



health check

HRVvital Analyse Übersicht



AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

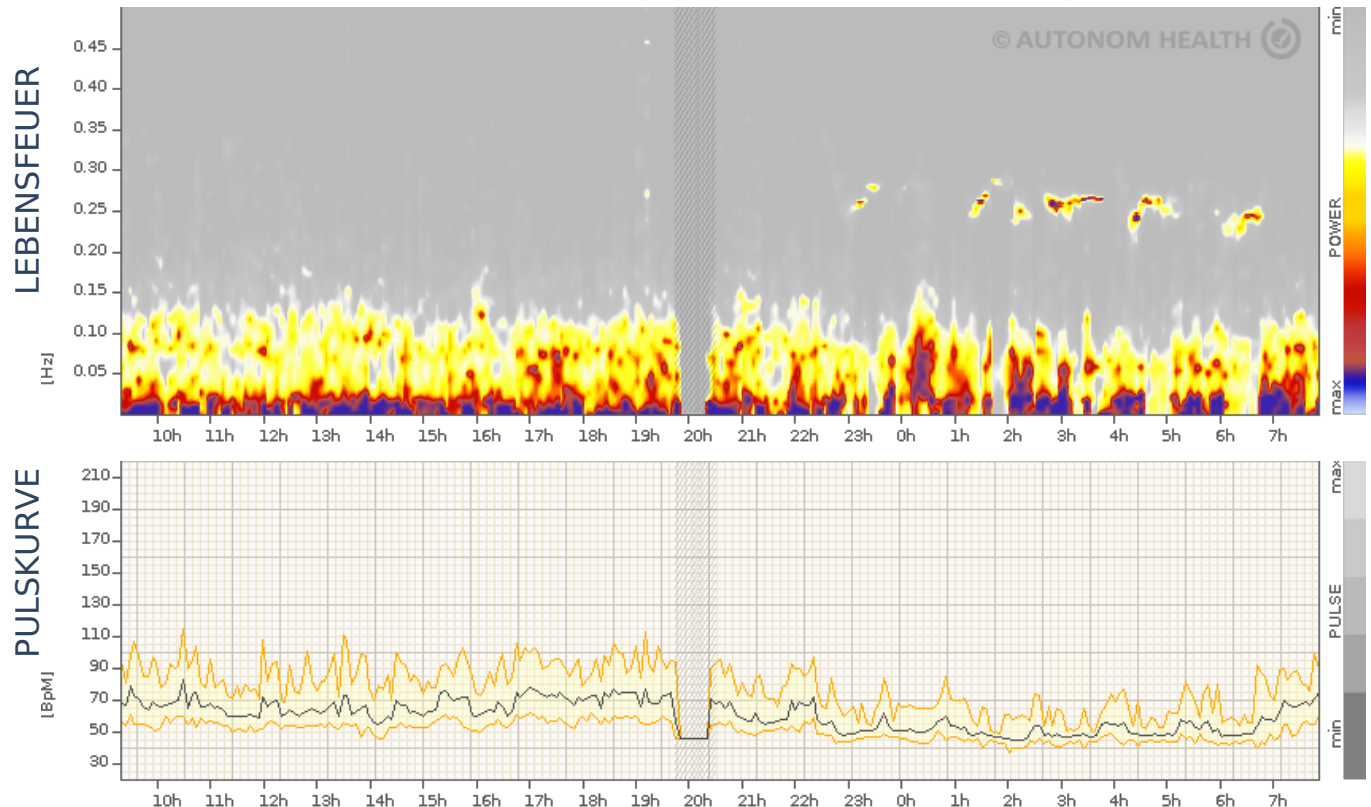
Max Muster ♂

01.10.1982

Messdauer 22:32 Stunden

Start: 20.02.2021 ⌚ 09:18

Ende: 21.02.2021 ⌚ 07:51



Daten der Analyse

General Vitality Index 470
Minimale Herzrate 37 BpM
Maximale Herzrate 115 BpM
Anzahl Herzschläge in 24h 84.342
VLF 2.708 msec² (47,70%)
LF 2.044 msec² (36,00%)
HF 363 msec² (6,39%)

Total Power 5.677 msec²
Mittlere HR gesamt 59 BpM
ULF 562 msec² (9,91%)
pNN50 17 %
SDNN 181 msec
RMSSD 41 msec
Aktuelles Biologisches Alter 29 Jahre

Trend Aktuelles Biologisches Alter

 Ihr Biologisches Alter ist niedriger als Ihr kalendarisches Alter.

Impuls

Ihre Vitalität, Ihre Reserven und Ihr Leistungsvermögen profitieren von Aktivierung! Bewahren Sie Ihre regelmäßigen Bewegungs- bzw. Sporteinheiten - es tut Ihnen gut!
Sie können es sich leisten, Körper und Geist herauszufordern. Sie verfügen über die Ressourcen zum Erfolg. Volle Leistung, im regelmäßigen Wechsel mit optimaler Regeneration und alle Türen im Leben stehen offen.



AUTONOM © HEALTH
Herzratenvariabilität

01.10.1982

Start: 20.02.2021 ⌚ 09:18

Ende: 21.02.2021 🕒 07:51



HRVmed Analyse Bericht



AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

Daten der Analyse

Mittlere HR gesamt 59 BpM
Maximale Herzrate 115 BpM
Anzahl Herzschläge in 24h 84.342

Minimale Herzrate 37 BpM
Anzahl Herzschläge 75.529

	Tag	Schlaf	Ganze Messung
Mittlere Herzrate	65,19 BpM	49,94 BpM	58,57 BpM
Total Power	5.700,95 msec ²	5.659,35 msec ²	5.676,89 msec ²
ULF	658,49 msec ² (11,55 %)	408,58 msec ² (7,22 %)	562,48 msec ² (9,91 %)
VLF	2.704,31 msec ² (47,44 %)	2.728,15 msec ² (48,21 %)	2.707,91 msec ² (47,70 %)
LF	2.057,68 msec ² (36,09 %)	2.025,78 msec ² (35,80 %)	2.043,55 msec ² (36,00 %)
HF	280,47 msec ² (4,92 %)	496,83 msec ² (8,78 %)	362,95 msec ² (6,39 %)
pNN50	13,06 %	24,45 %	16,57 %
SDNN	123,83 msec	112,47 msec	181,30 msec
RMSSD	39,05 msec	46,32 msec	41,43 msec

