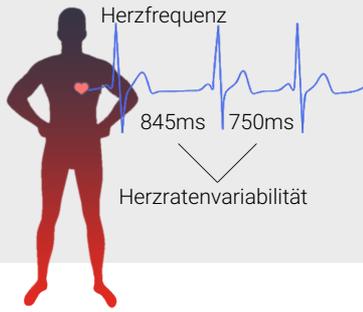


# Firstbeat Bericht

397773

# 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).

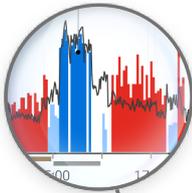
Ziel ist es, ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit sowie zwischen Aktivität und Ruhe zu finden und die eigenen Stärken und Entwicklungsbereiche zu identifizieren. Es ist nicht notwendig, Stress ganz zu vermeiden. Vielmehr muss eine ausreichende Erholung sichergestellt werden.

**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.

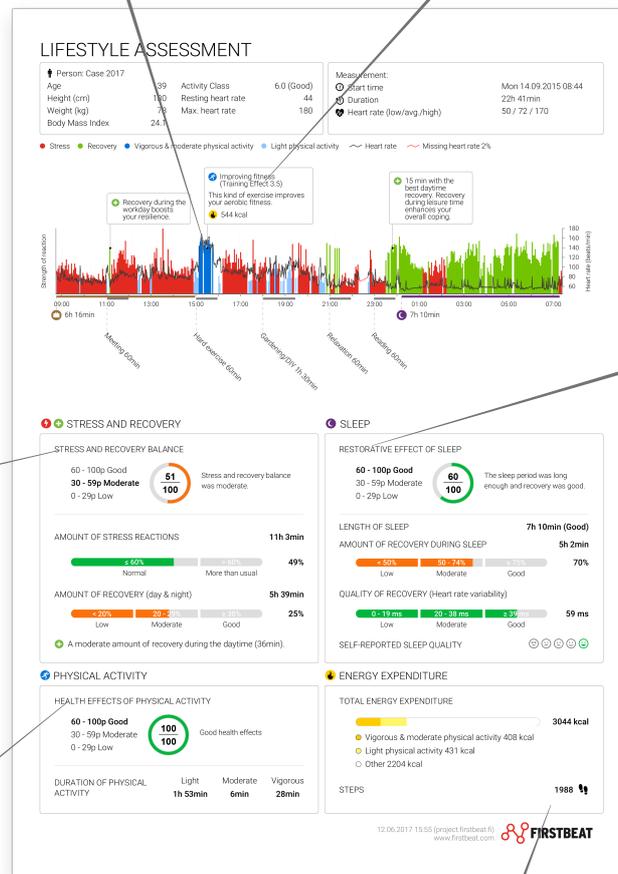
**Körperliche Aktivität** bedeutet eine körperliche Belastung mit deutlich erhöhtem Energieeinsatz.

- 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

397773

Startdatum des Assessments

26.09.2016

## 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 teilweise nicht zu
Mein Alkoholkonsum ist nicht übermäßig.	 Stimme teilweise 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.	 Stimme teilweise nicht zu
Ich schlafe ausreichend.	 Stimme überhaupt nicht zu
Ich kann die Faktoren, die sich auf meinen Gesundheitszustand auswirken, beeinflussen.	 Stimme überhaupt nicht zu
Ich fühle mich derzeit wohl.	 Stimme teilweise nicht zu



Antwortenskala:

Stimme vollständig zu

Stimme teilweise zu

Kann ich nicht sagen

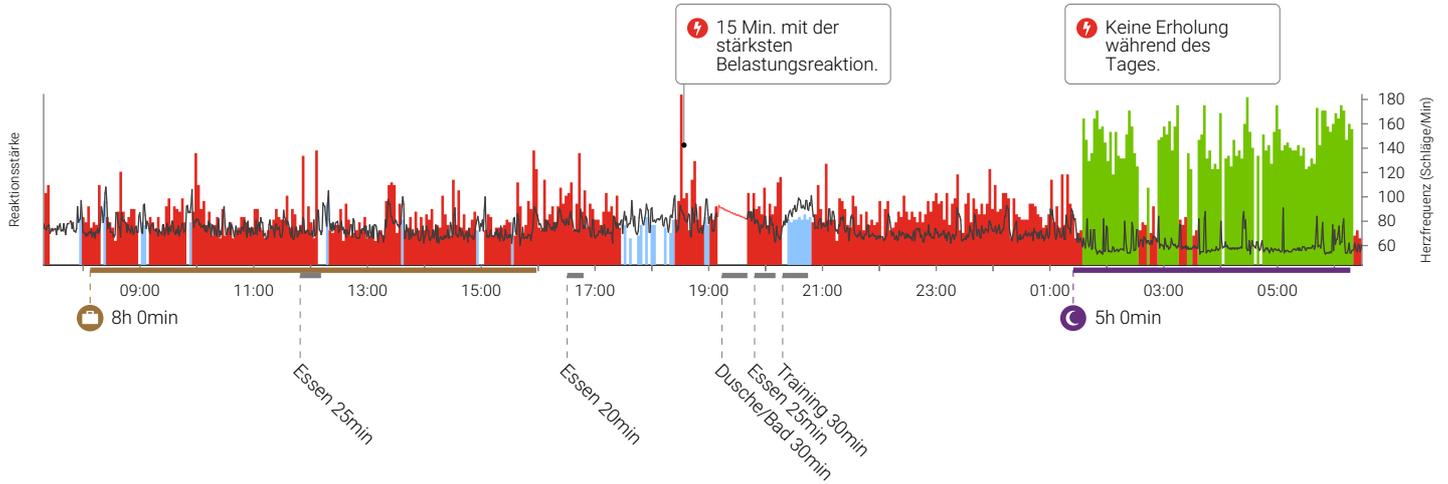
Stimme teilweise nicht zu

Stimme überhaupt nicht zu

# LIFESTYLE ASSESSMENT

<p>Person: 397773</p> <p>Alter 40    Aktivitätsklasse 6.0 (Gut)</p> <p>Größe (cm) 182    Ruhepuls 44</p> <p>Gewicht (kg) 90    Max. Herzrate 184</p> <p>Body Mass Index (BMI) 27.2</p>	<p>Messung:</p> <p>Startzeit Mo 26.09.2016 07:18</p> <p>Dauer 23h 12min</p> <p>Herzfrequenz (min/Ø/max) 51 / 68 / 108</p>
--	---

● Stress    
 ● Erholung    
 ● Mäßige und hohe körperliche Aktivität    
 ● Geringe körperliche Aktivität    
 ~ Herzfrequenz    
 ~ Fehlende Herzfrequenz 3%



## ⚡ + 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** **15h 17min**

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

---

**ERHOLUNGSANTEIL (Tag und Nacht)** **3h 48min**

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

⚡ Keine Erholung während des Tages.

## 🌙 SCHLAF

**ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS**

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

**39 / 100** Die Schlafphase war kürzer als empfohlen und die Erholung war nur mäßig.

---

**LÄNGE DER SCHLAFPHASE** **5h 0min (Schlecht)**

**ERHOLUNGSANTEIL WÄHREND DES SCHLAFS** **3h 48min**

■ < 50% Schlecht    
 ■ 50 - 74% Mäßig    
 ■ ≥ 75% Gut    
 **76%**

---

**ERHOLUNGSQUALITÄT (Herzratenvariabilität)**

■ 0 - 18 ms Schlecht    
 ■ 19 - 36 ms Mäßig    
 ■ ≥ 37 ms Gut    
 **43 ms**

EIGENE ANGABEN ZUR SCHLAFQUALITÄT 😊 😐 😞 😄 😁

## 🏃 KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

**GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT**

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

**15 / 100** Geringe Gesundheitseffekte

---

**DAUER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT**

Geringe	Mäßige	Hohe
<b>1h 17min</b>	<b>0min</b>	<b>0min</b>

## 🔥 ENERGIEAUFWAND

**ENERGIEAUFWAND GESAMT**

**3061 kcal**

- Mäßige und hohe körperliche Aktivität 0 kcal
- Geringe körperliche Aktivität 323 kcal
- Andere 2737 kcal

