

Zusammenfassung

Persönliche Daten

Name: Christian Chronisch
Geschlecht: männlich
Alter: 55 Jahre
Größe: 175 cm
Gewicht: 93 kg

Messung

Beginn: Do., 1. Jan. 2015 07:27
Messdauer: 1 Tag, 23 Stunden

Ergebnisübersicht

Aktivität und Fitness

- Schritte pro Tag
- Alltagsaktivität
- Aktivitätsvielfalt
- Belastungsintensität
- Niedrigste Herzfrequenz
- Body-Mass-Index

Schlaf

- Subjektiver Schlafqualitäts-Index
- Schlafdauer
- Erholung im Schlaf

Belastung und Entspannung

- Stress-Symptome
- Subjektives Stressempfinden
- HRV-Alter
- Sympathovagale Balance

Risiko

- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Diabetes mellitus

Die Sterne auf dieser Seite zeigen Ihnen, **wo** – also in welchen Lebensstilbereichen – Ihre Stärken und Schwächen liegen. Der Text darunter erläutert, **warum** Sie hier ggf. etwas unternehmen sollten. **Was** das konkret sein kann, ist als Handlungsempfehlung rechts daneben aufgelistet. Die meisten dieser Angebote sind für Sie kostenfrei, in allen anderen Fällen haben wir dies für Sie mit einem €-Symbol gekennzeichnet.

Entspannung ★☆☆☆☆

Stressbelastungen und Stressreaktionen wirken sich auf jede Zelle Ihres Körpers aus und führen langfristig zu gesundheitlichen Problemen. Versuchen Sie deshalb, Stress zu vermeiden und sich möglichst viele Phasen der bewussten Entspannung in den Alltag einzubauen. Auch eine professionelle Beratung kann Ihnen helfen, wieder mehr ins Gleichgewicht zu kommen.

Ernährung ★★☆☆☆

Achten Sie auf eine gesunde Ernährung! Ihre Mahlzeiten sollten hauptsächlich aus frisch zubereiteter, pflanzlich-vollwertiger Nahrung bestehen. Lassen Sie sich im Zweifel durch Profis zum Thema Ernährung beraten!

Aktivität ★★☆☆☆

Unser Vorschlag: Gehen Sie Schwimmen, Walken oder machen ausgedehnte Spaziergänge (z.B. in der Mittagspause), um mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen! Versuchen Sie mehr Aktivität in Ihren Alltag einzubauen und nie länger als eine halbe Stunde am Stück zu sitzen. Mangelnde Bewegung (gemeint ist moderate bis starke körperliche Aktivität, mindestens flottes Gehen) wirkt sich negativ auf Ihre Gesundheit aus. Vor allem lange Inaktivitätsphasen – wie das erwähnte 30-minütige Sitzen – sind kritisch und können durch mehr Aktivität in der restlichen Zeit des Tages kaum kompensiert werden.

Schlaf ★★★★★

Ein erholsamer Schlaf ist wichtig, um sich von den Strapazen des Alltags erholen zu können. Schlafstörungen hingegen machen langfristig krank. Mit etwas Schlafhygiene können Sie Ihren Schlaf positiv beeinflussen.

Genussmittel ★★★★★

Sie rauchen nicht und trinken nicht übermäßig Alkohol – damit tun Sie sich und Ihrer Gesundheit einen großen Gefallen! Nikotin und zu viel Alkohol gehören zu den stärksten Risikofaktoren von Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen.

Die meisten Zivilisationskrankheiten wie **Bluthochdruck, Übergewicht** oder **Burnout** werden maßgeblich durch ein Zuviel oder Zuwenig in den aufgeführten 5 Bereichen beeinflusst. Im Gegenzug können durch eine Reduktion von Risikofaktoren, die alle ebenfalls diesen 5 Bereichen zuzuordnen sind, z.B. **90% aller Schlaganfälle vermieden** werden.

Sie haben es in der Hand:

Nutzen Sie die Erkenntnisse, die wir Ihnen liefern, und leben Sie **ab heute** gesünder!

Ihr Ergebnis im Detail

In diesem Abschnitt Ihres Gesundheitsberichts liefern wir Ihnen die ausführliche Analyse aller 16 Einzelparameter, auf denen unsere persönlichen Empfehlungen für Sie basieren. Wir erklären Ihnen, was sich hinter den verschiedenen Werten verbirgt und ordnen Ihre Ergebnisse für Sie ein.

