



**premium**

powered by



**MUSTER-  
AUSWERTUNG**



Hallo Maxime,

herzliche Gratulation zu deinem Premium Paket! Es wird dir effizient helfen, deine Gesundheit wieder in die eigene Hand zu nehmen und besteht aus 4 Teilen. Am besten gehst du es der Reihe nach durch:

1. Personalisierte Videoanalyse
2. Gesundheits- und Lebensstilanalyse
3. Detaillierte Aktivitätenanalyse
4. Individueller Trainingsplan

Bei Fragen oder Unklarheiten sind wir jederzeit für dich da. Ebenso unterstützen wir dich, wenn du mal nicht weiter kommst oder deine Motivation stagniert. Denn bei heartastic lassen wir niemanden alleine!

Nun wünsche ich dir, im Namen des ganzen heartastic Teams, viel Erfolg beim Umsetzen und Erreichen deiner Gesundheitsziele. Bleib stressfrei!

*Henry Bucko*

Gründer heartastic  
Zertifizierter HRV Professional®





heartastic

# 1. Personalisierte Videoanalyse



heartastic

Hier geht's zu deiner  
personalisierten  
Videoanalyse:

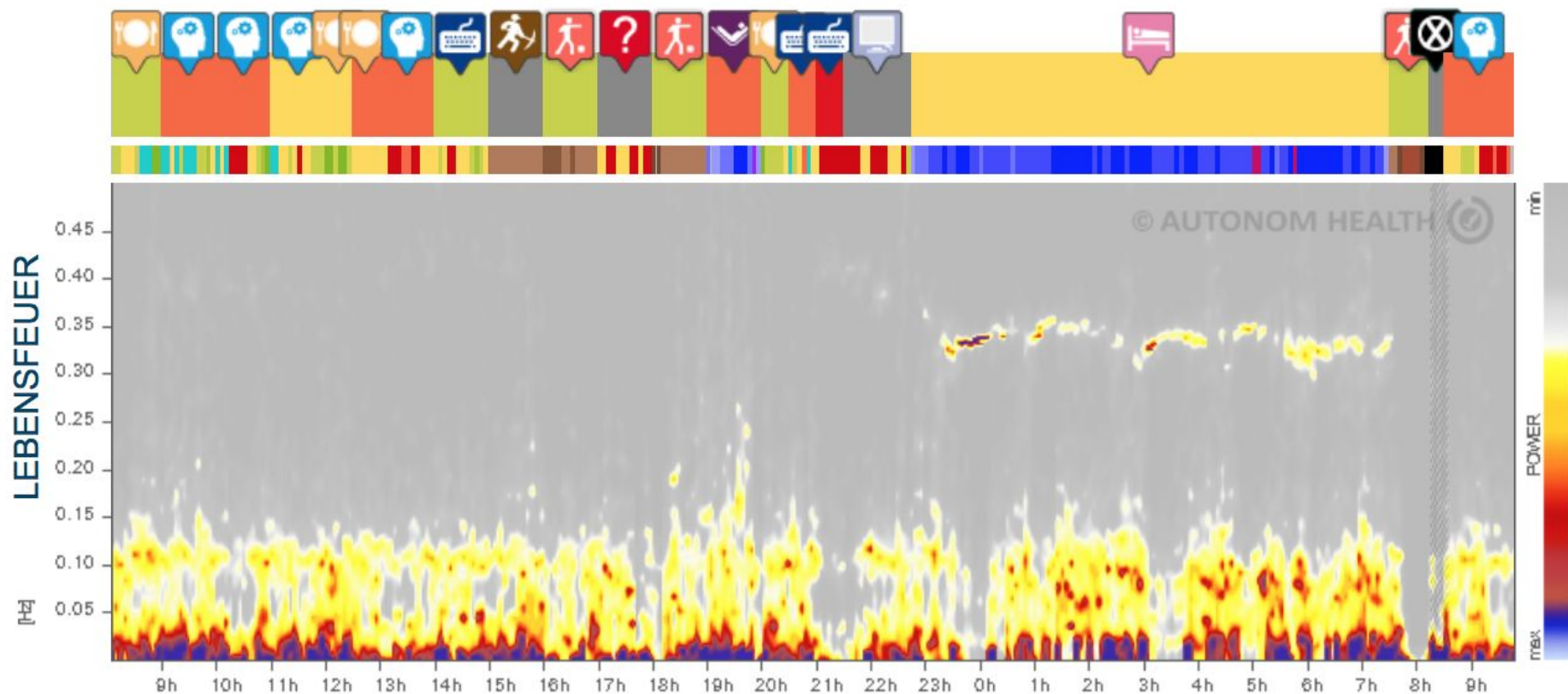






heartastic

## **2. Gesundheits- und Lebensstilanalyse**



**Aktuelles Biologisches Alter**

30 Jahre

**General Vitality Index**

323

**Anzahl Herzschläge**

112.823

**Anzahl Herzschläge in 24h**

109.126

**Minimale Herzrate**

47 BpM um 06:07:51 (Schlaf)

**Dynamik A**

25 BpM

**Maximale Herzrate**

182 BpM um 08:10:15 (Sport)

**Dynamik B**

135 BpM

Parameter	Tag	Schlaf	Ganze Messung
Mittlere Herzrate	84,10 BpM 	61,51 BpM 	73,59 BpM 
Total Power	4.593,49 msec <sup>2</sup> 	5.471,40 msec <sup>2</sup> 	4.900,89 msec <sup>2</sup> 
ULF	587,64 msec <sup>2</sup>  (12,79 %  )	430,12 msec <sup>2</sup>  (7,86 %  )	531,45 msec <sup>2</sup>  (10,84 %  )
VLF	2.080,55 msec <sup>2</sup>  (45,29 %  )	2.280,45 msec <sup>2</sup>  (41,68 %  )	2.150,00 msec <sup>2</sup>  (43,87 %  )
LF	1.568,28 msec <sup>2</sup>  (34,14 %  )	2.032,88 msec <sup>2</sup>  (37,15 %  )	1.732,60 msec <sup>2</sup>  (35,35 %  )
HF	357,02 msec <sup>2</sup>  (7,77 %  )	727,95 msec <sup>2</sup>  (13,30 %  )	486,83 msec <sup>2</sup>  (9,93 %  )
pNN50	10,58 % 	34,73 % 	17,15 % 
SDNN	126,31 msec 	112,41 msec 	182,13 msec 
RMSSD	36,26 msec 	57,65 msec 	43,14 msec 

**Pulsstatistik**

	Protokolliert	Tatsächliches Aktivierungsniveau	
Schlaf, Entspannen / Ruhen	09:45 (37,91%)	04:02 (16,27%)	Pulsbereich Schlafen
Sitzende Tätigkeiten	11:57 (46,46%)	08:23 (33,82%)	Pulsbereich Sitzen
Gehen / Radfahren, manuelle Arbeit	01:00 (3,89%)	11:39 (46,98%)	Pulsbereich Gehen, Manuelle Arbeit, etc.
Sport	02:45 (10,69%)	00:20 (1,37%)	Pulsbereich Grundlagenausdauer
	—	00:23 (1,56%)	Pulsbereich Spitzenpuls



## 2. Gesundheitsanalyse:

Gesundheitszustand

Biologisches Alter

Leistungspotential

Stressverarbeitung

Burnout Resistenz



heartastic

# Gesundheitsanalyse

Gesundheitszustand



heartastic





heartastic

## 📈 ERKLÄRUNG

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

Die Ingredienzien für diese „Triade der Gesundheit“ sind **adäquate Bewegung, hochwertige Ernährung, guter Schlaf** und **Achtsamkeit** mit sich und der Umwelt. Mit anderen Worten, Ihr Lebensstil und die Qualität Ihrer Beziehung zu sich selbst und anderen Menschen steuert Ihre Gene. Gesundheit ist kein Schicksal, sondern das Ergebnis Ihres Strebens nach Gesundheit. Sie selbst können durch kleine Veränderungen in Ihrem Alltag den entscheidenden Schritt zu anhaltender Gesundheit tun.

## ♥ ERGEBNIS

Ihr Ergebnis ist **zufriedenstellend**. Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Gesundheitszustand bei 7,37, jener gleichaltriger Frauen bei 6,63.

Sie zeichnen sich durch **Vitalität** aus. Bewahren Sie sich diese grundlegende Ressource. Achten Sie deshalb auf die **Balance von Leistung** (z. B. Aktivierung in Form von Sporteinheiten, geistige Aktivitäten, usw.) und **Regeneration** (z. B. ausreichend Schlaf, Entspannung). Eine ausgewogene und hochwertige Ernährung hilft Ihnen, Ihren Gesundheitsstatus zu erhalten.



heartastic

### General Vitality Index

323,01

338,71 » 30 jährige Frau

#### 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 323,01. Das ist **durchaus zufriedenstellend**.





heartastic

Mittlere Herzrate gesamt

73,59 BpM



73,63 BpM » 30-jährige Frau

### ERKLÄRUNG

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

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

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

### ERGEBNIS

Ihr Herz schlug über die gesamte Messung **112.823,00** mal, durchschnittlich 74,00 mal pro Minute. Sie liegen damit im **ökonomischen Bereich**. Ihr Drehmoment zum Abruf von Leistung ist beruhigend groß, kann aber durch adäquates körperliches Training mit konsekutiver Entspannung und der richtigen Atemtechnik noch weiter ausgebaut werden.



heartastic

Mittlere Herzrate am Tag ohne Sport

84,10 BpM



78,97 BpM \* 30 jährige Frau

#### ERKLÄRUNG

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

#### ERGEBNIS

Ihre mittlere Herzrate am Tag lag mit **84,10 Schlägen pro Minute im mittleren Bereich**. Ihre mittlere Herzrate am Tag lag **inklusive Sport bei 86,48 Schlägen pro Minute**.



heartastic

### Mittlere Herzrate in der Nacht

61,51 BpM



63,52 BpM \* 30 jährige Frau

### ERKLÄRUNG

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

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

### ERGEBNIS

Ihre Pulshöhe im Schlaf liegt bei 62 BpM, jene gleichaltriger Frauen bei 64 BpM.

