

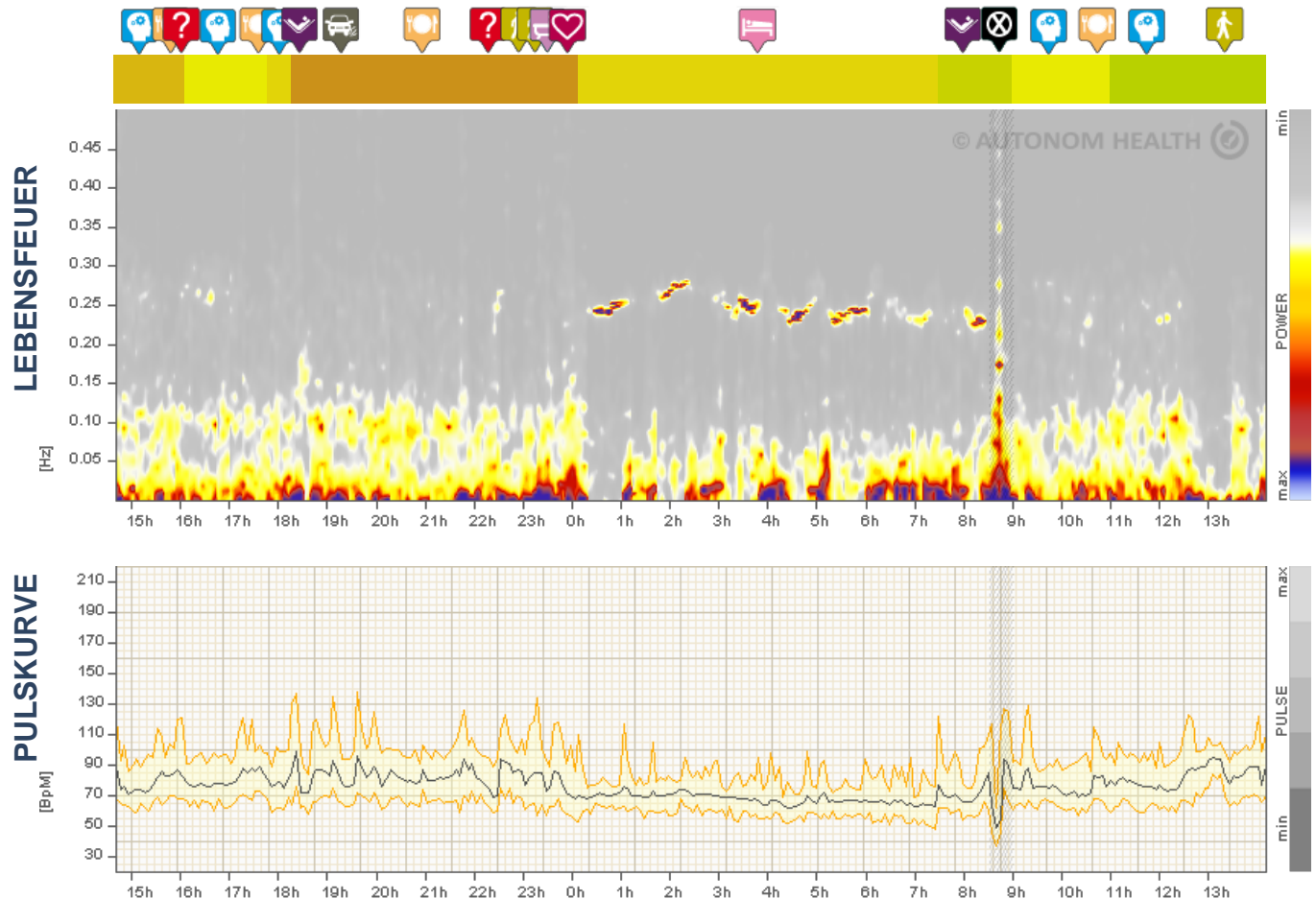
HRVvital Analyse Bericht

biologisch und kalendarisch 40-jährige Frau ♀ 01.01.1976

Messdauer 23:29 Stunden

Start: 30.05.2016 ⌚ 14:42

Ende: 31.05.2016 ⌚ 14:11

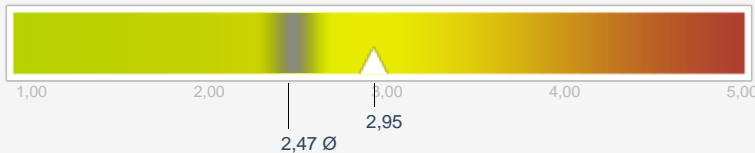


Daten der Analyse

Aktuelles Biologisches Alter	40 Jahre	General Vitality Index	214
Anzahl Herzschläge	102.232	Mittlere HR gesamt	75 BpM
Mittlere HR Tag	79 BpM	Mittlere HR Nacht (Schlaf)	68 BpM
Minimale Herzrate	49 BpM	Maximale Herzrate	134 BpM
Dynamik A	11 BpM	Dynamik B	85 BpM

