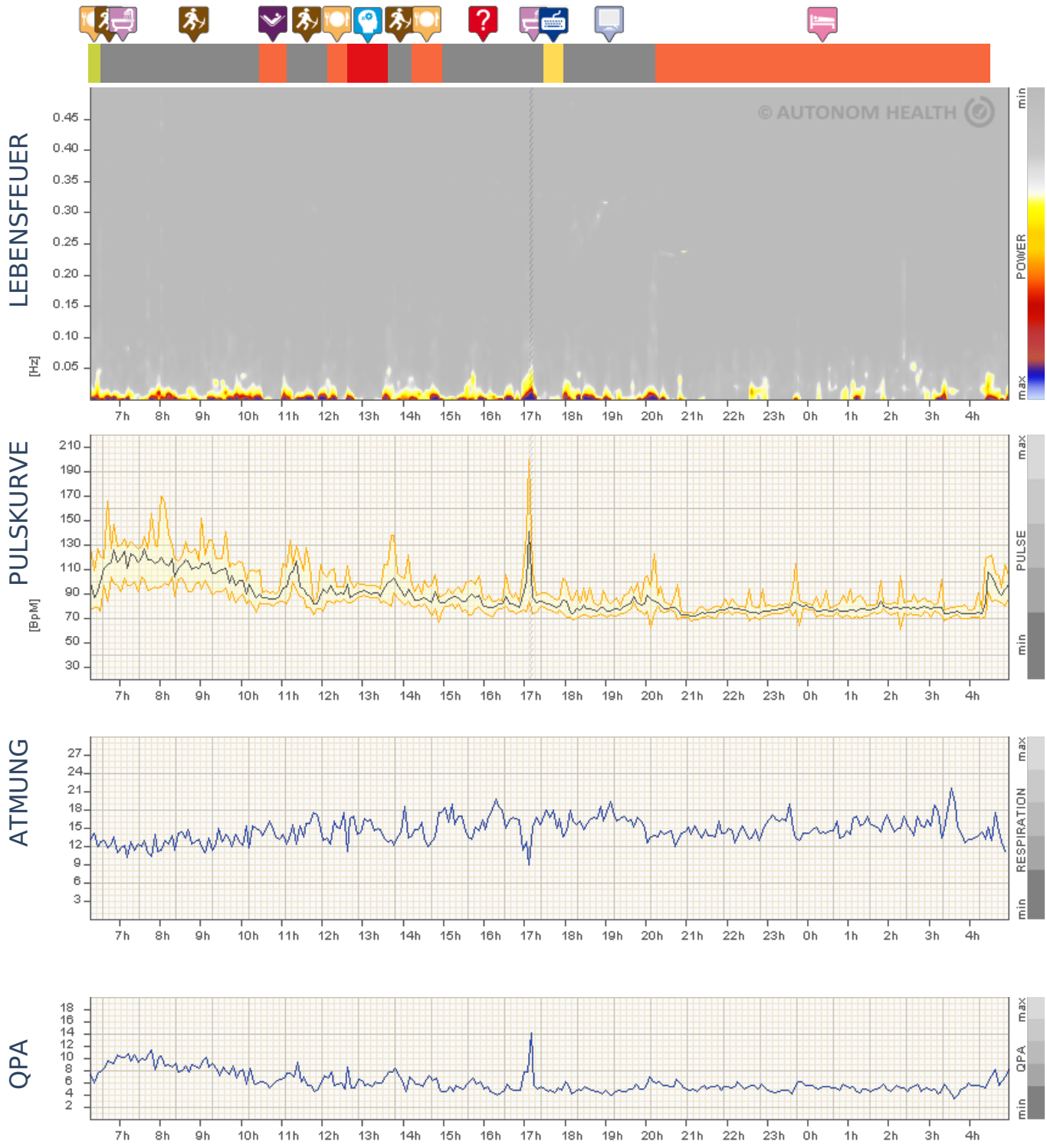
Mann im Burnout ♂

19.08.1958

Messdauer 22:41 Stunden

Start: 15.04.2011 06:17

Ende: 16.04.2011 04:59



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 msec²	402,35 msec²	675,78 msec²
ULF	301,11 msec² (35,83 %)	77,27 msec² (19,20 %)	217,79 msec² (32,23 %)
VLF	367,75 msec² (43,76 %)	214,86 msec² (53,40 %)	309,67 msec² (45,82 %)
LF	111,53 msec² (13,27 %)	83,53 msec² (20,76 %)	100,87 msec² (14,93 %)
HF	59,90 msec² (7,13 %)	26,71 msec² (6,64 %)	47,46 msec² (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	1,79	
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	3,80	
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	3,85	
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	