Ihre Pulshöhe liegt damit im für Regeneration **optimalen Bereich**.



heartastic

### Dynamik A

24,97 BpM



16,54 BpM \* 30 jährige Frau

### ERKLÄRUNG

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

### ERGEBNIS

Die Differenz zwischen Ihrer mittleren Herzrate tagsüber und jener im Schlaf betrug **24,97 Schläge pro Minute**. Das ist ein **ausgezeichneter Wert**, der Ihnen großes Anpassungspotenzial zwischen Leistung und Regeneration garantiert. Bewahren Sie diese Dynamik durch regelmäßige körperliche Aktivierung und erholsamen Schlaf.



heartastic

### Minimale Herzrate

47,02 BpM

46,99 BpM » 30-jährige Frau

#### 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 **47,02 BpM**, der Durchschnittswert für die Vergleichsgruppe 30-jährige Frauen/Männer beträgt 46,99 BpM.



heartastic

Maximale Herzrate

181,82 BpM

155,92 BpM • 30-jährige  
Frau

#### 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 **181,82 BpM**, der Durchschnittswert für die Vergleichsgruppe 30-jährige Frauen/Männer beträgt 155,92 BpM.



heartastic

### Dynamik B

134,80 BpM 

 111,00 BpM 30 jährige  
Frau

#### ERKLÄRUNG

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

#### ERGEBNIS

Die Differenz zwischen Ihrer minimalen und maximalen Herzrate betrug **134,80 Schläge pro Minute**. Das ist ein **ausgezeichneter Wert**, der für grundsätzlich hohes Leistungsvermögen spricht.



heartastic

Impuls

Balance



» 30 jährige Frau

### ERKLÄRUNG

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

### ERGEBNIS

Ihr guter Allgemeinzustand ermöglicht es Ihnen, viel mehr aus Ihrem Leben zu machen. Erhöhen Sie Ihre „Amplitude“ zwischen Leistung und Regeneration, werden Sie körperlich und geistig aktiver und genießen Sie den Wechsel von Aktiviertheit und dem tollen Gefühl, der verdienten Ruhe nach vollbrachter Leistung. Mit dem **Wechsel von Anspannung und Entspannung** in Ihrem eigenen Rhythmus nutzen Sie das Naturgesetz von „Actio – Reactio“ für Leistungssteigerung bei anhaltender Gesundheit.





heartastic

# Gesundheitsanalyse

Biologisches Alter



heartastic

Biologisches Alter

30 Jahre



21% jünger als der Durchschnitt





heartastic

## 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 30 Jahren, jenes gleichaltriger Frauen bei 33.

Dieser Wert ist **durchaus verbesserbar**. Achten Sie besonders auf **Regelmäßigkeiten** in Ihrem Tagesablauf (z.B. Mahlzeiten, Schlaf, Ruhepausen, Aktivierung zu ähnlichen Zeiten an möglichst vielen Wochentagen, usw.). Erlernen Sie die für Sie richtige Entspannungstechnik. Damit steigern Sie Ihre Lebensqualität.



heartastic

# Gesundheitsanalyse

Leistungspotential



heartastic

## Leistungspotential

7,01 von 10



30% über dem Durchschnitt





heartastic

### 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 durchaus **zufriedenstellend** ist. Auf einer Skala von 1-10 liegen Ihre Leistungsreserven bei 7,01, jene gleichaltriger Frauen bei 6,31.

Sie haben die notwendigen Ressourcen, um sich Herausforderungen zu stellen und dabei auf ihr vorhandenes Leistungsvermögen zu setzen. Vergessen Sie dabei aber nicht, auf die Balance zwischen Aktivierung und Regeneration zu achten.



# Gesundheitsanalyse

Stressverarbeitung



heartastic

## Stressverarbeitung

6,04 von 10



22% über dem Durchschnitt







heartastic

### ERKLÄRUNG

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

### ERGEBNIS

Ihr Ergebnis liegt im **mittleren Bereich**. Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Potential, Stress verarbeiten zu können, bei 6,04.

Ihr Rhythmus zwischen Herausforderungen und Regeneration ist ausgeglichen. Ihr Pendel sollte sich nicht in Richtung geringer Stressverarbeitung verschieben. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und bauen Sie ausgleichende Aktivitäten wie adäquate Sport- oder Entspannungseinheiten in Ihren Tagesablauf ein.



heartastic

# Gesundheitsanalyse

Burnout Resistenz



heartastic

## Burnout Resistenz

6,99 von 10



13% über dem Durchschnitt





heartastic

### ERKLÄRUNG

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

### ERGEBNIS

Ihr Ergebnis zeigt, dass Sie eine **zufriedenstellende** Burnout-Resistenz haben. Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber dem Ausgebrannt-Sein bei 6,99, jene gleichaltriger Frauen bei 6,58.

Stärken Sie diese wesentliche Ressource durch einen optimalen Wechsel zwischen Belastungs- und Regenerationsphasen, d.h. zwischen adäquater Aktivierung und Entspannungsphasen.



## 2. Lebensstilanalyse:

Schlaf

Regeneration

mentale Performance

körperliche Performance

Ernährungsverhalten



heartastic

# Lebensstilanalyse

Schlaf



heartastic

## Schlaf

6,49 von 10



42% über dem Durchschnitt





heartastic

## Schlaf

Sie schliefen 8 Stunden und 45 Minuten, also 34% der Messzeit.







heartastic

## 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 6,49, jener gleichaltriger Frauen bei 5,68.

Achten Sie darauf, dass Ihr Schlaf sich **nicht verschlechtert**. Schöpfen Sie deshalb Ihr Leistungs- und Regenerationspotential voll aus. Suchen bzw. behalten Sie Ihre Aktivierungseinheiten bei und gönnen Sie sich zudem auch das nötige Maß an Ruhe während des Tages.



heartastic

Gesamtdauer

8:45 Stunden



8:13 Stunden ≈ 30 jährige

Frau

### ERKLÄRUNG

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

### ERGEBNIS

Ihre Schlafdauer liegt bei 8:45 Stunden, jene gleichaltriger Frauen bei 8:13 Stunden.

Das ist **ausgezeichnet**. Es gibt keinen Grund, nicht so lange zu schlafen, wie es einem gut tut.



heartastic

## Erholung im Schlaf

Note: 5,97



5,34 ø 30 jährige Frau

### ERKLÄRUNG

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

### ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Erholungsfähigkeit im Schlaf bei 5,97, jene gleichaltriger Frauen bei 5,34.

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



heartastic

## Entspannung im Schlaf

Note: 8,85



7,19 » 30 jährige Frau

### ERKLÄRUNG

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

### ERGEBNIS

Ihre Fähigkeit sich im Schlaf zu **entspannen** und abzuschalten ist **gut**.



heartastic

### Pulshöhe im Schlaf

61,51 BpM



63,52 BpM » 30 jährige Frau

### ERKLÄRUNG

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

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

### ERGEBNIS

Ihre Pulshöhe im Schlaf liegt bei 62 BpM, jene gleichaltriger Frauen bei 64 BpM.

Ihre Pulshöhe liegt damit im für Regeneration **optimalen Bereich**.



heartastic

### Pulsabfall im Schlaf

26,85 %



21,61 % 30 jährige Frau

#### ERKLÄRUNG

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

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

#### ERGEBNIS

Während des Schlafs hat sich Ihr Puls von 84 BpM auf 62 BpM um -27% gegenüber dem Tag verändert, jener gleichaltriger Frauen um 22%.

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



heartastic

# Lebensstilanalyse

Regeneration



heartastic

## Regeneration

4,38 von 10



39% unter dem Durchschnitt







heartastic

## Regeneration

Sie regenerierten sich eine Stunde, also 4% der Messzeit.





heartastic

## 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 4,38, jener gleichaltriger Frauen bei 5,64.

Sie können sich **durchschnittlich gut entspannen**. Gönnen Sie sich während des Tages öfter 5-Minuten-Pausen, um auch weiterhin Ihre Erholungs- und Entspannungsfähigkeit zu fördern. Eine Verbesserung ist durchaus möglich.



heartastic

Regenerationszeit zwischen 8 und 18 Uhr

0:00 Stunden



0:42 Stunden ≈ 30 jährige  
Frau

### ERKLÄRUNG

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

### ERGEBNIS

Ihre Dauer der Regeneration zwischen 8 und 18 Uhr liegt bei 0:00 Stunden, jene gleichaltriger Frauen bei 0:42 Stunden.

Sie haben tagsüber **kaum für Ausgleich gesorgt**. Das ist schlecht für Ihre Gesundheit. Gönnen Sie sich tagsüber mehrere kurze Unterbrechungen, um Energie zu tanken.



heartastic

### Gesamtdauer

1:00 Stunden



1:25 Stunden \* 30 jährige

Frau

### ERKLÄRUNG

Regeneration hat sich als wirksamste Maßnahme **gegen Stress** erwiesen. Sie stellt die beste Investition zur **Verbesserung geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit** dar. Der Wert setzt sich aus der Summe aller eingetragenen Entspannungs- und Ruhephasen ohne TV innerhalb der Messung zusammen.

### ERGEBNIS

Die Gesamtdauer Ihrer Regeneration ohne TV liegt bei 1:00 Stunden, jene gleichaltriger Frauen bei 1:25 Stunden.

