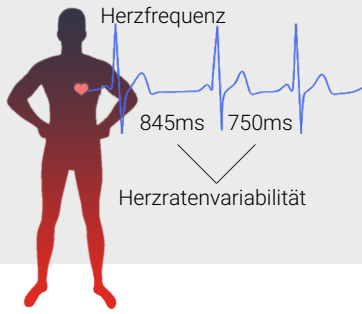


Firstbeat Bericht

2018 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).

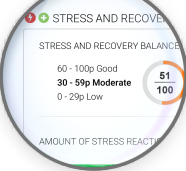
Ziel ist es, ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit sowie zwischen Aktivität und Ruhe zu finden und die eigenen Stärken und Entwicklungsbereiche zu identifizieren. Es ist nicht notwendig, Stress ganz zu vermeiden. Vielmehr muss eine ausreichende Erholung sichergestellt werden.

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

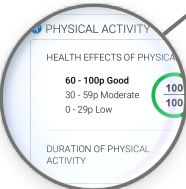
Erholung bedeutet, dass sich der Körper beruhigt. Wichtige Erholungsphasen sind der Schlaf und ruhige Momente während des Tages.

Körperliche Aktivität bedeutet eine körperliche Belastung mit deutlich erhöhtem Energieeinsatz.

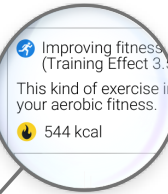
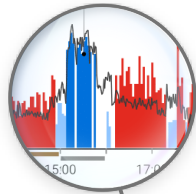
- Intensive körperliche Aktivität entspricht > 60 %,
- mäßige 40-60 % und
- leichte < 40 % der maximalen Kapazität.



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

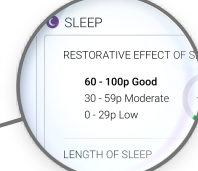
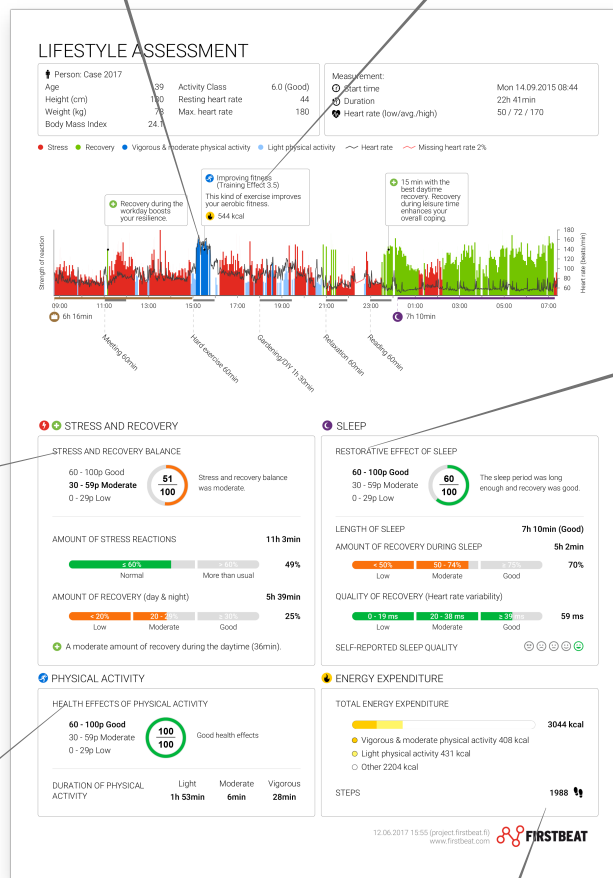


Die gesundheitlichen Effekte körperlicher Aktivität basieren auf der Dauer und der Intensität der aeroben körperlichen Aktivität. Empfehlungen zufolge sorgen beispielsweise 30 Minuten mäßige oder 20 Minuten intensive körperliche Aktivität für positive gesundheitliche Effekte.