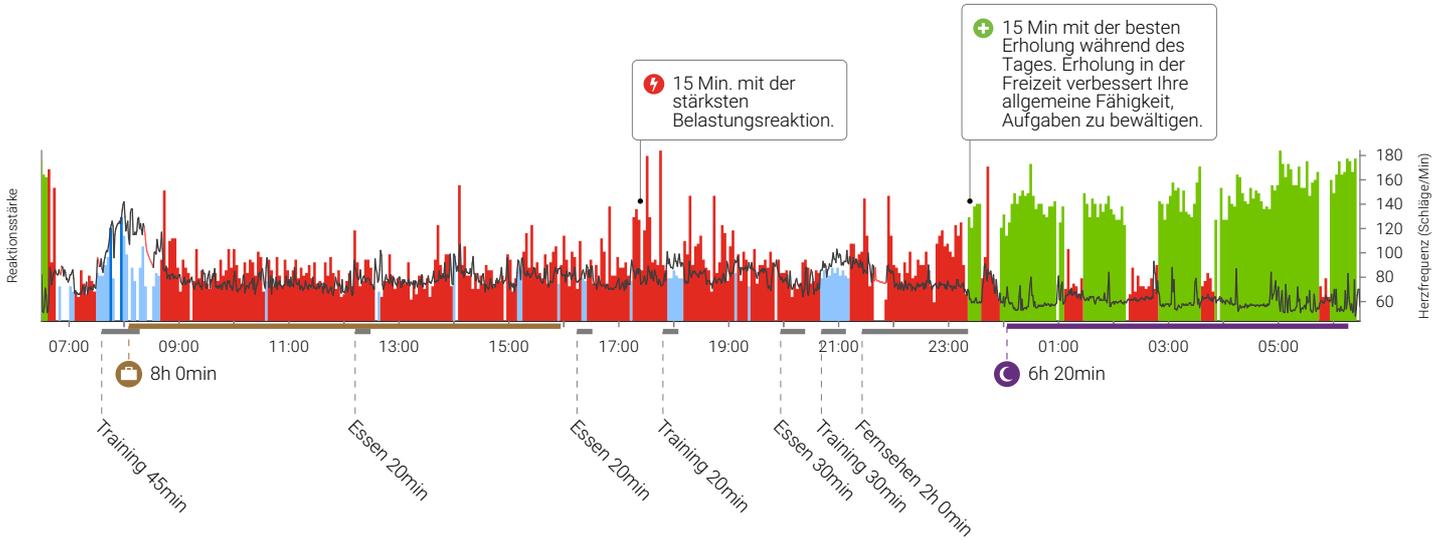
---

**SCHRITTE** **4449** 👤

# LIFESTYLE ASSESSMENT

Person: 397773				Messung:	
Alter	40	Aktivitätsklasse	6.0 (Gut)	🕒 Startzeit	Di 27.09.2016 06:30
Größe (cm)	182	Ruhepuls	44	🕒 Dauer	24h 0min
Gewicht (kg)	90	Max. Herzrate	184	📊 Herzfrequenz (min/Ø/max)	46 / 71 / 142
Body Mass Index (BMI)	27.2				

● 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

**36 / 100** Das Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung war mäßig.

---

**ANTEIL AN BELASTUNGSREAKTIONEN** **14h 51min**

■ ≤ 60% Normal **62%** | 
 ■ > 60% Mehr als gewöhnlich

**ERHOLUNGSANTEIL (Tag und Nacht)** **5h 13min**

■ < 20% Schlecht | 
 ■ 20 - 29% Mäßig | 
 ■ ≥ 30% Gut **22%**

+ Mittelmäßiges Maß an Erholung während des Tages (32min).