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



heartastic

## Erholung während Regeneration

Note: 5,28



5,19 30 jährige Frau

### ERKLÄRUNG

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

### ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Erholung bei Regeneration bei 5,28, jene gleichaltriger Frauen bei 5,19.

**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.



heartastic

### Pulshöhe während Regeneration

82,63 BpM



70,53 BpM \* 30 jährige Frau

### ERKLÄRUNG

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

### ERGEBNIS

Ihre Pulshöhe während Regeneration liegt bei 83 BpM, jene gleichaltriger Frauen bei 71 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.



heartastic

### Pulsabfall während Regeneration

1,77 %



10,32 % » 30 jährige Frau

#### ERKLÄRUNG

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

#### ERGEBNIS

Während der Regenerationsphasen hat sich Ihr Puls von 84 BpM auf 83 BpM um -2% 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.



# Lebensstilanalyse

mentale Performance





heartastic

## Mentale Performance

4,42 von 10



9% unter dem  
Durchschnitt





heartastic

## Mentale Performance

Sie waren 7 Stunden und 18 Minuten geistig aktiv, also 28% der Messzeit.





heartastic

### 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 Entspantheit, 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 4,42, jene gleichaltriger Frauen bei 4,60.

Ihre geistige Leistungsfähigkeit **kann durchaus verbessert** werden.



heartastic

### Dauer einzelner geistiger Aktivitäten

Note: 8,31



7,32 » 30 jährige Frau

#### ERKLÄRUNG

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

#### ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Dauer einzelner mentaler Aktivitäten bei 8,31, jene gleichaltriger Frauen bei 7,32.

Die **Dauer der mentalen Performance** hinsichtlich **Unterbrechungen** ist **gut**. Feilen Sie noch ein wenig am Rhythmus. Dann ist es optimal.



heartastic

Gesamtdauer

7:18 Stunden



5:37 Stunden \* 30 jährige

Frau

### ERKLÄRUNG

Kriterien für die Beurteilung sind die **Gesamtdauer** und die **Dauer einzelner Einheiten von mentaler Performance**. Innerhalb eines Tages liegt die optimale Dauer konzentrierter geistiger Arbeit bei bis zu 7 Stunden. Ab 10 Stunden geistiger Aktivität sinkt die Produktivität deutlich.

Nach konzentriertem Arbeiten über 50 Minuten lohnt es sich – je nach Anspannung oder Müdigkeit - eine körperliche Aktivierung oder eine Entspannungspause von mindestens 5-10 Minuten einzulegen. Der „geistige Gesamtoutput“ des Tages steigert sich dadurch enorm.

### ERGEBNIS

Die Gesamtdauer Ihrer mentalen Performance liegt bei 7:18 Stunden, jene gleichaltriger Frauen bei 5:37 Stunden.

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



heartastic

## Energieniveau

Note: 4,15



4,31 » 30 jährige Frau

### ERKLÄRUNG

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

### ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Energieniveau während geistiger Aktivitäten bei 4,15.

Sie wirken während mentaler Performance **angespannt und atmen nicht frei**. Reduzieren Sie Ihr allgemeines Belastungsniveau und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf regenerative Maßnahmen. Achten Sie auf eine möglichst entspannte Sitzposition. Gönnen Sie sich bewusste Pausen.



# Lebensstilanalyse

körperliche Performance



heartastic

## Körperliche Performance

7,41 von 10



11% über dem Durchschnitt



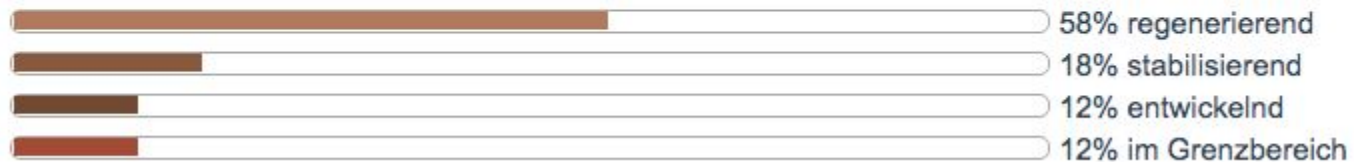




heartastic

## Körperliche Performance

Sie betätigten sich 2 Stunden und 45 Minuten körperlich, also 11% der Messzeit.





heartastic

## ERKLÄRUNG

Ihre **Körperliche Performance** gibt Auskunft über Ihr **muskuläres Leistungsvermögen** und die **Leistungsstärke Ihres Herz-Kreislauf Systems**. Zur Beurteilung werden Ihr allgemeines Leistungsvermögen, Ihre Substanz, Ihr Regenerationsvermögen sowie die Performance während Ihrer körperlichen Aktivitäten herangezogen.

Wenn Sie die Aktivität "Sport" nicht in "Aktivitäten bearbeiten" eingegeben haben, wird Ihre körperliche Vitalität vom System nicht bewertet.

In die Ergebnisse der Parameter zur Körperlichen Vitalität fließen nur Messungen mit ein, in denen Sport protokolliert wurde. Messungen ohne Sport der Vergleichsgruppe werden nicht miteinberechnet.

## ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre körperliche Performance bei 7,41, jene gleichaltriger Frauen bei 7,26.

Sie ist **zufriedenstellend**. Sie haben die notwendigen Ressourcen, um sich körperlichen Herausforderungen zu stellen. Achten Sie dabei aber auf die Zeichen Ihres Körpers und sorgen Sie für eine adäquate Aktivierung.



heartastic

**Gesamtdauer**

2:45 Stunden



1:14 Stunden ≈ 30 jährige  
Frau

### ERKLÄRUNG

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

### ERGEBNIS

Am Tag Ihrer Messung haben Sie sich 2:45 Stunden belastet, gleichaltrige Frauen belasten sich im Durchschnitt 1:14 Stunden.

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



heartastic

### Intensität der körperlichen Aktivierung

Note: 7,75



6,63 » 30 jährige Frau

#### ERKLÄRUNG

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

#### ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Intensität bei 7,75, jene gleichaltriger Frauen bei 6,63.

Die Intensität Ihrer Belastung war **ausreichend hoch**, um einen gesundheitsfördernden Effekt zu erzielen.



heartastic

### Regeneration nach körperlicher Aktivierung

Note: 10,00



7,01 \* 30 jährige Frau

#### ERKLÄRUNG

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

#### ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Regeneration nach körperlicher Belastung bei 10,00, jene gleichaltriger Frauen bei 7,01.

Sie haben **bestens regeneriert**. Tolle Anpassungsfähigkeit!



heartastic

### Empfohlener Pulsbereich

124 BpM - 152  
BpM

#### ERKLÄRUNG

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

#### ERGEBNIS

Sie haben mit einem Durchschnittspuls von 107 BpM unter Ihrem empfohlenen Pulsbereich trainiert. Für positive Trainingserfolge sollten Sie die **Intensität erhöhen** und Ihren Puls höher treiben.



# Lebensstilanalyse

Ernährungsverhalten



heartastic

## Ernährungsverhalten

6,13 von 10



68% über dem Durchschnitt







## Ernährungsverhalten

Sie aßen und tranken 2 Stunden und 24 Minuten, also 9% der Messzeit.





### ERKLÄRUNG

**Regelmäßiges Essen und Trinken** ist für das Überleben unabdingbar. Gleichzeitig ist es damit möglich, den eigenen Gesundheitszustand in eine positive oder negative Richtung zu verändern. Als fixer Bestandteil jedes Tages sind Essen und Trinken geprägt von sozialen und psychischen Faktoren.

**Was, wie, wo, warum, mit wem und wann** gibt Auskunft über das Ernährungsverhalten. Das entscheidet in hohem Ausmaß über Gesundheit und Wohlbefinden.

### ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Ernährungsverhalten bei 6,13, jenes gleichaltriger Frauen bei 4,89.

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

4

2,69 • 30 jährige Frau

#### 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 4 Mahlzeiten zu sich genommen.



heartastic

### Dauer einzelner Mahlzeiten

0:36 Stunden

0:44 Stunden » 30-jährige  
Frau

#### 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 0:54 Stunden.

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

Die **durchschnittliche Dauer** einer Mahlzeit war 0:36 Stunden.



### Zeitraum zwischen Mahlzeiten

3:20 Stunden

7:40 Stunden \* 30 jährige  
Frau

#### 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 7:00 Stunden.

Die **kürzeste Dauer** zwischen zwei Mahlzeiten betrug 0:00 Stunden.

Die **durchschnittliche Dauer** zwischen den Mahlzeiten betrug 3:20 Stunden.



heartastic

### Energieniveau während Mahlzeiten

Note: 6,67



5,14 ø 30 jährige Frau

#### ERKLÄRUNG

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

#### ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Energielevel während den Mahlzeiten bei 6,67, jenes gleichaltriger Frauen bei 5,14.

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



heartastic

## Energieniveau nach Mahlzeiten

Note: 5,59



4,67 » 30 jährige Frau

### ERKLÄRUNG

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

### ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Energielevel nach den Mahlzeiten bei 5,59, jenes gleichaltriger Frauen bei 4,67.