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

2018 Case

Startdatum des Assessments

28.03.2018

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.	😐 Kann ich nicht sagen
Mein Alkoholkonsum ist nicht übermäßig.	😊 Stimme vollständig zu
Ich bin nicht ständig gestresst.	😞 Stimme teilweise nicht zu
In meinem Tagesablauf sind Erholungsphasen eingeplant.	😊 Stimme teilweise zu
Ich fühle mich meist ausgeruht und energiegeladen.	😞 Stimme teilweise nicht zu
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

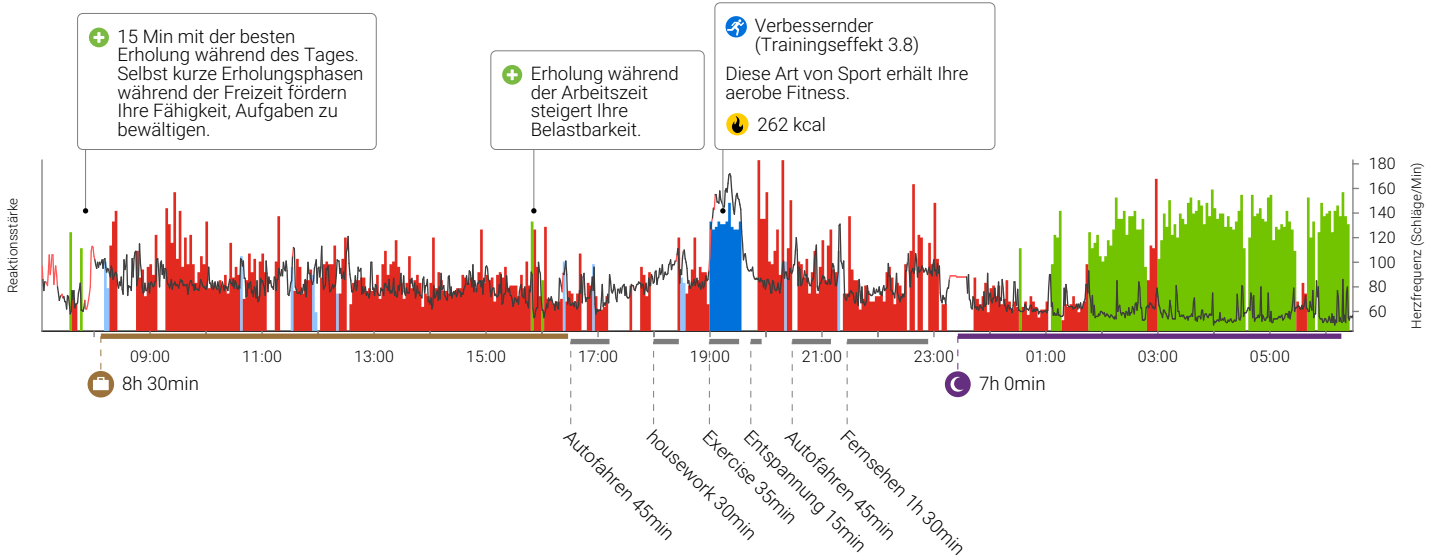
