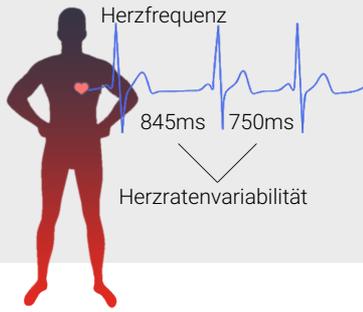


# Firstbeat Bericht

361308

# WAS SAGT DAS LIFESTYLE ASSESSMENT AUS?



Das Lifestyle Assessment hilft Ihnen dabei, Stress zu bewältigen, sich besser zu erholen und das richtige Maß an Bewegung zu finden. Das Assessment basiert auf der Analyse der Herzratenvariabilität (HRV).

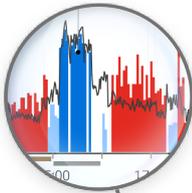
Ziel ist es, ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit sowie zwischen Aktivität und Ruhe zu finden und die eigenen Stärken und Entwicklungsbereiche zu identifizieren. Es ist nicht notwendig, Stress ganz zu vermeiden. Vielmehr muss eine ausreichende Erholung sichergestellt werden.

**Stress** bedeutet einen erhöhten Aktivierungsgrad des Körpers. Stress kann positiv oder negativ sein.

**Erholung** bedeutet, dass sich der Körper beruhigt. Wichtige Erholungsphasen sind der Schlaf und ruhige Momente während des Tages.

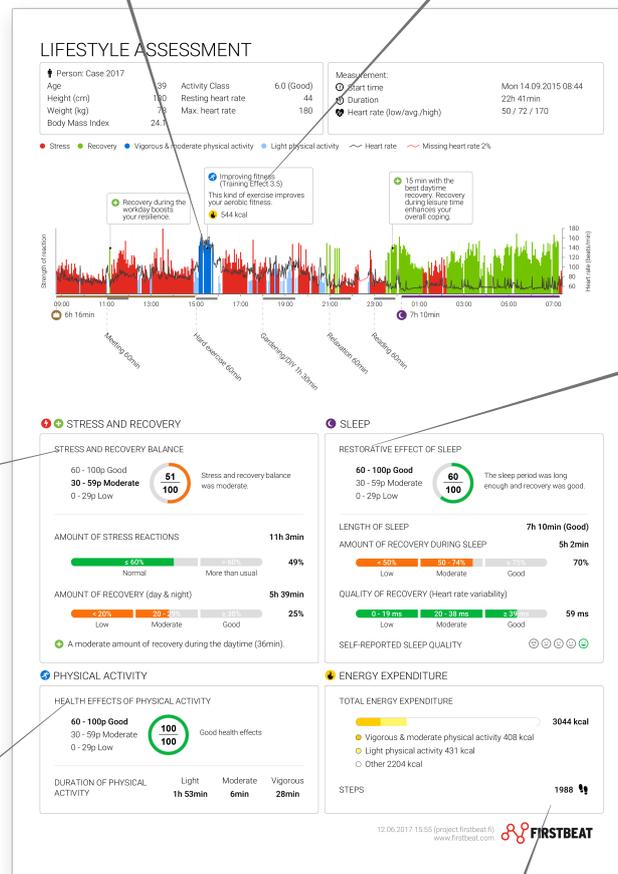
**Körperliche Aktivität** bedeutet eine körperliche Belastung mit deutlich erhöhtem Energieeinsatz.

- Intensive körperliche Aktivität entspricht > 60 %,
- mäßige 40-60 % und
- leichte < 40 % der maximalen Kapazität.



**Trainingseffekt** gibt Aufschluss über den Effekt einer Trainingseinheit auf die Entwicklung der individuellen Fitness (auf einer Skala von 1-5).

- 5.0 Temporäre Überbelastung
- 4.0 > Stark verbessernd
- 3.0 > Verbessernd
- 2.0 > Erhaltend
- 1.0 > Leichte Erholung



**Die regenerative Wirkung des Schlafs** ergibt sich aus der Schlafdauer sowie dem Ausmaß und der Qualität der Erholung während des Schlafs.

**Die Länge der Schlafphase** entspricht dem im Tagebuch eingetragenen Zeitraum vom Zubettgehen bis zum Aufwachen.

**Die Erholungsmenge** entspricht dem Anteil an Erholung während der Schlafphase.

**Die Erholungsqualität** ist die durchschnittliche Herzratenvariabilität während des Schlafs. Alter und erbliche Faktoren haben Einfluss auf die HRV. Das Alter wird in den Referenzwerten berücksichtigt.



