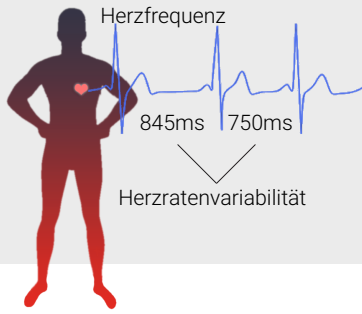


Firstbeat Bericht

Unipisteet 20p Case

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.

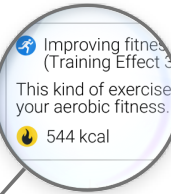
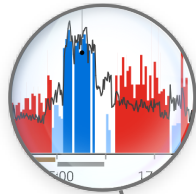
- Intensive körperliche Aktivität entspricht > 60 %,
- mäßige 40-60 % und
- leichte < 40 % der maximalen Kapazität.



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

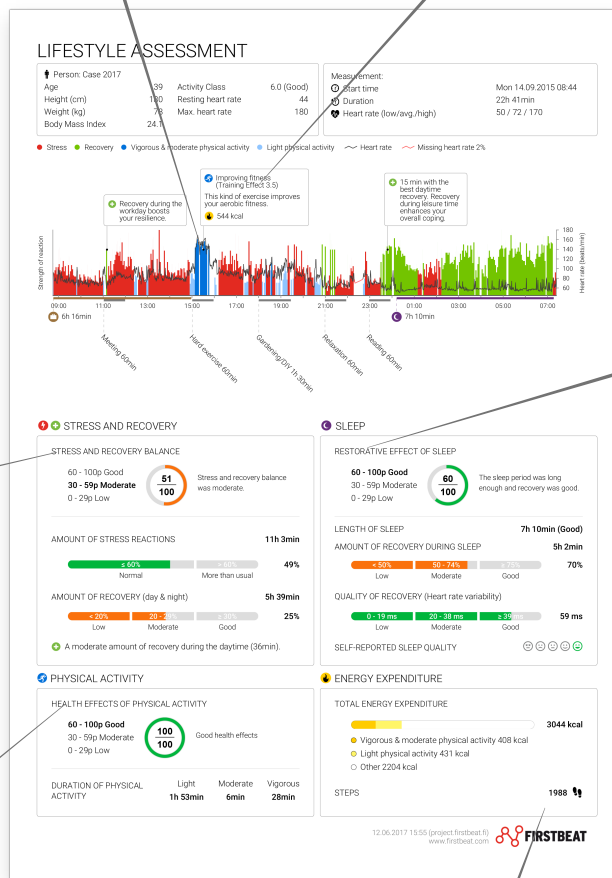


Die gesundheitlichen Effekte körperlicher Aktivität basieren auf der Dauer und der Intensität der aeroben körperlichen Aktivität. Empfehlungen zufolge sorgen beispielsweise 30 Minuten mäßige oder 20 Minuten intensive körperliche Aktivität für positive gesundheitliche Effekte.



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.



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

Unipisteeet 20p Case

Startdatum des Assessments

21.10.2010

ERGEBNISSE DES FRAGEBOGENS

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



Antwortenskala:

Stimme vollständig zu

Stimme teilweise zu

Kann ich nicht sagen

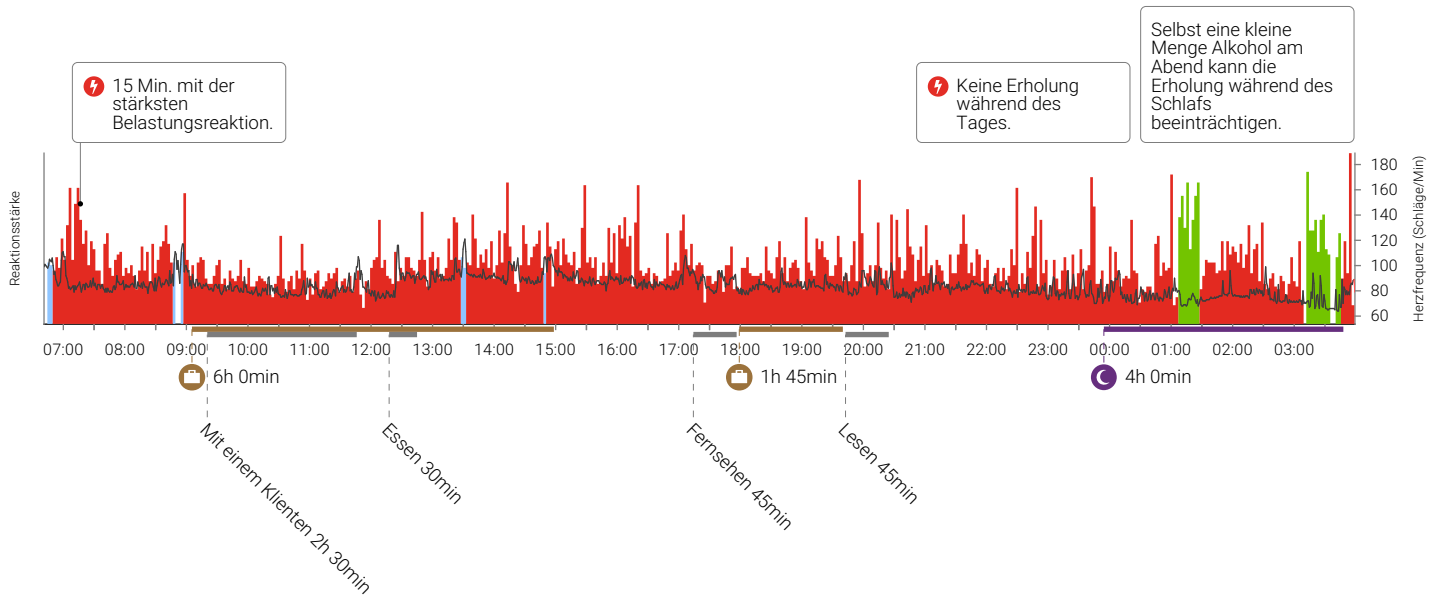
Stimme teilweise nicht zu

Stimme überhaupt nicht zu

LIFESTYLE ASSESSMENT

| | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|
| Person: Unipisteeet 20p Case Alter 59 Aktivitätsklasse 1.0 (Schlecht) Größe (cm) 174 Ruhepuls 54 Gewicht (kg) 87 Max. Herzrate 189 Body Mass Index (BMI) 28.7 | | | | Messung: ⌚ Startzeit Do 21.10.2010 06:41 ⌚ Dauer 21h 19min ❤️ Herzfrequenz (min/Ø/max) 62 / 81 / 122 Zusätzliche Informationen: 🍷 Alkoholkonsum 2 Einheiten | |
|---|--|--|--|---|--|

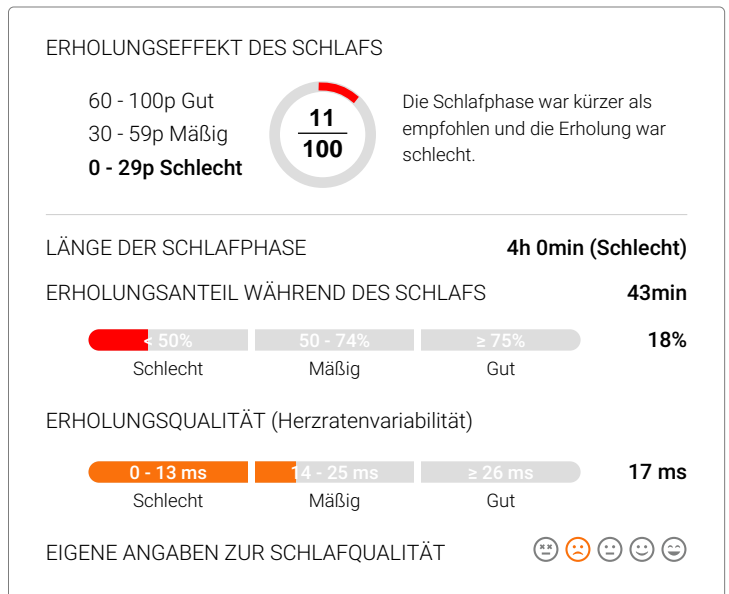
● Stress ● Erholung ● Mäßige und hohe körperliche Aktivität ● Geringe körperliche Aktivität
 ~ Herzfrequenz ~ Fehlende Herzfrequenz 0%