Stimme teilweise nicht zu

Stimme überhaupt nicht zu

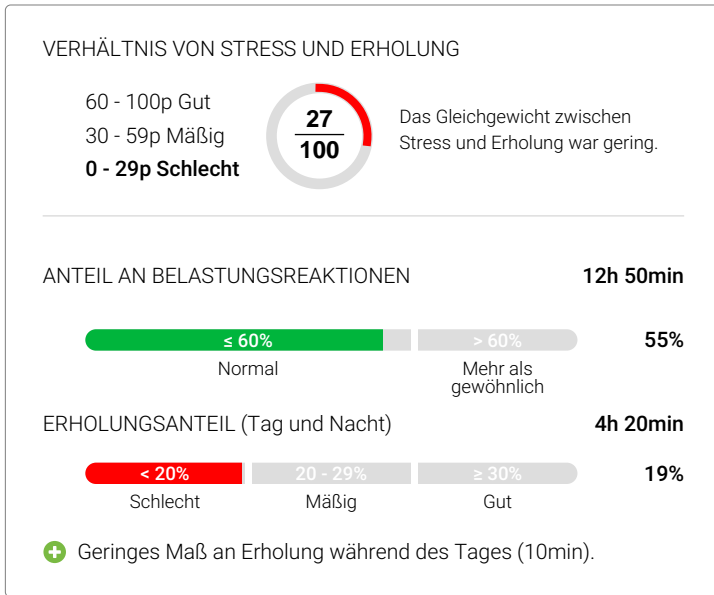
LIFESTYLE ASSESSMENT

Person: 2018 Case Alter 39 Aktivitätsklasse 2.0 (Schlecht) Größe (cm) 171 Ruhepuls 44 Gewicht (kg) 76 Max. Herzrate 183 Body Mass Index (BMI) 26.0				Messung: ⌚ Startzeit Mi 28.03.2018 07:04 ⌚ Dauer 23h 26min ❤️ Herzfrequenz (min / ø / max) 45 / 73 / 172	
---	--	--	--	---	--

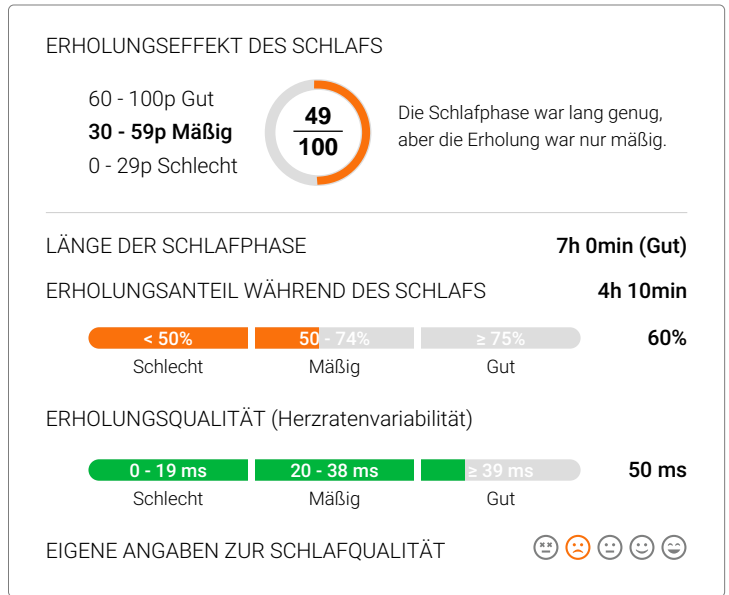
● Stress
 ● Erholung
 ● Mäßige und hohe körperliche Aktivität
 ● Geringe körperliche Aktivität
 ~ Herzfrequenz
 ~ Fehlende Herzfrequenz 4%