**Das Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung** wird bestimmt durch die Gesamtmenge an Stress und Erholung sowie die Menge an Erholung während der Wachphase.



**Die gesundheitlichen Effekte körperlicher Aktivität** basieren auf der Dauer und der Intensität der aeroben körperlichen Aktivität. Empfehlungen zufolge sorgen beispielsweise 30 Minuten mäßige oder 20 Minuten intensive körperliche Aktivität für positive gesundheitliche Effekte.



**Schritte** werden anhand der Bewegungsdaten beim Gehen und Laufen erkannt. Beim Radfahren oder sehr leichter Bewegung beispielsweise werden keine Schritte erfasst. Ab 10.000 Schritten pro Tag spricht man von einem sehr aktiven Tag.

# VORAB-FRAGEBOGEN – BERICHT

---

Profil

361308

Startdatum des Assessments

03.03.2015

## ERGEBNISSE DES FRAGEBOGENS

---

Ich bin körperlich so aktiv, dass meine Gesundheit davon profitiert.	 Stimme vollständig zu
Meine körperlichen Aktivitäten sind so intensiv, dass meine Fitness verbessert wird.	 Stimme vollständig zu
Meine Ernährungsgewohnheiten sind gesundheitsfördernd.	 Stimme teilweise zu
Mein Alkoholkonsum ist nicht übermäßig.	 Stimme vollständig zu
Ich bin nicht ständig gestresst.	 Stimme überhaupt nicht zu
In meinem Tagesablauf sind Erholungsphasen eingeplant.	 Stimme teilweise nicht zu
Ich fühle mich meist ausgeruht und energiegeladen.	 Kann ich nicht sagen
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

