

Firstbeat Report

2016 Case

VORAB-FRAGEBOGEN – BERICHT

Profil

2016 Case

Startdatum der Bewertung

08.10.2015

ERGEBNISSE DES FRAGEBOGENS

Ich bin körperlich so aktiv, dass meine Gesundheit davon profitiert.	😊 Stimme teilweise zu
Meine körperlichen Aktivitäten sind so intensiv, dass meine Fitness verbessert wird.	😊 Stimme teilweise zu
Meine Ernährungsgewohnheiten sind gesundheitsfördernd.	😄 Stimme vollständig zu
Mein Alkoholkonsum ist nicht übermäßig.	😄 Stimme vollständig zu
Ich bin nicht ständig gestresst.	😞 Stimme teilweise nicht zu
In meinem Tagesablauf sind Erholungsphasen eingeplant.	😐 Kann ich nicht sagen
Ich fühle mich meist ausgeruht und energiegeladen.	😞 Stimme teilweise nicht zu
Ich schlafe ausreichend.	😐 Kann ich nicht sagen
Ich kann die Faktoren, die sich auf meinen Gesundheitszustand auswirken, beeinflussen.	😄 Stimme vollständig zu
Ich fühle mich derzeit wohl.	😊 Stimme teilweise zu



Antwortenskala:

Stimme vollständig zu

Stimme teilweise zu

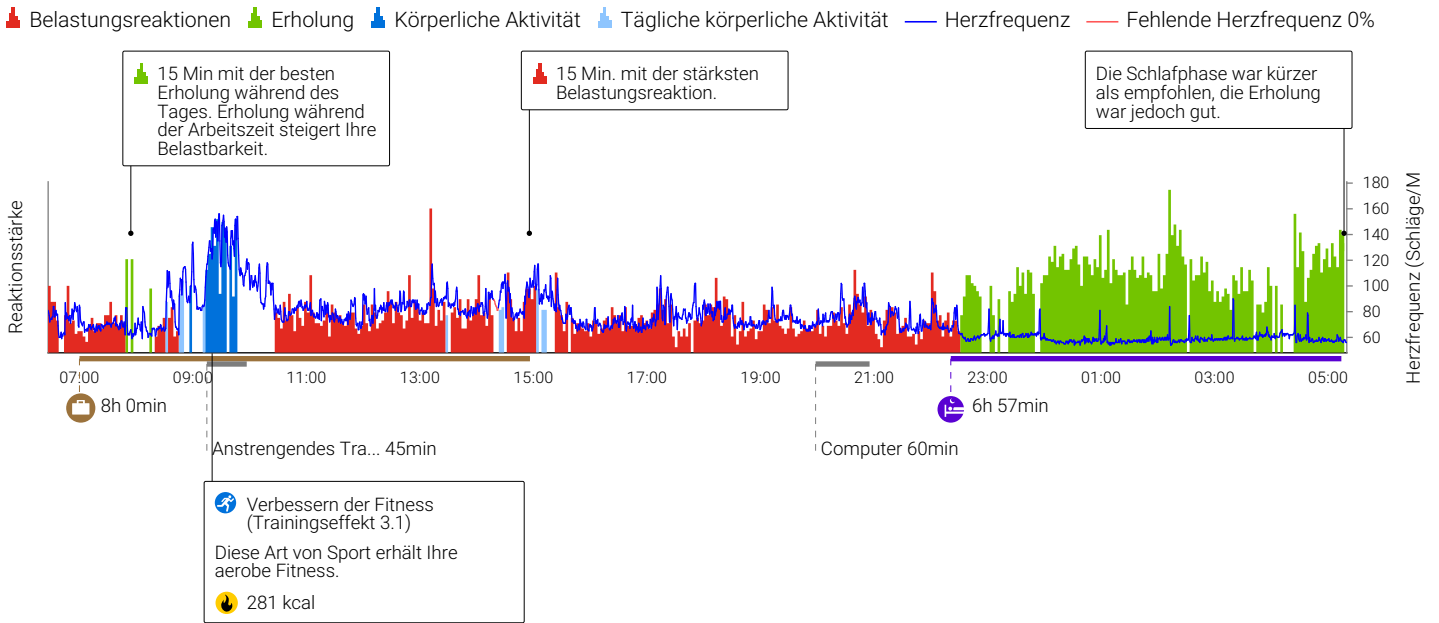
Kann ich nicht sagen

Stimme teilweise nicht zu

Stimme überhaupt nicht zu

BEWERTUNG DES LEBENSSTIL

Person: 2016 Case Alter 45 Aktivitätsklasse: 4.0 (Durchschnittlich) Größe (cm) 168 Gewicht (kg) 76 Ruhepuls 48 Body Mass Index (BMI) 26.9 Max. Herzrate 181				Messung: ⌚ Startzeit Do 08.10.2015 06:26 ⌚ Dauer 22h 53min ❤️ Herzfrequenz (min / ø / max) 51 / 72 / 157 Zusätzliche Informationen: 🍷 Alkoholkonsum 1 Einheit	
--	--	--	--	---	--



STRESS UND ERHOLUNG



Anteil an Belastungsreaktionen:	56%	Mehr als gewöhnlich > 60%	Normal 40 - 60%	Weniger als gewöhnlich < 40%
Erholungsanteil:	27%	Schlecht < 20%	Mäßig 20 - 29%	Gut ≥ 30%

ARBEIT

Länge der Arbeitsphasen: **8h 0min**

Erholungszeit während der Arbeit: **12min**



SCHLAF

Eigene Angaben zur Schlafqualität: 😊

Länge der Schlafphase: **6h 57min**

Erholungsanteil während des Schlafs: **86%**

Erholungsqualität (Herzfrequenzvariabilität): **28 ms**

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

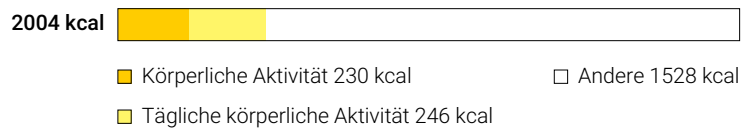
Die Gesamtdauer der körperlichen Aktivität beträgt **33min**, davon sind **23min** gesundheitsfördernde Aktivität. Zusätzlich wurden täglich **24min** körperliche Aktivität

Körperlicher Aktivitätsindex: **63/100**



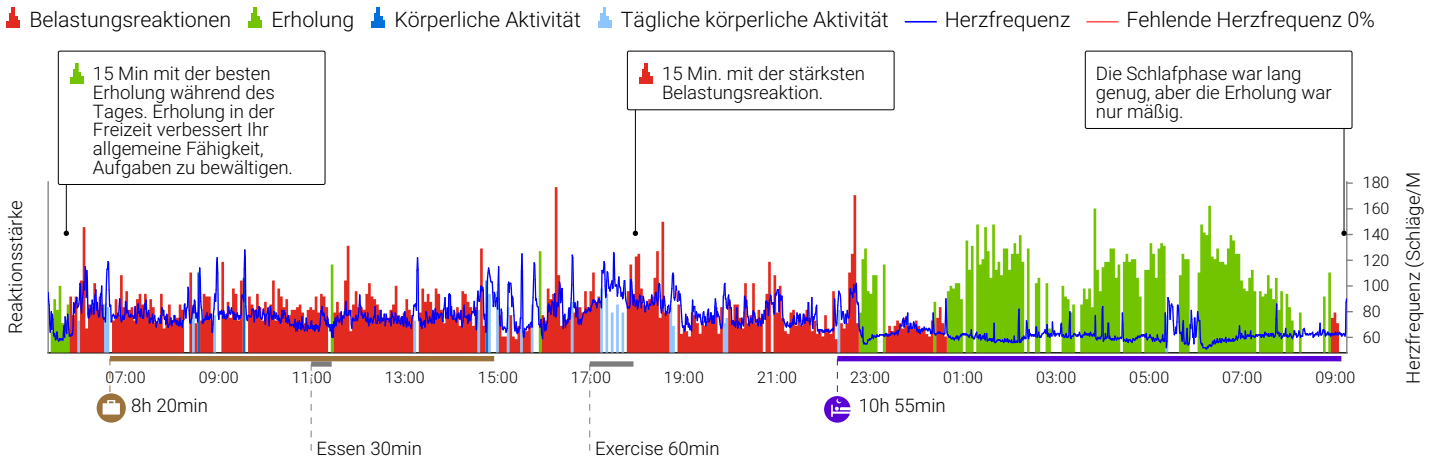
ENERGIEAUFWAND

Energieaufwand gesamt:

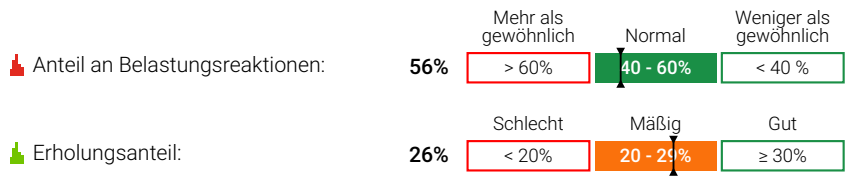
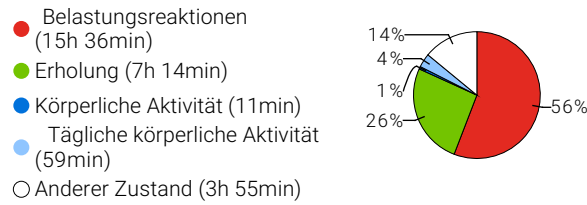


BEWERTUNG DES LEBENSSTIL

Person: 2016 Case Alter 45 Aktivitätsklasse: 4.0 (Durchschnittlich) Größe (cm) 168 Gewicht (kg) 76 Ruhepuls 48 Body Mass Index (BMI) 26.9 Max. Herzrate 181				Messung: ⌚ Startzeit Fr 09.10.2015 05:20 ⌚ Dauer 27h 55min ❤️ Herzfrequenz (min / ø / max) 49 / 70 / 127	
--	--	--	--	---	--



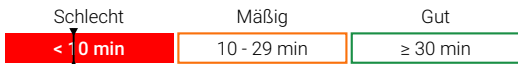
STRESS UND ERHOLUNG



ARBEIT

Länge der Arbeitsphasen: **8h 20min**

Erholungszeit während der Arbeit: **4min**



SCHLAF

Eigene Angaben zur Schlafqualität: 😊

Länge der Schlafphase: **10h 55min** (Schlecht < 5,5h, Mäßig 5,5h - 7h, Gut ≥ 7h)

Erholungsanteil während des Schlafs: **62%** (Schlecht < 50%, Mäßig 50 - 74%, Gut ≥ 75%)

Erholungsqualität (Herzfrequenzvariabilität): **31 ms** (Schlecht 0 - 16 ms, Mäßig 17 - 32 ms, Gut ≥ 32 ms)

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

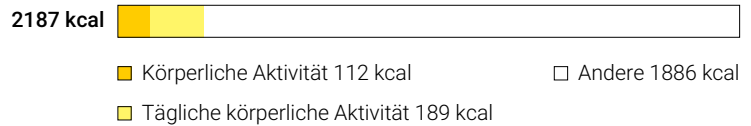
Die Gesamtdauer der körperlichen Aktivität beträgt **11min**, davon sind **0min** gesundheitsfördernde Aktivität. Zusätzlich wurden täglich **59min** körperliche Aktivität