HRVvital Analyse Bericht

Max Muster

20.02.2021 09:18 – 21.02.2021 07:51

Geschlecht

männlich

Dauer

22:32 h

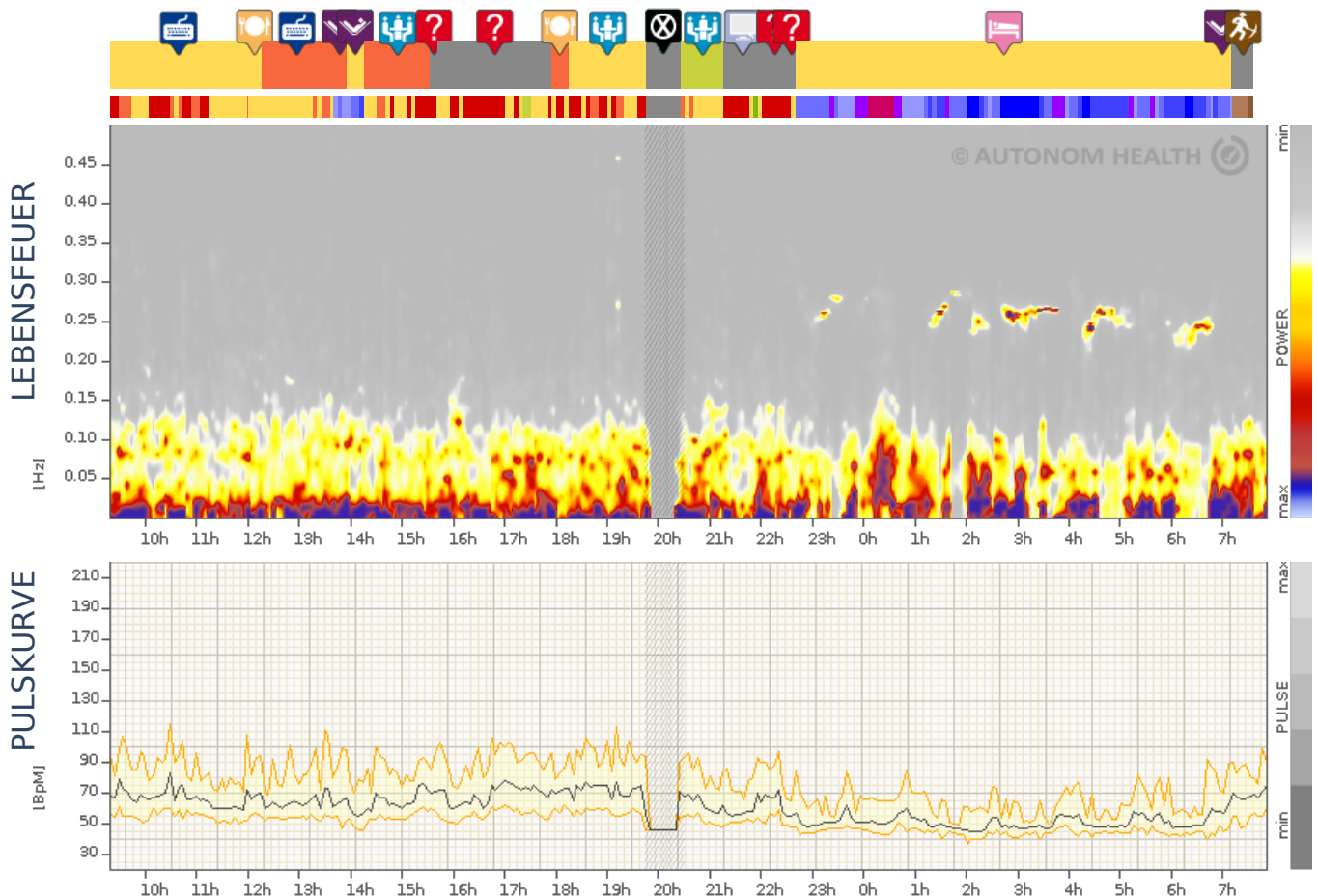
Geburtstag

01.10.1982

Benutzer-ID

af05b6a76a

Notiz



GESUNDHEIT

Gesundheitszustand

9,03 von 10



66% über dem Durchschnitt



ERKLÄRUNG

Der **Gesundheitszustand** beschreibt Ihre **generelle Verfassung** und das Ausmaß an **Ressourcen**, das Ihnen zur Verfügung steht, um lange gesund und glücklich zu leben. Ein biologisch junger und dynamischer Organismus zeichnet sich durch **ausreichend Kraft, hohe Leistungsbereitschaft** und **optimale Regeneration** aus.

Die Ingredienzien für diese „Triade der Gesundheit“ sind **adäquate Bewegung, hochwertige Ernährung, guter Schlaf** und **Achtsamkeit** mit sich und der Umwelt. Mit anderen Worten, Ihr Lebensstil und die Qualität Ihrer Beziehung zu sich selbst und anderen Menschen steuert Ihre Gene. Gesundheit ist kein Schicksal, sondern das Ergebnis Ihres Strebens nach Gesundheit.

Sie selbst können durch kleine Veränderungen in Ihrem Alltag den entscheidenden Schritt zu anhaltender Gesundheit tun.

♥ ERGEBNIS

Ihr Ergebnis ist **überdurchschnittlich**. Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Gesundheitszustand bei 9,03, jener gleichaltriger Männer bei 7,28.

Sie haben eine **ausgezeichnete Vitalität**. Pflegen Sie diese grundlegenden Ressourcen. Kosten Sie Ihr Leistungs- und Regenerationsvermögen deshalb immer wieder aus. Achten Sie darauf, dass (regelmäßig) aktivierende und regenerierende Aktivitäten (Impulse) zu genussvollen Elementen Ihres Lebensstils werden.

General Vitality Index

470,08

⚡ ERKLÄRUNG

Summe aller Leistungsdaten. Meist im dreistelligen Bereich. Wird bei Krankheit und im hohen Alter zweistellig, bei jungen Spitzensportlern vierstellig. Bandbreite von unter 50 bis etwa 1.500.

♥ ERGEBNIS

Ihr General Vitality Index beträgt 470,08. Das ist **hervorragend**.

Mittlere Herzrate gesamt

58,57 BpM



67,32 BpM 38 jähriger Mann

⚡ ERKLÄRUNG

Die **Gesamtzahl Ihrer Herzschläge** sowie Ihre **durchschnittliche Herzrate** während der Messung zeigt, wie es um Ihre Leistungsreserven bestellt ist. Generell gilt, je weniger Herzschläge wir brauchen, desto ökonomischer gehen wir durch unser Leben. Dies ist natürlich auch abhängig von Tagesaktivitäten wie Sport etc., wobei adäquate körperliche Aktivität wiederum die Anzahl der Herzschläge im Schlaf quasi reflektorisch reduziert.

Gesamtzahl an Herzschlägen in 24 Stunden: < 91.000 (sehr gut) bis > 131.000 (bedenklich)

Die mittleren Herzraten (Schläge pro Minute): < 68 (Frauen) bzw. 65 (Männer) bis > 94 (Frauen) bzw. 91 (Männer).

♥ ERGEBNIS

Ihr Herz schlug über die gesamte Messung **75.529,00** mal, durchschnittlich 59,00 mal pro Minute. **Sie liegen damit im absolut ökonomischen Bereich. Ihr Drehmoment zum Abruf von Leistung ist beruhigend** groß, kann aber durch adäquates körperliches Training mit konsekutiver Entspannung und der richtigen Atemtechnik noch weiter ausgebaut werden.

Mittlere Herzrate am Tag ohne Sport

65,19 BpM



73,35 BpM 38 jähriger Mann

⚡ ERKLÄRUNG

Die mittlere Herzrate am Tag spiegelt die Aktivierung durch Stress. Die Bandbreite reicht von < 74 bei guter Ökonomie bis > 98 Schlägen pro Minute bei Überaktivierung u/o fehlenden Pausen. Sportliche Aktivitäten werden bei diesem Parameter nicht eingerechnet.

♥ ERGEBNIS

Ihre mittlere Herzrate am Tag lag **mit 65,19 Schlägen pro Minute im sehr guten Bereich**. Ihre mittlere Herzrate am Tag **inklusive Sport** lag bei **65,19 Schlägen pro Minute**.

Mittlere Herzrate in der Nacht

49,94 BpM



57,47 BpM 38 jähriger Mann

⚡ ERKLÄRUNG

Dieser Wert hat eine hohe Aussagekraft in Bezug auf die **Regeneration im Schlaf**. Je **länger Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto besser können Sie sich im Schlaf erholen**. Je kürzer Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto mehr ist Ihr Organismus in Richtung Überlastung verschoben. D.h. Je niedriger Ihre Pulshöhe im Schlaf ist, desto besser. Der Bereich liegt hier zwischen < 55 bei Männern bzw. 58 bei Frauen (sehr gut) bis > 81 bei Männern bzw. 83 bei Frauen (bedenklich).

♥ ERGEBNIS

Ihre Pulshöhe im Schlaf liegt bei 50 BpM, jene gleichaltriger Männer bei 57 BpM. Ihre Pulshöhe liegt damit im für Regeneration **optimalen Bereich**.

Dynamik A

15,24 BpM



16,73 BpM 38 jähriger Mann

⚡ ERKLÄRUNG

Gibt an, wie hoch die **Differenz zwischen der aktiven Zeit am Tag und der passiven Phase des Schlafs** ausfällt. Bewegt sich im Bereich von < 3 bis > 21 Schläge / Minute. Je höher der Wert desto besser. Für die Berechnung der Dynamik A wird die mittlere Herzrate am Tag inklusive Sport herangezogen.

