



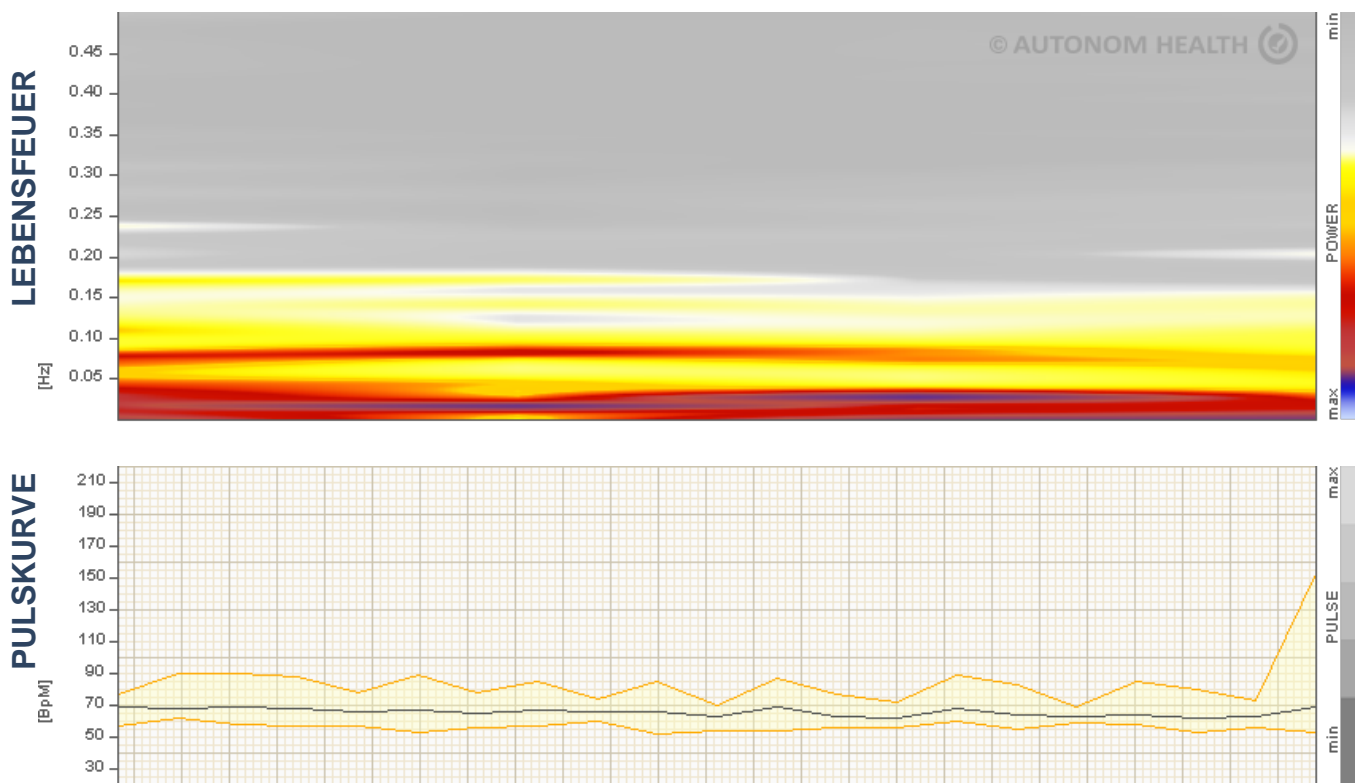
gut Kurzzeitmessung HRVscan ♂

02.11.1985

Messdauer 00:20 Stunden

Start: 10.05.2017 ⌚ 13:24

Ende: 10.05.2017 ⌚ 13:45



Mittlere Herzrate

Wie ökonomisch schlägt mein Herz?



64,76 bpm gut

Stress-Index

Wie hoch ist meine Stressresistenz?



89,44% ausgezeichnet

Regenerations-Index

Wie voll sind meine Batterien?