1. Allgemeine Vitalität

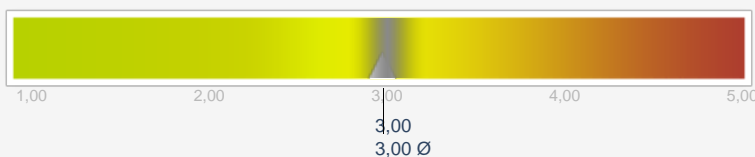
Das Ergebnis ist gut. Sie verfügen über eine gute Vitalität. Bewahren Sie diese grundlegende Ressource indem Sie auf die Balance von Leistung und Regeneration achten.



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frau
- 40 jährige Frauen

1.1. Aktuelles Biologisches Alter

Ihr aktuelles Biologisches Alter liegt bei 40,00 Jahren, das ist gut. Sie verfügen über gute Vitalität. Bewahren Sie diese wesentliche Ressource indem Sie auf Regelmäßigkeit in Ihrem Tagesablauf achten. Mahlzeiten, Schlaf, Ruhepausen, im Idealfall Powernapping, aber auch adäquate Aktivierung zu ähnlichen Zeiten an möglichst vielen Wochentagen verbessern Ihre Vitalität. Auch regelmäßig wiederkehrende Fixpunkte (Sport, soziale Kontakte etc.) innerhalb des Wochenverlaufs wirken gegen vorzeitiges Altern. Richtige Atemtechnik, verschwenderisch große Mengen an frischem Trinkwasser und hochwertige Ernährung werden Ihre Substanz weiter verbessern.



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frau
40,00 Jahre
- 40 jährige Frauen
40,42 Jahre

1.1.1. General Vitality Index

Ihr General Vitality Index beträgt 214,33. Dieser Wert kann durchaus noch verbessert werden.

biologisch und kalendarisch 40-jährige Frau
214,33

40 jährige Frauen
259,74

1.1.2. Mittlere HR gesamt

Ihr Herz schlug über die gesamte Messung 102.232,00 mal, durchschnittlich 75,00 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.



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen 74,93 BpM
- 40 jährige Frauen 73,14 BpM

1.1.3. Mittlere HR Tag

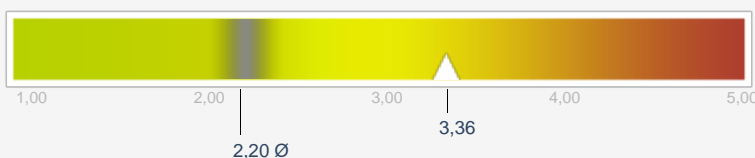
Ihre mittlere Herzrate am Tag lag mit 78,89 Schlägen pro Minute im guten Bereich. Ihre mittlere Herzrate am Tag inklusive Sport lag bei 78,89 Schlägen pro Minute.



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen 78,89 BpM
- 40 jährige Frauen 79,39 BpM

1.1.4. Mittlere HR Nacht (Schlaf)

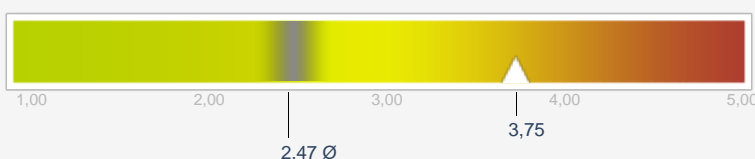
Ihre mittlere Herzrate im Schlaf lag mit 67,70 Schlägen pro Minute im mittleren Bereich.



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen 67,70 BpM
- 40 jährige Frauen 63,14 BpM

1.1.5. Dynamik A

Die Differenz zwischen Ihrer mittleren Herzrate tagsüber und jener im Schlaf betrug 11,18 Schläge pro Minute. Das ist ein geringer Wert. Ihre Anpassung zwischen Leistung und Regeneration sollte in jedem Fall verbessert werden. Trachten Sie nach bestmöglicher Entspannung im Schlaf, fahren Sie Ihr System rechtzeitig vor dem zu Bett gehen runter und sorgen Sie für adäquate körperliche Aktivitäten tagsüber.