♥ ERGEBNIS

Die Differenz zwischen Ihrer mittleren Herzrate tagsüber und jener im Schlaf betrug **15,24 Schläge pro Minute**. Das ist ein **mittlerer Wert**. Ihre Anpassung zwischen Leistung und Regeneration kann durchaus verbessert werden. Adäquate regelmäßige körperliche Aktivierung und guter Schlaf sind der Schlüssel dafür.

Minimale Herzrate

37,38 BpM

⚡ ERKLÄRUNG

Minimale Herzrate bzw. absoluter Ruhepuls (meist im letzten Viertel des Nachtschlafs zu

finden) ist konstitutionell bedingt und ein Zeichen der Anpassung an Trainingsreize, die auch schon Jahre zurückliegen können. Kann bei extremen Ausdauersportlern bei unter 30 Schlägen pro Minute liegen (bei Frauen höher).

♥ ERGEBNIS

Ihre minimale Herzrate während der Messung betrug **37,38 BpM**, der Durchschnittswert für die Vergleichsgruppe 38-jährige Frauen/Männer beträgt 42,43 BpM.

Maximale Herzrate

114,50 BpM

⚡ ERKLÄRUNG

Die maximale Herzrate ist **genetisch vorgeprägt** und das **Ergebnis von Anpassungsvorgängen**. Sie kann bei jungen Trainierten bis 220 Schläge pro Minute steigen, im Alter nur mehr bis 160 oder weniger

♥ ERGEBNIS

Ihre maximale Herzrate während der Messung betrug **114,50 BpM**, der Durchschnittswert für die Vergleichsgruppe 38-jährige Frauen/Männer beträgt 147,00 BpM.

Dynamik B

77,12 BpM



104,57 BpM 38 jähriger Mann

⚡ ERKLÄRUNG

Die **Dynamik B** zeigt die **Differenz zwischen der niedrigsten und höchsten Herzrate während Ihrer Messung**. Auch hier gilt: Je höher der Wert, desto besser. (Bereich < 50 bis > 110 Schläge / Minute).

♥ ERGEBNIS

Die Differenz zwischen Ihrer minimalen und maximalen Herzrate betrug **77,12 Schläge pro Minute**.

Das ist ein **mittlerer Wert**, der für noch ausreichende Leistungsbereitschaft spricht.

Impuls

Aktivierung



38 jähriger Mann

⚡ ERKLÄRUNG

Erfülltes Leben voll Gesundheit und Leistungsfähigkeit verläuft im **gesunden Rhythmus von Aktivierung und Regeneration**. Das Ergebnis Ihrer aktuellen Messung weist eindeutig darauf hin, ob Ihr Leben in den nächsten Tagen besonders von Aktivierung, Regeneration, oder der Balance zwischen diesen beiden Polen profitieren wird.

♥ ERGEBNIS

Ihre Vitalität, Ihre Reserven und Ihr Leistungsvermögen profitieren von **Aktivierung!** Bewahren Sie Ihre **regelmäßigen Bewegungs- bzw. Sporteinheiten** - es tut Ihnen gut!

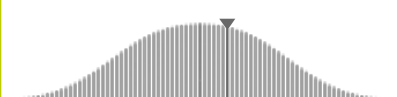
Sie können es sich leisten, Körper und Geist herauszufordern. Sie verfügen über die Ressourcen zum Erfolg. Volle Leistung, im regelmäßigen Wechsel mit optimaler Regeneration und alle Türen im Leben stehen offen.

Biologisches Alter

29 Jahre



47% jünger als der Durchschnitt



⚡ ERKLÄRUNG

Der Wert repräsentiert Ihre augenblickliche **Anpassungsfähigkeit** an wechselnde äußere und innere Bedingungen. Ein durch **Konstitution/Anlage** und **Lebensstil** bestimmtes dynamisches Potenzial, das je nach Veränderungen (Lebensstil, Krankheit u.ä.) durchaus innerhalb kurzer Zeit auch um mehrere Jahre differieren kann.

♥ ERGEBNIS

Ihr aktuelles biologisches Alter liegt bei 29 Jahren, jenes gleichaltriger Männer bei 35.

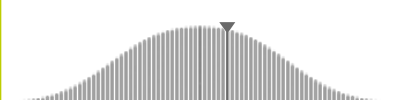
Sie haben eine **ausgezeichnete Vitalität**. Bewahren Sie diese Ressource und machen Sie so weiter! Pflegen Sie diese wesentliche Ressource indem Sie auf **Regelmäßigkeit** in Ihrem Tagesablauf achten. Mahlzeiten, Schlaf, Ruhepausen, im Idealfall power napping, aber auch adäquate Aktivierung zu ähnlichen Zeiten an möglichst vielen Wochentagen verbessern Ihre Vitalität. Auch regelmäßig wiederkehrende Fixpunkte (Sport, soziale Kontakte etc.) innerhalb des Wochenverlaufs wirken gegen vorzeitiges Altern. **Richtige Atemtechnik**, verschwenderisch große Mengen an frischem Trinkwasser und hochwertige Ernährung werden Ihre Substanz weiter verbessern.

Leistungspotential

7,75 von 10



42% über dem Durchschnitt



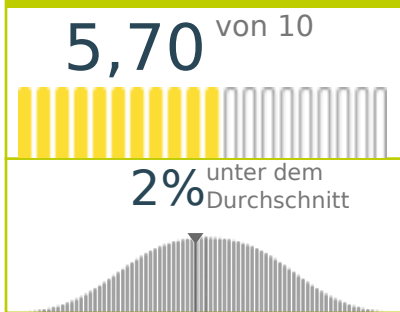
⚡ ERKLÄRUNG

Das **Leistungspotential** gibt Auskunft über die insgesamt vorhandenen **Leistungsreserven**, die **physische Substanz**, die **allgemeine und maximale Leistungsfähigkeit** sowie über **körperliche und geistige Potentiale**.

♥ ERGEBNIS

Ihr Ergebnis zeigt, dass Ihr Leistungspotential durchaus **zufriedenstellend** ist. Auf einer Skala von 1-10 liegen Ihre Leistungsreserven bei 7,75, jene gleichaltriger Männer bei 6,76. 42% Ihrer Vergleichsgruppe haben einen niedrigeren Wert. Sie haben die notwendigen Ressourcen, um sich Herausforderungen zu stellen und dabei auf ihr vorhandenes Leistungsvermögen zu setzen. Vergessen Sie dabei aber nicht, auf die Balance zwischen Aktivierung und Regeneration zu achten.

Stressverarbeitung



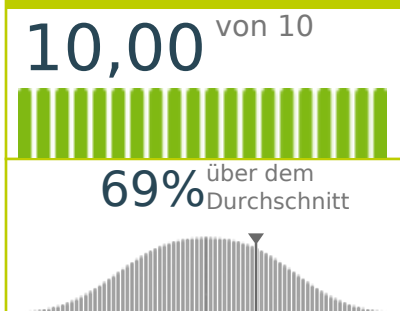
ERKLÄRUNG

Ihre **Vegetative Resilienz** beschreibt die Fähigkeit, mit **Stress und Belastungen konstruktiv umgehen** zu können und trotzdem gut zu regenerieren.

ERGEBNIS

Ihr Ergebnis liegt im **mittleren Bereich**. Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Potential, Stress verarbeiten zu können, bei 5,70. Ihr Rhythmus zwischen Herausforderungen und Regeneration ist ausgeglichen. Ihr Pendel sollte sich nicht in Richtung geringer Stressverarbeitung verschieben. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und bauen Sie ausgleichende Aktivitäten wie adäquate Sport- oder Entspannungseinheiten in Ihren Tagesablauf ein.