74,86% gut

Leistungs-Index

Wie groß ist meine Leistungsfähigkeit?



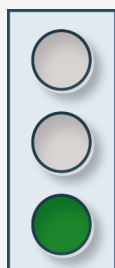
77,04% gut

Health-Index

Wie stabil ist meine Gesundheit?



77,45% gut



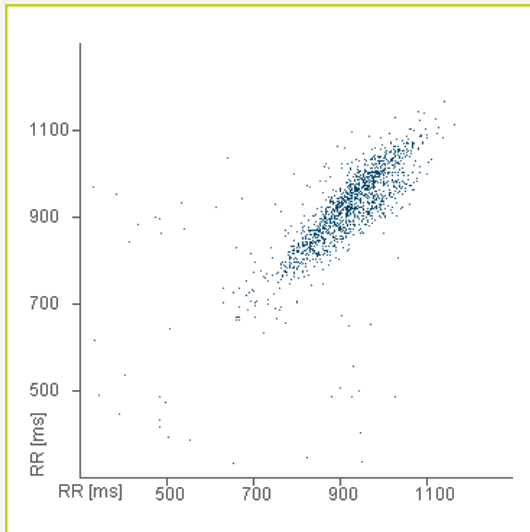
Das Ergebnis ist gut! Sie verfügen über eine ausgezeichnete Vitalität. Substanz, Leistungspotential, Regenerationskraft und Reserven liegen in einem beruhigenden Bereich. Bleiben Sie geistig wie körperlich aktiv oder werden Sie es - es wird Ihnen gut tun. Sollten Sie trotz des guten Ergebnisses mehr über Ihre Optimierungspotentiale erfahren wollen, kann eine 24h Lebensfeuer® Messung genaue Auskunft geben.

HRVscan Kurzanalyse

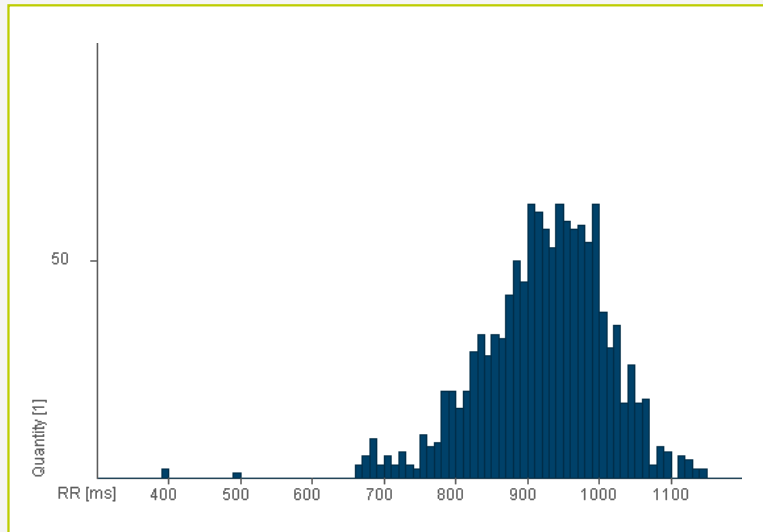


AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

Scatterplot



Histogramm



Parameter	Wert	Einheit
Personenbezogene Daten		
Alter	31	Jahre
Geschlecht	Männlich	
RR-basierte Daten		
Artefaktratio	3,41	%
Anzahl Herzschläge	1.284,00	
Mittlere HR gesamt	64,76	BpM
Minimale Herzrate	52,54	BpM
Maximale Herzrate	90,77	BpM
SDNN	100,81	msec
pNN50	23,60	%
RMSSD	65,32	msec
Frequenzbasierte Daten		
Total Power	7.414,01	msec ²
VLF	2.936,72	msec ²
LF	3.124,92	msec ²
HF	952,38	msec ²
% VLF	39,61	%
% LF	42,15	%
% HF	12,85	%
LF/HF	3,28	

Die Autonom Health Spezialsoftware für Kurzzeitmessungen im Gesundheits- und Fitness Bereich

Das vegetative Nervensystem sorgt mit feinen Variationen in der Herzschlagfolge dafür, dass ein Mensch sich an alles was er tut und was von innen oder außen auf ihn einwirkt optimal anpassen kann. Dieses Phänomen nennt man Herzratenvariabilität (HRV).