Damit Sie alles rasch verstehen, vorab noch eine kurze Erklärung, wie die Parameter auf den folgenden Seiten aufgeschlüsselt werden.

Bezeichnung des Parameters



Im ersten Absatz beschreiben wir den Parameter. Wir machen deutlich, welche Aussagen mit seiner Hilfe getroffen werden können. Sie sollen verstehen, was Ihr im Ampelschema rechts oben gezeigter Wert bedeutet und wie die Vergleichswerte zustande kommen.

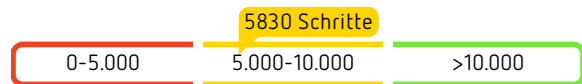
Markiert durch einen blauen Balken am Rand des Textes liefern wir Ihnen eine persönliche Einordnung Ihres Ergebnisses – wie gut oder schlecht ist Ihr Wert im Vergleich zu dem anderer, gesunder Menschen? Können oder sollten Sie etwas ändern? Praktische Tipps helfen Ihnen, sich im jeweiligen Aspekt zu verbessern.

Zur Erinnerung: In der Übersicht auf S. 1 sehen Sie die Ergebnisse aller 16 Einzelparameter auf einen Blick.

Abgerundet wird Ihr Gesundheitsbericht durch die Tagesverläufe von 5 weiteren Parametern. Sie erkennen dort, wie sich diese Werte über die gesamte Messdauer verändern. Außerdem können Sie Verbindungen herstellen zwischen verschiedenen Parametern (z.B.: Als ich joggen war, ging meine Herzfrequenz hoch.).

Aktivität und Fitness

Schritte pro Tag



10.000 Schritte am Tag sind ein allgemein anerkanntes Maß für eine gesunde Bewegung – es entspricht (je nach Schrittweite) einer Wegstrecke von ca. 5-8 km. In den westlichen Industrieländern wird dieser Wert kaum noch erreicht: Ein normaler Büroangestellter legt etwa 3.000 Schritte am Tag zurück (im Vergleich kommen z.B. Postboten auf Werte über 10.000 Schritte).

Während der Messung haben Sie im Mittel ca. 5830 Schritte je Tag gemacht. Damit liegen Sie unter der allgemein anerkannten Empfehlung von min. 10.000 Schritten je Tag.

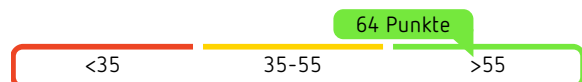
Alltagsaktivität



Auch dieser Parameter dient der Einschätzung, wie aktiv Sie im Messzeitraum waren. Basis zur Berechnung ist hier der Energieumsatz: Je höher Ihr Ergebnis über 1,0 liegt, desto aktiver waren Sie. Büroangestellte haben Werte zwischen 1,3 und 1,5 – die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt jedoch 1,75 oder mehr. Bereits durch einen einstündigen Spaziergang kann der Wert um ca. 0,3 verbessert werden.

Ihre Alltagsaktivität ist zu gering. Versuchen Sie vermehrt Aktivitäten in Ihren Alltag einzubauen. Nehmen Sie die Treppe oder parken Sie mit dem Auto etwas entfernt vom Ziel. Ein Spaziergang von einer Stunde kann diesen Wert um 0,3 erhöhen.

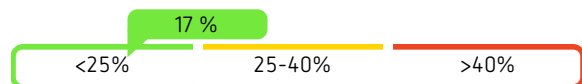
Aktivitätsvielfalt



Dieser Wert beschreibt, wie abwechslungsreich Ihre körperliche Aktivität im Messzeitraum war. Aktuelle Forschungen zeigen, dass länger andauernde geringe Aktivitäten (z.B. langes Sitzen) das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 erhöhen kann. Optimal sind Werte über 55 Punkten.

Ihre Aktivitätsvielfalt ist sehr gut, weiter so!

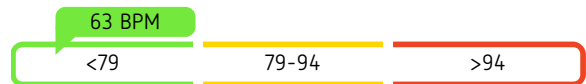
Belastungsintensität



Dieser Wert liefert einen Hinweis darauf, wie stark Ihr Herz im Messzeitraum durchschnittlich belastet war bzw. wie sehr es „an seine Grenzen“ kam. Bei Sportlern liefert der Parameter Hinweise auf den Trainingszustand. Werte unter 25% werden als gut eingestuft.