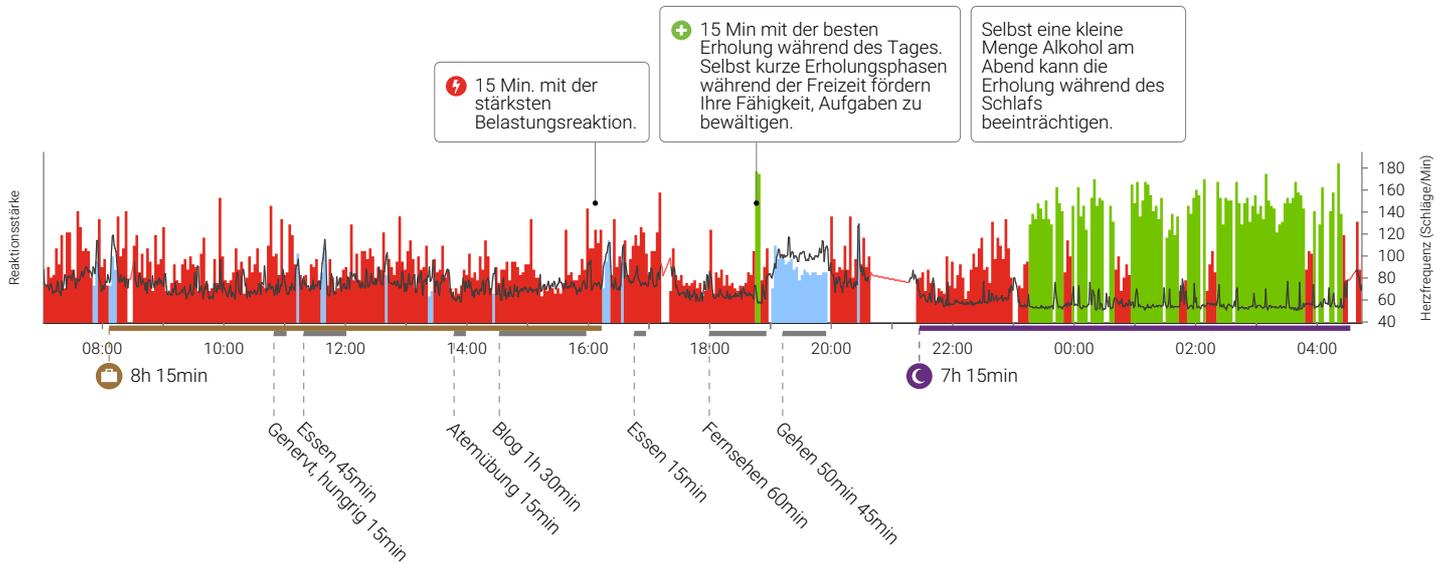
Stimme teilweise nicht zu

Stimme überhaupt nicht zu

# LIFESTYLE ASSESSMENT

<p>Person: 361308</p> <p>Alter 23    Aktivitätsklasse 6.0 (Gut)</p> <p>Größe (cm) 158    Ruhepuls 39</p> <p>Gewicht (kg) 55    Max. Herzrate 194</p> <p>Body Mass Index (BMI) 22.0</p>	<p>Messung:</p> <p>Startzeit Di 03.03.2015 07:01</p> <p>Dauer 21h 43min</p> <p>Herzfrequenz (min/Ø/max) 49 / 67 / 128</p> <p>Zusätzliche Informationen: Alkoholkonsum 1 Einheit</p>
--	---

● Stress    ● Erholung    ● Mäßige und hohe körperliche Aktivität    ● Geringe körperliche Aktivität    Herzfrequenz    Fehlende Herzfrequenz 5%



## STRESS UND ERHOLUNG

**VERHÄLTNIS VON STRESS UND ERHOLUNG**

60 - 100p Gut  
30 - 59p Mäßig  
0 - 29p Schlecht

**21 / 100** Das Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung war gering.

---

**ANTEIL AN BELASTUNGSREAKTIONEN** **14h 21min**

■ ≤ 60% Normal    ■ > 60% Mehr als gewöhnlich    **66%**

**ERHOLUNGSANTEIL (Tag und Nacht)** **3h 25min**

■ < 20% Schlecht    ■ 20 - 29% Mäßig    ■ ≥ 30% Gut    **16%**

+ Geringes Maß an Erholung während des Tages (3min).