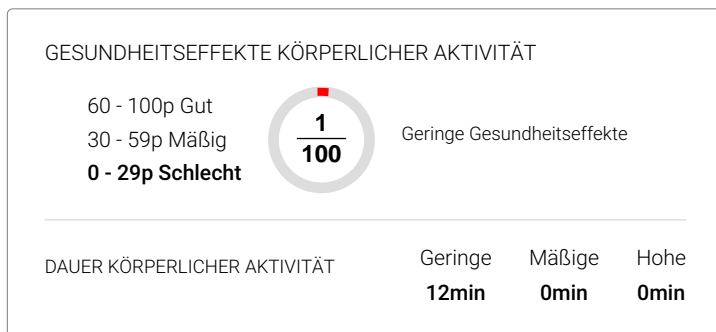
⚡ + STRESS UND ERHOLUNG



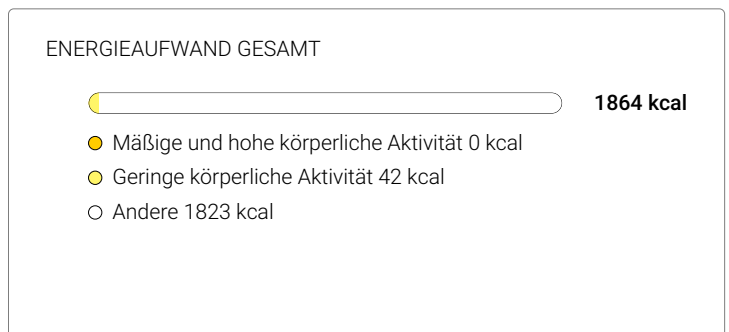
🌙 SCHLAF



🏃 KÖRPERLICHE AKTIVITÄT



🔥 ENERGIEAUFWAND

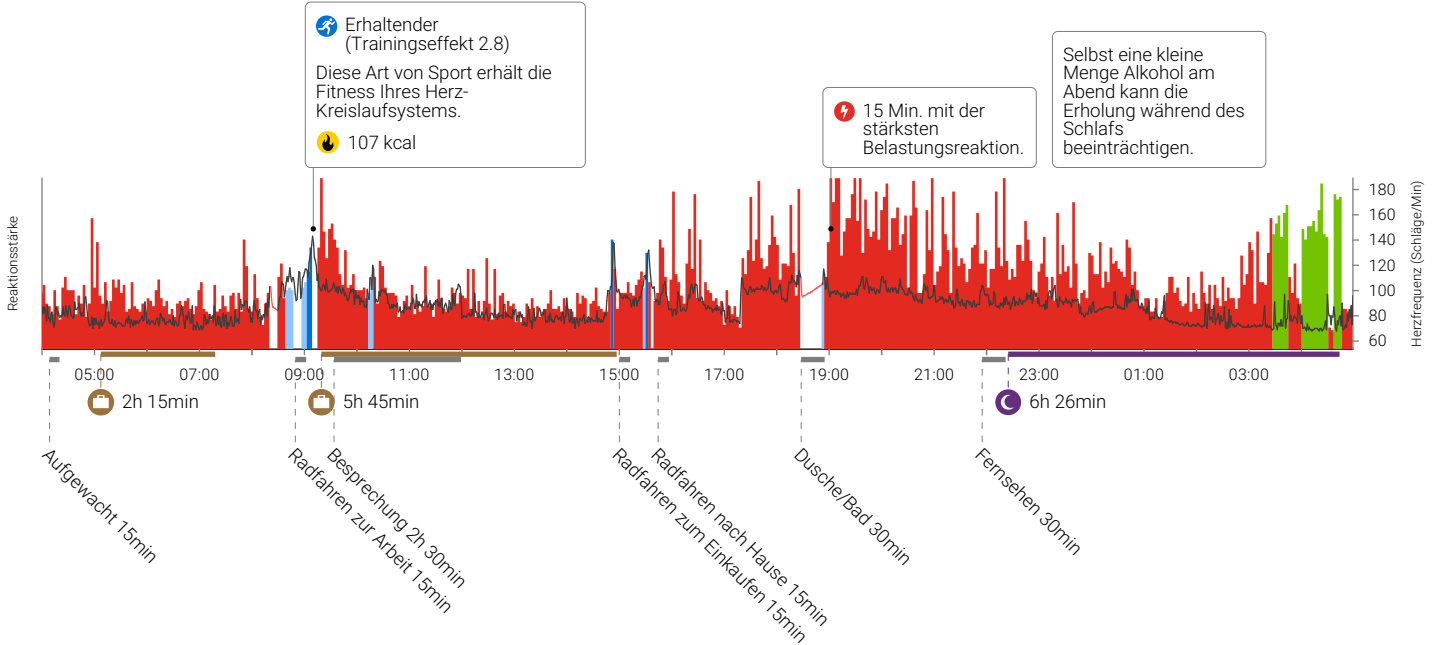


LIFESTYLE ASSESSMENT

| | | | |
|-------------------------------------|------|------------------|----------------|
| Person: Unipisteeet 20p Case | | | |
| Alter | 59 | Aktivitätsklasse | 1.0 (Schlecht) |
| Größe (cm) | 174 | Ruhepuls | 54 |
| Gewicht (kg) | 87 | Max. Herzrate | 189 |
| Body Mass Index (BMI) | 28.7 | | |

| | | |
|--|---------------------|--|
| Messung: | | |
| 🕒 Startzeit | Fr 22.10.2010 03:59 | |
| 🕒 Dauer | 25h 0min | |
| 📊 Herzfrequenz (min/Ø/max) | 60 / 84 / 143 | |
| Zusätzliche Informationen: 🍷 Alkoholkonsum 3 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**

5 / 100 Das Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung war gering.

ANTEIL AN BELASTUNGSREAKTIONEN **22h 2min**

█ ≤ 60% █ > 60% **88%**
 Normal Mehr als gewöhnlich

ERHOLUNGSANTEIL (Tag und Nacht) **50min**

█ < 20% █ 20 - 29% █ ≥ 30% **3%**
 Schlecht Mäßig Gut

⚡ Keine Erholung während des Tages.

🌙 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 **6h 30min (Mäßig)**

ERHOLUNGSANTEIL WÄHREND DES SCHLAFS **50min**

█ < 50% █ 50 - 74% █ ≥ 75% **13%**
 Schlecht Mäßig Gut

ERHOLUNGSQUALITÄT (Herzratenvariabilität)

█ 0 - 13 ms █ 14 - 25 ms █ ≥ 26 ms **14 ms**
 Schlecht Mäßig Gut

EIGENE ANGABEN ZUR SCHLAFQUALITÄT 😞 😟 😐 😊 😄

🏃 KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

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

21 / 100 Geringe Gesundheitseffekte

DAUER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

| | | |
|--------------|-------------|-------------|
| Geringe | Mäßige | Hohe |
| 22min | 8min | 1min |