Ihre Belastungsintensität ist im grünen Bereich, sehr gut!

Niedrigste Herzfrequenz



Als niedrigste Herzfrequenz (bzw. Herzrate) wird die minimale Schlagfrequenz Ihres Herzens im Messzeitraum ermittelt. In der Regel gilt: Je niedriger Ihre minimale Herzfrequenz ist, desto besser ist Ihr Herz trainiert. Bei Untrainierten sollte der Wert allerdings 40 Schläge pro Minute (beats per minute, bpm) nicht unterschreiten. Eine erhöhte minimale Herzfrequenz weist darauf hin, dass der Körper nicht in einen Erholungszustand kommt – Auslöser dafür können z.B. Krankheiten, Medikamente, aber auch Alkohol-/Drogenkonsum oder Stress sein.

Ihr niedrigster Puls liegt im altersentsprechenden grünen Bereich, das ist gut.

Body-Mass-Index



Der Body-Mass-Index (BMI) bewertet das Körpergewicht unter Berücksichtigung der Körpergröße. Der BMI ist nur ein grober Richtwert, da er weder das Geschlecht noch die Statur oder den Fett- bzw. Muskelanteil an der Körpermasse berücksichtigt. Ab einem BMI von 30 steigt das Risiko für Begleiterkrankungen, wie z.B. Diabetes mellitus, leicht an.

Da Ihr BMI erhöht ist, sollten Sie auf gesunde Ernährung achten. Vorsicht: Bei sehr muskulösen Personen ist der BMI fälschlicherweise erhöht!

Belastung und Entspannung

Stress-Symptome

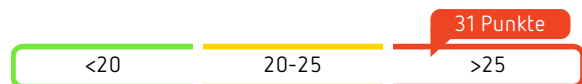


Im Online-Fragebogen haben Sie weiterhin angegeben, ob bei Ihnen derzeit Beschwerden vorliegen, die durch Stress verursacht sein können: z.B. Schlafstörungen, Schweißausbrüche oder Abgespanntheit. In diesem Fall weisen Ergebnisse unter 25 Punkten daraufhin, dass wenig bis keine stressbedingte Symptome bei Ihnen vorliegen. Werte über 40 Punkten werden hingegen als kritisch eingestuft.

Ihre wesentlichen Stress-Symptome sind:

- Einschlaf- und/oder Durchschlafstörungen
- keine Gelegenheit Gefühle auszuleben

Subjektives Stressempfinden

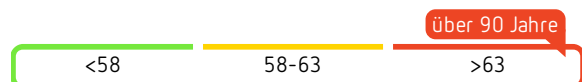


Stressempfinden ist subjektiv – was den einen an seine Grenzen bringt, ist für den anderen gerade eine spannende Herausforderung. Anhand Ihrer Angaben im Online-Fragebogen wird zunächst Ihr persönlicher Eindruck Ihrer Belastungssituation ausgewertet: Wie gestresst fühlen Sie sich aktuell?

Ihr subjektives Stressempfinden ist sehr hoch. Eine hohe Stressbelastung kann Ursache für eine schlechte Erholung im Schlaf sein. Ihre Erholung im Schlaf ist messbar beeinträchtigt. Ihre primären Stressoren sind:

- Termindruck
- Zeitnot, Hetze
- Informationsüberflutung
- Mangelhafte Unterstützung
- Bewegungsmangel

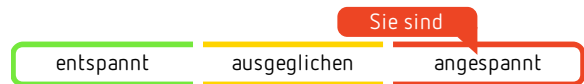
HRV-Alter



Je höher Ihre HRV (Herzratenvariabilität) ist, d.h. je stärker Ihre Herzfrequenz variieren kann, desto besser ist Ihr Organismus in der Lage, auf verschiedene Beanspruchungssituationen zu reagieren. Unter starker körperlicher Anspannung oder Stressbelastung sowie bei Untrainiertheit ist die HRV reduziert. Da die HRV mit zunehmendem Alter jedoch ohnehin abnimmt, wird Ihr Wert bei mit dem anderer, gesunder Menschen verglichen: Die Hälfte dieser Menschen im angegebenen Alter haben eine bessere HRV, die andere Hälfte eine schlechtere HRV. Durch Ausdauersport, Yoga oder Entspannungstechniken kann die HRV und damit das im Rahmen dieser Analyse angegebene Alter verbessert werden.