Körperlicher Aktivitätsindex: **36/100**



ENERGIEAUFWAND

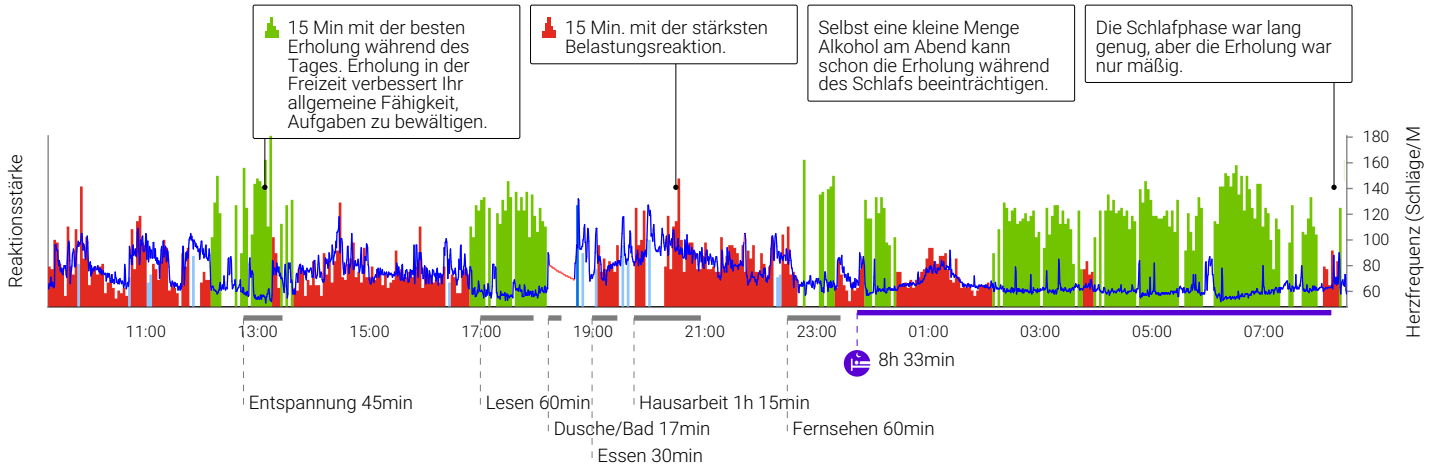
Energieaufwand gesamt:



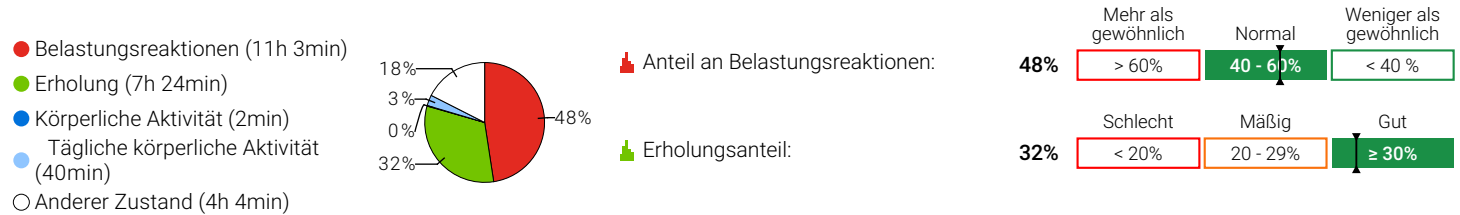
BEWERTUNG DES LEBENSSTIL

Person: 2016 Case Alter 45 Aktivitätsklasse: 4.0 (Durchschnittlich) Größe (cm) 168 Gewicht (kg) 76 Ruhepuls 48 Body Mass Index (BMI) 26.9 Max. Herzrate 181				Messung: ⌚ Startzeit Sa 10.10.2015 09:15 ⌚ Dauer 23h 14min ❤️ Herzfrequenz (min / ø / max) 51 / 70 / 130 🍷 Zusätzliche Informationen: Alkoholkonsum 1 Einheit	
--	--	--	--	---	--

▲ Belastungsreaktionen
 ▲ Erholung
 ▲ Körperliche Aktivität
 ▲ Tägliche körperliche Aktivität
 — Herzfrequenz
 — Fehlende Herzfrequenz 2%