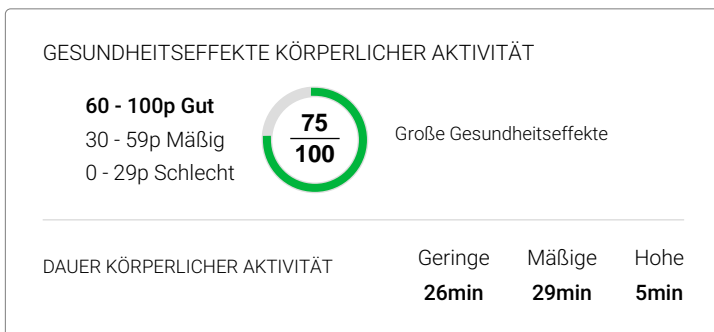
⚡ + STRESS UND ERHOLUNG



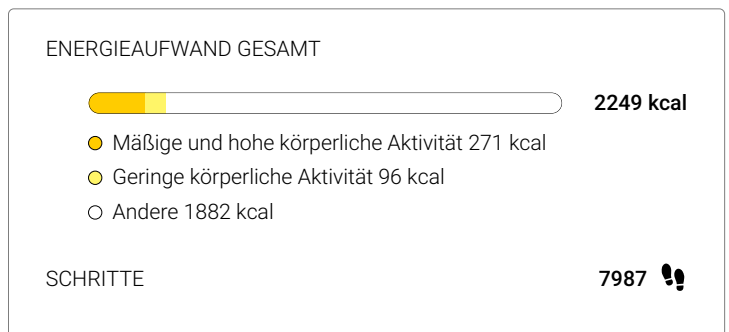
🌙 SCHLAF



🏃 KÖRPERLICHE AKTIVITÄT



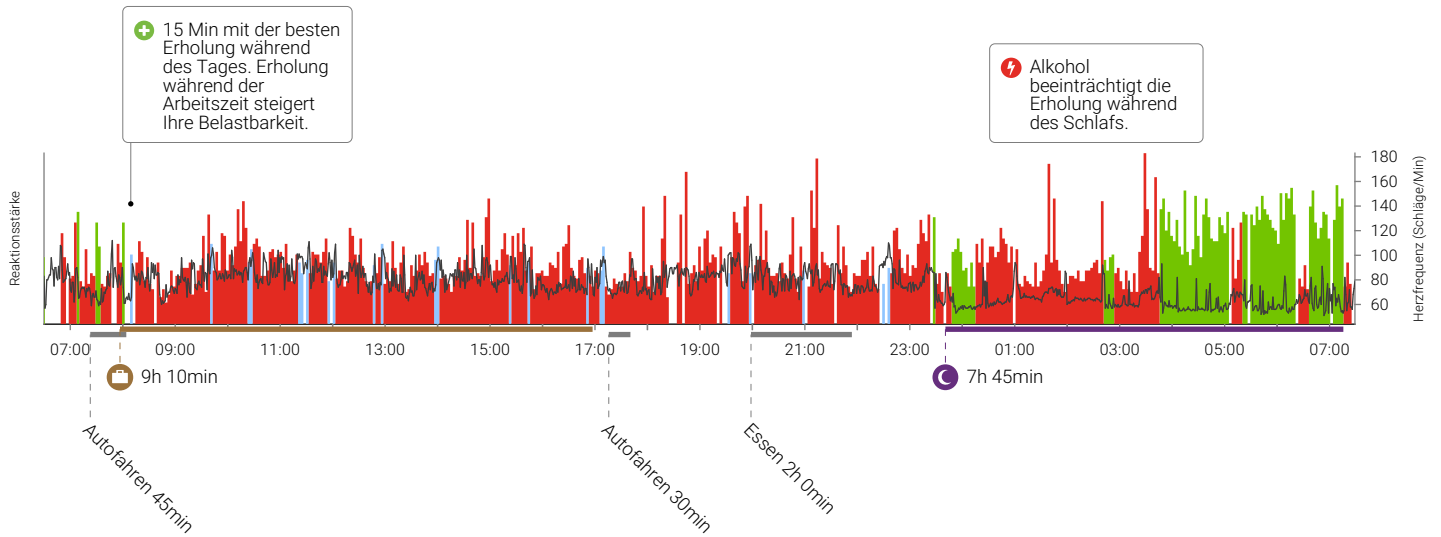
⚡ ENERGIEAUFWAND



LIFESTYLE ASSESSMENT

Person: 2018 Case				Messung:	
Alter	39	Aktivitätsklasse	2.0 (Schlecht)	Startzeit	Do 29.03.2018 06:30
Größe (cm)	171	Ruhepuls	44	Dauer	25h 0min
Gewicht (kg)	76	Max. Herzrate	183	Herzfrequenz (min / ø / max)	48 / 70 / 112
Body Mass Index (BMI)	26.0			Zusätzliche Informationen: Alkoholkonsum 4 Einheiten	

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



STRESS UND ERHOLUNG

VERHÄLTNIS VON STRESS UND ERHOLUNG

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

20 / 100 Das Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung war gering.

ANTEIL AN BELASTUNGSREAKTIONEN **17h 59min**

■ ≤ 60% Normal **72%**
■ > 60% Mehr als gewöhnlich

ERHOLUNGSANTEIL (Tag und Nacht) **3h 30min**

■ < 20% Schlecht **14%**
■ 20 - 29% Mäßig
 ■ ≥ 30% Gut

Geringes Maß an Erholung während des Tages (13min).

SCHLAF

ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS

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

38 / 100 Die Schlafphase war lang genug, aber die Erholung war nur mäßig.