Burnout Resistenz



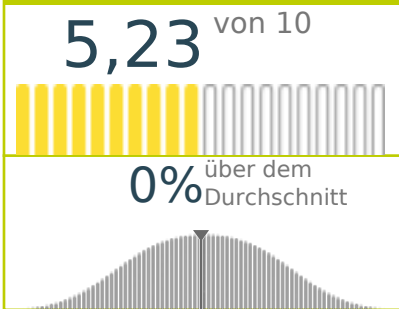
ERKLÄRUNG

Dieser Wert beschreibt Ihre **Widerstandsfähigkeit gegenüber Anzeichen von Burnout**, also dem Ausgebrannt-Sein, und wo sich Ihr Leistungs- und Regenerationsvermögen derzeit befindet. Kennzeichen für eine geringe Burnout Resistenz sind ein hohes biologisches Alter, erhöhter Puls mit ungenügendem Rückgang in einer Ruhephase, eine Kombination von reduziertem Leistungspotential und mangelnder Regeneration, geringer körperlicher und geistiger Performance und schlechtem Schlaf.

ERGEBNIS

Ihr Ergebnis zeigt, dass Sie derzeit eine **ausgezeichnete** Burnout-Resistenz haben. Auf einer Skala von 1-10 liegt ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber dem Ausgebrannt-Sein bei 10,00, jene gleichaltriger Männer bei 7,59. Es besteht momentan **kein Burnout Risiko**. Ihre Regenerationskraft und Reserven liegen im Top-Bereich. Erhalten Sie sich Ihre Konstitution durch ein anhaltendes Wechselspiel zwischen Aktivierung und Regeneration.

Schlaf



ERKLÄRUNG

Eine erholsame Nacht ist eine wesentliche Voraussetzung für körperliches und geistiges Wohlbefinden. Die Spätfolgen von ständig schlechtem Schlaf führen zu einer eingeschränkten Lebensqualität und zu Krankheiten. Die Beurteilung Ihrer **Schlafqualität** beinhaltet die Parameter **Einschlafverhalten**, **Tief- und Traumschlafphasen** sowie **Regeneration** im Schlaf.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Wert für Schlaf bei 5,23, jener gleichaltriger Männer bei 5,23.

Achten Sie darauf, dass Ihr Schlaf sich **nicht verschlechtert**. Schöpfen Sie deshalb Ihr Leistungs- und Regenerationspotential voll aus. Suchen bzw. behalten Sie Ihre Aktivierungseinheiten bei und gönnen Sie sich zudem auch das nötige Maß an Ruhe während des Tages.

Gesamtdauer

8:08 Stunden



7:60 Stunden 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Es gibt **keinen Grund, nicht so lange zu schlafen, wie es einem gut tut**. Studien zufolge schlafen 80% der Männer etwa 8 Stunden, Frauen hingegen etwa 9 Stunden. Jugendliche schlafen durchschnittlich 10 Stunden. Etwa 7% der Bevölkerung schlafen 4 bis 5 Stunden, 13% fast 10 Stunden. Mit zunehmendem Alter nimmt die Länge des täglich benötigten Schlafs ab. Insgesamt verbringt der Mensch in etwa 1/3 seines Lebens im Schlaf.

ERGEBNIS

Ihre Schlafdauer liegt bei 8:08 Stunden, jene gleichaltriger Männer bei 7:60 Stunden. Das ist **ausgezeichnet**. Es gibt keinen Grund, nicht so lange zu schlafen, wie es einem gut tut.

Erholung im Schlaf

Note: 5,21



4,69 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Erholung findet vor allem im **Tiefschlaf** statt. Puls und Atmung verlaufen sehr regelmäßig und aufeinander abgestimmt. Mentale Verarbeitungsprozesse und Entgiftungsprozesse über Leber und Niere können auf Hochtouren laufen, während der übrige Organismus auf Sparflamme geschaltet ist. Bei Erholung ist der **Parasympathikus aktiv** (jener Teil des autonomen Nervensystems, der Energie bereitstellt und Heilung ermöglicht). Regelmäßiges, entspanntes und freies Atmen (v.a. im Tiefschlaf) aktiviert den Parasympathikus.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Erholungsfähigkeit im Schlaf bei 5,21, jene gleichaltriger Männer

bei 4,69.

Ihr Schlaf **könnte** jedoch **verbessert** werden. Erlernen Sie Atemübungen, versuchen Sie es mit Yoga oder Qi Gong und betrachten Sie Ihren Schlaf als wertvolle Zeit für Regeneration und somit unersetzbaren Gewinn für Ihre Gesundheit.

Entspannung im Schlaf

Note: 8,88



7,55 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Entspannung ist die Folge von Anspannung, das „Herunterfahren“ des Sympathikus (jenes Teils des Autonomen Nervensystems der Leistung ermöglicht), Entspannung ist der „Schlaf des Gerechten nach rechtschaffener Arbeit“.



ERGEBNIS

Gratulation! Sie können im Schlaf wirklich **gut** abschalten und sich **entspannt** Ihrer Nachtruhe widmen.

Pulshöhe im Schlaf

49,94 BpM



57,47 BpM 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Dieser Wert hat eine hohe Aussagekraft in Bezug auf die **Regeneration im Schlaf**. Je **länger Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto besser können Sie sich im Schlaf erholen**. Je kürzer Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto mehr ist Ihr Organismus in Richtung Überlastung verschoben. D.h. Je niedriger Ihre Pulshöhe im Schlaf ist, desto besser.

Der Bereich liegt hier zwischen < 55 bei Männern bzw. 58 bei Frauen (sehr gut) bis > 81 bei Männern bzw. 83 bei Frauen (bedenklich).



ERGEBNIS

Ihre Pulshöhe im Schlaf liegt bei 50 BpM, jene gleichaltriger Männer bei 57 BpM.
Ihre Pulshöhe liegt damit im für Regeneration **optimalen Bereich**.

Pulsabfall im Schlaf

23,38 %



22,12 % 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Je mehr Ihr Puls im Schlaf abfällt, umso besser regenerieren Sie. Mehr als 20% Pulsabfall sind bereits zufriedenstellend, 30% und mehr gelten als sehr entspannend. Der Wert errechnet sich inklusive Sporteinheiten. (BpM = Beats per Minute)

Die Note kann sich auch bei einem ausreichendem Rückgang des Pulses verschlechtern, wenn im Lebensfeuerbild ein Verdacht auf Schnarchen zu erkennen ist.

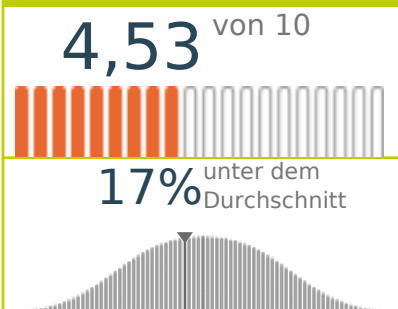


ERGEBNIS

Während des Schlags hat sich Ihr Puls von 65 BpM auf 50 BpM um -23% gegenüber dem Tag verändert, jener gleichaltriger Männer um 22%.

Das spricht für eine **zufriedenstellende Regeneration**. Um Ihren Pulsabfall zu begünstigen, achten Sie auf ein ausreichendes Pendeln zwischen Aktivierung und Regeneration während des Tages und adäquaten Aktivitäten (aber nicht Sport) vor dem Schlafengehen.

Regeneration



ERKLÄRUNG

Regeneration ist die **Kombination aus Entspannung** (als Folge von Anspannung) und **Erholung** (Aktivierung des Parasympathikus) durch regelmäßiges Atmen. Erholungsphasen am Tag bedeuten bewusstes „Abschalten“. Generell heißt es, dass **pro aktive Stunde ca. 5 - 10 Minuten Pause** eingelegt werden sollten. Eine **Pause** (als sinnvolle Unterbrechung) soll immer die komplementäre Aktivität zur vorhergegangenen sein (z.B. zwei Stockwerke im Treppenhaus nach PC-Arbeit, 5 Minuten entspannt liegen und Bauchatmen nach dem Laufen). Haben Sie an diesem Tag keine Erholungsphasen protokolliert, wird die Aktivität vom System nicht bewertet.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Regenerationswert bei 4,53, jener gleichaltriger Männer bei 5,01. Sie können sich **durchschnittlich gut entspannen**. Gönnen Sie sich während des Tages öfter 5-Minuten-Pausen, um auch weiterhin Ihre Erholungs- und Entspannungsfähigkeit zu fördern. Eine Verbesserung ist durchaus möglich.

