STRESSPOINT
improve your power

Auswertung für Hans Muster

HRV-Messung vom 19. Juli 2019

STRESSPOINT
improve your power

Lieber Hans,

Im Rahmen deines EXCLUSIVE Paketes findest du auf den folgenden Seiten deine persönliche Analyse der HRV-Messung. Anschliessend erfolgt die mehrseitige Auswertung, welche durch die automatisierte Software erstellt wurde.

Unter https://portal.lebensfeuer.com/ kannst du deine Messung zudem online einsehen. Der Benutzername ist identisch mit demjenigen der App, über welche die Aktivitätenerfassung über 24h erfolgte.

Sollten dir das Auswertungsgespräch und die schriftliche Auswertung nicht ausreichend geholfen haben, darfst du dich gerne jederzeit wieder bei mir melden.

Ich danke dir für dein entgegengebrachtes Vertrauen und wünsche dir nun viel Erfolg bei der Umsetzung deines persönlichen Stressmanagement.

Henry Bucko

STRESSPOINT
improve your power

Deine individuelle SWOT Analyse

Deine Stärken	Deine Schwächen
• Gute Erholungsfähigkeit im Schlaf • Überdurchschnittliche Konzentrationsfähigkeit (Konstitution)	• Schlechte Entspannung v.a. im Schlaf • Löchriges Bild (LF-Bereich) als Hinweis auf phasenweise Überlastung
Deine Chancen	**Deine Gefahren**
• "Heilige Rückzugsorte" (TV) • An sich viel Erholungsfähigkeit vorhanden (muss wieder trainiert werden)	• Hoher Puls in der Nacht • Mangelnde körperliche Aktivierung

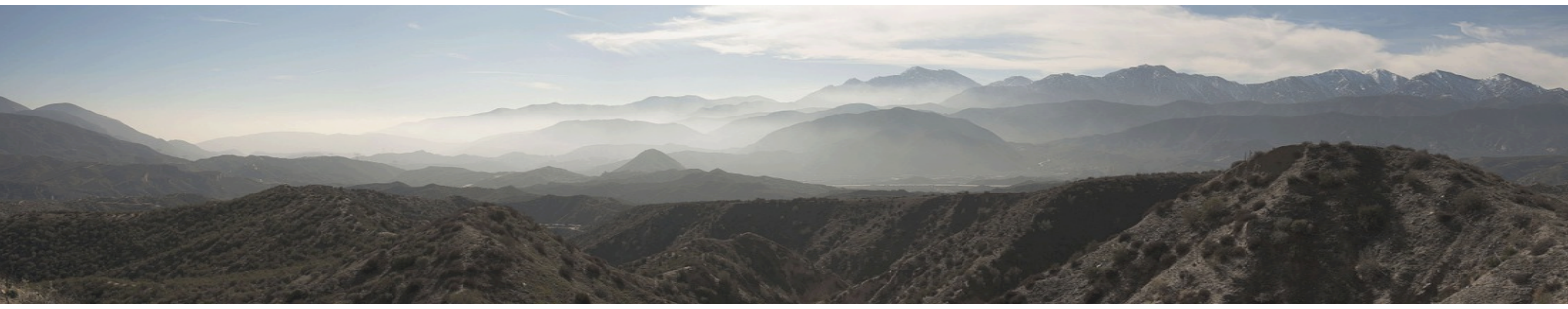
Fazit Deiner Messung und Gesundheitsbeurteilung

Grundsätzlich kann festgehalten werden, dass die letzten Monate und Jahre sehr intensiv waren und Substanz gekostet haben. Mögliche Probleme wie Konzentrationsstörungen, rasches Ausflippen oder "Lasst mich in Ruhe!" sind gut nachvollziehbar, weil v.a. im LF Bereich (dieser steht v.a. für Leistungsbereitschaft) Lücken vorhanden sind. Daher erste wichtige Erkenntnis: aufgrund des vorliegenden Bildes ist es "normal", regelmässig nie Nerven zu verlieren - sollte dies ein Thema bei dir (gewesen) sein.

Eine Perle findet sich im Schlaf: die Erholungsfähigkeit funktioniert an sich sehr gut, sodass wir diese entsprechend schützen müssen, stellt sie doch eine grosse und wichtige Ressource dar. Die tolle Erholungsfähigkeit gründet auch in deiner Konstitution: grundsätzlich kann ein ausgeglichener Typus definiert werden - Leistungsfähigkeit (noch) vorhanden, Erholungsfähigkeit (in der Nacht) sogar ausgeprägt.

Problematisch ist das generell zu hohe Pulsniveau, welches durchaus mit den (momentan) eingeschränkten körperlichen Möglichkeiten zusammenhängt. Und trotzdem, es müssen Wege gefunden werden, über welche die sportliche Fitness angeregt und aktiviert werden kann, damit das HR-Niveau sinken kann.
Fazit: Es sind Belastungen erkennbar, die aktuelle Leistungsfähigkeit funktioniert zwar noch halbwegs gut - die nächsten 5 Jahre genau gleich weitermachen, wäre aber verheerend. Der Beweis, dass die so wichtige Erholungsfähigkeit noch vorhanden ist, liefert der Schlaf. Es gilt, diese Fähigkeit der Nacht, in den Tag einzubauen, um weiterhin leistungsfähig bleiben zu können.

STRESSPOINT
improve your power



Konkrete Verbesserungsschritte basierend auf Deiner HRV

Ziel: Momentan gilt es, die aktuelle Situation zu Stabilisierung, keinen freien Fall riskieren und sich auf die eigenen Stärken (Resilienz) zu konzentrieren.
Plan und erste Schritte: Nach erfolgtem Eingriff sich ein bis zwei Ziele setzen, um alle Löcher zu stopfen, welche unnötige Energie verschwenden. Konkret: Erholungssequenzen tagsüber so viel wie möglich einbauen in Kombination mit bewusster Atmung und Gedanken loslassen.
Aktivierungsform: Aufgrund der eingeschränkten Möglichkeiten sollte mit dem Physiotherapeuten (mein Vorschlag, nach erfolgtem Eingriff und entsprechender Erholung) nach Tätigkeiten gesucht werden, um die Grundkondition aufzubauen (schwimmen?).
Entspannungstechnik: Autogenes Training oder Muskelentspannung nach Jacobson wäre sehr effektiv und wünschenswert. Vorerst einmal die Woche eines der beiden, je nach Zugang auch mehrmals wöchentlich (z.B. in Kombination mit einem kurzen Powernap).
Vagusstärkung: Ein Powernap bringt bei deiner Konstitution sehr viel: im Schlaf musst du dich nicht anstrengen, um zu erholen. Zusätzlich nichts anderes machen, wie täglich daran erinnern (POST-IT oder Erinnerung am Handy) werden, bewusst auf die Atmung zu achten.

STRESSPOINT
improve your power

Empfohlene Ernährung / Mikronährstoffe: Zur Nacht unbedingt mindestens 400mg Magnesiumcitrat oder Magnesiumorotat. Morgens ein geeignetes B-Komplex oder am besten Multivitaminpräparat einnehmen (Burgerstein ist zwar teuer, liefert aber gute Qualität). Vitango zur Stärkung der Nerven.