Coachingblatt

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

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 msec²	402,35 msec²	675,78 msec²
ULF	301,11 msec² (35,83 %)	77,27 msec² (19,20 %)	217,79 msec² (32,23 %)
VLF	367,75 msec² (43,76 %)	214,86 msec² (53,40 %)	309,67 msec² (45,82 %)
LF	111,53 msec² (13,27 %)	83,53 msec² (20,76 %)	100,87 msec² (14,93 %)
HF	59,90 msec² (7,13 %)	26,71 msec² (6,64 %)	47,46 msec² (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

Aktuelles Biologisches Alter Jahre **70**	Leistungspotenzial Note * **3,07**	Geistige Vitalität Note * **1,74**
Regeneration Note * **2,94**	Schlaf Note * **3,54**	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 = ungenügend bis 10 = sehr gut	

Coachingblatt

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

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.

Coachingblatt

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

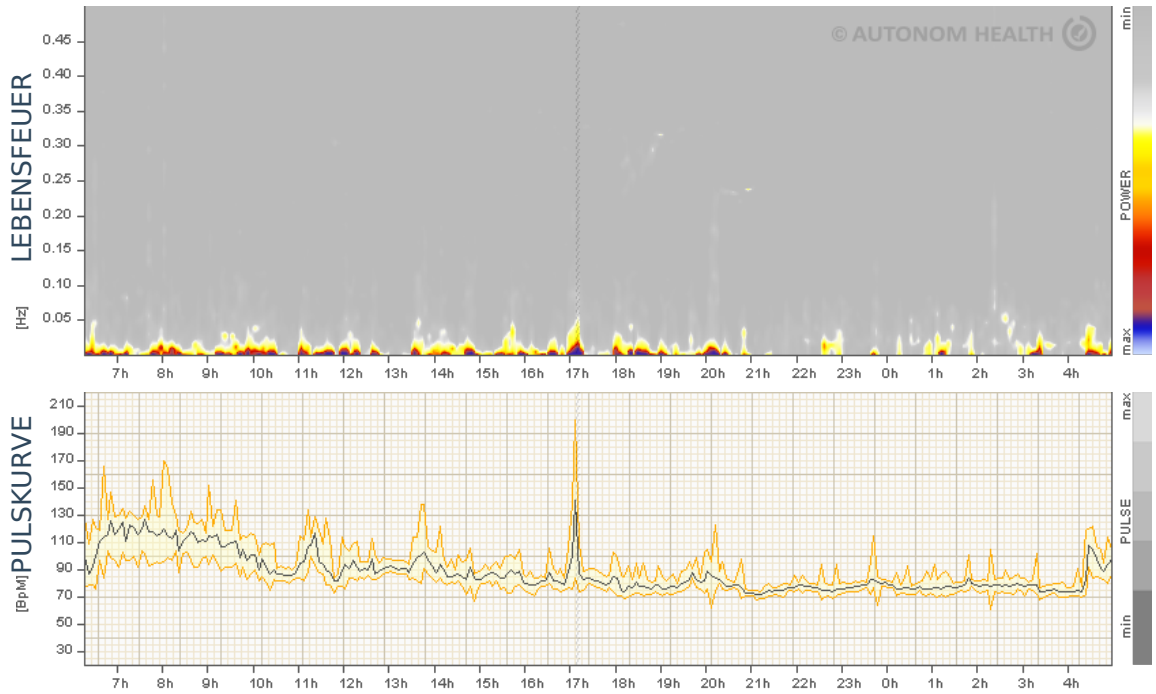
Persönliche Notizen zur Analyse

GesundheitsResümee

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



1. ANALYSE-Basisdaten

Bezeichnung	Wert	Bewertung	Bewertung in %	Beschreibung
Anzahl der HERZSCHLÄGE in 24h	123.629		43%	ausreichend

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 123.629 mal, entsprechend einem Durchschnittspuls von 86 Schlägen pro Minute. Der Durchschnittswert der Männer Ihres Alters liegt bei 101.732, entsprechend einem Durchschnittspuls von 71 Schlägen pro Minute.