## SCHLAF

**ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS**

60 - 100p Gut  
**30 - 59p Mäßig**  
0 - 29p Schlecht

**35 / 100** Die Schlafphase war lang genug, aber die Erholung war nur mäßig.

---

**LÄNGE DER SCHLAFPHASE** **7h 15min (Gut)**

**ERHOLUNGSANTEIL WÄHREND DES SCHLAFS** **3h 22min**

■ < 50% Schlecht    ■ 50 - 74% Mäßig    ■ ≥ 75% Gut    **47%**

**ERHOLUNGSQUALITÄT (Herzratenvariabilität)**

■ 0 - 25 ms Schlecht    ■ 26 - 52 ms Mäßig    ■ ≥ 53 ms Gut    **42 ms**

EIGENE ANGABEN ZUR SCHLAFQUALITÄT 😊 😐 😞 😡 😢

## KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

**GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT**

60 - 100p Gut  
30 - 59p Mäßig  
0 - 29p Schlecht

**22 / 100** Geringe Gesundheitseffekte

---

**DAUER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT**

Geringe	Mäßige	Hohe
<b>1h 34min</b>	<b>0min</b>	<b>0min</b>

## ENERGIEAUFWAND

**ENERGIEAUFWAND GESAMT**

**1733 kcal**

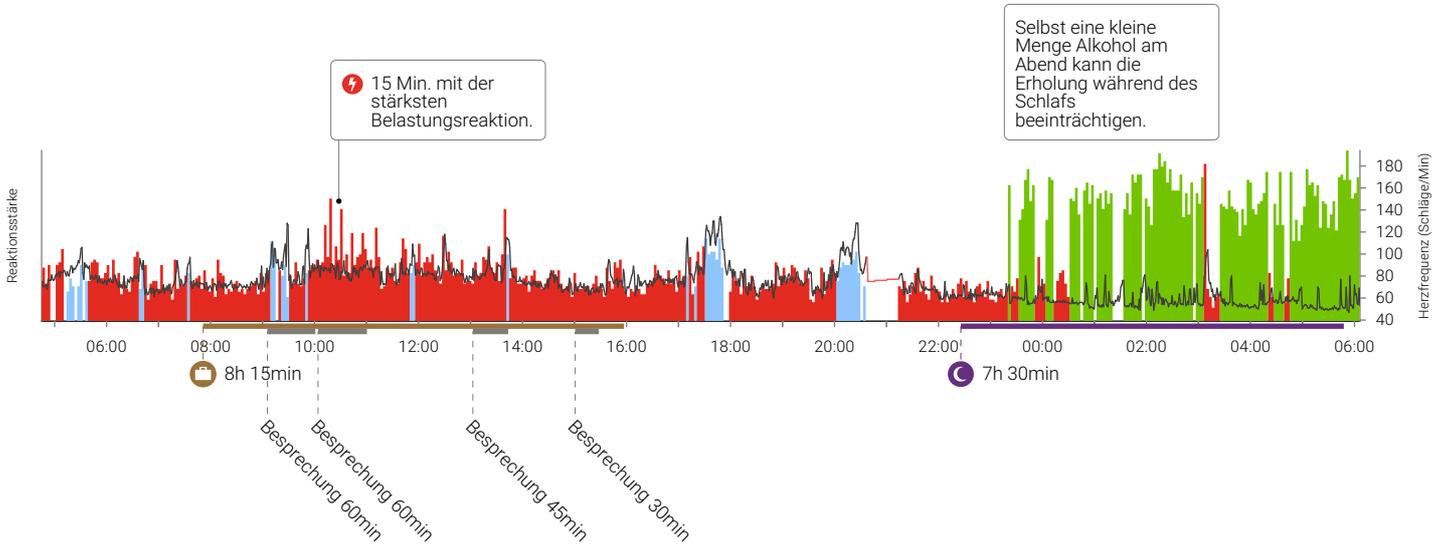
- Mäßige und hohe körperliche Aktivität 0 kcal
- Geringe körperliche Aktivität 346 kcal
- Andere 1387 kcal

**SCHRITTE** **8727**

# LIFESTYLE ASSESSMENT

Person: 361308				Messung:	
Alter	23	Aktivitätsklasse	6.0 (Gut)	Startzeit	Mi 04.03.2015 04:45
Größe (cm)	158	Ruhepuls	39	Dauer	25h 22min
Gewicht (kg)	55	Max. Herzrate	194	Herzfrequenz (min/Ø/max)	46 / 69 / 134
Body Mass Index (BMI)	22.0			Zusätzliche Informationen:	Alkoholkonsum 2 Einheiten

● Stress 
 ● Erholung 
 ● Mäßige und hohe körperliche Aktivität 
 ● Geringe körperliche Aktivität 
 ~ Herzfrequenz 
 ~ Fehlende Herzfrequenz 2%



## STRESS UND ERHOLUNG

**VERHÄLTNIS VON STRESS UND ERHOLUNG**

60 - 100p Gut  
30 - 59p Mäßig  
0 - 29p Schlecht

**23 / 100** Das Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung war gering.

---

**ANTEIL AN BELASTUNGSREAKTIONEN** **16h 47min**

■ ≤ 60% Normal **66%**
■ > 60% Mehr als gewöhnlich

**ERHOLUNGSANTEIL (Tag und Nacht)** **4h 31min**

■ < 20% Schlecht **18%**
■ 20 - 29% Mäßig
 ■ ≥ 30% Gut

+ Geringes Maß an Erholung während des Tages (4min).