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



**heartastic**


# **3. Detaillierte Aktivitätenanalyse**




# 1. ANALYSE-Basisdaten

Bezeichnung	Wert	Bewertung	Bewertung in %	Beschreibung
<b>Anzahl der HERZSCHLÄGE in 24h</b>	109.126		93%	ausgezeichnet
<p>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.</p> <p>Während der Messung schlug Ihr Herz in 24 Stunden 109.126 mal, entsprechend einem Durchschnittspuls von 76 Schlägen pro Minute. Der Durchschnittswert der Frauen Ihres Alters liegt bei 106.840, entsprechend einem Durchschnittspuls von 74 Schlägen pro Minute.</p>				

Bezeichnung	Wert	Bewertung	Bewertung in %	Beschreibung
<b>POWER</b>	4.901 msec <sup>2</sup>		101%	ausgezeichnet
<p>Je mehr Herzraten-Variabilität (HRV) desto mehr Lebenskraft. Die in msec<sup>2</sup> gemessenen Werte der sogenannten Total Power reichen von 300 (ernsthaft krank) bis über 10.000 (SpitzensportlerInnen).</p> <p>Ihre Total Power von 4.901 msec<sup>2</sup> liegt im Durchschnitt gleichaltriger Frauen (4.847 msec<sup>2</sup>)</p>				

Bezeichnung	Wert	Bewertung	Bewertung in %	Beschreibung
<b>LEISTUNGS-BEREITSCHAFT</b>	1.733 msec <sup>2</sup>		109%	ausgezeichnet
<p>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 msec<sup>2</sup> (SpitzensportlerInnen).</p> <p>Ihre Leistungsbereitschaft liegt mit 1.733 msec<sup>2</sup> 9% über dem Durchschnittswert gleichaltriger Frauen (1.584 msec<sup>2</sup>).</p>				

Bezeichnung	Wert	Bewertung	Bewertung in %	Beschreibung
<b>RESERVEN</b>	2.150 msec <sup>2</sup>		114%	ausgezeichnet
<p>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 msec<sup>2</sup> (SpitzensportlerInnen).</p> <p>Ihre Reserven weisen einen Wert von 2.150 auf. Sie liegen 14% über dem Durchschnittswert gleichaltriger Frauen von 1.890 msec<sup>2</sup>.</p>				

Bezeichnung	Wert	Bewertung	Bewertung in %	Beschreibung
<b>ÖKONOMIE</b>	17.15%		93%	ausgezeichnet
<p>Je wirksamer Ihr Gesundheitsnerv (Vagus) am Tag "mitspielt" desto effizienter können Sie leisten.</p> <p>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).</p> <p>Ihr Indikator für Ökonomie liegt mit 17% um 7% unter dem Durchschnittswert gleichaltriger Frauen (18%).</p>				



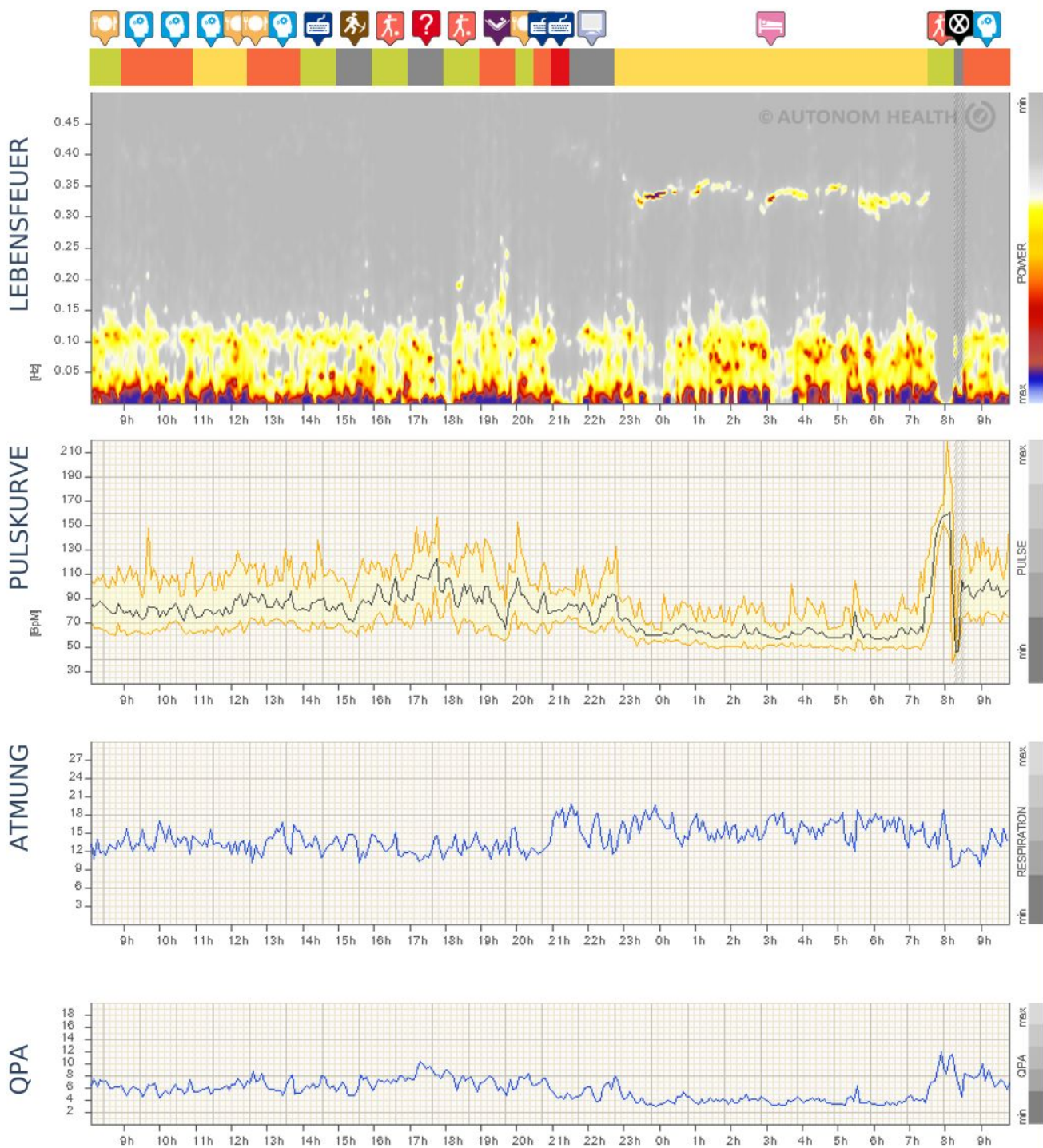
heartastic

# biologisch und kalendarisch 30-jährige Frau 1.♀986

Messdauer 25:43 Stunden

Start: 22.07.2016 ⌚ 08:05

Ende: 23.07.2016 ⌚ 09:48







## Daten der Analyse

General Vitality Index	323	Total Power	4.901 msec <sup>2</sup>
Minimale Herzrate	47 BpM	Mittlere HR gesamt	74 BpM
Maximale Herzrate	182 BpM	ULF	531 msec <sup>2</sup> (10,84%)
Anzahl Herzschläge in 24h	109.126	pNN50	17 %
VLF	2.150 msec <sup>2</sup> (43,87%)	SDNN	182 msec
LF	1.733 msec <sup>2</sup> (35,35%)	RMSSD	43 msec
HF	487 msec <sup>2</sup> (9,93%)	Aktuelles Biologisches Alter	30 Jahre

## Trend Aktuelles Biologisches Alter

⏏ Ihr Biologisches Alter ist gleich hoch wie Ihr kalendarisches Alter.

## Impuls

Ihr guter Allgemeinzustand ermöglicht es Ihnen, viel mehr aus Ihrem Leben zu machen. Erhöhen Sie Ihre „Amplitude“ zwischen Leistung und Regeneration, werden Sie körperlich und geistig aktiver und genießen Sie den Wechsel von Aktiviertheit und dem tollen Gefühl, der verdienten Ruhe nach vollbrachter Leistung. Mit dem Wechsel von Anspannung und Entspannung in Ihrem eigenen Rhythmus nutzen Sie das Naturgesetz von „Actio - Reactio“ für Leistungssteigerung bei anhaltender Gesundheit.





















## Daten der Analyse

Mittlere HR gesamt	74 BpM	Minimale Herzrate	47 BpM
Maximale Herzrate	182 BpM	Anzahl Herzschläge	112.823
Anzahl Herzschläge in 24h	109.126		

	Tag	Schlaf	Ganze Messung
Mittlere Herzrate	84,10 BpM	61,51 BpM	73,59 BpM
Total Power	4.593,49 msec <sup>2</sup>	5.471,40 msec <sup>2</sup>	4.900,89 msec <sup>2</sup>
ULF	587,64 msec <sup>2</sup> (12,79 %)	430,12 msec <sup>2</sup> (7,86 %)	531,45 msec <sup>2</sup> (10,84 %)
VLF	2.080,55 msec <sup>2</sup> (45,29 %)	2.280,45 msec <sup>2</sup> (41,68 %)	2.150,00 msec <sup>2</sup> (43,87 %)
LF	1.568,28 msec <sup>2</sup> (34,14 %)	2.032,88 msec <sup>2</sup> (37,15 %)	1.732,60 msec <sup>2</sup> (35,35 %)
HF	357,02 msec <sup>2</sup> (7,77 %)	727,95 msec <sup>2</sup> (13,30 %)	486,83 msec <sup>2</sup> (9,93 %)
pNN50	10,58 %	34,73 %	17,15 %
SDNN	126,31 msec	112,41 msec	182,13 msec
RMSSD	36,26 msec	57,65 msec	43,14 msec

## 2. MINIMA und MAXIMA der Messung

Bezeichnung	Tageszeit	Wert	Aktivität	Zeitdauer
<b>Niedrigste mittlere Herzrate exkl. Schlaf</b>		77 bpm		11:00 bis 12:00
<b>Niedrigste mittlere Herzrate</b>		62 bpm		22:45 bis 07:30
<b>Höchste mittlere Herzrate</b>		134 bpm		07:30 bis 08:15
<b>Meiste Power</b>		6635 msec <sup>2</sup>		09:00 bis 10:00
<b>Niedrigste Power</b>		1107 msec <sup>2</sup>		21:00 bis 21:30
<b>Niedrigste Power (außer Sport)</b>		1107 msec <sup>2</sup>		21:00 bis 21:30
<b>Höchste Vagusaktivität</b>		35%		22:45 bis 07:30
<b>Niedrigste Vagusaktivität</b>		1%		07:30 bis 08:15
<b>Niedrigste Vagusaktivität (außer Sport)</b>		4%		17:00 bis 18:00






### 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.





<b>AKTIV-Modus</b>		
Aktive Tätigkeiten	03:45 Stunden	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: green;"></div>
Pulsbereich "aktiv"	12:23 Stunden	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: lightgreen;"></div>
03:45 haben Sie aktiv mit Sport, Gehen u/o Radfahren und manuellen Tätigkeiten verbracht. Tatsächlich befand sich Ihr Organismus für 12:23 im körperlich aktiven "Leistungs-Modus".		