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen 11,18 BpM
- 40 jährige Frauen 17,51 BpM

1.1.6. Minimale Herzrate

Ihre minimale Herzrate während der Messung betrug 48,54 BpM, der Durchschnittswert für die Vergleichsgruppe 40-jährige Frauen/Männer beträgt 46,20 BpM.

biologisch und kalendarisch 40-jährige Frau
48,54 BpM um 07:24:58 (Schlaf)

40 jährige Frauen
46,20 BpM

1.1.7. Maximale Herzrate

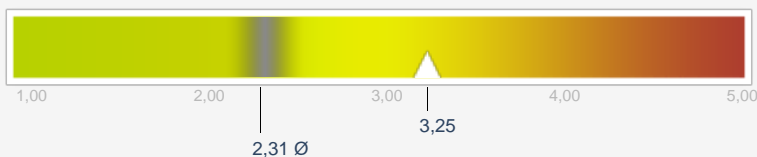
Ihre maximale Herzrate während der Messung betrug 133,93 BpM, der Durchschnittswert für die Vergleichsgruppe 40-jährige Frauen/Männer beträgt 158,64 BpM.

biologisch und kalendarisch 40-jährige Frau
133,93 BpM um 23:17:52 (Gehen)

40 jährige Frauen
158,64 BpM

1.1.8. Dynamik B

Die Differenz zwischen Ihrer minimalen und maximalen Herzrate betrug 85,38 Schläge pro Minute. Das ist ein mittlerer Wert, der für noch ausreichende Leistungsbereitschaft spricht.

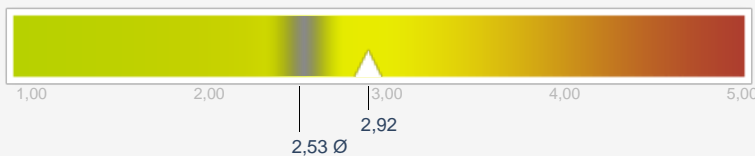


▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frau
85,38 BpM

■ 40 jährige Frauen
112,44 BpM

1.2. Leistungspotenzial

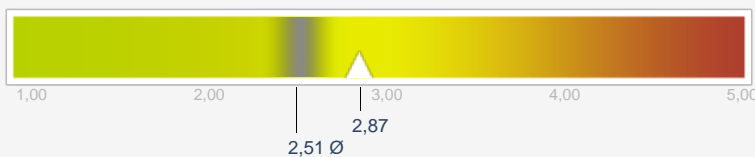
Ihr Leistungspotenzial ist mittelmäßig Sie befinden sich zur Zeit in einer Phase, die besonnenen Umgang mit den vorhandenen Ressourcen verlangt. Fokussieren Sie das Überschaubare, nehmen Sie nur die sicher zu bewältigenden Herausforderungen an, und verschieben Sie den großen Stress auf später. Lassen Sie das Pendel verstärkt in Richtung Regeneration schwingen und tanken Sie neue Kraft. Dann wird auch Ihre Leistung sicher wieder merkbar steigen. Achten Sie auf Ihre Nährstoffreserven. Unterstützen Sie Ihren Körper mit einer qualitativ hochwertigen Mikronährstoff-Basisversorgung und erwägen Sie mit gesteigerter Dringlichkeit die ergänzende Zufuhr von B-Vitaminen und einem hochwertigen Entsäuerungspräparat.



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen
- 40 jährige Frauen

1.3. Burnout Risiko

Gegenwärtig nur geringes Burnout Risiko. Regenerationskraft und Reserven liegen in einem beruhigenden Bereich. Stärken Sie diese wesentliche Ressource durch optimalen Wechsel zwischen Belastungs- und Regenerationsphasen.



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen
- 40 jährige Frauen

1.4. 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.

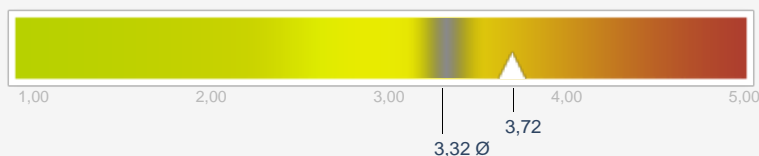


- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen
- 40 jährige Frauen



3. Geistige Vitalität

Ihre geistige Leistungsfähigkeit sollte verbessert werden.