## SCHLAF

**ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS**

60 - 100p Gut  
**30 - 59p Mäßig**  
0 - 29p Schlecht

**49 / 100** Die Schlafphase war lang genug, aber die Erholung war nur mäßig.

---

**LÄNGE DER SCHLAFPHASE** **7h 30min (Gut)**

**ERHOLUNGSANTEIL WÄHREND DES SCHLAFS** **4h 28min**

■ < 50% Schlecht
 ■ 50 - 74% Mäßig **59%**
■ ≥ 75% Gut

**ERHOLUNGSQUALITÄT (Herzratenvariabilität)**

■ 0 - 25 ms Schlecht
 ■ 26 - 52 ms Mäßig **51 ms**
■ ≥ 53 ms Gut

EIGENE ANGABEN ZUR SCHLAFQUALITÄT 😊 😐 😞 😄 😁

## KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

**GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT**

60 - 100p Gut  
30 - 59p Mäßig  
0 - 29p Schlecht

**25 / 100** Geringe Gesundheitseffekte

---

**DAUER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT**

Geringe	Mäßige	Hohe
<b>1h 52min</b>	<b>0min</b>	<b>0min</b>

## ENERGIEAUFWAND

**ENERGIEAUFWAND GESAMT**

**1921 kcal**

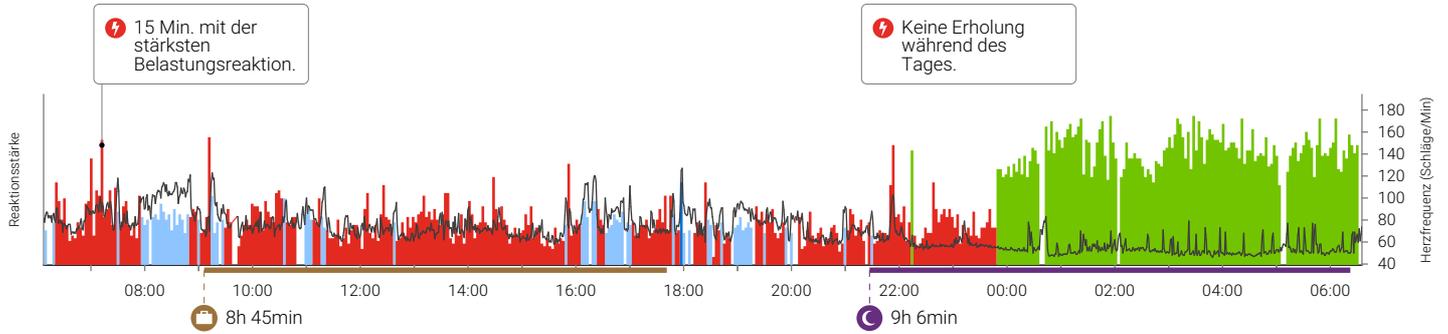
- Mäßige und hohe körperliche Aktivität 0 kcal
- Geringe körperliche Aktivität 397 kcal
- Andere 1524 kcal

**SCHRITTE** **7516** 👤

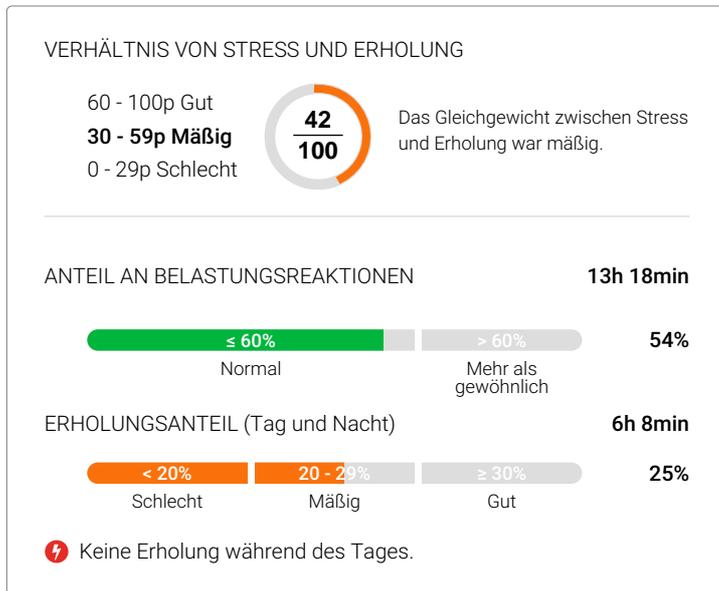
# LIFESTYLE ASSESSMENT

Person: 361308				Messung:	
Alter	23	Aktivitätsklasse	6.0 (Gut)	Startzeit	Do 05.03.2015 06:07
Größe (cm)	158	Ruhepuls	39	Dauer	24h 29min
Gewicht (kg)	55	Max. Herzrate	194	Herzfrequenz (min/Ø/max)	45 / 66 / 126
Body Mass Index (BMI)	22.0				