<b>PASSIV-Modus</b>		
Regenerative Tätigkeiten	20:42 Stunden	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: blue;"></div>
Pulsbereich "passiv"	12:25 Stunden	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: lightblue;"></div>
20:42 haben Sie passiv im Liegen, Sitzen und Stehen verbracht. Tatsächlich befand sich Ihr Organismus 12:25 im "Passiv-Modus".		

## 4. AKTIVITÄTEN-ÜBERSICHT






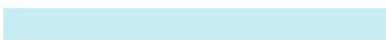
<b>Pulsbereich SPITZENPULS</b>		
Training	02:45 Stunden	
Pulsbereich "Spitzenpuls"	00:23 Stunden	
<p>Falls Ihre Pulsniveaus längere Zeiten aufweisen als die tatsächliche Trainingsdauer u/o intensivere Aktivierung als die tatsächliche Trainingsintensität, weist dies auf eine generelle Überforderung hin. Wenn das Gegenteil der Fall ist, auf Unterforderung.</p>		
<p>Sie haben 02:45 Sport gemacht. Ihr Pulsniveau lag für 00:23 im Bereich von Spitzen-Belastung.</p>		





<b>Pulsbereich GRUNDLAGENAUSDAUER</b>		
Training	02:45 Stunden	
Pulsbereich "Grundlagenausdauer"	00:20 Stunden	
<p>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.</p>		
<p>Sie haben 02:45 Sport gemacht. Ihr Pulsniveau lag für 00:43 im "Sport-Modus", davon 00:20 im Bereich für Grundlagenausdauer-Training.</p>		

<b>Pulsbereich GEHEN / MANUELLE ARBEITEN</b>		 
Gehen / Manuelle Arbeiten	01:00 Stunden	
Pulsbereich "Gehen / Manuelle Arbeiten"	11:39 Stunden	
<p>Menschen sind konstruiert um etwa 6 Stunden täglich körperlich aktiv zu sein.</p>		
<p>01:00 (4% der Messung) haben Sie gehend, mit Radfahren, manueller Arbeit u.ä. verbracht. Tatsächlich lag Ihr Pulsniveau 11:39 (47%) in diesem Bereich.</p>		





<b>Pulsbereich SITZEN</b>		   
Sitzen	11:57 Stunden	
Pulsbereich "Sitzen"	08:23 Stunden	
<p>Entwicklungsgeschichtlich sind wir es nicht gewohnt, längere Zeit zu sitzen.</p> <p>11:57 haben Sie sitzend verbracht. Ihr Puls befand sich 08:23 im für sitzende Tätigkeiten optimalen Bereich. Achten Sie auch darauf, ob Ihr Pulsniveau im Schlaf zu hoch war und sich im Bereich "sitzen" findet.</p>		

<b>Pulsbereich SCHLAF / ENTSPANNEN / RUHE</b>		 
Schlaf / Entspannen / Ruhe	09:45 Stunden	
Pulsbereich "Schlaf / Ruhe"	04:02 Stunden	
<p>Dauer und Qualität von Regeneration und Schlaf entscheiden über Gesundheit und Leistung.</p> <p>Sie haben insgesamt 09:45 geschlafen oder sich bewusste Entspannungspausen gegönnt. Für 04:02 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.</p>		

## 5. Art und Dauer Ihrer AKTIVITÄTEN

Bezeichnung	Aktivität	Messdauer	Messdauer in %
<b>Schlaf</b>		08:45 Stunden	34% der Messung
<b>Geistige Aktivität</b>		07:18 Stunden	28% der Messung
<b>Sport</b>		02:45 Stunden	10% der Messung
<b>Essen / Trinken</b>		02:24 Stunden	9% der Messung
<b>TV</b>		01:15 Stunden	4% der Messung
<b>Manuelle Arbeit</b>		01:00 Stunden	3% der Messung
<b>Andere Tätigkeit</b>		01:00 Stunden	3% der Messung
<b>Entspannen / Ruhem</b>		01:00 Stunden	3% der Messung
<b>Messbereich ausschließen</b>		00:15 Stunden	0% der Messung



## 6. Ort und Qualität Ihrer AKTIVITÄTEN

Bezeichnung	Aktivität	Messdauer	Messdauer in %
im Job		06:00 Stunden	23% der Messdauer
im Privatleben		18:48 Stunden	73% der Messdauer
alleine		18:48 Stunden	73% der Messdauer
zu zweit		02:00 Stunden	8% der Messdauer
in der Gruppe		04:54 Stunden	19% der Messdauer
in guter Stimmung		21:48 Stunden	85% der Messdauer
in schlechter Stimmung		03:54 Stunden	15% der Messdauer



## 7. AKTIVITÄTEN - Details

### 08:06 - 09:00 Essen / Trinken (00:54)

Befindlichkeit: Schlecht, Personen: in einer Gruppe

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

Die mittlere Herzrate sollte eher niedriger als der Tagesdurchschnitt von 84 Schlägen pro Minute liegen.

#### **Ihre mittlere Herzrate lag mit 82 Schlägen pro Minute im Tagesschnitt.**

Die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) beim Essen/Trinken darf gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 4.593 msec<sup>2</sup> 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 5.658 msec<sup>2</sup> 23% über dem Tagesschnitt.**

Die Vagusaktivität (pNN50, im Tagesschnitt bei 10,58%) gibt Auskunft über die für die Nahrungsaufnahme und -Verwertung günstige vagotone Stoffwechsellage und allgemeines Wohlbefinden.

Rückgänge deuten auf Stress.

#### **Ihre pNN50 stieg um 26% und betrug 13,37%.**

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

### 09:00 - 10:00 Geistige Aktivität (01:00) - Kommunikation, PC

Befindlichkeit: Gut, Ort: Job, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte im Bereich Ihres Tagesdurchschnitts von 84 Schlägen pro Minute liegen.

Deutliche Anstiege deuten auf Stress, deutliche Rückgänge auf Müdigkeit.

#### **Ihre mittlere Herzrate lag mit 77 Schlägen pro Minute 8% unter dem Tagesschnitt.**

Die total Power sollte im Bereich des Tagesschnitts von 4.593,49 msec<sup>2</sup> bleiben oder ansteigen. Deutliche Rückgänge weisen auf Erschöpfungstendenzen hin.

#### **Ihre total Power lag mit 6.635 msec<sup>2</sup> 44% über dem Tagesschnitt.**

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

#### **Ihre low frequency Power stieg gegenüber dem Tagesschnitt von 1.568,28 um 8%.**

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 100% und betrug 21,11%.**



### **10:00 - 11:00 Geistige Aktivität (01:00) - PC**

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Job, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte im Bereich Ihres Tagesdurchschnitts von 84 Schlägen pro Minute liegen.

Deutliche Anstiege deuten auf Stress, deutliche Rückgänge auf Müdigkeit.

**Ihre mittlere Herzrate lag mit 79 Schlägen pro Minute 6% unter dem Tagesschnitt.**

Die total Power sollte im Bereich des Tagesschnitts von 4.593,49 msec<sup>2</sup> bleiben oder ansteigen. Deutliche Rückgänge weisen auf Erschöpfungstendenzen hin.

**Ihre total Power lag mit 4.463 msec<sup>2</sup> im 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 1.568,28 um 12%.**

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 32% und betrug 13,96%.**

### **11:00 - 12:00 Geistige Aktivität (01:00) - PC**

Befindlichkeit: Gut, Ort: Job, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte im Bereich Ihres Tagesdurchschnitts von 84 Schlägen pro Minute liegen.

Deutliche Anstiege deuten auf Stress, deutliche Rückgänge auf Müdigkeit.

**Ihre mittlere Herzrate lag mit 77 Schlägen pro Minute 8% unter dem Tagesschnitt.**

Die total Power sollte im Bereich des Tagesschnitts von 4.593,49 msec<sup>2</sup> bleiben oder ansteigen. Deutliche Rückgänge weisen auf Erschöpfungstendenzen hin.

**Ihre total Power lag mit 5.763 msec<sup>2</sup> 25% über dem Tagesschnitt.**

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

**Ihre low frequency Power stieg gegenüber dem Tagesschnitt von 1.568,28 um 5%.**

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 25% und betrug 13,18%.**





### **12:00 - 12:30 Essen / Trinken (00:30) - Streit**

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Privat, Personen: zu zweit

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

Die mittlere Herzrate sollte eher niedriger als der Tagesdurchschnitt von 84 Schlägen pro Minute liegen.

