

Ihr Alltag. Ihr Verlauf.

Eine Grundlage für unser Gespräch.

Wie sehen Belastung und Erholung über mehrere Tage aus? Auf den folgenden Seiten sehen Sie ausgewählte Originalgrafiken eines HRV-Messbeispiels – mit den Kategorien und Kurven, die eine persönliche Auswertung greifbar machen.

01 Den Verlauf verstehen.

Sie sehen eine Übersicht über drei Tage sowie Informationen zu Schlaf, Erholung und körperlicher Aktivität.

02 Ihre Wahrnehmung dazunehmen.

Was haben Sie an diesen Tagen erlebt? Was fällt Ihnen auf? Ihre Beobachtungen gehören zum persönlichen Auswertungsgespräch.

03 Wenige nächste Schritte wählen.

Gemeinsam besprechen wir, welche Fragen Priorität haben und welche Schritte Sie mit Begleitung im Alltag erproben möchten.

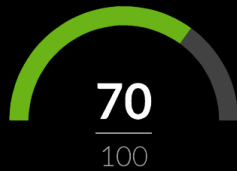
Hinweis zur Bearbeitung: Personen- und Datumsangaben sowie persönliche Tagebucheinträge wurden in dieser Auswahl entfernt. Kurven und Kennzahlen der gezeigten Auszüge sind unverändert. Quelle der Auswertungen: Firstbeat.

Der HRV-Bericht ist ein Baustein. Weitere vereinbarte Untersuchungen, persönliche Einordnung, Begleitung und Nachmessung gehören zum vollständigen Programm.



HRV-Musterbericht | Beispielperson

Gesamtergebnis



Gut

Ihre Gesamtpunktzahl war gut, und Ihre Messung umfasste viele Maßnahmen, die Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden unterstützen. Machen Sie weiter so!

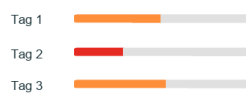
Wellness-Kategorien

Stress und Erholung

43 / 100 Moderat



Tagesergebnisse



Ihre Belastungs- und Erholungsbilanz war moderat. Denken Sie daran, auf ausreichend Ruhe und Entspannung zu achten.

Schlaf

68 / 100 Ziemlich gut



Tagesergebnisse



Die erholsame Wirkung Ihres Schlafes war ok. Sie hatten ein paar ziemlich arbeitsreiche Tage, die den Stresspegel Ihres Körpers sogar im Schlaf erhöht haben könnten.