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen
- 40 jährige Frauen

3.1. Gesamtdauer geistiger Aktivitäten

Die Gesamtdauer Ihrer geistigen Aktivitäten war optimal



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen
5:52 Stunden
- 40 jährige Frauen
5,42 Stunden

3.2. Dauer einzelner geistiger Aktivitäten

Die Dauer der geistigen Aktivität gut hinsichtlich Unterbrechungen - noch ein wenig am Rhythmus feilen und es ist optimal



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen
- 40 jährige Frauen

3.3. Körperliche Entspannung, Lockerheit / Ermüdung bei geistiger Aktivierung

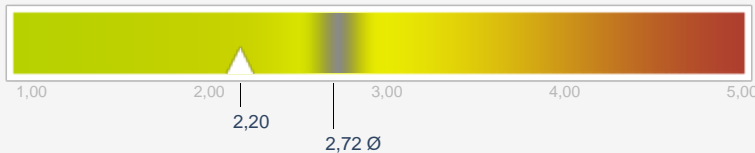
Sie wirken während geistiger Aktivität angespannt und atmen nicht frei. Achten Sie auf eine möglichst entspannte Sitzposition. Gönnen Sie sich bewusste Pausen während derer Sie Nacken-, Arm-, Rumpf-, Gesäß- und Beinmuskeln aktiv entspannen. Achten Sie während dieser Entspannungspausen auf regelmäßige Bauchatmung und setzen Sie diese beim Weiterarbeiten bewusst fort.



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen
- 40 jährige Frauen

3.4. Konzentration, mentale Fokussiertheit bei geistiger Aktivierung

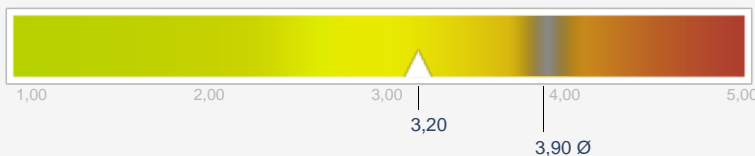
Ihre Fähigkeit, sich auf die Arbeit zu konzentrieren, ist sehr weit entwickelt. Ihre Konzentrationsfähigkeit darf als gut bezeichnet werden.



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen
- 40 jährige Frauen

3.5. Ökonomie (Flow) oder Übermüdung bei geistiger Aktivierung

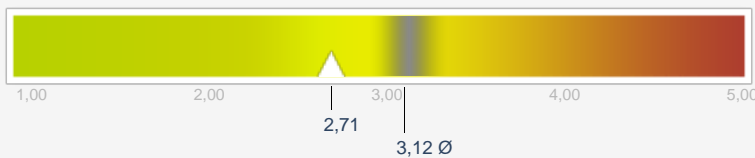
In der Analyse sind auch Hinweise auf Ermüdung bzw. Erschöpfung aufgetaucht. Gerade Ihre geistige Leistungsfähigkeit ist von gutem Schlaf, guter regelmäßiger Ernährung inklusive ausreichend Trinkwasserzufuhr und nicht zuletzt der Länge geistiger Anstrengung im Wechsel mit Erholungs- bzw. Aktivierungspausen abhängig. Unterstützen Sie Ihre Leistungsfähigkeit durch eine qualitativ hochwertige Mikronährstoff-Basisversorgung und erwägen Sie mit gesteigerter Dringlichkeit die ergänzende Zufuhr von extra B-Vitamine und Magnesium. Für frische Luft sorgen!



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen
- 40 jährige Frauen

4. Regeneration

Sie können sich durchschnittlich gut erholen und entspannen. Eine Verbesserung ist durchaus möglich. Für eine optimale Regeneration sind Ruhephasen untertags wichtig, um Energie zu tanken, um Ihre Leistungs-, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit zu steigern.



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen
- 40 jährige Frauen

4.1. Gesamtdauer Regeneration (ohne TV)

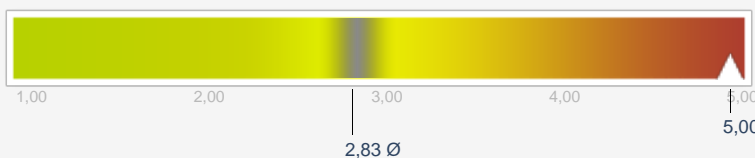
Sie haben länger als eine Stunde in Regeneration investiert – sehr gut!