GesundheitsResümee

AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

Bezeichnung	Wert	Bewertung	Bewertung in %	Beschreibung
POWER	676 msec²		20%	bedenklich
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 676 msec² liegt 80% unter dem Durchschnitt gleichaltriger Männer (3.394 msec²)				

LEISTUNGS-BEREITSCHAFT	101 msec²		9%	gefährlich
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 101 msec² 91% unter dem Durchschnittswert gleichaltriger Männer (1.112 msec²).				

RESERVEN	310 msec²		20%	bedenklich
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 310 auf. Sie liegen 80% unter dem Durchschnittswert gleichaltriger Männer von 1.543 msec².				

Bezeichnung	Wert	Bewertung	Bewertung in %	Beschreibung
ÖKONOMIE	0.63%		10%	gefährlich
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).				

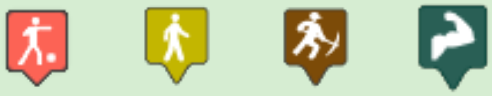
Ihr Indikator für Ökonomie liegt mit 1% um 90% unter dem Durchschnittswert gleichaltriger Männer (7%).

2. MINIMA und MAXIMA der Messung

Bezeichnung	Tageszeit	Wert	Aktivität	Zeitdauer
Niedrigste mittlere Herzrate exkl. Schlaf		80 bpm		18:00 bis 20:15
Niedrigste mittlere Herzrate		77 bpm		20:15 bis 04:30
Höchste mittlere Herzrate		118 bpm		07:00 bis 07:15
Meiste Power		1395 msec^2		06:17 bis 06:35
Niedrigste Power		398 msec^2		20:15 bis 04:30
Niedrigste Power (außer Sport)		398 msec^2		20:15 bis 04:30
Höchste Vagusaktivität		3%		18:00 bis 20:15
Niedrigste Vagusaktivität		0%		07:00 bis 07:15
Niedrigste Vagusaktivität (außer Sport)		0%		07:00 bis 07:15

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	05:15 Stunden	
Pulsbereich “aktiv”	16:22 Stunden	
05:15 haben Sie aktiv mit Sport, Gehen u/o Radfahren und manuellen Tätigkeiten verbracht. Tatsächlich befand sich Ihr Organismus für 16:22 im körperlich aktiven “Leistungs-Modus”.		

PASSIV-Modus		
Regenerative Tätigkeiten	15:33 Stunden	
Pulsbereich “passiv”	06:11 Stunden	
15:33 haben Sie passiv im Liegen, Sitzen und Stehen verbracht. Tatsächlich befand sich Ihr Organismus 06:11 im “Passiv-Modus”.		

4. AKTIVITÄTEN-Übersicht

Pulsbereich SPITZENPULS		
Training	00:00 Stunden	
Pulsbereich “Spitzenpuls”	01:16 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 00:00 Sport gemacht. Ihr Pulsniveau lag für 01:16 im Bereich von Spitzen-Belastung.		

Pulsbereich GRUNDLAGENAUSDAUER		
Training	00:00 Stunden	
Pulsbereich “Grundlagenausdauer”	03:29 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 00:00 Sport gemacht. Ihr Pulsniveau lag für 04:45 im “Sport-Modus”, davon 03:29 im Bereich für Grundlagenausdauer-Training.		