Körperliche Aktivität

100 / Hervorragend



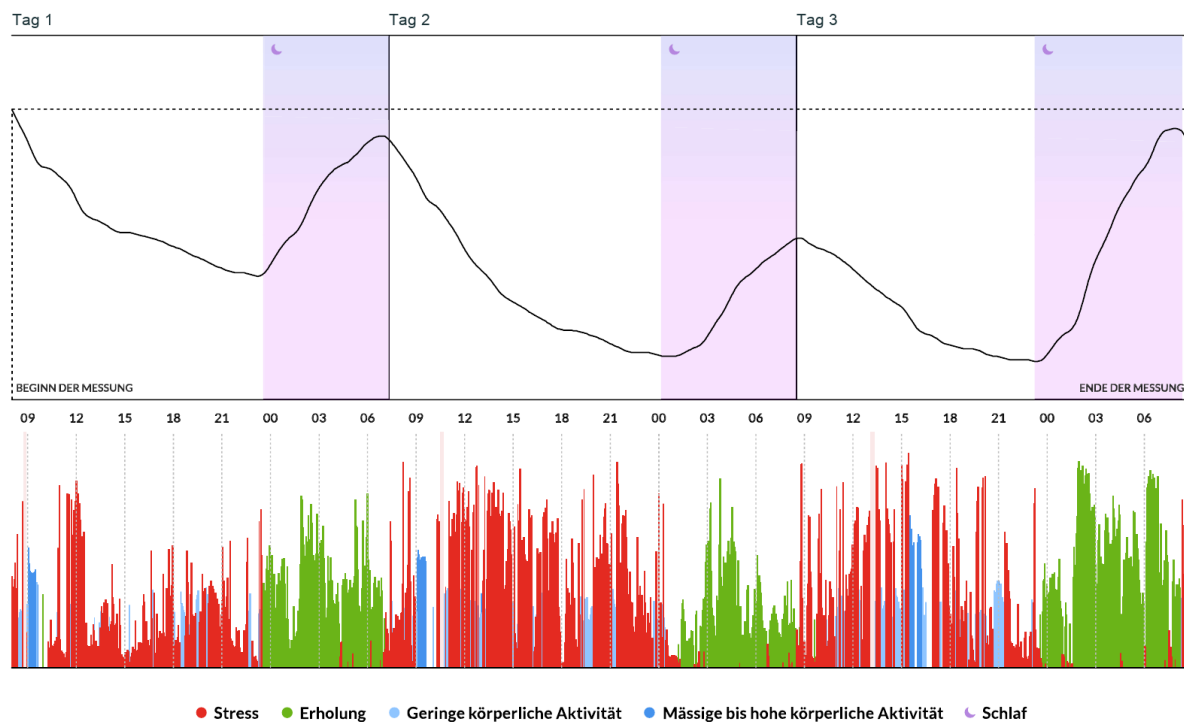
Tagesergebnisse



Ihre körperliche Aktivität hatte einen hervorragenden Einfluss auf Ihre Gesundheit und Vitalität. Gut gemacht!

Körperressourcen

Ihre Körperressourcen blieben auf dem gleichen Niveau wie zu Beginn. Ihre Belastung und Erholung waren im Gleichgewicht.



Täglicher Durchschnitt

Stress- und Erholungsbalance

43 / 100 **Moderat**

Ihre Belastungs- und Erholungsbilanz war moderat. Denken Sie daran, auf ausreichend Ruhe und Entspannung zu achten.

Erholungseffekt des Schlafs

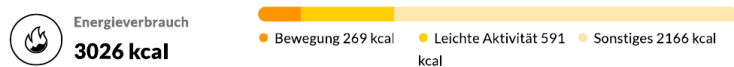
68 / 100 **Ziemlich gut**

Die erholsame Wirkung Ihres Schlafes war ok. Sie hatten ein paar ziemlich arbeitsreiche Tage, die den Stresspegel Ihres Körpers sogar im Schlaf erhöht haben könnten.

Körperliche Aktivität

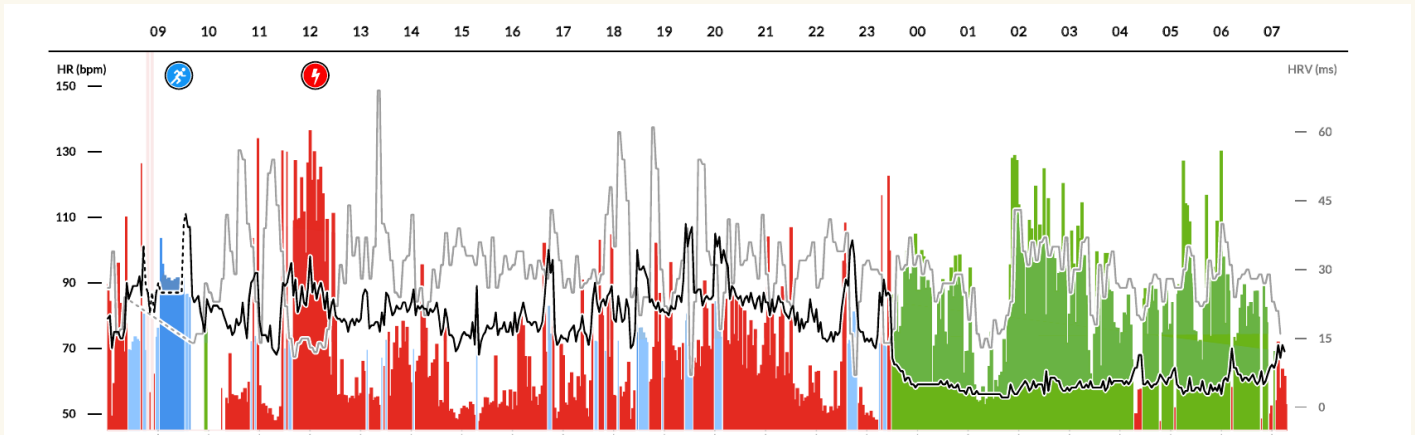
100 / 100 **Hervorragend**

Ihre körperliche Aktivität hatte einen hervorragenden Einfluss auf Ihre Gesundheit und Vitalität. Gut gemacht!



Was im Tagesverlauf auffällt.

Originalausschnitt eines Messtags. Datumsangabe und persönliche Tagebucheinträge sind in dieser Beispielansicht ausgeblendet. Die Kurven wurden nicht verändert.



Ihre Einordnung macht den Unterschied.

Im persönlichen Bericht wird der Verlauf mit Ihrem Tagesablauf besprochen. Farben und Linien allein erklären nicht, warum eine Phase so aussieht oder wie Sie sich dabei gefühlt haben.