Regenerationszeit zwischen 8 und 18 Uhr

0:36 Stunden



1:03 Stunden 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Laut Funktionsplan des menschlichen Körpers ist es zwingend vorgeschrieben, das **Pendel** während des Tages immer wieder **zwischen Leistung und Regeneration** schwingen zu lassen. Der Wert setzt sich aus der Summe aller eingetragenen Entspannungs- und Ruhephasen inklusive TV zwischen 8 und 18 Uhr zusammen.

ERGEBNIS

Ihre Dauer der Regeneration zwischen 8 und 18 Uhr liegt bei 0:36 Stunden, jene gleichaltriger Männer bei 1:03 Stunden.

Sie haben während des Tages für **mehr als 30 Minuten Entspannung** gesorgt. Weiter so! Planen Sie auch in Zukunft dieses Maß an Regeneration ein.

Gesamtdauer

0:58 Stunden



2:00 Stunden 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Regeneration hat sich als wirksamste Maßnahme **gegen Stress** erwiesen. Sie stellt die beste

HRVvital Analyse Bericht

Investition zur **Verbesserung geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit** dar. Der Wert setzt sich aus der Summe aller eingetragenen Entspannungs- und Ruhephasen ohne TV innerhalb der Messung zusammen.

♥ ERGEBNIS

Die Gesamtdauer Ihrer Regeneration ohne TV liegt bei 0:58 Stunden, jene gleichaltriger Männer bei 2:00 Stunden.

Sie haben **mehr als 45 Minuten in Regeneration investiert**. Weiter so!

Erholung während Regeneration

Note: 5,21



5,25 38 jähriger Mann

⚡ ERKLÄRUNG

Erholung findet statt, wenn der **Gesundheitsnerv** (jener Teil des autonomen Nervensystems, der Energie liefert) **aktiv** ist, ausgelöst durch regelmäßiges, entspanntes Atmen.

♥ ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Erholung bei Regeneration bei 5,21, jene gleichaltriger Männer bei 5,25.

Kleine Pausen während des Tages, in denen Ihr Herzschlag im Einklang mit Ihrer Atmung ist, helfen Ihnen, sich gut zu erholen und Ihre Erholungsfähigkeit weiter zu steigern. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und atmen sie bewusst und tief in Ihren Bauch hinein und Sie werden neue Energie schöpfen.

Pulshöhe während Regeneration

59,08 BpM



67,22 BpM 38 jähriger Mann

⚡ ERKLÄRUNG

Dieser Wert hat eine hohe Aussagekraft in Bezug auf die **Effektivität der Regeneration** während Ihrer Erholungsphasen. **Je länger Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto besser können Sie sich erholen.** Je kürzer Ihr Puls im regenerativen Bereich lag, desto mehr ist Ihr Organismus in Richtung Überlastung verschoben.

♥ ERGEBNIS

Ihre Pulshöhe während Regeneration liegt bei 59 BpM, jene gleichaltriger Männer bei 67 BpM.

Diese **Pulshöhe** spricht für eine **zufriedenstellende Regenerationsfähigkeit**. In Ihrer bewusst gewählten Pause sinkt Ihre Herzrate im Vergleich zu den übrigen Tagesaktivitäten deutlich ab, d.h. Ihre Körperfunktionen (Herztätigkeit, Blutdruck, Stoffwechsel) haben sich optimal auf Ruhe eingestellt. Weiter so!

Pulsabfall während Regeneration

10,33 %



9,27 % 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

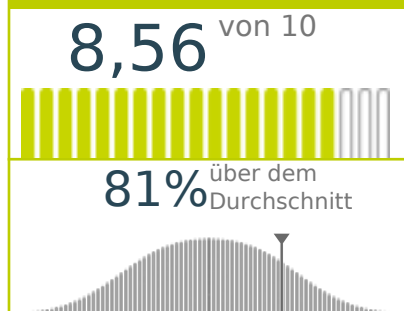
Je mehr Ihr Puls im Vergleich zum Tagesdurchschnitt während der Erholungsphasen abfällt, umso besser. Steigt er in dieser Zeit an, kann es ein Hinweis auf Anspannung bzw. Nicht-Abschalten sein.

ERGEBNIS

Während der Regenerationsphasen hat sich Ihr Puls von 65 BpM auf 59 BpM um -10% gegenüber dem Tag verändert.

Dieser Pulsabfall spricht für eine **zufriedenstellende Regeneration**. Um Ihren Pulsabfall zu begünstigen, achten Sie auf ein ausreichendes Pendeln zwischen Aktivierung und Regeneration während des Tages und adäquaten Aktivitäten (aber nicht Sport) vor dem Schlafengehen.

Mentale Performance



ERKLÄRUNG

Ihre **mentale Performance** gibt Auskunft über Ihre **konstitutionelle Eignung** und Ihre gegenwärtigen **Möglichkeiten für langes entspanntes, konzentriertes geistiges Arbeiten**.

Der Wert errechnet sich aus den Aktivitäten Kommunikation, PC, Telefonieren und geistige Aktivität. Die Note wurde auch in Bezug zu den erhobenen Daten Gleichaltriger erstellt. Sie ist nicht allein der arithmetische Mittelwert der Beurteilung der Parameter. Körperliche Entspannung, Konzentration und Ökonomie werden intraindividuell, das bedeutet im Verhältnis zu Ihrer Tagesperformance, beurteilt.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre mentale Performance bei 8,56, jene gleichaltriger Männer bei 5,57.

Ihre geistige Leistungsfähigkeit ist **zufriedenstellend**.

Dauer einzelner geistiger Aktivitäten

Note: 6,85



7,53 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Pro Stunde Arbeitszeit lohnt es sich, eine **Pause von 5-10 Minuten** einzulegen. Der geistige Gesamtoutput des Tages steigert sich dadurch enorm.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre Dauer einzelner mentaler Aktivitäten bei 6,85, jene gleichaltriger Männer bei 7,53.

Die **Dauer der mentalen Performance** hinsichtlich Unterbrechungen ist **gut**. Feilen Sie noch ein wenig am Rhythmus. Dann ist es optimal.

Gesamtdauer

HRVvital Analyse Bericht

7:42 Stunden



5:19 Stunden 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Kriterien für die Beurteilung sind die **Gesamtdauer** und die **Dauer einzelner Einheiten von mentaler Performance**. Innerhalb eines Tages liegt die optimale Dauer konzentrierter geistiger Arbeit bei bis zu 7 Stunden. Ab 10 Stunden geistiger Aktivität sinkt die Produktivität deutlich. Nach konzentriertem Arbeiten über 50 Minuten lohnt es sich – je nach Anspannung oder Müdigkeit – eine körperliche Aktivierung oder eine Entspannungspause von mindestens 5-10 Minuten einzulegen. Der „geistige Gesamtoutput“ des Tages steigert sich dadurch enorm.

ERGEBNIS

Die Gesamtdauer Ihrer mentalen Performance liegt bei 7:42 Stunden, jene gleichaltriger Männer bei 5:19 Stunden.

Die Gesamtdauer Ihrer mentalen Performance war **optimal**. Sie verbringen genau das richtige Maß an Zeit mit geistigen Aktivitäten.

Energieniveau

Note: 4,69



4,47 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Die Qualität des „**Mitatmens**“ (erkennbar an den hochfrequenten Anteilen im Lebensfeuer) gibt Auskunft über **Ökonomie**, **Anspannung** oder **Übermüdung**.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Energieniveau während geistiger Aktivitäten bei 4,69. Sie wirken während mentaler Performance **angespannt und atmen nicht frei**. Reduzieren Sie Ihr allgemeines Belastungsniveau und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf regenerative Maßnahmen. Achten Sie auf eine möglichst entspannte Sitzposition. Gönnen Sie sich bewusste Pausen.

52% Mittel

Während mentaler Performance waren Sie 52% lang im mittleren Bereich.