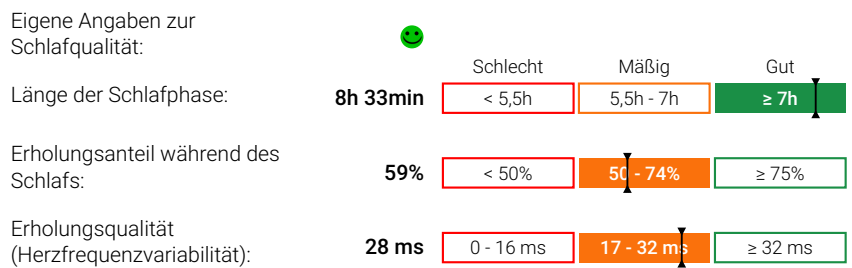
STRESS UND ERHOLUNG



ARBEIT

Keine Arbeitsphase

SCHLAF



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

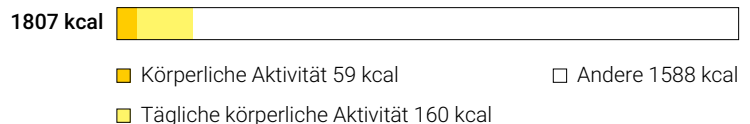
Die Gesamtdauer der körperlichen Aktivität beträgt **2min**, davon sind **0min** gesundheitsfördernde Aktivität. Zusätzlich wurden täglich **40min** körperliche Aktivität

Körperlicher Aktivitätsindex: **16/100**



ENERGIEAUFWAND

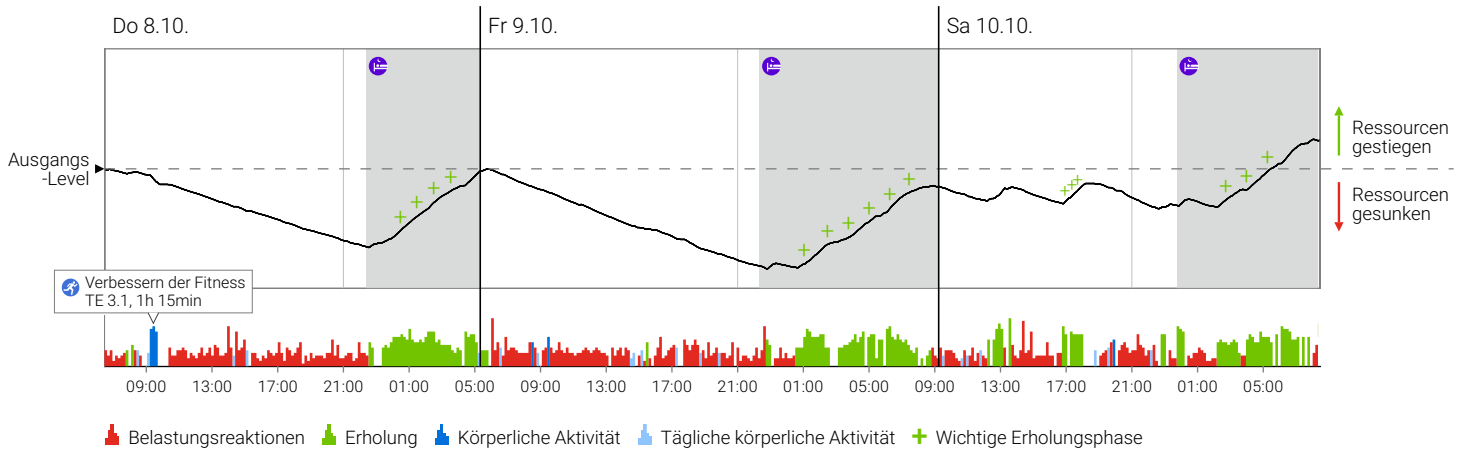
Energieaufwand gesamt:



BEWERTUNG DES LEBENSSTIL: ZUSAMMENFASSUNG

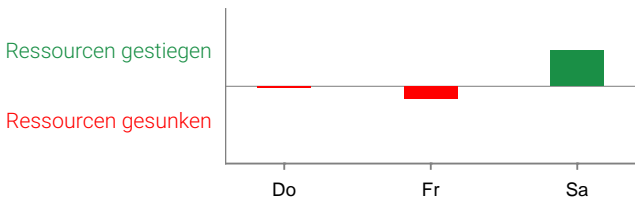
Person: 2016 Case Alter: 45 Aktivitätsklasse: 4.0 (Durchschnittlich) Größe (cm): 168 Gewicht (kg): 76 Ruhepuls: 48 Body Mass Index (BMI): 26.9 Max. Herzrate: 181				Bewertung: 08.10.2015 - 10.10.2015 Zusätzliche Informationen: Alkoholkonsum: Do 8.10. (1 Einheit), Sa 10.10. (1 Einheit)	
--	--	--	--	--	--