🔥 ENERGIEAUFWAND

ENERGIEAUFWAND GESAMT

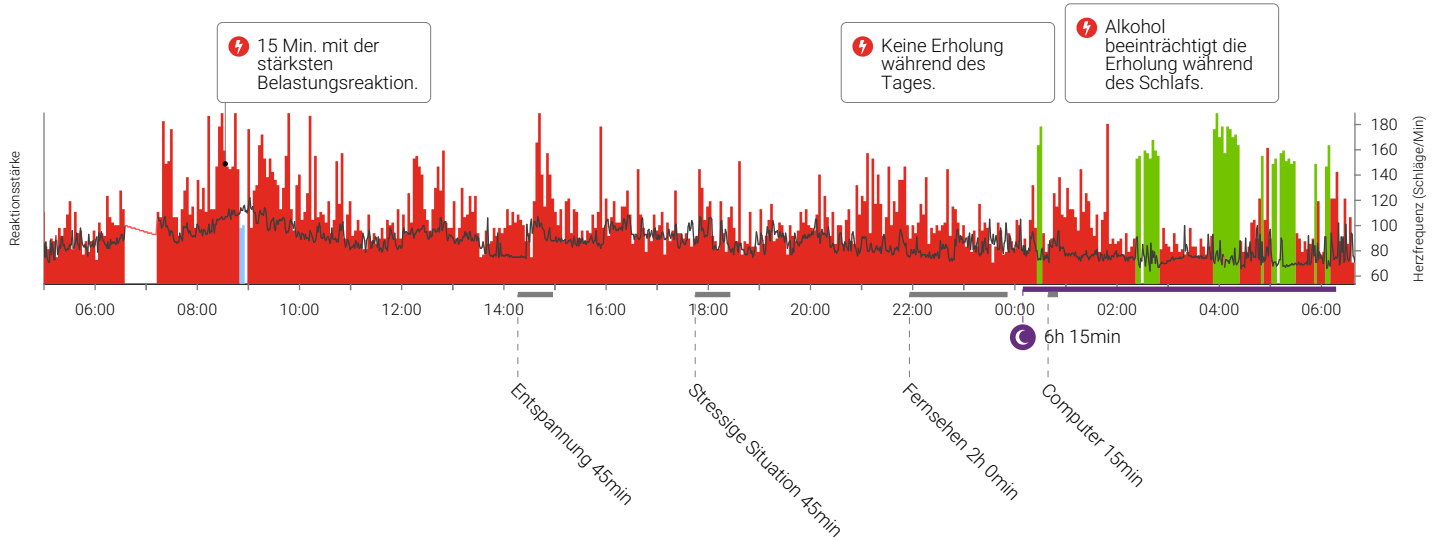
2381 kcal

- Mäßige und hohe körperliche Aktivität 48 kcal
- Geringe körperliche Aktivität 79 kcal
- Andere 2254 kcal

LIFESTYLE ASSESSMENT

| | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|
| Person: Unipisteet 20p Case Alter 59 Aktivitätsklasse 1.0 (Schlecht) Größe (cm) 174 Ruhepuls 54 Gewicht (kg) 87 Max. Herzrate 189 Body Mass Index (BMI) 28.7 | | | | Messung: ⌚ Startzeit Sa 23.10.2010 05:00 ⌚ Dauer 25h 40min ❤️ Herzfrequenz (min/Ø/max) 56 / 83 / 122 Zusätzliche Informationen: 🍷 Alkoholkonsum 4 Einheiten | |
|---|--|--|--|---|--|

● 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**

7 / 100 Das Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung war gering.

ANTEIL AN BELASTUNGSREAKTIONEN **22h 50min**

█ ≤ 60% Normal **89%** █ > 60% Mehr als gewöhnlich

ERHOLUNGSANTEIL (Tag und Nacht) **1h 23min**

█ < 20% Schlecht █ 20 - 29% Mäßig █ ≥ 30% Gut **5%**

⚡ Keine Erholung während des Tages.

🌙 SCHLAF

ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS

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

18 / 100 Die Schlafphase war kürzer als empfohlen und die Erholung war schlecht.