Menschen im Alter von über 90 Jahren haben im Durchschnitt eine ähnliche HRV wie Sie. Ihr HRV-Alter ist mit über 90 Jahren sehr hoch.

Sympathovagale Balance

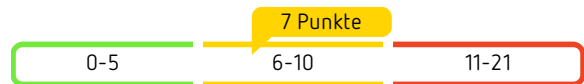


Dieser Parameter bewertet das Gleichgewicht zwischen Phasen der Anspannung und Phasen der Entspannung. Ein Ungleichgewicht in Richtung Anspannung verringert die Leistungsfähigkeit und kann zu gesundheitlichen Problemen führen – vor allem wenn die Anspannung über einen längeren Zeitraum ohne Aussicht auf Entspannung besteht.

Bei Ihnen sind Belastungs- und Entspannungsphasen einigermaßen ausgeglichen mit einer Tendenz zu fehlender Entspannung.

Schlaf

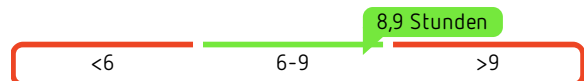
Subjektiver Schlafqualitäts-Index



Ähnlich wie beim Thema Stress haben Sie im Online-Fragebogen Angaben zu Ihrer Schlafqualität gemacht – die Auswertung Ihrer Antworten spiegelt sich in diesem Index wider: Je niedriger sein Wert ist, desto besser ist Ihre Schlafqualität. Bis zu einem Wert von 5 ist die Schlafqualität als gut einzustufen, ab 11 Punkten hingegen als auffällig.

Ihre subjektive Schlafqualität ist geringer als bei einem gesunden Schläfer.

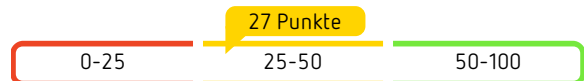
Schlafdauer



Aus den aufgezeichneten EKG- und Bewegungsdaten wird Ihre Schlafdauer ermittelt. Der Körper benötigt eine Mindestmenge an Schlaf – zu viel davon ist aber auch ungesund und macht träge.

6 bis 9 Stunden Schlaf sind ausgezeichnet.

Erholung im Schlaf

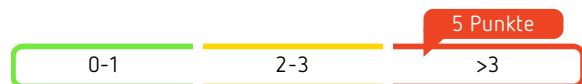


Die Schlafdauer alleine gibt noch keine Auskunft darüber, ob der Schlaf auch erholsam ist. Anhand Ihres Herzrhythmus im EKG lässt sich abschätzen, ob und wie lange Ihr Körper in einen guten Erholungszustand gekommen ist. Werte über 50 Punkte sind ideal.

Bei Schlafphasen, die länger als drei Stunden andauern, kann sich der Körper besonders gut erholen. Achten Sie deshalb auf ausreichenden und möglichst nicht unterbrochenen Schlaf. Zum effizienten Stressabbau und zur Verbesserung der Schlaferholung empfehlen wir eine Entspannungstechnik zu lernen und regelmäßig anzuwenden. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, z.B. Autogenes Training, Meditation oder Yoga.

Risiko

Schlaganfall



Die stärksten Risikofaktoren für einen Schlaganfall sind Bluthochdruck, Rauchen, Übergewicht, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel. Sollten Sie keinen Blutdruckwert angegeben haben, wurde für die Auswertung der unkritische Normwert (120 mmHg) herangezogen.

Sie haben 3 primäre Risikofaktoren (Übergewicht, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel) für einen Schlaganfall. Desweiteren haben Sie 2 begünstigende Faktoren (Erhöhtes Cholesterin, Stress) für einen Schlaganfall.

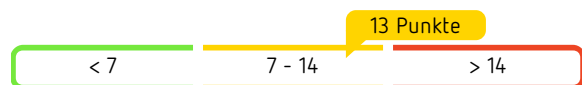
Herzinfarkt



Die stärksten Risikofaktoren für einen Herzinfarkt sind Rauchen, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und Diabetes mellitus.

Sie haben 2 primäre Risikofaktoren (Übergewicht, Erhöhtes Cholesterin) für einen Herzinfarkt. 3 weitere, begünstigende Faktoren für einen Herzinfarkt sind ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel und Stress.

Diabetes mellitus



Mit dem FINDRISK-Fragebogen der Deutschen Diabetes-Stiftung wird anhand bestimmter Angaben im Online-Fragebogen statistisch Ihr persönliches Risiko ermittelt, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes Typ 2 zu erkranken.