## 🌙 SCHLAF

**ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS**

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

**53 / 100** Die Schlafphase war kürzer als empfohlen und die Erholung war nur mäßig.

---

**LÄNGE DER SCHLAFPHASE** **6h 20min (Mäßig)**

**ERHOLUNGSANTEIL WÄHREND DES SCHLAFS** **4h 41min**

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

**ERHOLUNGSQUALITÄT (Herzratenvariabilität)**

■ 0 - 18 ms Schlecht | 
 ■ 19 - 36 ms Mäßig | 
 ■ ≥ 37 ms Gut **48 ms**

EIGENE ANGABEN ZUR SCHLAFQUALITÄT 😊 😐 😞 😄 😌

## 🏃 KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

**GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT**

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

**28 / 100** Geringe Gesundheitseffekte

---

**DAUER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT**

Geringe	Mäßige	Hohe
<b>1h 48min</b>	<b>3min</b>	<b>0min</b>

## 🔥 ENERGIEAUFWAND

**ENERGIEAUFWAND GESAMT**

**3344 kcal**

- Mäßige und hohe körperliche Aktivität 31 kcal
- Geringe körperliche Aktivität 473 kcal
- Andere 2840 kcal

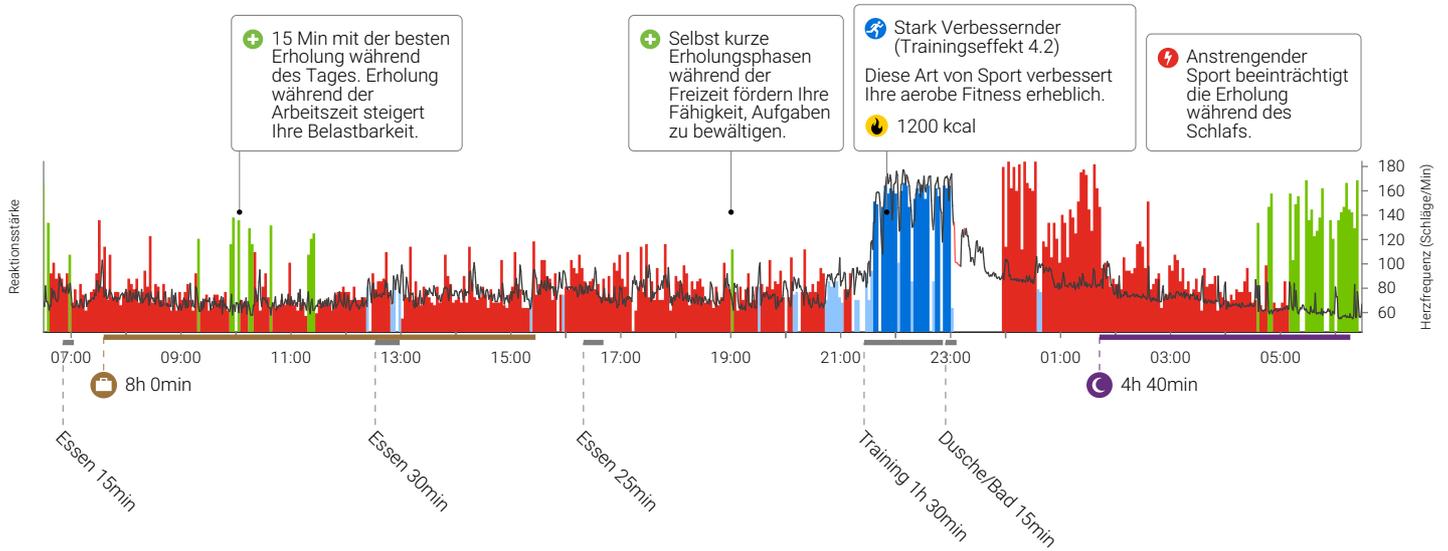
---

**SCHRITTE** **4070** 👤

# LIFESTYLE ASSESSMENT

<p><b>Person:</b> 397773</p> <p>Alter: 40    Aktivitätsklasse: 6.0 (Gut)</p> <p>Größe (cm): 182    Ruhepuls: 44</p> <p>Gewicht (kg): 90    Max. Herzrate: 184</p> <p>Body Mass Index (BMI): 27.2</p>	<p>Messung:</p> <p>🕒 Startzeit: Mi 28.09.2016 06:30</p> <p>🕒 Dauer: 24h 0min</p> <p>📊 Herzfrequenz (min/Ø/max): 51 / 76 / 178</p>
--	---

● Stress    
 ● Erholung    
 ● Mäßige und hohe körperliche Aktivität    
 ● Geringe körperliche Aktivität    
 ~ Herzfrequenz    
 ~ Fehlende Herzfrequenz 1%



## ⚡ + STRESS UND ERHOLUNG

**VERHÄLTNISS VON STRESS UND ERHOLUNG**

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

**15 / 100** Das Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung war gering.

---

**ANTEIL AN BELASTUNGSREAKTIONEN** **17h 25min**

≤ 60% Normal    > 60% Mehr als gewöhnlich    **73%**

---

**ERHOLUNGSANTEIL (Tag und Nacht)** **1h 34min**

< 20% Schlecht    20 - 29% Mäßig    ≥ 30% Gut    **6%**

➕ Mittelmäßiges Maß an Erholung während des Tages (33min).