#### **Ihre mittlere Herzrate lag mit 85 Schlägen pro Minute im Tagesschnitt.**

Die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) beim Essen/Trinken darf gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 4.593 msec<sup>2</sup> 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 6.450 msec<sup>2</sup> 40% über dem Tagesschnitt.**

Die Vagusaktivität (pNN50, im Tagesschnitt bei 10,58%) gibt Auskunft über die für die Nahrungsaufnahme und -Verwertung günstige vagotone Stoffwechsellage und allgemeines Wohlbefinden.

Rückgänge deuten auf Stress.

#### **Ihre pNN50 stieg um 20% und betrug 12,74%.**

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

### **12:30 - 13:00 Essen / Trinken (00:30)**

Befindlichkeit: Schlecht, Ort: Privat, Personen: allein

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

Die mittlere Herzrate sollte eher niedriger als der Tagesdurchschnitt von 84 Schlägen pro Minute liegen.

#### **Ihre mittlere Herzrate lag mit 91 Schlägen pro Minute 8% über dem Tagesschnitt.**

Die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) beim Essen/Trinken darf gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 4.593 msec<sup>2</sup> 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 3.708 msec<sup>2</sup> 19% unter dem Tagesschnitt.**

Die Vagusaktivität (pNN50, im Tagesschnitt bei 10,58%) gibt Auskunft über die für die Nahrungsaufnahme und -Verwertung günstige vagotone Stoffwechsellage und allgemeines Wohlbefinden.

Rückgänge deuten auf Stress.

#### **Ihre pNN50 fiel um 33% und betrug 7,11%.**

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

### **13:00 - 14:00 Geistige Aktivität (01:00) - PC**

Befindlichkeit: Gut, Ort: Job, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte im Bereich Ihres Tagesdurchschnitts von 84 Schlägen pro



Minute liegen.

Deutliche Anstiege deuten auf Stress, deutliche Rückgänge auf Müdigkeit.

**Ihre mittlere Herzrate lag mit 84 Schlägen pro Minute im Tagesschnitt.**

Die total Power sollte im Bereich des Tagesschnitts von 4.593,49 msec<sup>2</sup> bleiben oder ansteigen. Deutliche Rückgänge weisen auf Erschöpfungstendenzen hin.

**Ihre total Power lag mit 3.329 msec<sup>2</sup> 28% 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 1.568,28 um 23%.**

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 12% und betrug 9,34%.**

#### **14:00 - 15:00 PC (01:00)**

Befindlichkeit: Gut, Ort: Job, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte über dem Tagesdurchschnitt von 84 Schlägen pro Minute liegen.

Deutliche Anstiege deuten auf Stress, deutliche Rückgänge auf Müdigkeit.

**Ihre mittlere Herzrate lag mit 83 Schlägen pro Minute im Tagesschnitt.**

Die total Power sollte im Bereich des Tagesschnitts von 4.593 msec<sup>2</sup> bleiben oder ansteigen. Deutliche Rückgänge weisen auf Erschöpfungstendenzen hin.

**Ihre total Power lag mit 4.888 msec<sup>2</sup> 6% über dem Tagesschnitt.**

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

**Ihre low frequency Power stieg gegenüber dem Tagesschnitt um 12%.**

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 6% und betrug 11,23%.**

#### **15:00 - 16:00 Manuelle Arbeit (01:00) - PC**

Befindlichkeit: Gut, Ort: Job, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte über dem Tagesdurchschnitt von 84 Schlägen pro Minute liegen.

**Ihre mittlere Herzrate lag mit 80 Schlägen pro Minute im Tagesschnitt.**

Je mehr die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) gegenüber dem Tagesdurchschnitt





von 4.593 msec<sup>2</sup> 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 5.591 msec<sup>2</sup> 22% 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 41% und betrug 14,94%.**

### **16:00 - 17:00 Sport (01:00) - Radfahren**

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

Die mittlere Herzrate sollte deutlich (bis zu >100 über Ihrem Tagesdurchschnitt von 84 Schlägen pro Minute liegen. Ihr Zielbereich für moderates Ausdauertraining lag zum Zeitpunkt der Messung bei 124-152 Schlägen pro Minute.

**Ihre mittlere Herzrate lag mit 93 Schlägen pro Minute 11% über dem Tagesschnitt.**

Der niedrigste Wert war 68, der höchste 129.

Ihr niedrigste Herzrate (bezogen auf die gesamte Messung) wurde um 06:07:51 mit 47 Schlägen pro Minute gemessen (Schlaf), Ihre höchste Herzrate um 08:10:15 mit 182 (Sport).

Je weniger die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 4.593 msec<sup>2</sup> abfällt, desto besser ist Ihre Belastbarkeit und Ihr Trainingszustand.

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

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

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

**Ihre total Power lag mit 3.671 msec<sup>2</sup> 20% unter dem Tagesschnitt.**

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

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

Verhältnismäßig geringe Rückgänge beweisen einen überdurchschnittlich guten Trainingszustand.

**Ihre pNN50 fiel um 52% und betrug 5,04%.**

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

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

### **17:00 - 18:00 Andere Tätigkeit (01:00) - Spielplatz**

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

Die Höhe der mittlere Herzrate im Vergleich zum Tagesdurchschnitt von 84 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 103 Schlägen pro Minute 23% über dem Tagesschnitt.**

Die Gesamtvariabilität (total Power) im Vergleich zum Tagesdurchschnitt von 4.593



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 3.656 msec2 20% unter dem Tagesschnitt.**

Veränderungen der Vagusaktivität in Folge veränderter Atmung (pNN50) im Verhältnis zum Tagesdurchschnitt von 10,58% sind oft psychoemotional verursacht. Höhere Werte deuten auf gute Ökonomie und Wohlbefinden, niedrigere auf Anspannung, deutlich erniedrigte auf Erschöpfung.

**Ihre pNN50 fiel um 60% und betrug 4,26%.**

### **18:00 - 19:00 Sport (01:00) - Yoga**

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

Die mittlere Herzrate sollte deutlich (bis zu >100 über Ihrem Tagesdurchschnitt von 84 Schlägen pro Minute liegen. Ihr Zielbereich für moderates Ausdauertraining lag zum Zeitpunkt der Messung bei 124-152 Schlägen pro Minute.

**Ihre mittlere Herzrate lag mit 94 Schlägen pro Minute 11% über dem Tagesschnitt.**

Der niedrigste Wert war 61, der höchste 137.

Ihr niedrigste Herzrate (bezogen auf die gesamte Messung) wurde um 06:07:51 mit 47 Schlägen pro Minute gemessen (Schlaf), Ihre höchste Herzrate um 08:10:15 mit 182 (Sport).

Je weniger die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 4.593 msec2 abfällt, desto besser ist Ihre Belastbarkeit und Ihr Trainingszustand.

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

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

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

**Ihre total Power lag mit 4.786 msec2 im Tagesschnitt.**

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

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

Verhältnismäßig geringe Rückgänge beweisen einen überdurchschnittlich guten Trainingszustand.

**Ihre pNN50 blieb im Tagesschnitt und betrug 10,07%.**

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

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

### **19:00 - 20:00 Entspannen / Ruhen (01:00) - Yoga**

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

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 2% von 84 auf 83 Schläge pro Minute.**

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





**Ihr LF-Wert stieg um 18%.**

Körperliche Entspannung wird am Rückgang der VLF Komponente ersichtlich.

**Ihr VLF-Wert stieg um 40% gegenüber dem Tagesschnitt.**

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

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

**Ihre Gesamtvariabilität stieg um 40%.**

**Ihr LF-Wert stieg um 18%.**

**Ihre mittlere Herzrate sank um 2%.**

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

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

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

**Ihre pNN50 stieg um 79% und betrug 18,91%.**

**20:00 - 20:30 Essen / Trinken (00:30)**

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: zu zweit

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

Die mittlere Herzrate sollte eher niedriger als der Tagesdurchschnitt von 84 Schlägen pro Minute liegen.

**Ihre mittlere Herzrate lag mit 90 Schlägen pro Minute 7% über dem Tagesschnitt.**

Die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) beim Essen/Trinken darf gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 4.593 msec<sup>2</sup> 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 5.310 msec<sup>2</sup> 16% über dem Tagesschnitt.**

Die Vagusaktivität (pNN50, im Tagesschnitt bei 10,58%) gibt Auskunft über die für die Nahrungsaufnahme und -Verwertung günstige vagotone Stoffwechsellage und allgemeines Wohlbefinden.

Rückgänge deuten auf Stress.

**Ihre pNN50 fiel um 6% und betrug 9,98%.**

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

**20:30 - 21:00 PC (00:30)**

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: zu zweit

Die mittlere Herzrate sollte über dem Tagesdurchschnitt von 84 Schlägen pro Minute liegen.

Deutliche Anstiege deuten auf Stress, deutliche Rückgänge auf Müdigkeit.

**Ihre mittlere Herzrate lag mit 82 Schlägen pro Minute im Tagesschnitt.**





Die total Power sollte im Bereich des Tagesschnitts von 4.593 msec<sup>2</sup> bleiben oder ansteigen. Deutliche Rückgänge weisen auf Erschöpfungstendenzen hin.

**Ihre total Power lag mit 4.346 msec<sup>2</sup> 5% 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 stieg gegenüber dem Tagesschnitt um 13%.**

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 35% und betrug 14,33%.**

### **21:00 - 21:30 PC (00:30)**

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: zu zweit

Die mittlere Herzrate sollte über dem Tagesdurchschnitt von 84 Schlägen pro Minute liegen.

Deutliche Anstiege deuten auf Stress, deutliche Rückgänge auf Müdigkeit.

**Ihre mittlere Herzrate lag mit 81 Schlägen pro Minute im Tagesschnitt.**

Die total Power sollte im Bereich des Tagesschnitts von 4.593 msec<sup>2</sup> bleiben oder ansteigen. Deutliche Rückgänge weisen auf Erschöpfungstendenzen hin.