LÄNGE DER SCHLAFPHASE **6h 15min (Mäßig)**

ERHOLUNGSANTEIL WÄHREND DES SCHLAFS **1h 23min**

█ < 50% Schlecht █ 50 - 74% Mäßig █ ≥ 75% Gut **22%**

ERHOLUNGSQUALITÄT (Herzratenvariabilität)

█ 0 - 13 ms Schlecht █ 14 - 25 ms Mäßig █ ≥ 26 ms Gut **18 ms**

EIGENE ANGABEN ZUR SCHLAFQUALITÄT 😞 😐 😊 😄 😁

🏃 KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

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

1 / 100 Geringe Gesundheitseffekte

DAUER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Geringe | Mäßige | Hohe |
| 5min | 0min | 0min |

🔥 ENERGIEAUFWAND

ENERGIEAUFWAND GESAMT

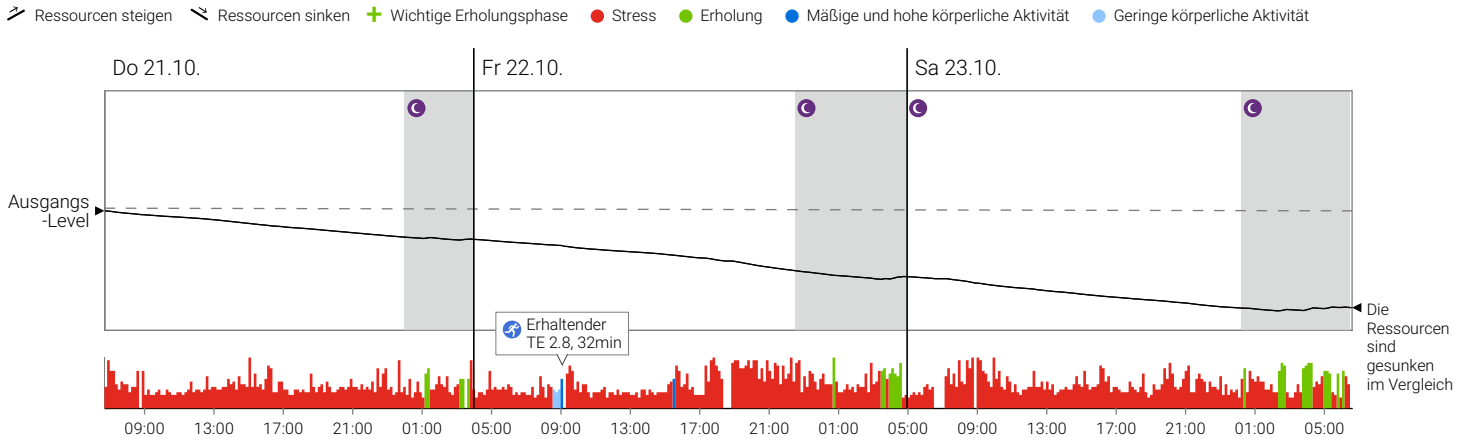
2438 kcal

- Mäßige und hohe körperliche Aktivität 0 kcal
- Geringe körperliche Aktivität 18 kcal
- Andere 2420 kcal

LIFESTYLE ASSESSMENT: ZUSAMMENFASSUNG

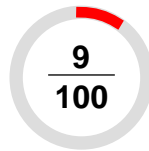
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|
| Person: Unipisteeet 20p Case Alter 59 Aktivitätsklasse 1.0 (Schlecht) Größe (cm) 174 Ruhepuls 54 Gewicht (kg) 87 Max. Herzrate 189 Body Mass Index (BMI) 28.7 | | | | Assessment: 21.10.2010 - 23.10.2010 Zusätzliche Informationen: 🍷 Alkoholkonsum: Do 21.10. (2 Einheiten), Fr 22.10. (3 Einheiten), Sa 23.10. (4 Einheiten) | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|