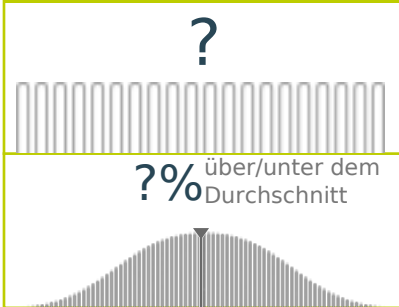
20% Anspannung

Während mentaler Performance waren Sie 20% lang angespannt.

28% Erschöpfung

Während mentaler Performance waren Sie 28% lang erschöpft.

Körperliche Performance



ERKLÄRUNG

Ihre **Körperliche Performance** gibt Auskunft über Ihr **muskuläres Leistungsvermögen** und die **Leistungsstärke Ihres Herz-Kreislauf Systems**. Zur Beurteilung werden Ihr allgemeines Leistungsvermögen, Ihre Substanz, Ihr Regenerationsvermögen sowie die Performance während Ihrer körperlichen Aktivitäten herangezogen.

Wenn Sie die Aktivität "Sport" nicht in "Aktivitäten bearbeiten" eingegeben haben, wird Ihre körperliche Vitalität vom System nicht bewertet.

In die Ergebnisse der Parameter zur Körperlichen Vitalität fließen nur Messungen mit ein, in denen Sport protokolliert wurde. Messungen ohne Sport der Vergleichsgruppe werden nicht miteinberechnet.



ERGEBNIS

Es fehlt eine Sport-Aktivität um diesen Parameter anzuzeigen.

Intensität der körperlichen Aktivierung

ERKLÄRUNG

Kriterien für die Beurteilung der **Intensität** sind die **durchschnittlichen Herzraten**, das **Ausmaß der Herzratenvariabilität** und die **maximale Herzrate während der Belastungsphase**.



ERGEBNIS

Zu diesem Parameter ist keine Analyse vorhanden.

Empfohlener Pulsbereich

124 BpM - 153
BpM

ERKLÄRUNG

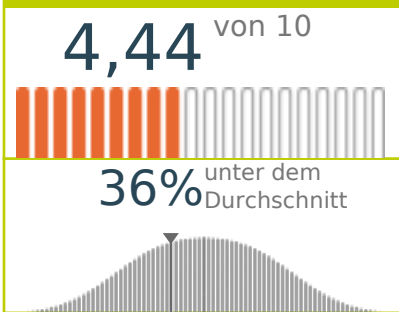
Der **empfohlene Pulsbereich** dient als Richtwert für Ihr regelmäßiges Training. Körperliche Aktivität in diesem Pulsbereich wirkt erwiesenermaßen **positiv auf Ihr Herzkreislauf- und Immun-System, verbessert die Fettverbrennung** und das **psychische Wohlbefinden**.



ERGEBNIS

Zu diesem Parameter ist keine Analyse vorhanden.

Ernährungsverhalten



ERKLÄRUNG

Regelmäßiges Essen und Trinken ist für das Überleben unabdingbar. Gleichzeitig ist es damit möglich, den eigenen Gesundheitszustand in eine positive oder negative Richtung zu verändern. Als fixer Bestandteil jedes Tages sind Essen und Trinken geprägt von sozialen und psychischen Faktoren. **Was, wie, wo, warum, mit wem und wann** gibt Auskunft über das Ernährungsverhalten. Das entscheidet in hohem Ausmaß über Gesundheit und Wohlbefinden.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Ernährungsverhalten bei 4,44, jenes gleichaltriger Männer bei 5,05. Ihr **Ernährungsverhalten bewusst zu verändern** wird dazu führen, Ihre Lebensqualität und Ihre Gesundheit merklich zu verbessern. Seien Sie neugierig darauf, woher Ihre Lebensmittel stammen und welche Inhaltsstoffe sie beinhalten. Machen Sie sich mit dem vertraut, was in Ihrem Essen enthalten ist.

Anzahl der Mahlzeiten

2

ERKLÄRUNG

Es gibt keine allgemeingültige Regel über die Anzahl von Mahlzeiten pro Tag. Empfohlen werden oft **mindestens drei Mahlzeiten** in der Früh, mittags und abends, und zusätzlich **Zwischenmahlzeiten**. Wichtig ist das persönliche Maß zu finden und auf das eigene Hungergefühl zu achten.

ERGEBNIS

Sie haben während der Messung 2 Mahlzeiten zu sich genommen.

Dauer einzelner Mahlzeiten

0:18 Stunden

ERKLÄRUNG

Sie sollten **weder zu kurz noch zu lange essen**. Wichtig ist, dass Sie Ihr Essen genießen und gut kauen. Im besten Fall sollte das Sättigungsgefühl gleichzeitig mit der Beendigung der Mahlzeit auftreten.

ERGEBNIS

Die **längste Dauer** einer Mahlzeit war 0:20 Stunden.
Die **kürzeste Dauer** einer Mahlzeit war 0:16 Stunden.
Die **durchschnittliche Dauer** einer Mahlzeit war 0:18 Stunden.

Zeitraum zwischen Mahlzeiten

5:39 Stunden

ERKLÄRUNG

Damit sich der **Verdauungstrakt erholen** kann, sollte vom Abend an gerechnet 12-16 Stunden nichts gegessen werden. In der Nacht wird verdaut, entgiftet und die Energiespeicher werden aufgefüllt.

ERGEBNIS

Die **längste Dauer** zwischen zwei Mahlzeiten betrug 5:39 Stunden.

Die **kürzeste Dauer** zwischen zwei Mahlzeiten betrug 5:39 Stunden.

Die **durchschnittliche Dauer** zwischen den Mahlzeiten betrug 5:39 Stunden.

Energieniveau während Mahlzeiten

Note: 4,42



5,28 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Schon während den Mahlzeiten wird **viel Energie für die Verdauung** benötigt. Die Herzfrequenz kann ansteigen, die Verdauungsorgane werden vermehrt durchblutet. Die Folgen der Mahlzeiten werden im „Energielevel nach den Mahlzeiten“ analysiert.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Energielevel während den Mahlzeiten bei 4,42, jenes gleichaltriger Männer bei 5,28.

In der Analyse sind **deutliche Hinweise auf Müdigkeit** in der Zeit **während den Mahlzeiten** aufgetreten. Achten Sie auf eine sinnvolle Energie- und Nährstoffbilanz, indem Sie auf eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung im für Sie passenden Rhythmus achten.

Energieniveau nach Mahlzeiten

Note: 4,44



4,80 38 jähriger Mann

ERKLÄRUNG

Viel Energie wird nach dem Essen für die **Verdauung** benötigt. Die Verdauungsorgane werden vermehrt durchblutet, die Herzfrequenz und die Sauerstoffversorgung des Gehirns sinken. Je schwerer verdaulich die Mahlzeit, desto mehr Verdauungsarbeit muss der Körper leisten. Die Folgen können Müdigkeit und Konzentrationsverlust sein.

ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Energielevel nach den Mahlzeiten bei 4,44, jenes gleichaltriger Männer bei 4,80.

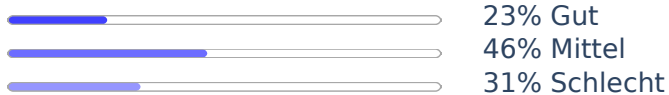
In der Analyse sind **deutliche Hinweise auf Ermüdung** – sogenannte **postprandiale Müdigkeit** – in der Zeit **nach den Mahlzeiten** aufgetreten. Vor allem üppige kohlenhydratreiche Nahrungsmittel können dafür verantwortlich sein. Achten Sie auf eine sinnvolle Energie- und

Nährstoffbilanz. Nehmen Sie bewusst Lebensmittel mit natürlichen Inhaltsstoffen zu sich und fördern Sie dadurch Ihre Esskultur. Wenn Sie die Möglichkeit haben, dann nehmen Sie sich Zeit für ein Power Napping oder gehen an der frischen Luft spazieren.