**Ihre total Power lag mit 1.107 msec<sup>2</sup> 76% 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 um 75%.**

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 37% und betrug 6,69%.**

### **21:30 - 22:45 TV (01:15)**

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte niedriger als der Tagesdurchschnitt von 84 Schlägen pro Minute liegen.

Anstiege deuten auf Stress, deutliche Rückgänge auf Müdigkeit.

**Ihre mittlere Herzrate lag mit 81 Schlägen pro Minute im Tagesschnitt.**

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

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



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

Deutliche Rückgänge können bedingt durch Erschöpfung auftreten.

**Ihre total Power lag mit 3.582 msec<sup>2</sup> 22% unter dem Tagesschnitt.**

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

**Ihre very low frequency Power fiel um 23% 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 17% und betrug 12,35%.**

### **22:45 - 07:30 Schlaf (08:45) - 05:30: Baby weint**

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: allein

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

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

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

**Sie haben 08:45 Stunden geschlafen (von 22:45 bis 07:30).**

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 27% von 84 auf 62 Schläge pro Minute.**

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

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

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

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

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

**Ihre Gesamtvariabilität stieg um 20%, Ihr Sympathikus stieg um 30% gegenüber dem Tag.**

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

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

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

Wenn die Gesamtvariabilität (total Power) im Schlaf abfällt und der HF-Wert abfällt





bedeutet dies Erschöpfung.

**Ihre HF-Power im Schlaf stieg um 104%, Ihre total Power um 20%.  
Je mehr die pNN50-Werte im Schlaf ansteigen desto besser wurde Ihr Vagus  
aktiviert.**

Liegt pNN50 im Schlaf niedriger als am Tag deutet dies auf Erschöpfung.  
**Ihre pNN50 stieg um 228% und betrug 34,73%.**

### **07:30 - 08:15 Sport (00:45) - Joggen**

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte deutlich (bis zu >100 über Ihrem Tagesdurchschnitt von 84 Schlägen pro Minute liegen. Ihr Zielbereich für moderates Ausdauertraining lag zum Zeitpunkt der Messung bei 124-152 Schlägen pro Minute.

**Ihre mittlere Herzrate lag mit 134 Schlägen pro Minute 60% über dem Tagesschnitt.**

Der niedrigste Wert war 69, der höchste 192.

Ihr niedrigste Herzrate (bezogen auf die gesamte Messung) wurde um 06:07:51 mit 47 Schlägen pro Minute gemessen (Schlaf), Ihre höchste Herzrate um 08:10:15 mit 182 (Sport).

Je weniger die mittlere Gesamtvariabilität (total Power) gegenüber dem Tagesdurchschnitt von 4.593 msec<sup>2</sup> abfällt, desto besser ist Ihre Belastbarkeit und Ihr Trainingszustand.

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

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

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

**Ihre total Power lag mit 1.898 msec<sup>2</sup> 59% unter dem Tagesschnitt.**

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

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

Verhältnismäßig geringe Rückgänge beweisen einen überdurchschnittlich guten Trainingszustand.

**Ihre pNN50 fiel um 90% und betrug 1,02%.**

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

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

### **08:15 - 08:30 Messbereich ausschließen (00:15) - Körperpflege**

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: allein

Während dieser Zeit waren die Messdaten nicht verwertbar. Möglicherweise war der Recorder nicht mit den Elektroden verbunden oder es lagen zu viele Artefakte vor.

### **08:30 - 09:48 Geistige Aktivität (01:18) - PC**

Befindlichkeit: Gut, Ort: Privat, Personen: allein

Die mittlere Herzrate sollte im Bereich Ihres Tagesdurchschnitts von 84 Schlägen pro Minute liegen.



Deutliche Anstiege deuten auf Stress, deutliche Rückgänge auf Müdigkeit.

**Ihre mittlere Herzrate lag mit 96 Schlägen pro Minute 14% über dem Tagesschnitt.**

Die total Power sollte im Bereich des Tagesschnitts von 4.593,49 msec<sup>2</sup> bleiben oder ansteigen. Deutliche Rückgänge weisen auf Erschöpfungstendenzen hin.

**Ihre total Power lag mit 4.225 msec<sup>2</sup> 8% 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 1.568,28.**

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 30% und betrug 7,36%.**

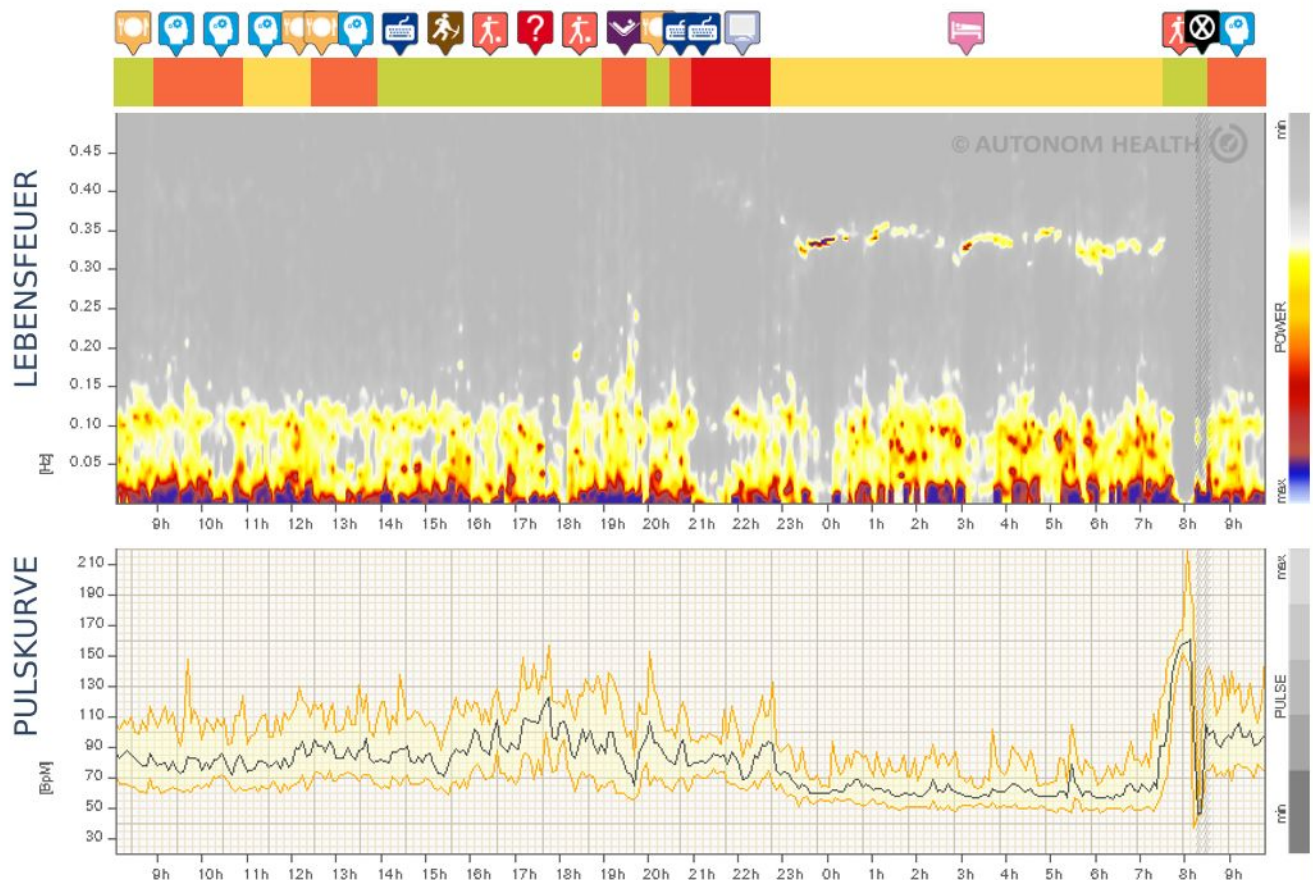
# Extra: Sportanalyse

**biologisch und kalendarisch 30-jährige Frau** 1.♀986

Messdauer 25:43 Stunden

Start: 22.07.2016 ⌚ 08:05

Ende: 23.07.2016 ⌚ 09:48



## ANALYSE-Basisdaten

Parameter	Wert	Einheit
<b>RR-basierte Daten</b>		
Anzahl Herzschläge	112.823	
maximale Herzrate	181,82	BpM
minimale Herzrate	47,02	BpM
mittlere Herzrate	73,59	BpM
STEP	1,34	
RSA	0,33	Hz
pNN50	17,15	%
RMSSD	43,14	msec
<b>FFT-basierte Daten</b>		
Total Power	4.900,89	msec <sup>2</sup>
HF	486,83	msec <sup>2</sup>
LF	1.732,60	msec <sup>2</sup>
VLF	2.150,00	msec <sup>2</sup>



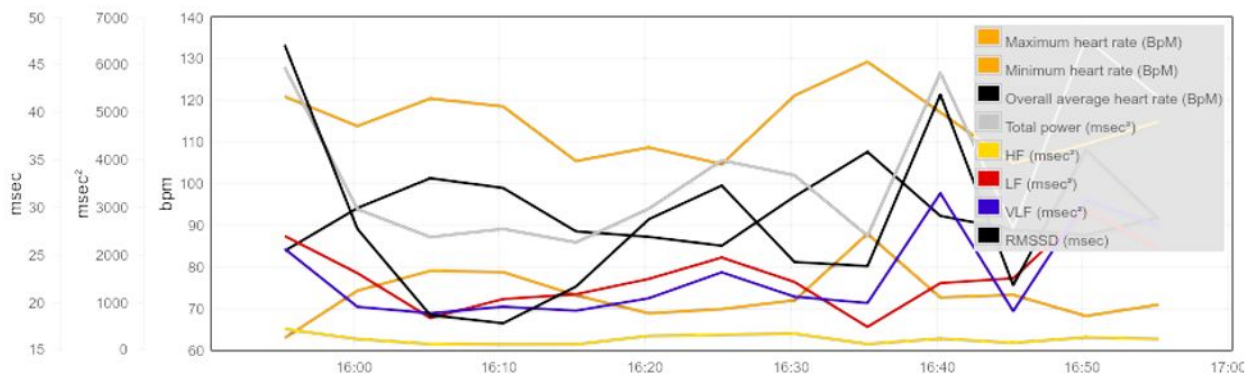
## TRAINING im Detail

### Sport 1

Start: 22.07.2016 ⌚ 16:00  
Messdauer 01:00 min

maximale Herzrate	129,31 BpM
mittlere Herzrate	92,97 BpM
pNN50	5,04 %
NPB	-69,36

Dynamik C	23,07 BpM
Intensität SOLL	-
Intensität IST	-



### Trainingsnutzen

Im Verlauf des Trainings wurde hauptsächlich der Stoffwechsel aktiviert. Dieses Training hat insbesondere zur Regeneration des Organismus, zum Abtransport von Stoffwechselprodukten und zur Reparatur etwaiger kleiner Verletzungen in den Zellen beigetragen.