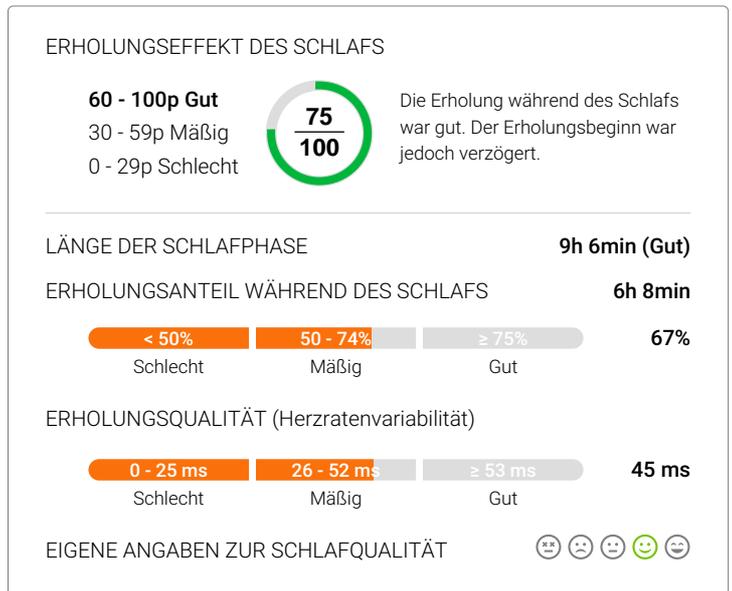
● Stress 
 ● Erholung 
 ● Mäßige und hohe körperliche Aktivität 
 ● Geringe körperliche Aktivität 
 — Herzfrequenz 
 — Fehlende Herzfrequenz 0%



## STRESS UND ERHOLUNG



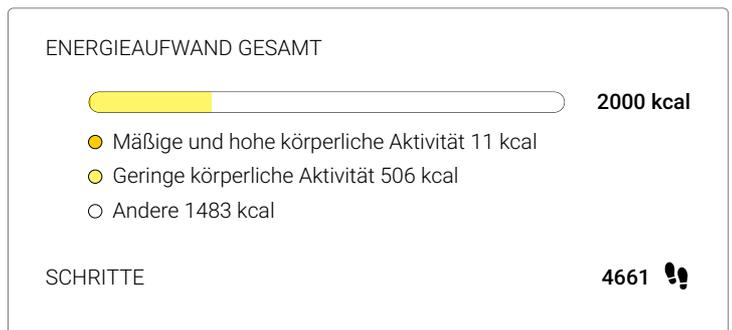
## SCHLAF



## KÖRPERLICHE AKTIVITÄT



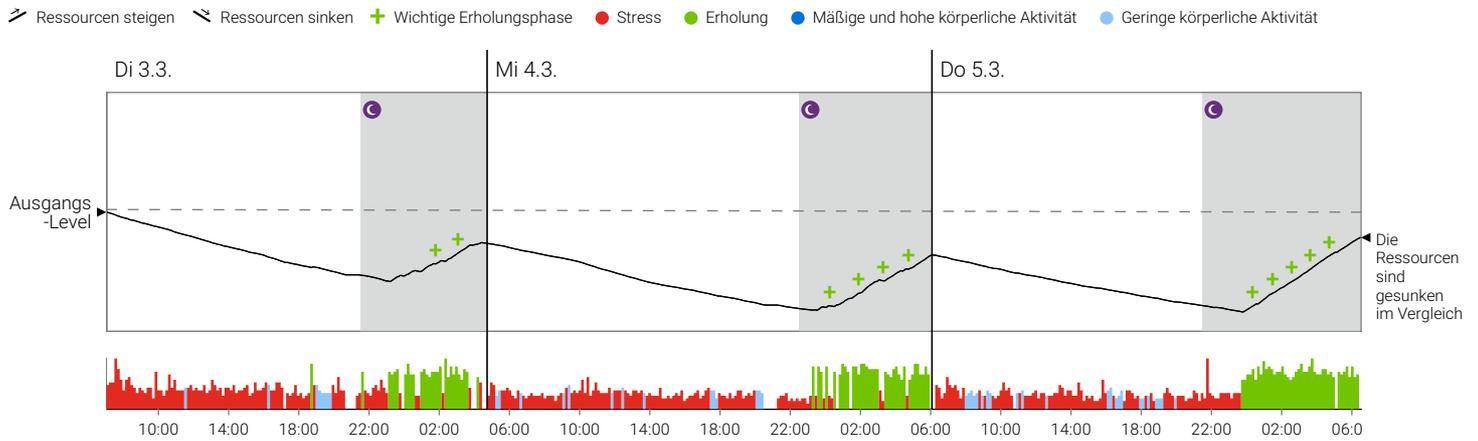
## ENERGIEAUFWAND



# LIFESTYLE ASSESSMENT: ZUSAMMENFASSUNG

Person: 361308	Assessment: 03.03.2015 - 05.03.2015		
Alter: 23	Aktivitätsklasse: 6.0 (Gut)	Zusätzliche Informationen:	
Größe (cm): 158	Ruhepuls: 39	Alkoholkonsum: Di 3.3. (1 Einheit), Mi 4.3. (2 Einheiten)	
Gewicht (kg): 55	Max. Herzrate: 194		
Body Mass Index (BMI): 22.0			

## KÖRPERLICHE RESSOURCEN



## ERGEBNIS DES LIFESTYLE ASSESSMENTS

Das Ergebnis beruht auf einem Resultat, dass sich aus einer Kombination von Stress, Erholung, Schlaf und körperlicher Aktivität ergibt. Durch Verbessern dieser Lebensbereiche können Sie zu Ihrem Wohlbefinden beitragen und das Ergebnis Ihrer Lebensweise-Beurteilung verbessern.