Mögliche Fragen im Gespräch:

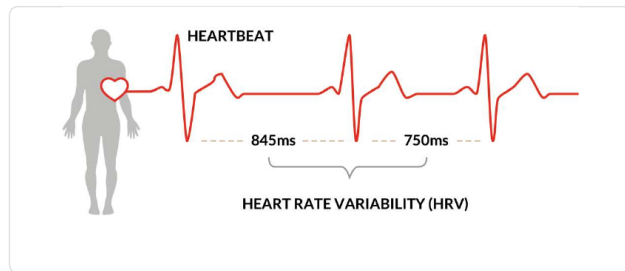
- Welche Situationen möchten Sie genauer betrachten?
- Wo passt der Verlauf zu Ihrer eigenen Wahrnehmung?
- Welche Informationen fehlen für eine sinnvolle Einordnung?

Die Herstellerkategorien sind keine Führungsbewertung. Dieses Messbeispiel zeigt weder einen Vorher-nachher-Erfolg noch eine Wirkung unseres Programms.

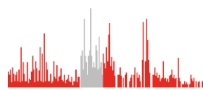
Firstbeat Life

Firstbeat Life unterstützt Sie dabei, Stress in den Griff zu bekommen, sich besser zu erholen und richtig zu bewegen. Die Bewertung basiert auf einer Analyse von **Herzratenvariabilität (HRV)**.

Ziel ist es, ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit und zwischen Aktivität und Ruhe zu finden und die eigenen Stärken und Bereiche mit Optimierungspotenzial zu bestimmen. Es geht nicht darum, Stress zu eliminieren, sondern eine ausreichende Erholung zu gewährleisten und einen praktikablen Lebensrhythmus zu finden.

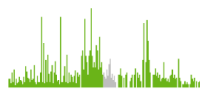


So ist Ihr körperlicher Zustand zu verstehen



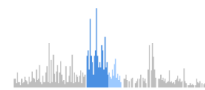
STRESS

bedeutet eine erhöhte Aktivierung im Körper und kann positiv oder negativ sein.



ERHOLUNG

bedeutet das Zur-Ruhe-Kommen des Körpers. Wichtige Erholungsphasen sind der Schlaf und spannende Momente während des Tages.



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

bedeutet körperliche Belastungen, bei denen der Energieverbrauch deutlich steigt.

- Intensive körperliche Aktivität > 60 %,
- 40 bis 60 % moderat und
- leicht, kleiner 40 % der Höchstkapazität.

So sind Ihre Ergebnisse und weitere Daten zu verstehen

Gesamtergebnis

basiert auf Ihrer Kombination aus Stress und Erholung, dem Erholungseffekt des Schlafs und der körperlichen Aktivität. Wenn Sie diese Bereiche verbessern, steigern Sie Ihr Wohlbefinden und Ihr Firstbeat-Life-Ergebnis.

Ergebnisskala und Farbschlüssel

- 85p - 100p ● Hervorragend
- 70p - 84p ● Gut
- 50p - 69p ● Ziemlich gut
- 30p - 49p ● Moderat
- 15p - 29p ● Niedrig
- 0p - 14p ● Sehr niedrig

Stress- und Erholungsbalance

setzt sich aus dem Gesamtmenge an Stress und Erholung sowie der Erholung während der Wachphase zusammen.

Erholungseffekt des Schlafs

wird durch die Schlafdauer sowie Anteil und Qualität der Erholung während des Schlafs beeinflusst.

Schlafdauer

ist der im Journal erfasste Zeitraum vom Schlafengehen bis zum Aufwachen.

Erholungsanteil

bedeutet den Anteil der Erholung während der Schlafphase.

Erholungsqualität

bezeichnet das Ausmaß der Herzratenvariabilität während des Schlafs. Die HRV wird durch Alter und Vererbung beeinflusst. Das Alter wird in den Referenzwerten berücksichtigt.

Gesundheitliche Wirkung körperlicher Aktivität

basieren auf der Dauer und Intensität aerober körperlicher Aktivität. Für eine gute gesundheitliche Wirkung werden beispielsweise 30 Min. moderater oder 20 Min. intensiver körperlicher Aktivität empfohlen.

Trainingseffekt

gibt die Wirkung einer Bewegungseinheit auf die Entwicklung der persönlichen Fitness an (auf einer Skala von 1 bis 5).

Geh- und Laufschritte

werden anhand der Bewegungsdaten erkannt und summieren sich beim Gehen und Laufen. Beim Radfahren oder sehr leichter Bewegung werden beispielsweise keine Schritte summiert. Mehr als 10.000 Schritte an einem Tag bedeuten viel Aktivität.