Bei Krankheit, chronischem Stress oder im Extremfall im Burnout geht diese (natürliche) Anpassungsfähigkeit verloren. Am Beginn steht immer der Verlust der Regenerationsfähigkeit, es folgen der Verlust der Leistungskraft und schließlich ein Substanzverlust und manifeste Erkrankungen. Die HRV Messung gibt Auskunft über den Status unseres vegetativen Nervensystems und damit über unseren Gesundheits- und Fitnesszustand. Sie ist der Spiegel unseres „Inneren Zustands“.

Die Kurzzeitmessung der HRV kann eine Messung über 24 Stunden sicher nicht ersetzen. Dennoch gibt es eine gute Korrelation zwischen den in einer Kurzzeitmessung und den in einer 24-Stunden-Messung erhobenen Daten. Deswegen ist die Kurzzeitmessung ein guter Gradmesser für Gesundheit, Vitalität und Leistungs- und Regenerationskraft.

Scatterplot

ist eine Darstellungsform in einem Streudiagramm von 2 Wertepaaren (Abstand zwischen zwei Herzschlägen in Millisekunden). Je dichter und größer sich die dadurch ergebende Punktwolke darstellt, desto besser.

Histogramm

ist die grafische Darstellung der Häufigkeitsverteilung der in Millisekunden gemessenen Abstände zwischen allen Herzschlägen einer HRV. Es zeigt die Relation der Anzahl der unterschiedlichen Herzraten in deren Häufigkeitsdichte.

SDNN

beschreibt die Standardabweichung aller NN-Intervalle.

pNN50

ist ein Maß für die Vagusaktivität und die generellen Reserven. Dabei wird der Prozentsatz aufeinanderfolgender RR (NN)-Intervalle dargestellt, die sich um mehr als 50ms voneinander unterscheiden. Höhere Werte weisen auf vermehrte parasympathische Aktivität hin.

RMSSD

beschreibt die Quadratwurzel des quadratischen Mittelwertes der Summe aller Differenzen zwischen benachbarten NN-Intervallen. Höhere Werte weisen auf vermehrte parasympathische Aktivität hin.

VLF

die Very Low Frequency - im Bereich von 0,0033 bis 0,04 Hz - entspricht rhythmischen Veränderungen der Herzrate im Bereich von 5 Minuten bis 25 Sekunden (sehr träge).

LF

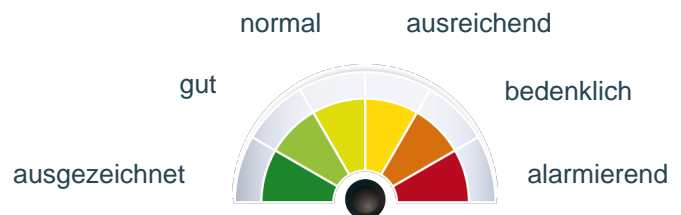
die Low Frequency - im Bereich von 0,04 bis 0,15 Hz - entspricht rhythmischen Veränderungen der Herzrate im Bereich von 25 bis 7 Sekunden.

HF

die High Frequency - im Bereich von 0,15 bis 0,4 Hz - entspricht den rhythmischen Veränderungen der Herzrate im Bereich von 7 bis 4 Sekunden.