Diabetes sollte für Sie auf jeden Fall ein Thema sein. Ihr Risiko an Diabetes zu erkranken ist etwas höher als normal. Wir empfehlen Ihnen, sich mit diesem Thema auseinander zu setzen. Machen Sie sich am besten einen Termin beim Arzt und Informieren Sie sich, wie Sie Ihren Alltag und Ihre Gewohnheiten anpassen können. Professionelle Hilfe wie Ernährungsberatung kann Ihnen helfen sich schnell und einfach zu Recht zu finden. Neben Ihrem Alter sind Bewegungsmangel, Antihypertensive Therapie, Übergewicht und ungesunde Ernährung Ihre primären Risikofaktoren für Diabetes mellitus.

Tagesverläufe

Bei einigen Parametern lohnt es sich, die Werte im Verlauf des Tages zu betrachten – diese Möglichkeit möchten wir Ihnen auf den folgenden beiden Seiten Ihres Gesundheitsberichts bei ausgewählten Parametern bieten. Schauen Sie selbst:

- Wann haben Sie besonders viele Schritte gemacht? (Vielleicht waren Sie Joggen?)
Wie sah es in dieser Zeit mit Ihrer Herzfrequenz aus?
- Waren Sie tagsüber lange am Stück inaktiv?
- Wann sind Sie zu Bett gegangen? Ist die Herzfrequenz als Zeichen der Erholung nachts gesunken? (Wenn nicht, kann das Hinweis auf einen erhöhten Stresszustand sein.)

Ausgehend vom Start Ihrer Messung am 01.01.2015, 07:27 Uhr sehen Sie zunächst den Verlauf der Werte innerhalb der ersten 24h Ihrer Messung („Tag 1“), auf der zweiten Seite dann die der restlichen Zeit („Tag 2“).

Aktivität

Anhand der Farbcodierung erkennen Sie, wann bzw. wie lange Sie während der Messung welcher körperlichen Aktivität nachgegangen sind (v.a. längeres Sitzen – mehr als 30 min am Stück – ist schädlich!). In der Zeile „Dauer“ unterhalb der 5 Aktivitätsklassen sehen Sie, wie lange Sie insgesamt in der auf dieser Seite zusammengefassten Zeit (in der Regel 24h) gelegen, gesessen/gestanden etc. haben.

Schritte

Hier zeigen wir Ihnen, wie viele Schritte Sie pro Stunde während der Aufzeichnung gemacht haben. In der Überschrift steht, wie viele es insgesamt an diesem Tag waren – zur Erinnerung: 10.000 pro Tag werden empfohlen!

Herzfrequenz

Wie schnell hat Ihr Herz geschlagen? Angegeben sind die Schläge pro Minute (beats per minute, bpm). Normalerweise steigt die Herzfrequenz unter Belastung (gelbe oder rote Bereiche in der oberen Aktivitätsgrafik), in Ruhe sollte sie abnehmen (v.a. im Schlaf – blaue Bereiche).

Verhältnis Anspannung zu Entspannung

Das Verhältnis von Anspannung zu Entspannung wird aus der HRV (s.u.) berechnet. Es zeigt Ihnen, wann im Tagesverlauf bei Ihnen Anspannung (rot) oder Entspannung (blau) überwogen haben.

Herzratenvariabilität

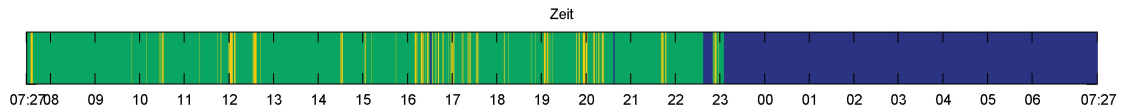
Bei gesunden Menschen reagiert das Herz ununterbrochen auf äußere und innere Einflüsse wie Stress, körperliche Anstrengung oder Emotionen. Dieses Phänomen nennt man Herzratenvariabilität (HRV). Je stärker Ihre Herzfrequenz variieren kann, desto besser kann sie sich auf verschiedene Beanspruchungen einstellen. Die gezeigte Grafik ist recht komplex – vereinfacht bedeutet ausschließlich Farbe im unteren Bereich, dass Sie im Messzeitraum sehr gestresst waren und sich Ihr Herz kaum erholen konnte. Je mehr farbige Flächen auch im oberen Bereich hinzukommen, desto mehr wertvolle Erholungsphasen gab es (üblicherweise v.a. nachts).