Körperliche Ressourcen

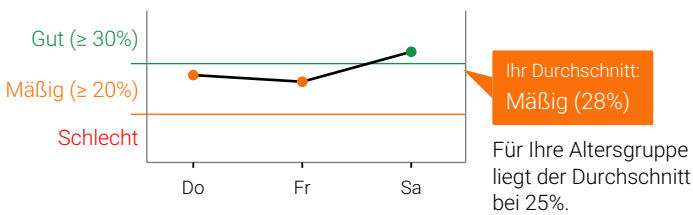


STRESS UND ERHOLUNG

Verhältnis von Stress und Erholung:

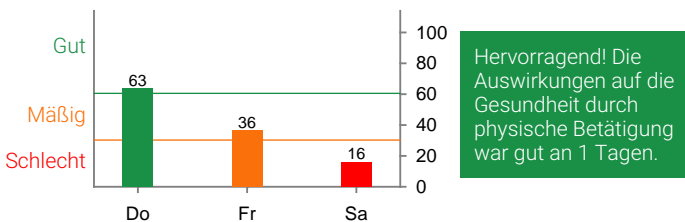


Erholungsanteil:



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

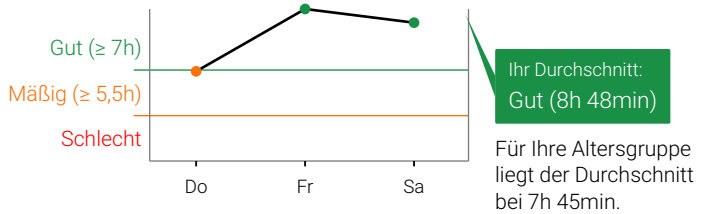
Körperlicher Aktivitätsindex:



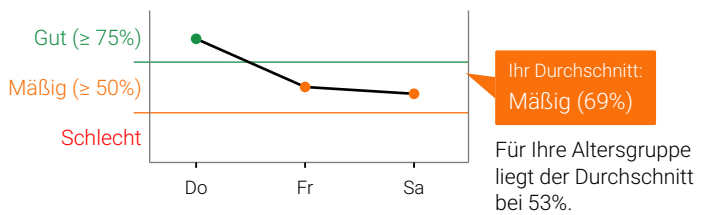
Bei der Messung wurde ein Workout mit fitnessverbesserndem Trainingseffekt berücksichtigt.

SCHLAF

Länge der Schlafphase:

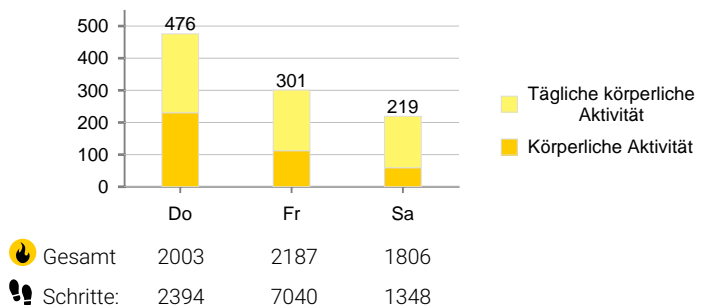


Erholungsanteil während des Schlafs:

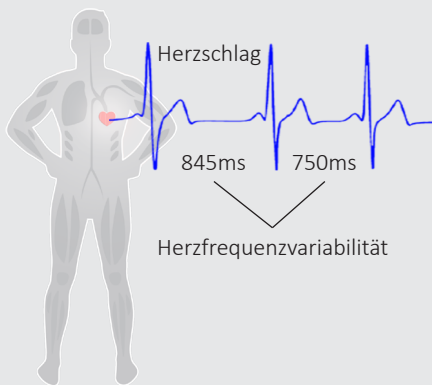


ENERGIEAUFWAND

Aktive Kalorien (kcal):