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen
 - 40 jährige Frauen
- 1:20 Stunden
1,28 Stunden

4.2. Gesamtdauer Regeneration zwischen 08:00 und 18:00

Sie haben tagsüber überhaupt nicht für Ausgleich gesorgt - das ist schlecht für Ihre Gesundheit!



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen
 - 40 jährige Frauen
- 0:00 Stunden
0,41 Stunden

4.3. Anzahl Regenerationseinheiten zwischen 08:00 und 18:00

Sie waren tagsüber nicht bereit, auch nur einmal für 5 Minuten bewusst zu entspannen, das ist bedenklich.

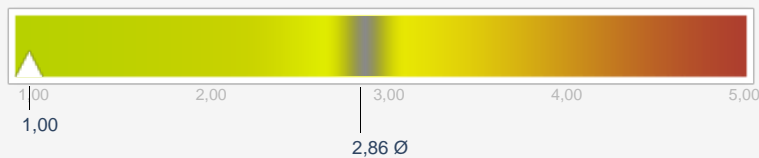


- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen
 - 40 jährige Frauen
- 0,00
1,05



4.4. Entspannung bei Regeneration

Ihre Entspannungsfähigkeit ist hervorragend. In Ihrer bewusst gewählten Pause sinkt Ihre Herzrate im Vergleich zu den übrigen Tagesaktivitäten deutlich ab, d.h. Ihre Körperfunktionen (Herztätigkeit, Blutdruck, Stoffwechsel) haben sich optimal auf Ruhe eingestellt. Weiter so!



▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen
71,57 BpM

■ 40 jährige Frauen
74,24 BpM

4.5. Erholung bei Regeneration

Ihre Messung zeigt, dass Sie eine durchschnittlich gute Erholungsfähigkeit haben. Ihre Atmung ist nur andeutungsweise im „Gleichklang“ mit Ihrem Herzschlag. Gönnen Sie sich mehrmals täglich 5min Pause, um Ihre Erholungsfähigkeit wieder zu steigern. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und atmen sie bewusst und tief in Ihren Bauch hinein und Sie werden neue Energie schöpfen.

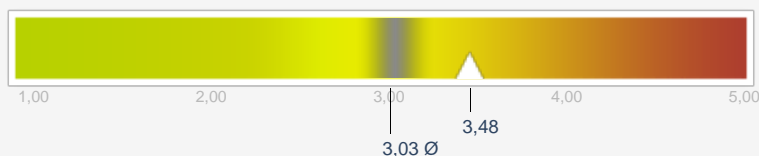


▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen

■ 40 jährige Frauen

5. Schlaf

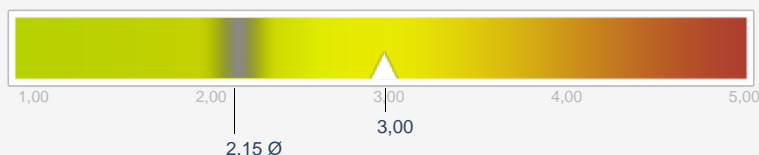
Ihre Schlafqualität kann durchaus verbessert werden.



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen
- 40 jährige Frauen

5.1. Schlafdauer gesamt

Die Schlafdauer ist ein wenig zu kurz: Versuchen Sie, früher schlafen zu gehen oder wenn möglich ein wenig länger zu schlafen. Ein kurzes Mittagsschläfchen von etwa 15 Minuten kann einen versäumten Schlafzyklus von 90 Minuten wettmachen.



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen
7:20 Stunden
- 40 jährige Frauen
7,49 Stunden

5.2. Entspannung im Schlaf

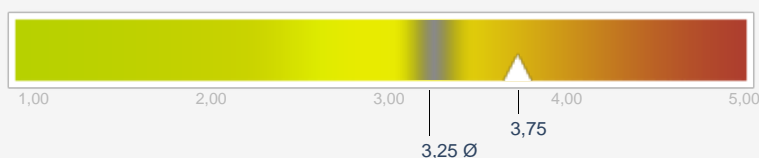
Ihre Fähigkeit sich im Schlaf zu entspannen und abzuschalten sollte verbessert werden. Versuchen Sie, vor dem Schlafengehen sich von den Eindrücken und Herausforderungen des Tages zu verabschieden und stimmen Sie sich bewusst auf die nächtliche Ruhephase ein.



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen
- 40 jährige Frauen

5.3. Erholung im Schlaf

Ihre Erholungsfähigkeit im Schlaf sollte 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.



- ▲ biologisch und kalendarisch 40-jährige Frauen
- 40 jährige Frauen