Tagesverlauf Tag 1

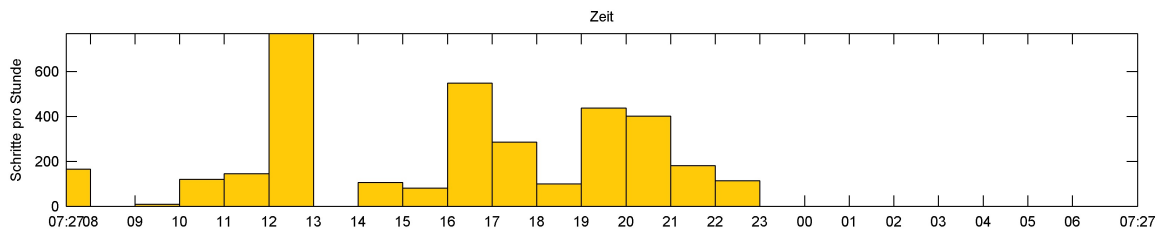
Aktivität

Aktivitätsklasse: ■ unbekannt ■ liegen ■ sitzen/stehen ■ gehen/aktiv ■ laufen

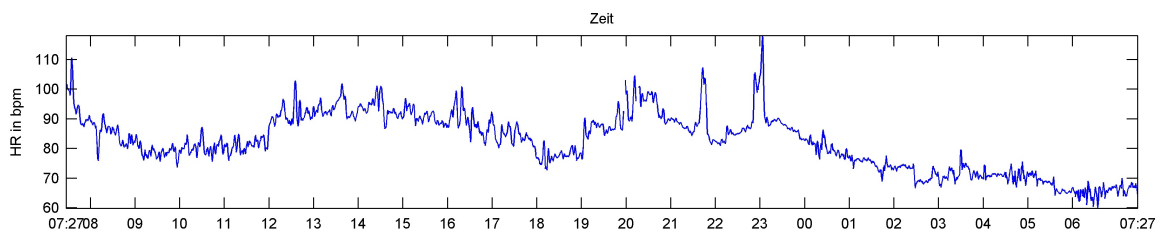
Dauer: 0 h 0 min 8 h 41 min 14 h 30 min 0 h 49 min 0 h 0 min



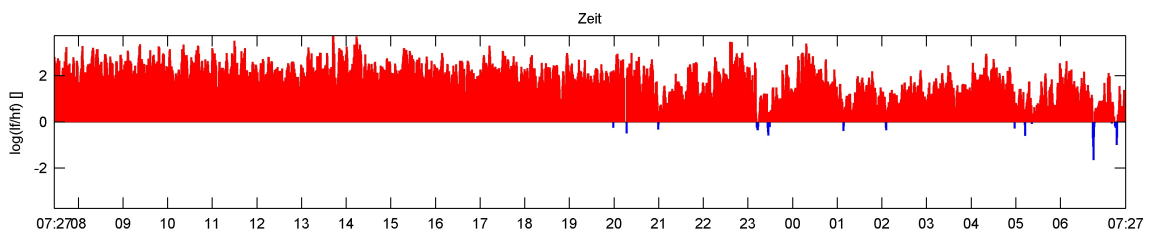
Schritte (insgesamt 3459)