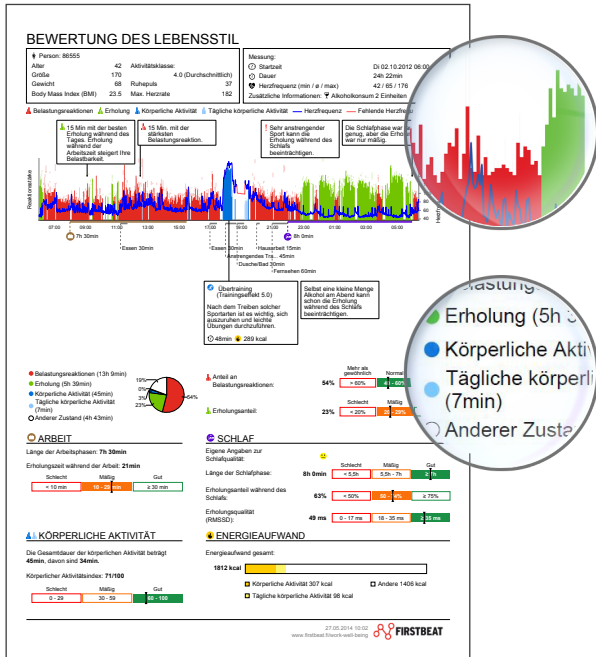
WAS WIRD BEI DER BEWERTUNG DES LEBENSSTIL GEMESSEN?



Die Bewertung der Lebensstil hilft Ihnen bei der Stressbewältigung, Erholung und bei der Erstellung eines Trainingsprogramms. Diese Bewertung basiert auf einer Analyse der Herzfrequenzvariabilität.

Anhand der Lebensstil-Bewertung können Sie erkennen, wie Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden kontrollieren und positiv beeinflussen können. Die Messung der Herzfrequenzvariabilität liefert exakte Informationen über die **Belastungsreaktionen** und das Ansprechen Ihres Körpers auf **Erholung** sowie über die **Trainingsintensität**.

Ziel ist, ein **Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit** sowie **zwischen Aktivität und Ruhephasen** zu finden. Das vollständige Vermeiden von Belastungen ist nicht erforderlich, jedoch müssen eine ausreichende Erholung sichergestellt und ein akzeptabler Lebensrhythmus gefunden werden.



BELASTUNGSREAKTION bedeutet ein erhöhtes Maß an Aktivität im Körper. Die Reaktion kann positiv oder negativ sein. Durchschnittlich liegt der Belastungsreaktionsanteil bei 50% in einem Zeitraum von 24 Stunden.*

ERHOLUNG bedeutet, dass das Aktivitätsniveau des Körpers sinkt. Zu den wichtigen Erholungsphasen gehören Schlaf, ruhige Momente während des Tages sowie freie Tage. Durchschnittlich liegt der Erholungsanteil bei 26% in einem Zeitraum von 24 Stunden.*

TÄGLICHE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT bedeutet körperliche Aktivität mit einer niedrigen Intensität von ca. 20-30% der geschätzten maximalen Leistungsfähigkeit.

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT bedeutet körperliche Aktivität mit einer mäßigen Intensität von mehr als 30% der geschätzten maximalen Leistungsfähigkeit.

Fitnessverbessernde körperliche Aktivität bedeutet eine sportliche Aktivität mit einer Intensität von mehr als 50% der geschätzten maximalen Leistungsfähigkeit.

ANDERER STATUS wird normalerweise während Erholungsphasen beim Training, bei kurzen Aufwachphasen während des Schlafs und in Zeiträumen ohne Daten angezeigt.