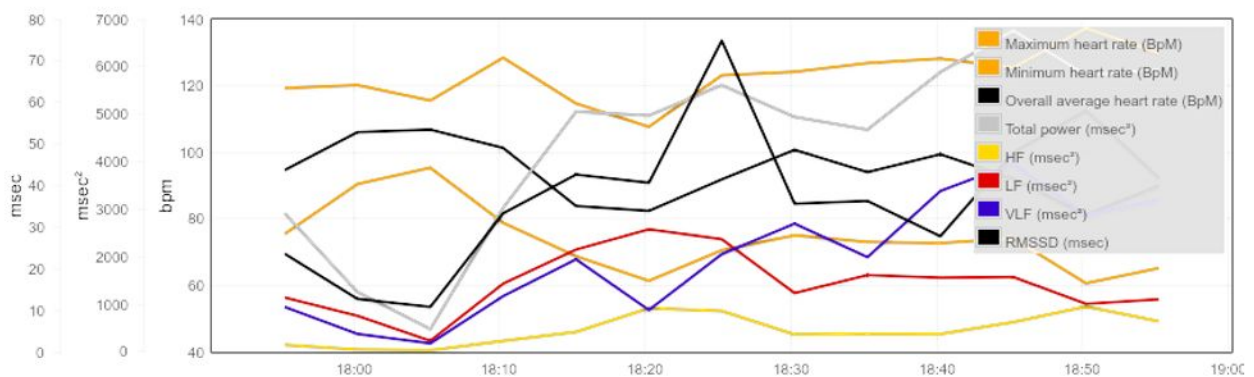
## TRAINING im Detail

### Sport 2

Start: 22.07.2016 ⌚ 18:00  
Messdauer 01:00 min

maximale Herzrate	137,30 BpM
mittlere Herzrate	93,50 BpM
pNN50	10,07 %
NPB	-93,00

Dynamik C	-20,81 BpM
Intensität SOLL	-
Intensität IST	-



### Trainingsnutzen

Im Verlauf des Trainings wurde hauptsächlich der Stoffwechsel aktiviert. Dieses Training hat insbesondere zur Regeneration des Organismus, zum Abtransport von Stoffwechselprodukten und zur Reparatur etwaiger kleiner Verletzungen in den Zellen beigetragen.

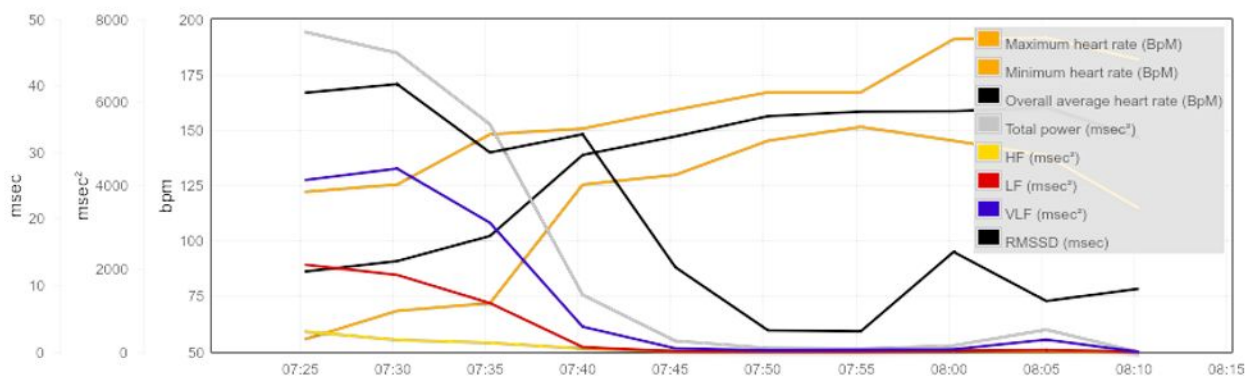
## TRAINING im Detail

### Sport 3

Start: 22.07.2016 ⌚ 07:30  
 Messdauer 00:45 min

maximale Herzrate	191,69 BpM
mittlere Herzrate	134,39 BpM
pNN50	1,02 %
NPB	18,48

Dynamik C	29,99 BpM
Intensität SOLL	-
Intensität IST	-



### Trainingsnutzen

Im Verlauf des Trainings wurden der Stoffwechsel und das Herz-Kreislaufsystem moderat aktiviert. Die bisher gewonnene Leistungsfähigkeit wurde stabilisiert. Ein Training in diesem Bereich eignet sich ganz besonders für lange Grundlageneinheiten.





## Trainingsreadiness

Ihr Stresserholungsparameter (STEP) liegt in einem Bereich der auf eine **ausreichende Balance zwischen Belastung und Entlastung** im Tagesverlauf sowie einen **Ausgleich in der Nacht** schließen lässt.

Sie verfügen damit über ein **gutes Maß an Anpassungsfähigkeit** und damit über die Basis zur Entwicklung sportlicher sowie allgemeiner Leistungsfähigkeit. Behalten und pflegen Sie Ihren Rhythmus weiterhin.

Um mehr über Ihre individuellen Ressourcen am Tag und in der Nacht zu erfahren empfehlen wir Ihnen eine **HRV-Vitalanalyse** (HRVvital). Diese können Sie, ausgehend von dieser Messung, im Portal bestellen. Sie erhalten darüber viele, individuelle und leicht verständliche Informationen auf Basis aller Tätigkeiten abseits sportlicher Aktivitäten. Ihr biologisches Alter, geistige Leistungsfähigkeit, Ihre Atmung, Entspannung sowie etwaige Erschöpfungs- und Energiephasen – ganz besonders im Schlaf. Das GesundheitsResümee sowie das Additional „Energie & Ernährung“, „Persönlichkeit & Karriere“ erweitern den Umfang individueller Empfehlungen auf Basis der aktuellen Messung der Herzratenvariabilität.

In Bezug auf ihre sportlichen Aktivitäten spricht nichts gegen die **Fortführung und Beibehaltung der bisherigen Umfänge und Trainingsplanung**. Um insbesondere die Ökonomie und damit die Anpassungsfähigkeit und Erholung sowie Entspannung zu verbessern können Sie dabei durchaus auch immer wieder an Ihre Grenzen, auch in die Kurzatmigkeit, gehen. Kurze, hochintensive Intervalle, HIT Trainings, intensives widerstandorientiertes Krafttraining (Hypertrophie) – unter Anleitung eines erfahrenen Trainers – ebenso wie Trainingseinheiten in ungewohntem Terrain eröffnen neue Perspektiven und bedeuten neue Herausforderungen.



# **4. Individueller Trainingsplan für Maxime Muster**



Nachdem du sämtliche Ergebnisse deiner 24h HRV-Messung durchgegangen bist, darfst du nun aktiv werden und deine Gesundheit in die eigene Hand nehmen!

Deinen 7-wöchigen Trainingsplan haben wir, basierend auf deinen HRV-Messergebnissen, individuell an dich angepasst.

Pro Woche erhältst du 3-5 Inputs, welche du in deinem Tempo umsetzen kannst. Wir empfehlen dir einen Input pro Tag und ggf. einen Tag Pause dazwischen.

Du kannst jeden Input per Mausklick einzeln aufrufen und dann die entsprechenden Videos, Audios und Texte durcharbeiten.

Drucke dir deinen 7-wöchigen Trainingsplan am besten gleich aus und platziere ihn an einen Ort, den du täglich siehst (z.B. Kühlschrank oder Nachttisch).

Falls du Fragen hast oder Unterstützung brauchst, kannst du uns jederzeit per Chat oder Email kontaktieren.

Nun wünschen wir dir viel Erfolg beim Neudefinieren deiner Gesundheit!

**Dein heartastic Team**

# Maxime's Trainingsplan

<p><b>Woche 1</b></p> <p>1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____</p>	<p><b>Woche 2</b></p> <p>1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____</p>	<p><b>Woche 3</b></p> <p>1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____</p>
<p><b>Woche 4</b></p> <p>1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____</p>	 <p><b>heartastic</b></p>	<p><b>Woche 5</b></p> <p>1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____</p>
<p><b>Woche 6</b></p> <p>1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____</p>	<p><b>Dein 24/7 Support:</b></p> 	<p><b>Woche 7</b></p> <p>1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____</p>