Pulsbereich GEHEN / MANUELLE ARBEITEN		
Gehen / Manuelle Arbeiten	05:15 Stunden	
Pulsbereich “Gehen / Manuelle Arbeiten”	11:36 Stunden	
Menschen sind konstruiert um etwa 6 Stunden täglich körperlich aktiv zu sein.		
05:15 (23% der Messung) haben Sie gehend, mit Radfahren, manueller Arbeit u.ä. verbracht. Tatsächlich lag Ihr Pulsniveau 11:36 (51%) in diesem Bereich.		

Pulsbereich SITZEN		
Sitzen	07:18 Stunden	
Pulsbereich “Sitzen”	06:11 Stunden	
Entwicklungsgeschichtlich sind wir es nicht gewohnt, längere Zeit zu sitzen.		
07:18 haben Sie sitzend verbracht. Ihr Puls befand sich 06:11 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	08:55 Stunden	
Pulsbereich “Schlaf / Ruhe”	00:00 Stunden	
Dauer und Qualität von Regeneration und Schlaf entscheiden über Gesundheit und Leistung.		
Sie haben insgesamt 08:55 geschlafen oder sich bewusste Entspannungspausen gegönnt. Für 00:00 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		08:15 Stunden	36% der Messung
Manuelle Arbeit		05:15 Stunden	23% der Messung
TV		02:15 Stunden	9% der Messung
Andere Tätigkeit		02:00 Stunden	8% der Messung
Essen / Trinken		01:33 Stunden	6% der Messung
Geistige Aktivität		01:30 Stunden	6% der Messung
Körperpflege		00:45 Stunden	3% der Messung
Entspannen / Ruhen		00:40 Stunden	2% der Messung

6. Ort und Qualität Ihrer AKTIVITÄTEN

Bezeichnung	Aktivität	Messdauer	Messdauer in %
im Privatleben		13:58 Stunden	62% der Messdauer
alleine		13:58 Stunden	62% der Messdauer
in guter Stimmung		13:58 Stunden	62% der Messdauer

7. AKTIVITÄTEN - Details

06:17 - 06:35 Essen / Trinken (00:18)

Befindlichkeit: Gut, 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 92 Schlägen pro Minute liegen.
Ihre mittlere Herzrate lag mit 93 Schlägen pro Minute im Tagesschnitt.
Die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) beim Essen/Trinken darf gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 840 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 1.395 msec2 66% über dem Tagesschnitt.
Die Vagusaktivität (pNN50, im Tagesschnitt bei 0,79%) gibt Auskunft über die für die Nahrungsaufnahme und -Verwertung günstige vagotone Stoffwechsellage und allgemeines Wohlbefinden.
Rückgänge deuten auf Stress.
Ihre pNN50 stieg um 206% und betrug 2,42%.
Hinweise auf eventuelle Unverträglichkeiten, Allergien, Stress mit Essen zeigen sich in höheren Herzraten, reduzierter total Power und niedrigen pNN50 Werten nach einer Mahlzeit.

06:35 - 07:00 Manuelle Arbeit (00:25)

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte über dem Tagesdurchschnitt von 92 Schlägen pro Minute liegen.
Ihre mittlere Herzrate lag mit 115 Schlägen pro Minute 25% über dem Tagesschnitt.
Je mehr die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 840 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 899 msec2 7% 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 24% und betrug 0,98%.

07:00 - 07:15 Körperpflege (00:15)

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte im Bereich Ihres Tagesdurchschnitts (92 Schläge pro Minute) liegen, höhere Werte deuten auf Stress, niedrigere auf Wohlbefinden.
Ihre mittlere Herzrate lag mit 118 Schlägen pro Minute 29% über dem Tagesschnitt.
Die Gesamtvariabilität (total Power) sollte im Bereich des Tagesdurchschnitts von 840 msec2 liegen, höhere Werte deuten auf Aktivierung, niedrigere auf Anspannung, deutlich

erniedrigte auf Erschöpfung.
Ihre total Power lag mit 688 msec2 18% unter dem Tagesschnitt.
Die Vagusaktivität (pNN50) sollte im Bereich des Tagesdurchschnitts von 0,79% liegen. Höhere Werte deuten auf gute Ökonomie und Wohlbefinden, niedrigere auf Anspannung, deutlich erniedrigte auf Erschöpfung.
Ihre pNN50 fiel um 92% und betrug 0,06%.