Leichtes Training (Trainingseffekt)
Diese Art von körperlicher Aktivität hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit.
48min 165k

Der Trainingseffekt (TE) zeigt die Auswirkung der Trainingseinheit auf die aerobe Fitness an. Die Skala für den Trainingseffekt ist 1-5 (siehe rechte Seite).

- 5.0** Übertraining
- 4.0 - 4.9** Erhebliche Verbesserung
- 3.0 - 3.9** Verbessern der Fitness
- 2.0 - 2.9** Beibehalten der Fitness
- 1.0 - 1.9** Leichtes Training

Körperlicher Aktivitätsindex: 2
Schlecht 0 - 29 | Mäßig 30

Der Index für körperliche Aktivität fasst die Auswirkung von körperlicher Aktivität während des Tages auf die Gesundheit zusammen. Der Index akkumuliert Daten basierend auf Dauer und Intensität. Um eine gute Punktzahl (60) zu erreichen, sollten Sie zum Beispiel 30 Minuten lang eine gemäßigte körperliche Aktivität oder über einen längeren Zeitraum eine leichtere körperliche Aktivität durchführen. Der durchschnittliche Index für körperliche Aktivität liegt bei 48 pro Tag.*

SCHLAF

Die **Länge der Schlafphase** entspricht dem im Tagebuch eingetragenen Zeitraum vom Zubettgehen bis zum Aufwachen. Durchschnittlich liegt der Erholungsanteil während der Schlafphase bei 60%.*

Qualität der Erholung basiert auf der Analyse der Herzfrequenzvariabilität. Niedrige Werte können auf eine schlechte Erholung hinweisen, während hohe Werte eine gute Erholung anzeigen. Das Alter beeinflusst die Herzfrequenzvariabilität und seine Auswirkung wurde in den Referenzwerten berücksichtigt. Die Erholung während des Schlafs kann durch verschiedene Stressfaktoren oder Bedingungen, wie z. B. Belastungen, unzureichende Schlafphasen, Alkohol und Drogen, schlechte körperliche Fitness und Übergewicht beeinträchtigt werden. Das Ergebnis wird nicht im Bericht angezeigt, wenn der Wert nicht zuverlässig berechnet werden kann.

Damit die Schlafphase erholsam ist, muss sie lang genug und von guter Qualität sein.

ZIELE

Sie sollten Ihre Lebensweise ändern und sich hierfür einige Ziele setzen.

Arbeit

- Ich vergesse es auch unter Stress nicht, mich regelmäßig zu ernähren.
- Ich binde leichte körperliche Aktivitäten in meine Arbeitstage ein.
- Ich setze mir ein realistisches Arbeitsprogramm.
- Ich lege einen Feierabendzeitpunkt zum Beenden der Arbeit fest.
- Nach dem Arbeitstag versuche ich, mich von der Arbeit zu lösen, indem ich Dinge tue, die ich mag.

Freizeit

- Zur Erholung beschäftige ich mich mit Aktivitäten, die mich richtig entspannen (z. B. Entspannungstechniken, Meditation, Fernsehen schauen, Lesen).
- Ich lerne, „Nein“ zu sagen.
- Ich führe meine Hobbys weiter, weil positive Erfahrungen mein Wohlbefinden fördern.
- Ich befolge einen regelmäßigen Essensrhythmus.
- Ich achte auf die Qualität der Lebensmittel, die ich zu mir nehme, z. B. vermeide ich Produkte, die einen hohen Fett-, Zucker- oder Salzgehalt haben.
- Ich verliere ____ kg an Gewicht.
- Ich erhöhe meine tägliche Aktivität.
- Ich versuche, mindestens ____ Mal pro Woche mich körperlich zu betätigen.

Nacht und Schlafen

- Ich widme mich direkt vor dem Schlafengehen keinen anstrengenden Aufgaben (z. B. Arbeit/E-Mail).
- Ich tue Dinge, die ich entspannend empfinde und die mir beim Einschlafen helfen.
- Ich reduziere meinen Alkoholkonsum, um die Qualität meines Schlafs zu verbessern.
- Ich versuche, früh genug ins Bett zu gehen, um ausreichend Schlaf zu bekommen.

Eigene Ziele