LEGENDE

Indizes: Herzrate, Stress, Regeneration, Leistung, Health



Allgemeiner Gesundheitszustand





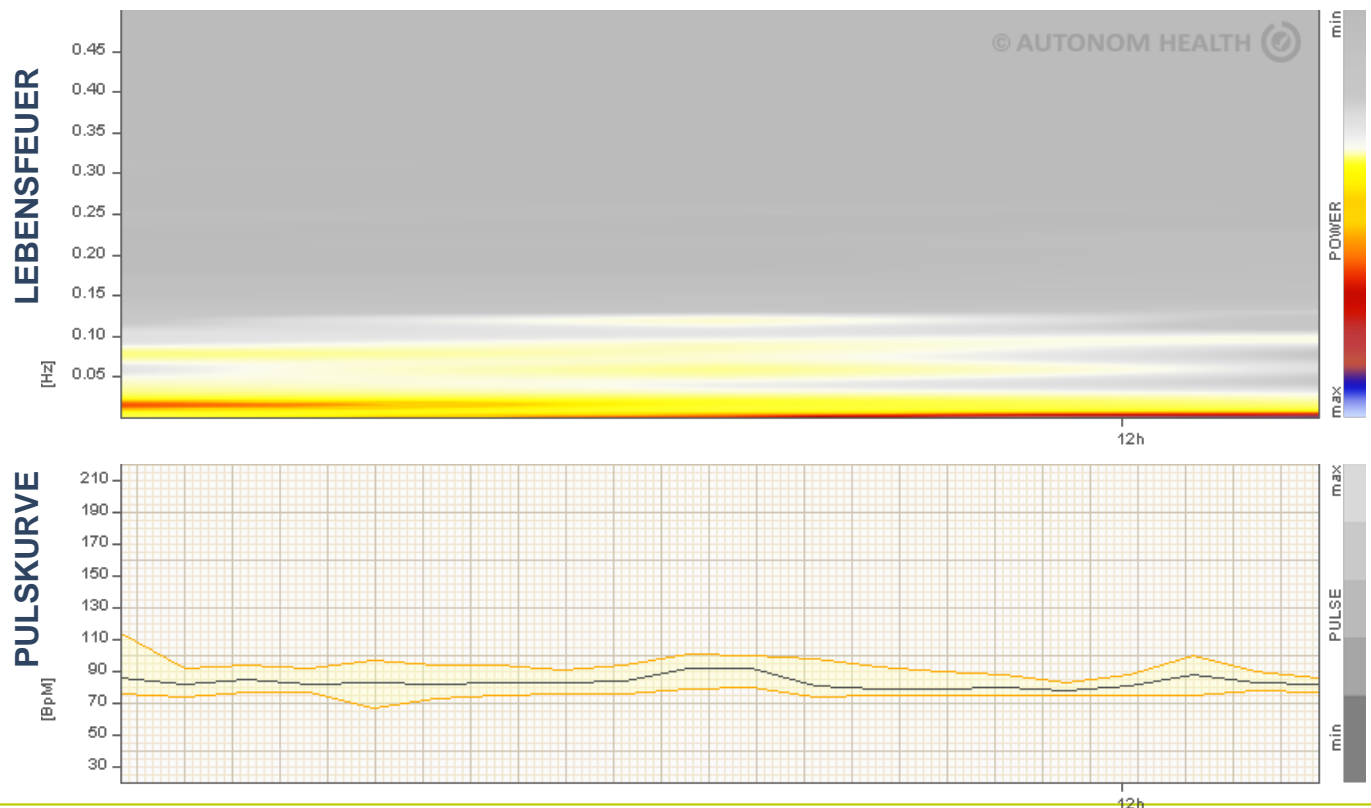
schlecht Kurzzeitmessung HRVscan ♀

06.05.1985

Messdauer 00:19 Stunden

Start: 01.06.2016 ⌚ 11:44

Ende: 01.06.2016 ⌚ 12:03



Mittlere Herzrate

Wie ökonomisch schlägt mein Herz?



82,99 bpm bedenklich

Stress-Index

Wie hoch ist meine Stressresistenz?