07:15 - 10:30 Manuelle Arbeit (03:15)

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte über dem Tagesdurchschnitt von 92 Schlägen pro Minute liegen.
Ihre mittlere Herzrate lag mit 109 Schlägen pro Minute 19% über dem Tagesschnitt.
Je mehr die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 840 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 878 msec2 im 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 fiel um 37% und betrug 0,50%.

10:30 - 11:10 Entspannen / Ruhen (00:40)

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 4% von 92 auf 88 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 reduzierte sich um 32%.
Körperliche Entspannung wird am Rückgang der VLF Komponente ersichtlich.
Ihr VLF-Wert reduzierte sich 19% 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 Gesamtvariabiltät fiel um 30%.
Ihr LF-Wert reduzierte sich um 32%.
Ihre mittlere Herzrate sank um 4%.
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 Gesamtvariabiltät (total Power) und die pNN50 niedriger als am Tag, deutet dies auf Erschöpfung hin.

Ihre pNN50 fiel um 89% und betrug 0,09%.

11:10 - 12:10 Manuelle Arbeit (01:00)

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte über dem Tagesdurchschnitt von 92 Schlägen pro Minute liegen.
Ihre mittlere Herzrate lag mit 94 Schlägen pro Minute im Tagesschnitt.
Je mehr die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 840 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 984 msec2 17% 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 fiel um 53% und betrug 0,37%.

12:10 - 12:40 Essen / Trinken (00:30)

Befindlichkeit: Gut, 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 92 Schlägen pro Minute liegen.
Ihre mittlere Herzrate lag mit 92 Schlägen pro Minute im Tagesschnitt.
Die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) beim Essen/Trinken darf gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 840 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 im Tagesschnitt.
Die Vagusaktivität (pNN50, im Tagesschnitt bei 0,79%) gibt Auskunft über die für die Nahrungsaufnahme und -Verwertung günstige vagotone Stoffwechsellage und allgemeines Wohlbefinden.
Rückgänge deuten auf Stress.
Ihre pNN50 fiel um 86% und betrug 0,11%.
Hinweise auf eventuelle Unverträglichkeiten, Allergien, Stress mit Essen zeigen sich in höheren Herzraten, reduzierter total Power und niedrigen pNN50 Werten nach einer Mahlzeit.

12:40 - 13:40 Geistige Aktivität (01:00)

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte im Bereich Ihres Tagesdurchschnitts von 92 Schlägen pro Minute liegen.
Deutliche Anstiege deuten auf Stress, deutliche Rückgänge auf Müdigkeit.
Ihre mittlere Herzrate lag mit 91 Schlägen pro Minute im Tagesschnitt.
Die total Power sollte im Bereich des Tagesschnitts von 840,30 msec2 bleiben oder ansteigen. Deutliche Rückgänge weisen auf Erschöpfungstendenzen hin.
Ihre total Power lag mit 479 msec2 43% unter dem Tagesschnitt.

Die low frequency Power (LF) sollte gegenüber dem Tagesschnitt prozentuell ansteigen als Zeichen von Leistungsbereitschaft und mentaler Fokussierung.
Ihre low frequency Power fiel gegenüber dem Tagesschnitt von 111,53 um 15%.
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 fiel um 89% und betrug 0,09%.

13:40 - 14:15 Manuelle Arbeit (00:35)

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte über dem Tagesdurchschnitt von 92 Schlägen pro Minute liegen.
Ihre mittlere Herzrate lag mit 95 Schlägen pro Minute im Tagesschnitt.
Je mehr die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 840 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 791 msec2 6% unter 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 fiel um 27% und betrug 0,58%.