## 🕒 SCHLAF

**ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS**

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

**14 / 100** Die Schlafphase war kürzer als empfohlen und die Erholung war schlecht.

---

**LÄNGE DER SCHLAFPHASE** **4h 40min (Schlecht)**

**ERHOLUNGSANTEIL WÄHREND DES SCHLAFS** **60min**

< 50% Schlecht    50 - 74% Mäßig    ≥ 75% Gut    **21%**

---

**ERHOLUNGSQUALITÄT (Herzratenvariabilität)**

0 - 18 ms Schlecht    19 - 36 ms Mäßig    ≥ 37 ms Gut    **30 ms**

EIGENE ANGABEN ZUR SCHLAFQUALITÄT 🙄 😞 😐 😊 😄

## 🏃 KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

**GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT**

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

**100+ / 100** Große Gesundheitseffekte

---

**DAUER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT**

Geringe	Mäßige	Hohe
<b>1h 7min</b>	<b>7min</b>	<b>51min</b>

## 🔥 ENERGIEAUFWAND

**ENERGIEAUFWAND GESAMT**

**3901 kcal**

- Mäßige und hohe körperliche Aktivität 831 kcal
- Geringe körperliche Aktivität 286 kcal
- Andere 2784 kcal

---

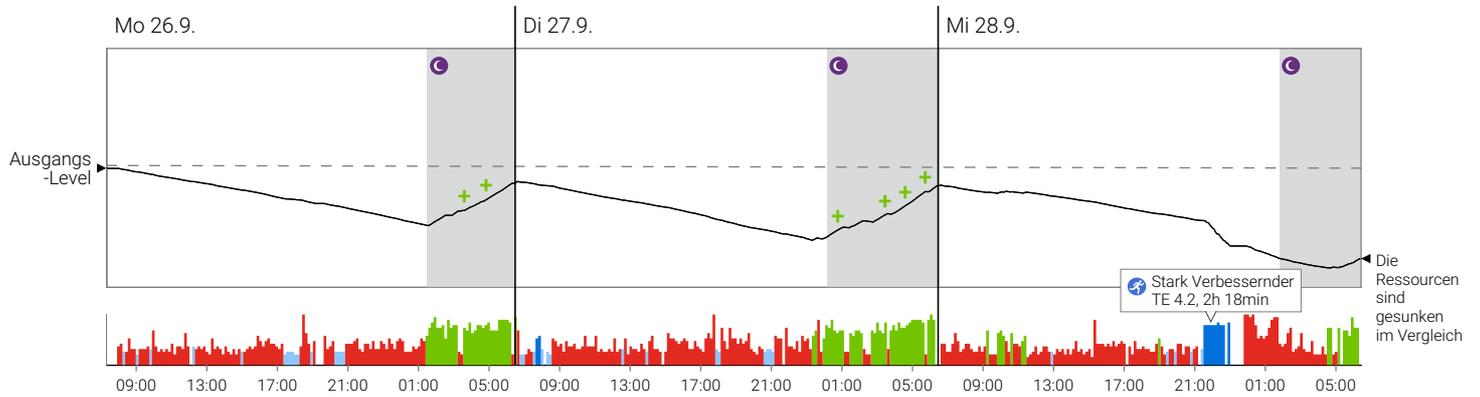
**SCHRITTE** **6300** 👤

# LIFESTYLE ASSESSMENT: ZUSAMMENFASSUNG

Person: 397773	Assessment: 26.09.2016 - 28.09.2016		
Alter	40	Aktivitätsklasse	6.0 (Gut)
Größe (cm)	182	Ruhepuls	44
Gewicht (kg)	90	Max. Herzrate	184
Body Mass Index (BMI)	27.2		