85 - 100p Hervorragend

60 - 84p Gut

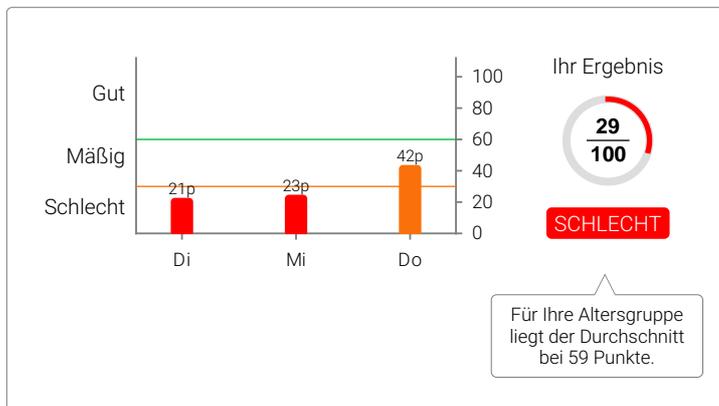
**30 - 59p Mäßig**

15 - 29p Schlecht

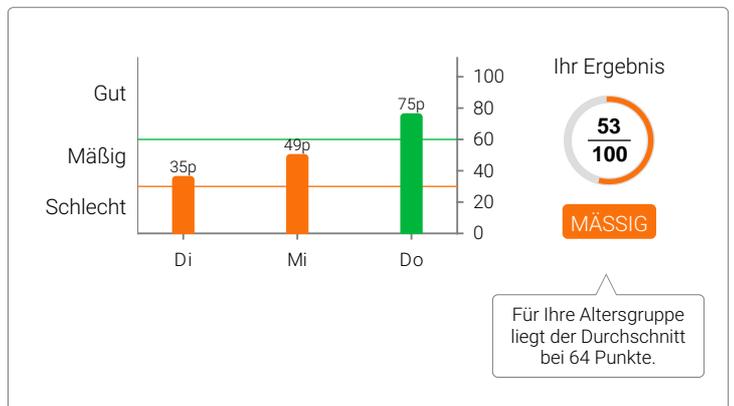
0 - 14p Sehr langsam

Das Durchschnittsergebnis aller Teilnehmer des Lifestyle Assessments beträgt 55 Punkte.

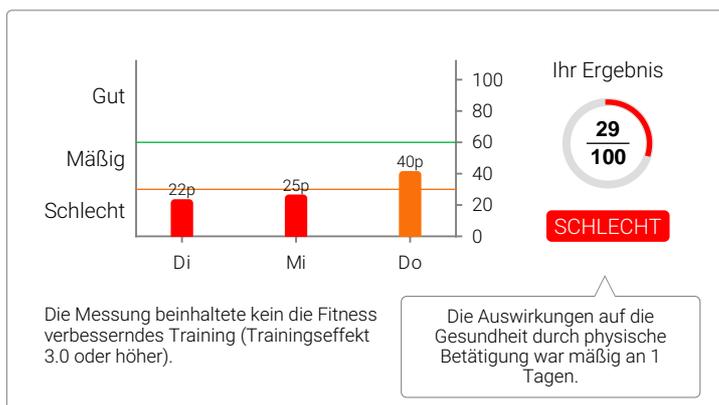
## ⚡ + VERHÄLTNISS VON STRESS UND ERHOLUNG