14:15 - 15:00 Essen / Trinken (00:45)

Befindlichkeit: Gut, 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 92 Schlägen pro Minute liegen.
Ihre mittlere Herzrate lag mit 86 Schlägen pro Minute 6% unter dem Tagesschnitt.
Die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) beim Essen/Trinken darf gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 840 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 795 msec2 5% unter dem Tagesschnitt.
Die Vagusaktivität (pNN50, im Tagesschnitt bei 0,79%) gibt Auskunft über die für die Nahrungsaufnahme und -Verwertung günstige vagotone Stoffwechsellage und allgemeines Wohlbefinden.
Rückgänge deuten auf Stress.
Ihre pNN50 fiel um 57% und betrug 0,34%.
Hinweise auf eventuelle Unverträglichkeiten, Allergien, Stress mit Essen zeigen sich in

höheren Herzraten, reduzierter total Power und niedrigen pNN50 Werten nach einer Mahlzeit.

15:00 - 17:00 Andere Tätigkeit (02:00)

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: allein

Die Höhe der mittlere Herzrate im Vergleich zum Tagesdurchschnitt von 92 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 84 Schlägen pro Minute 9% unter dem Tagesschnitt.
Die Gesamtvariabilität (total Power) im Vergleich zum Tagesdurchschnitt von 840 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 774 msec2 8% unter dem Tagesschnitt.
Veränderungen der Vagusaktivität in Folge veränderter Atmung (pNN50) im Verhältnis zum Tagesdurchschnitt von 0,79% sind oft psychoemotional verursacht. Höhere Werte deuten auf gute Ökonomie und Wohlbefinden, niedrigere auf Anspannung, deutlich erniedrigte auf Erschöpfung.
Ihre pNN50 fiel um 63% und betrug 0,29%.

17:00 - 17:30 Körperpflege (00:30)

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte im Bereich Ihres Tagesdurchschnitts (92 Schläge pro Minute) liegen, höhere Werte deuten auf Stress, niedrigere auf Wohlbefinden.
Ihre mittlere Herzrate lag mit 87 Schlägen pro Minute im Tagesschnitt.
Die Gesamtvariabilität (total Power) sollte im Bereich des Tagesdurchschnitts von 840 msec2 liegen, höhere Werte deuten auf Aktivierung, niedrigere auf Anspannung, deutlich erniedrigte auf Erschöpfung.
Ihre total Power lag mit 1.052 msec2 25% über dem Tagesschnitt.
Die Vagusaktivität (pNN50) sollte im Bereich des Tagesdurchschnitts von 0,79% liegen. Höhere Werte deuten auf gute Ökonomie und Wohlbefinden, niedrigere auf Anspannung, deutlich erniedrigte auf Erschöpfung.
Ihre pNN50 fiel um 30% und betrug 0,55%.

17:30 - 18:00 PC (00:30)

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte über dem Tagesdurchschnitt von 92 Schlägen pro Minute liegen.
Deutliche Anstiege deuten auf Stress, deutliche Rückgänge auf Müdigkeit.
Ihre mittlere Herzrate lag mit 81 Schlägen pro Minute 12% unter dem Tagesschnitt.
Die total Power sollte im Bereich des Tagesschnitts von 840 msec2 bleiben oder ansteigen. Deutliche Rückgänge weisen auf Erschöpfungstendenzen hin.
Ihre total Power lag mit 756 msec2 10% unter dem Tagesschnitt.
Die low frequency Power (LF) sollte gegenüber dem Tagesschnitt prozentuell ansteigen als Zeichen von Leistungsbereitschaft und mentaler Fokussierung.
Ihre low frequency Power blieb im Tagesschnitt von 111,53.
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 fiel um 58% und betrug 0,33%.

18:00 - 20:15 TV (02:15)

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte niedriger als der Tagesdurchschnitt von 92 Schlägen pro Minute liegen.
Anstiege deuten auf Stress, deutliche Rückgänge auf Müdigkeit.
Ihre mittlere Herzrate lag mit 80 Schlägen pro Minute 13% unter dem 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 936 msec2 11% über 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 stieg um 2% 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 282% und betrug 3,02%.

20:15 - 04:30 Schlaf (08:15)

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 08:15 Stunden geschlafen (von 20:15 bis 04:30).

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 16% von 92 auf 77 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 Gesamtvariabiltät fiel um 53%,Ihr Sympathikus fiel um 25% 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 fiel um 55%, Ihre total Power um 53%.
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 fiel um 61% und betrug 0,31%.