66,62% ausreichend

Regenerations-Index

Wie voll sind meine Batterien?



12,51% alarmierend

Leistungs-Index

Wie groß ist meine Leistungsfähigkeit?



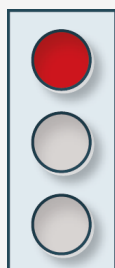
14,01% alarmierend

Health-Index

Wie stabil ist meine Gesundheit?



27,95% ausreichend



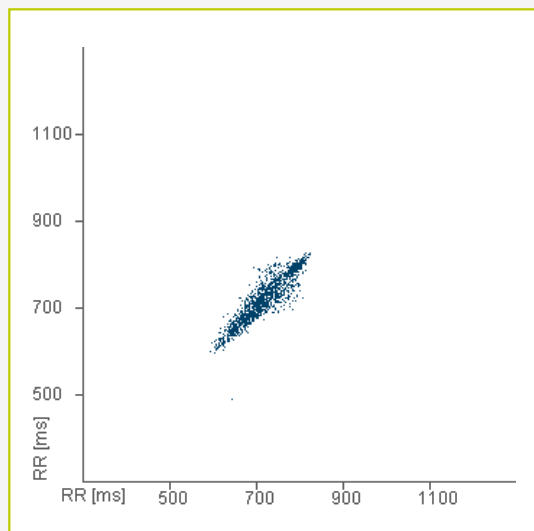
Die Messung zeigt, dass Sie gut daran tun sich um Ihre Gesundheit zu kümmern. Es gibt Hinweise dafür, dass Ihre Leistungs- und Regenerationsfähigkeit verbessert werden sollten. Grund hierfür kann eine Erkrankung sein, eine Schlafstörung, möglich ist aber auch energieraubender Lebensstil. Mit einer 24h Lebensfeuer® Messung kann das exakt beurteilt werden. Sollte sich die Annahme bestätigen, wäre darüber hinaus eine medizinische Ausschlussdiagnostik angezeigt.

HRVscan Kurzanalyse

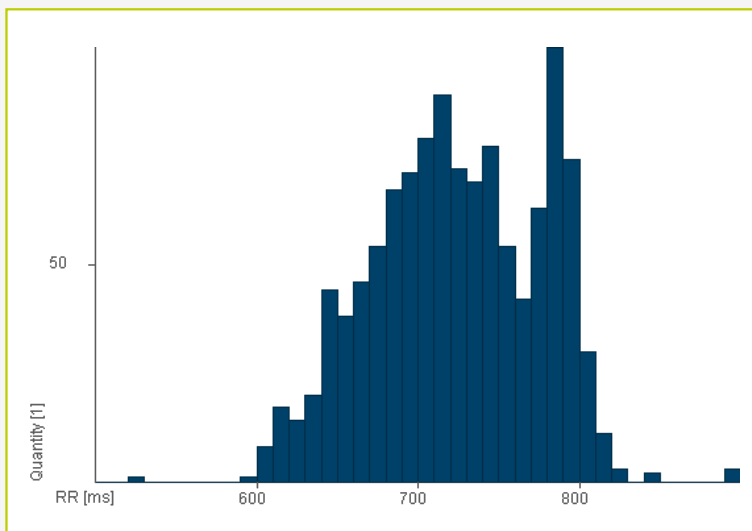


AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

Scatterplot



Histogramm



Parameter	Wert	Einheit
Personenbezogene Daten		
Alter	31	Jahre
Geschlecht	Weiblich	
RR-basierte Daten		
Artefaktratio	0,52	%
Anzahl Herzschläge	1.580,00	
Mittlere HR gesamt	82,99	BpM
Minimale Herzrate	72,99	BpM
Maximale Herzrate	101,01	BpM
SDNN	52,00	msec
pNN50	3,34	%
RMSSD	20,73	msec
Frequenzbasierte Daten		
Total Power	2.215,96	msec ²
VLF	834,83	msec ²
LF	925,64	msec ²
HF	208,81	msec ²
% VLF	37,67	%
% LF	41,77	%
% HF	9,42	%
LF/HF	4,43	

Die Autonom Health Spezialsoftware für Kurzzeitmessungen im Gesundheits- und Fitness Bereich

Das vegetative Nervensystem sorgt mit feinen Variationen in der Herzschlagfolge dafür, dass ein Mensch sich an alles was er tut und was von innen oder außen auf ihn einwirkt optimal anpassen kann. Dieses Phänomen nennt man Herzratenvariabilität (HRV).