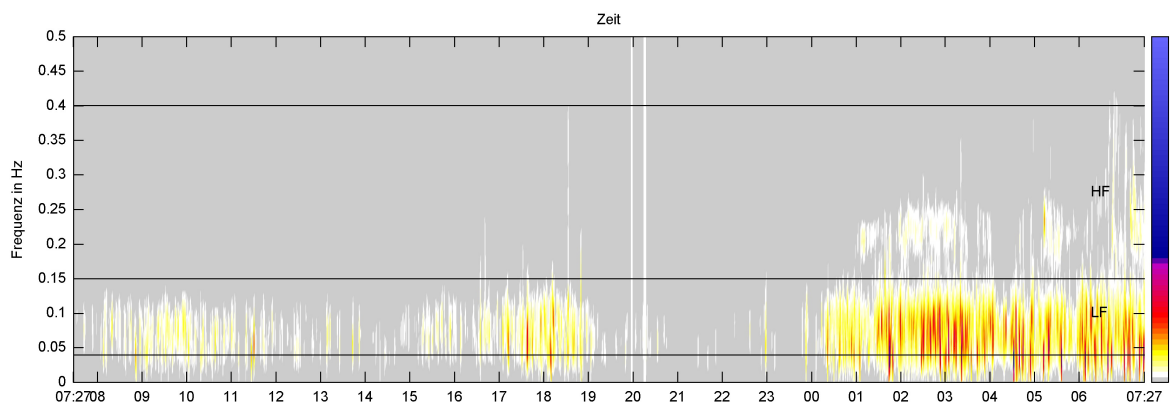
Herzfrequenz



Verhältnis Anspannung zu Entspannung



Herzratenvariabilität

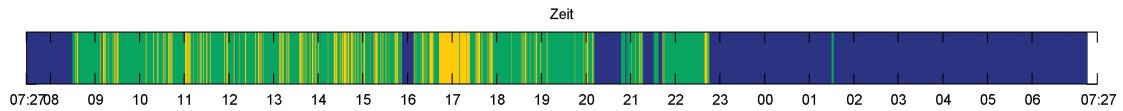


Tagesverlauf Tag 2

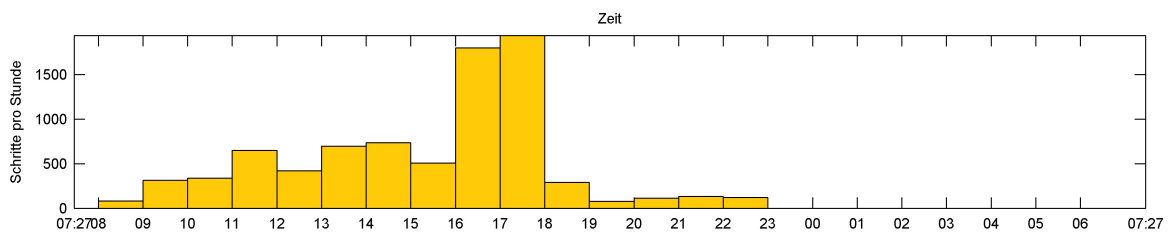
Aktivität

Aktivitätsklasse: ■ unbekannt ■ liegen ■ sitzen/stehen ■ gehen/aktiv ■ laufen

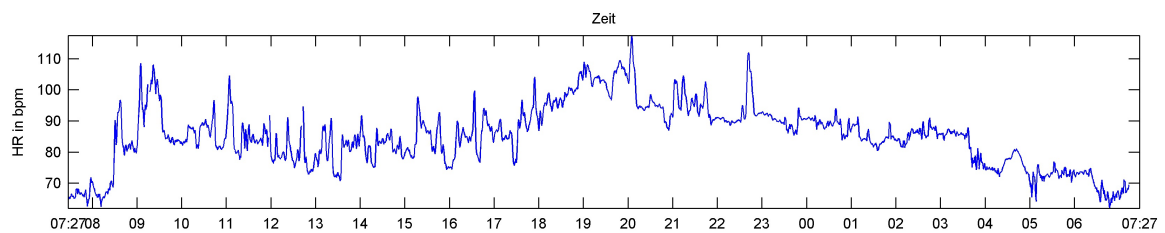
Dauer: 0 h 0 min 10 h 53 min 10 h 56 min 1 h 57 min 0 h 0 min



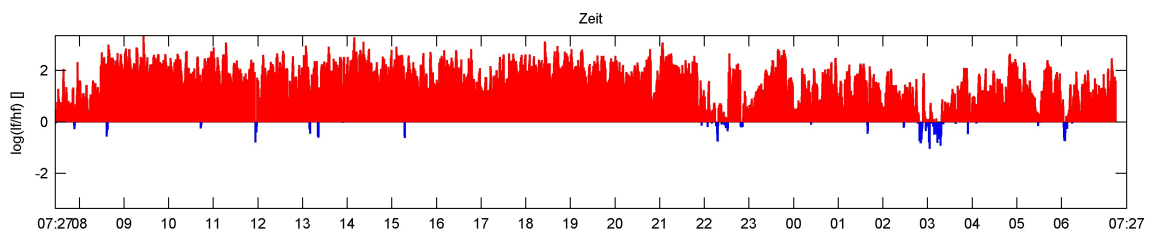
Schritte (insgesamt 8208)



Herzfrequenz



Verhältnis Anspannung zu Entspannung



Herzratenvariabilität