## KÖRPERLICHE RESSOURCEN

➤ Ressourcen steigen   ➤ Ressourcen sinken   + Wichtige Erholungsphase   ● Stress   ● Erholung   ● Mäßige und hohe körperliche Aktivität   ● Geringe körperliche Aktivität



## ERGEBNIS DES LIFESTYLE ASSESSMENTS

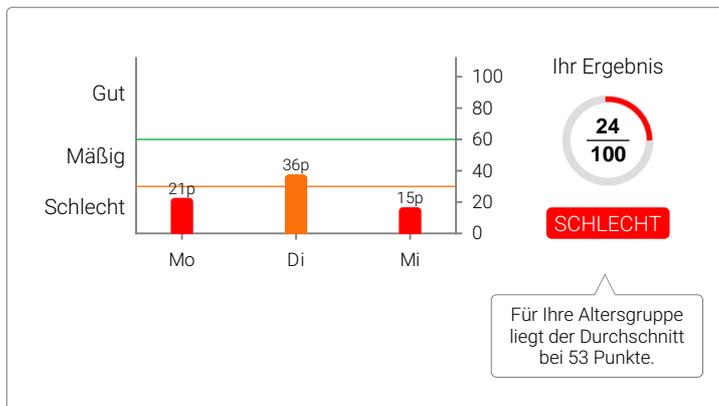
Das Ergebnis beruht auf einem Resultat, dass sich aus einer Kombination von Stress, Erholung, Schlaf und körperlicher Aktivität ergibt. Durch Verbessern dieser Lebensbereiche können Sie zu Ihrem Wohlbefinden beitragen und das Ergebnis Ihrer Lebensweise-Beurteilung verbessern.



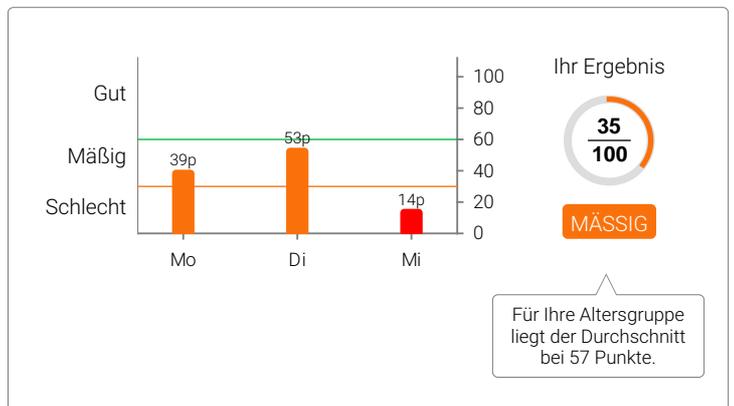
85 - 100p Hervorragend  
60 - 84p Gut  
**30 - 59p Mäßig**  
15 - 29p Schlecht  
0 - 14p Sehr langsam

Das Durchschnittsergebnis aller Teilnehmer des Lifestyle Assessments beträgt 55 Punkte.

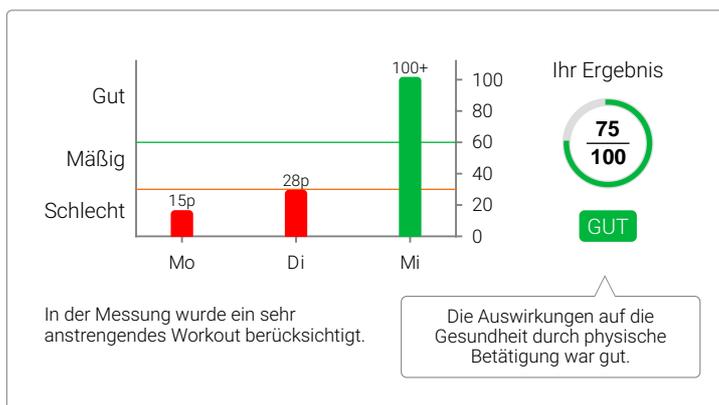
## ⚡ + VERHÄLTNISS VON STRESS UND ERHOLUNG



## 🕒 ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS



## 🏃 GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT



## 🔥 ENERGIEAUFWAND