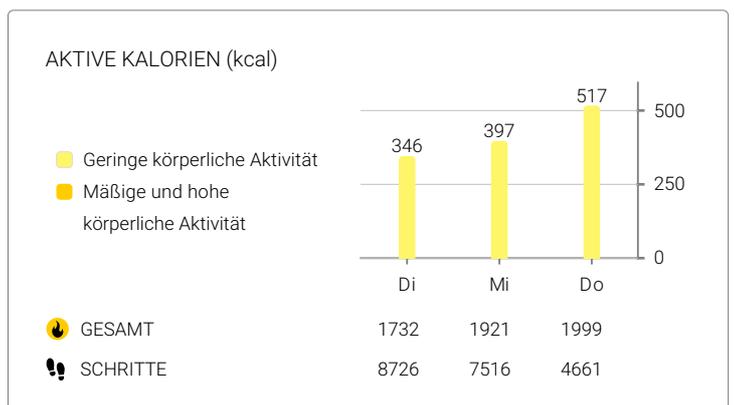
## 🕒 ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS



## 🏃 GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT



## 🔥 ENERGIEAUFWAND



# FITNESS-LEVEL

Person: 361308

Alter	23	Aktivitätsklasse	6.0 (Gut)
Größe (cm)	158	Ruhepuls	39
Gewicht (kg)	55	Max. Herzrate	194
Body Mass Index (BMI)	22.0		

Assessment: 03.03.2015 - 05.03.2015

## FITNESS-LEVEL (VO2max)



Ihr VO2max-Ergebnis **49** ml/kg/min.

Mit Berücksichtigung Ihres Alters und Geschlechts ist Ihr Fitness-Level **Sehr gut**.

### Maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max): Das Maß der Ausdauerleistung

Die maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max) beschreibt die Fähigkeit des kardiorespiratorischen Systems, beanspruchte Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen sowie die Fähigkeit des Körpers, während der körperlichen Betätigung Sauerstoff zu verwerten und in Energie umzuwandeln. Eine hohe maximale Sauerstoffaufnahme bedeutet eine gute Ausdauerleistung. In wissenschaftlichen Studien wird diese mit einem besseren Gesundheitszustand und einem geringeren Sterberisiko in Zusammenhang gebracht.

Üblicherweise wird die maximale Sauerstoffaufnahme im Labor anhand einer Analyse der Atemgase ermittelt. Einheit der maximalen Sauerstoffaufnahme ist Milliliter an Sauerstoff pro Minute pro Kilogramm Körpergewicht (ml/kg/min). Mit Firstbeat Lifestyle Assessment wird die maximale Sauerstoffaufnahme geschätzt, indem auf Grundlage der in der Messung erfassten Geheinheiten die Belastung des Körpers mit der Gehgeschwindigkeit verglichen wird. Das Ergebnis wird mit den Ergebnissen von Personen derselben Altersgruppe und desselben Geschlechts verglichen. In der Regel liegt die maximale Sauerstoffaufnahme zwischen 20–70 ml/kg/min.

\*Die VO2max-Referenzwerte werden mit Genehmigung des Cooper Institute, Dallas, Texas verwendet

# ZIELE

---

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

## Stressbewältigung

- Ich setze mir ein realistisches Arbeitsprogramm.
- Ich mache regelmäßige, kurze Pausen während meines Arbeitstags.
- Nach dem Arbeitstag versuche ich, mich von der Arbeit zu lösen, indem ich Dinge tue, die mir Spaß machen.
- Ich lerne, „Nein“ zu sagen.

## Erholung und Schlaf

- Ich führe meine Hobbys weiter, weil positive Erfahrungen mein Wohlbefinden fördern.
- Ich werde versuchen mich regelmäßig zu erholen (z. B. Entspannungsübungen, Musik, TV, Lesen).
- Ich unterlasse stressfördernde Aktivitäten vor dem Zubettgehen (z. B. Alkohol, Arbeit und die Benutzung elektronischer Geräte).
- Ich versuche, früh genug ins Bett zu gehen, um ausreichend Schlaf zu bekommen.

## Physische Aktivität

- Ich werde eine körperliche Betätigung finden, die ich gerne und regelmäßig ausübe.
- Ich möchte leichte physische Aktivität erhöhen, z.B. Treppen steigen, kurze Strecken gehen und ununterbrochenes Sitzen vermeiden.
- Ich versuche, mich mindestens 6 Mal pro Woche körperlich zu betätigen.
- Ich pflege meine Muskulatur, indem ich Dehnungsübungen als ein Teil meines wöchentlichen Fitnessplans miteinbeziehe.

## Ernährung

- Ich folge einem 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 2 kg an Gewicht.
- Ich vergesse auch unter Stress nicht, mich regelmäßig zu ernähren.