PERFORMANCE

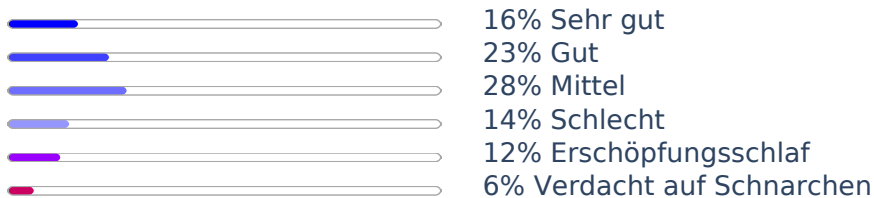
Regeneration

Sie regenerierten sich 58 Minuten, also 4% der Messzeit.



Schlaf

Sie schliefen 8 Stunden und 8 Minuten, also 36% der Messzeit.



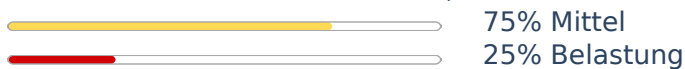
Mentale Performance

Sie waren 7 Stunden und 42 Minuten geistig aktiv, also 34% der Messzeit.



Ernährungsverhalten

Sie aßen und tranken 36 Minuten, also 3% der Messzeit.



EMPFEHLUNGEN

Power Nap

Ein Power Nap ist ein **Nickerchen**, das Ihre **Energie wieder aufladen, Ihre Leistung um bis zu 35% steigern, vor Herz-Kreislauferkrankungen und Erschöpfungszuständen schützen** kann.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, führen Sie ein Power Napping in Ihren Alltag ein. Damit füllen Sie Ihre Batterien wieder auf und sorgen für erneute Konzentration.

Nehmen Sie sich dafür etwa 20-30 Minuten Zeit. Setzen oder legen Sie sich bequem hin, stellen Sie sich einen Wecker auf ca. 20 Minuten und versuchen Sie zu schlafen.

Power Nap verbessert die Werte:

- Gesundheitszustand
- Biologisches Alter
- Regeneration
- Ernährungsverhalten
- Schlaf
- Mentale Performance

20-30 Minuten sind die optimale Zeit, da danach der Tiefschlaf beginnt, und das Aufwachen und Arbeiten schwerer fallen. Wenn nötig, dann sorgen Sie für ausreichende Dunkelheit und Stille. Nach dem Wecken bringen Sie Ihren Kreislauf wieder in Schwung, indem Sie auf jeden Fall aufstehen und sich bewegen. Um in diesem Zeitraum einzuschlafen, bedarf es einiger Übung. Verzweifeln Sie daher nicht, wenn es nicht auf Anhieb funktioniert.

Bauchatmung

Zur **Verbesserung der**

Regenerationsfähigkeit, Verdauung, zum Stressabbau und Abschalten. Ob im Büro oder unterwegs, Sie können diese Übung überall durchführen. In stressigen Situationen neigen wir dazu, flach und schnell zu atmen. Mit dieser Übung lenken wir bewusst die Aufmerksamkeit auf unsere Atmung.

So funktioniert es:

Setzen Sie sich aufrecht und mit gerader Wirbelsäule hin, schließen Sie die Augen. Lenken Sie Ihre

Aufmerksamkeit auf Ihre Bauchdecke und legen Sie Ihre Handflächen auf Ihren Bauch. Atmen Sie nun bewusst 3-4 Sekunden in Ihren Bauch und **gegen Ihre Hände.**

Spüren Sie das Heben der Bauchdecke. Beim Ausatmen, das auch 3-4 Sekunden dauern sollte, spüren Sie, wie sich Ihr Bauch wieder einzieht.

Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal und bauen Sie sie täglich in Ihren Alltag ein.

Mit der Zeit werden Sie merken, wie sich Ihre vertiefte Bauchatmung automatisiert hat und sich Entspannung immer schneller einstellt.

Bauchatmung verbessert die Werte:

- Gesundheitszustand
- Biologisches Alter
- Stressverarbeitung
- Burnout Resistenz
- Regeneration

Stimuluskontrolle

Bei **Einschlafproblemen:**

Gehen Sie erst dann schlafen, wenn Sie wirklich müde sind. Wenn Sie 15-30 Minuten nicht einschlafen können, dann stehen Sie wieder auf und gehen einer anderen Tätigkeit nach. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen. Sollten Sie immer noch nicht einschlafen können, stehen Sie wieder auf und wiederholen Punkt 2. Versuchen Sie morgens zu den gleichen Zeiten aufzustehen und vermeiden Sie Mittagsschläfchen.

Stimuluskontrolle verbessert die Werte:

- Gesundheitszustand
- Schlaf

Abendbuch

Wenn **Gedanken oder Vorkommnisse des Tages Sie vom Einschlafen abhalten.**

Legen Sie sich neben Ihr Bett einen Block und einen Stift und schreiben Sie vor dem Schlafen Ihre Gedanken auf.

Abendbuch verbessert die Werte:

- Schlaf

Notieren Sie jeden Tag all Ihre Sorgen und störenden Gedanken, bzw. Ihre Überlegungen zur Planung des nächsten Tages.

Nach einigen Wochen schauen Sie sich noch einmal Ihre aufgeschriebenen Gedanken an und überprüfen, wie sich Ihr Schlaf seitdem entwickelt hat.

Beschäftigen Sie noch die gleichen Gedanken? Schlafen Sie nun anders?

5-4-3-2-1

Anwendung: bei **Einschlafproblemen** durch Grübeln.

Legen Sie sich bequem im Bett hin, atmen Sie tief ein und aus, schließen Sie Ihre Augen. Achten Sie nun darauf, was sie hören, fühlen oder sich vorstellen.

Überlegen Sie sich dann **5 Dinge, die Sie hören, 5 Dinge, die Sie fühlen, und 5 Dinge, die Sie sich vorstellen.**

Das ganze **wiederholen** Sie nun, bis Sie bei **1 Ding sind, das Sie hören, fühlen, vorstellen.**

Lassen Sie die Gedanken nicht abschweifen!

5-4-3-2-1 verbessert die Werte:

- Regeneration
- Schlaf

Sport

Am Tag Ihrer Messung haben Sie **keine körperliche Performance** protokolliert.

Wenn Sie sich an anderen Tagen aktivieren, dann ist das gut. Sollten Sie sich an keinem Tag aktivieren, dann ist jetzt der Zeitpunkt, an dem Sie etwas daran ändern können. Wählen Sie eine **adäquate Aktivierungsform**

wie z.B. Spazierengehen, Joggen, Fitnesscenter usw.

Starten Sie zu Beginn erst langsam, und steigern Sie dann Ihre sportliche Performance. Wenn Sie wissen, dass Sie sich dazu nicht alleine aufraffen können, dann suchen Sie sich eine/n SportpartnerIn. Hören Sie währenddessen Ihre Lieblingsmusik. Versuchen Sie die Aktivierung mit etwas Positivem in Zusammenhang zu bringen.

Ihr Bewegungspensum lässt sich auch im Alltag leicht erhöhen: Nehmen Sie die Treppen statt des Lifts oder legen Sie gewisse Wegstrecken auch einmal zu Fuß zurück.

Wenn derzeit keine Zeit für Sport ist, dann bringen Sie zwischendurch immer wieder Ihren Kreislauf in Schwung, indem Sie aufstehen und sich strecken.

Adäquate Bewegung

Genießen Sie einen **langen Spaziergang** an der frischen Luft, nehmen Sie sich Zeit für **entspanntes Jogging** oder **zügiges Gehen**. Bringen Sie Ihren Kreislauf regelmäßig in Schwung.