Bei Krankheit, chronischem Stress oder im Extremfall im Burnout geht diese (natürliche) Anpassungsfähigkeit verloren. Am Beginn steht immer der Verlust der Regenerationsfähigkeit, es folgen der Verlust der Leistungskraft und schließlich ein Substanzverlust und manifeste Erkrankungen. Die HRV Messung gibt Auskunft über den Status unseres vegetativen Nervensystems und damit über unseren Gesundheits- und Fitnesszustand. Sie ist der Spiegel unseres „Inneren Zustands“.

Die Kurzzeitmessung der HRV kann eine Messung über 24 Stunden sicher nicht ersetzen. Dennoch gibt es eine gute Korrelation zwischen den in einer Kurzzeitmessung und den in einer 24-Stunden-Messung erhobenen Daten. Deswegen ist die Kurzzeitmessung ein guter Gradmesser für Gesundheit, Vitalität und Leistungs- und Regenerationskraft.

Scatterplot

ist eine Darstellungsform in einem Streudiagramm von 2 Wertepaaren (Abstand zwischen zwei Herzschlägen in Millisekunden). Je dichter und größer sich die dadurch ergebende Punktwolke darstellt, desto besser.

Histogramm

ist die grafische Darstellung der Häufigkeitsverteilung der in Millisekunden gemessenen Abstände zwischen allen Herzschlägen einer HRV. Es zeigt die Relation der Anzahl der unterschiedlichen Herzraten in deren Häufigkeitsdichte.

SDNN

beschreibt die Standardabweichung aller NN-Intervalle.

pNN50

ist ein Maß für die Vagusaktivität und die generellen Reserven. Dabei wird der Prozentsatz aufeinanderfolgender RR (NN)-Intervalle dargestellt, die sich um mehr als 50ms voneinander unterscheiden. Höhere Werte weisen auf vermehrte parasympathische Aktivität hin.

RMSSD

beschreibt die Quadratwurzel des quadratischen Mittelwertes der Summe aller Differenzen zwischen benachbarten NN-Intervallen. Höhere Werte weisen auf vermehrte parasympathische Aktivität hin.

VLF

die Very Low Frequency - im Bereich von 0,0033 bis 0,04 Hz - entspricht rhythmischen Veränderungen der Herzrate im Bereich von 5 Minuten bis 25 Sekunden (sehr träge).

LF

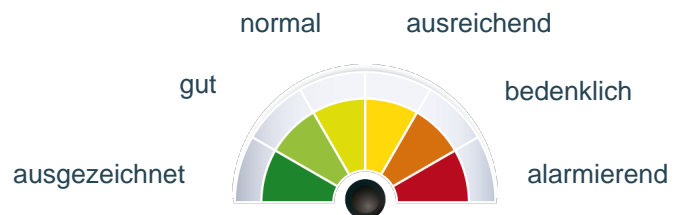
die Low Frequency - im Bereich von 0,04 bis 0,15 Hz - entspricht rhythmischen Veränderungen der Herzrate im Bereich von 25 bis 7 Sekunden.

HF

die High Frequency - im Bereich von 0,15 bis 0,4 Hz - entspricht den rhythmischen Veränderungen der Herzrate im Bereich von 7 bis 4 Sekunden.

LEGENDE

Indizes: Herzrate, Stress, Regeneration, Leistung, Health



Allgemeiner Gesundheitszustand