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

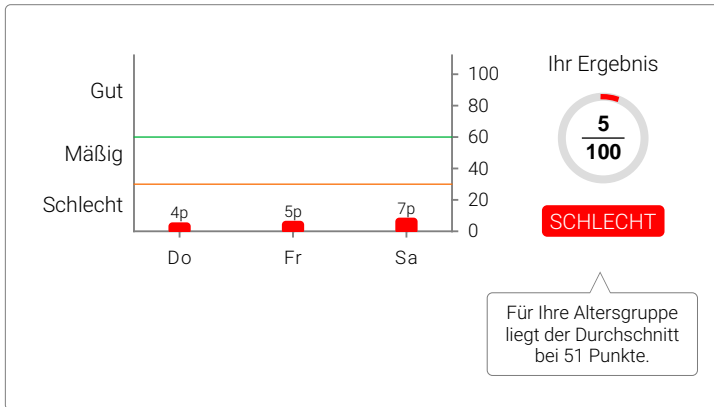
30 - 59p Mäßig

15 - 29p Schlecht

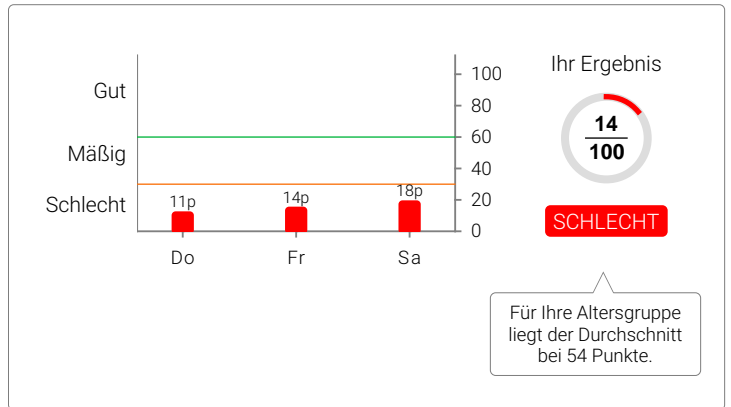
0 - 14p **Sehr langsam**

Das Durchschnittsergebnis aller Teilnehmer des Lifestyle Assessments beträgt 55 Punkte.

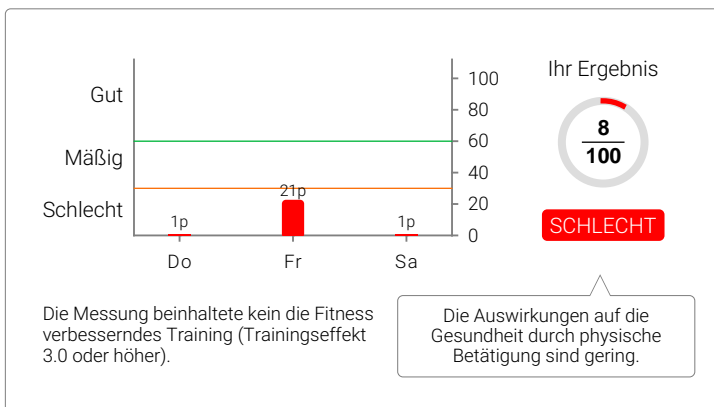
⚡ + VERHÄLTNISS VON STRESS UND ERHOLUNG



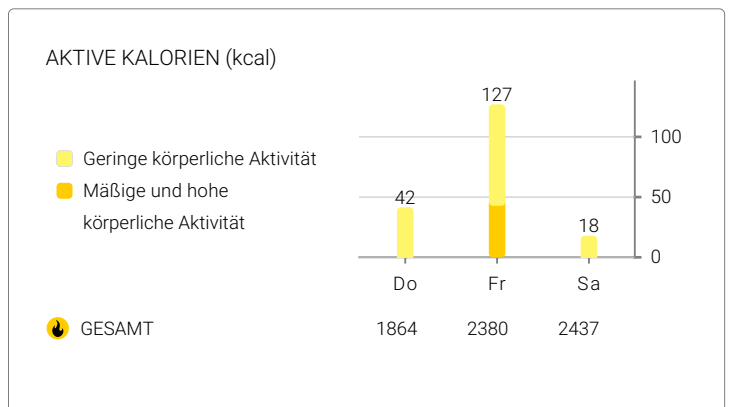
🕒 ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS



🏃 GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT



🔥 ENERGIEAUFWAND



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