Adäquate Bewegung verbessert die Werte:

- Biologisches Alter
- Körperliche Performance
- Stressverarbeitung
- Schlaf



Bewusste Ernährung

Um den Stoffwechsel anzukurbeln, empfiehlt es sich, **bestimmte Essenszeiten mit längeren Essenspausen** einzulegen. Das gibt dem Körper Zeit für die Verdauung und die Fettverbrennung. Die Empfehlung geht dahin, dass **pro Tag 12 Stunden lang auf Nahrung verzichtet** werden soll – das kann vor allem während der nächtlichen Ruhe sowie davor und danach passieren. Dadurch werden **Widerstandskräfte und Nervenzellen des Körpers gestärkt, Stoffwechselbeschwerden und Durchblutungsstörungen verbessert und chronischen Entzündungen vorgebeugt**.

Bewusste Ernährung verbessert die Werte:

- Ernährungsverhalten

Community

Falls Sie an einer tiefergehenden Analyse Ihrer Werte interessiert sind oder weitere Fragen haben, dann können Sie sich an einen unserer **zertifizierten Professionals und Partner** im gesamten D-A-CH-Raum wenden. Eine Übersicht finden Sie unter **<https://community.autonomhealth.com/partner>**. In dem Gesundheitsforum haben Sie auch die Möglichkeit Ihre Messungen anonymisiert zu posten und Antworten auf Ihre Fragen von Gleichgesinnten und Experten zu erhalten.

HRV-Schlussbefund

Stärken & Chancen

Dein Profil steht auf einem tragfähigen Fundament. Dynamik A ist solide, ausbaufähig: Du kannst am Tag fokussiert arbeiten und in der Nacht verlässlich herunterfahren. Wichtig ist, dass dein System in den passenden Kontexten nicht nur drosselt, sondern wirklich entkoppelt – in ruhig-wachen Arbeitsfenstern sinkt die innere Lautstärke, der Kopf bleibt klar, und du produzierst ohne versteckten Verbrauch. Das entlastet den Abend, weil weniger nachklingt.

Sinn & Beziehung wirken bei dir wie biologische Beruhiger: Gute Gespräche ordnen, runden ab und öffnen die Regenerationstür, bevor du im Bett liegst. Die Nacht liefert zuverlässig Substanz zurück; sie sortiert, repariert und lädt auf – deshalb startest du morgens nicht leer. Daraus ergeben sich konkrete Chancen: Ein Stück dieser Nacht-Qualität früher in den Tag holen – mit kurzen, echten Mikromomenten, in denen Denken kurz ausfädelt und der Körper nachgibt.

Essen als Reset ist ein zweiter Hebel: Wird die Mahlzeit zur kleinen Pause statt zur Nebenbei-Versorgung, kippt das System leichter in Beruhigung; der Nachmittag wird glatter, der Abend ruhiger. Und: Strukturierter Rhythmus tut dir gut. Klar umrissene Arbeitsblöcke mit konsequenten Zwischenstopps halten die innere Lautstärke niedrig und machen deine abrufbare Tiefe wiederholbar.

Zusätzlich positiv: Deine Reaktionsbreite ist intakt – bei handfester Tätigkeit darf der Antrieb anziehen, ohne auszuufern; anschließend ist ein Turnaround grundsätzlich möglich. Auch der Morgen bringt dir einen natürlichen Energieschub – mit einem kurzen, ritualisierten Start (Wasser, sanfte Bewegung, Atem) lässt er sich gezielt in einen ruhigen Fokuskanal lenken, statt ungerichtet Spannung zu erzeugen. Insgesamt: Du hast starke Hebel – Nacht-Reset, ruhig-wacher Flow, soziale Resonanz, Rhythmusfähigkeit – und damit beste Voraussetzungen, tagsüber mehr Tiefe zu gewinnen, ohne Tempo zu verlieren.

Schwächen & Gefahren

Zwischen gefühlter Ruhe und echter Tiefe bleibt tagsüber eine Lücke. Deine Pausen sehen von außen stimmig aus, innerlich läuft jedoch häufig mentaler Nachhall weiter; das System bleibt auf Empfang, als wäre nur gedimmt statt gelöst. So wird Erholung zum Dämpfen – leise, aber stetig zehrend – und dieser kleine Unterschied summiert sich bis zum Abend. Man spürt es als innere Lautstärke: Du sitzt ruhig, aber etwas in dir arbeitet noch, sodass die Pause ihren eigentlichen Zweck verfehlt und nicht wirklich entlastet.

Hinzu kommen Mikro-Spitzen, die dich kurz aus dem Tritt bringen: kleine Druckmomente, Ärger, organisatorische Haken. Ohne direkten Gegenimpuls bleibt Restspannung zurück und hebt die Grundlautstärke. Das ist nicht dramatisch, wird in Summe aber relevant, weil es die Tagesqualität verdichtet und den Abend unnötig schwer macht. Genau hier gehen über Stunden ein paar Prozent Reserve verloren, ohne dass es sofort auffällt – spürbar eher als „zäher“ Verlauf.

Ein weiterer Engpass ist Essen im Aktivmodus. Die Mahlzeit versorgt, beruhigt aber nicht; damit geht ein leicht nutzbares Tagesfenster verloren, das Verdauung, Hormonlage und Stimmung Richtung Ruhe lenken könnte. In der Folge wird der Nachmittag unrunder, der Abend braucht mehr Anlauf, um abzusenken. Dazu kommt am frühen Abend gelegentlich späte Aktivierung – Inhalte oder Gespräche, die noch einmal Gas geben, wenn eigentlich runtergefahren werden sollte. Du bekommst die Kurve oft, aber nicht verlässlich genug, um jeden Abend planbar in die Tiefe zu führen; Erholung rutscht in die Nacht.

Schließlich zeigt sich eine morgendliche Grundspannung, die ohne Rahmen ungerichtet hochfahren kann, sowie ein insgesamt bewegungsarmer Tagesverlauf. Beides hält die Differenz zwischen Tag und Nacht im Mittelfeld und macht Dynamik A ausbaufähig, statt stark. Die Nacht kann das aktuell kompensieren, doch als Muster schrumpft langfristig die Reserve. Wichtig dabei: Es ist kein Kapazitätsmangel, sondern eine Frage von Timing, Rahmen und Rhythmus – Tiefe ist da, sie braucht tagsüber die richtigen Türen.

Auf den Punkt gebracht:

Du bringst die richtigen Hebel mit. Entscheidend ist nicht mehr Anstrengung, sondern Tiefe zur richtigen Zeit: kurze Mikromomente, die wirklich schließen, Essen als Reset, ein Abend, der die Nacht vorbereitet, und ein gerahmter Morgen, der den Energieschub ruhig kanalisiert. So arbeitet der Tag mit der Nacht; die innere Lautstärke sinkt, Fokus bleibt leicht, Verdauung und Muskulatur kommen zur Ruhe. Dynamik A steht solide – mit klarer Luft nach oben. Genau dort setzt du an.

- + Solide, ausbaufähige Dynamik A mit verlässlichem Nacht-Reset
- + Ruhig-wacher Flow verhindert Spannungsaufbau und entlastet den Abend
- + Sinn & Beziehung beruhigen spürbar und runden den Tagesabschluss ab
- + Nacht liefert konsistent Substanz für den nächsten Tag
- + Mikromomente: kurze, aber wirklich tiefe Pausen senken die innere Lautstärke
- + Essen als Reset glättet den Nachmittag und bereitet den Schlaf vor
- + Rhythmus mit klaren Arbeitszyklen hält Leistung bei niedriger Grundspannung
- + Reaktionsbreite: Antrieb kann anziehen und wieder herunterregeln
- + Gerahmter Morgen lenkt den Energieschub in ruhigen Fokus

- Pausen fühlen sich ruhig an, bleiben physiologisch zu flach
- Mentale Nachhall-Spannung hält das System auf Empfang
- Mikro-Spitzen ohne Gegenimpuls verdichten den Tag
- Essen im Aktivmodus verschenkt ein Tages-Beruhigungsfenster
- Späte Aktivierung verschiebt Erholung in die Nacht und kostet Reserve
- Morgendliche Grundspannung bleibt ohne Rahmen ungerichtet hoch
- Bewegungsarmer Tag hält die Differenz Tag↔Nacht im Mittelfeld
- Risiko: Die Nacht kompensiert dauerhaft, statt Bonus zu sein