LÄNGE DER SCHLAFPHASE **7h 45min (Gut)**

ERHOLUNGSANTEIL WÄHREND DES SCHLAFS **3h 18min**

■ < 50% Schlecht **42%**
■ 50 - 74% Mäßig
 ■ ≥ 75% Gut

ERHOLUNGSQUALITÄT (Herzratenvariabilität)

■ 0 - 19 ms Schlecht **39 ms**
■ 20 - 38 ms Mäßig
 ■ ≥ 39 ms Gut

EIGENE ANGABEN ZUR SCHLAFQUALITÄT

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

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

9 / 100 Geringe Gesundheitseffekte

DAUER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

Geringe	Mäßige	Hohe
49min	1min	0min

ENERGIEAUFWAND

ENERGIEAUFWAND GESAMT

2098 kcal

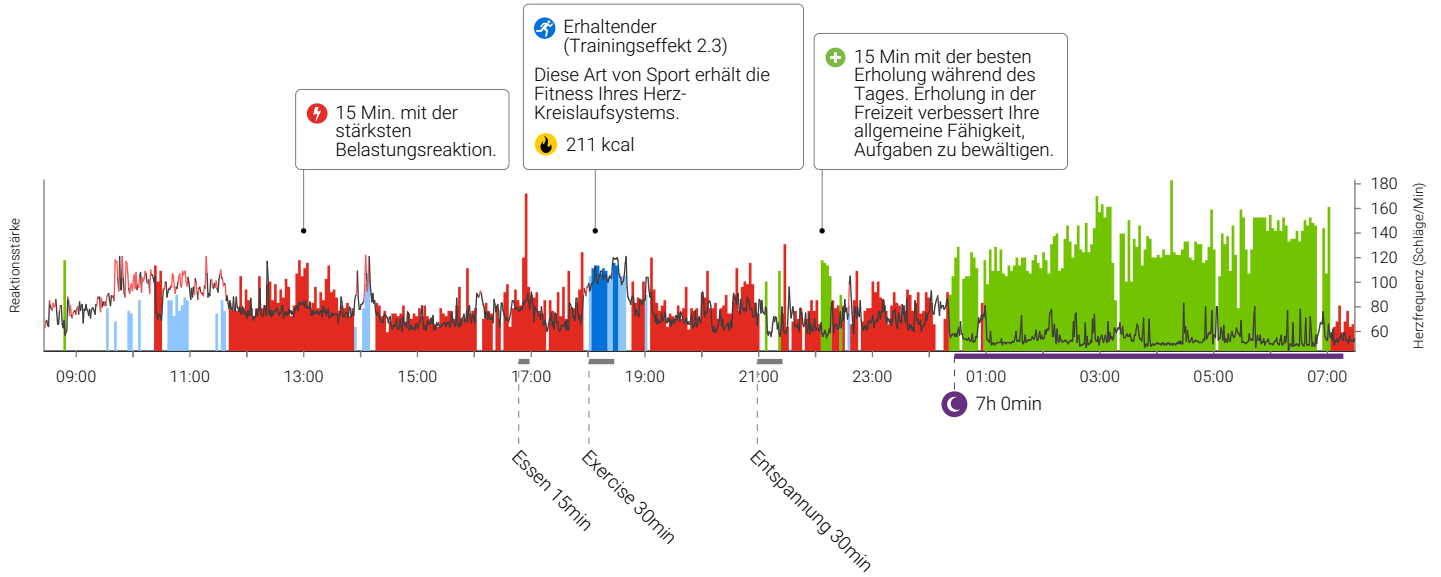
- Mäßige und hohe körperliche Aktivität 6 kcal
- Geringe körperliche Aktivität 175 kcal
- Andere 1917 kcal

SCHRITTE **3937**

LIFESTYLE ASSESSMENT

Person: 2018 Case Alter 39 Aktivitätsklasse 2.0 (Schlecht) Größe (cm) 171 Ruhepuls 44 Gewicht (kg) 76 Max. Herzrate 183 Body Mass Index (BMI) 26.0				Messung: ⌚ Startzeit Fr 30.03.2018 08:26 ⌚ Dauer 23h 4min ❤️ Herzfrequenz (min / ø / max) 44 / 66 / 124	
---	--	--	--	--	--

● Stress ● Erholung ● Mäßige und hohe körperliche Aktivität ● Geringe körperliche Aktivität — Herzfrequenz — Fehlende Herzfrequenz 8%



⚡ + STRESS UND ERHOLUNG

VERHÄLTNIS VON STRESS UND ERHOLUNG

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

60 / 100 Das Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung war gut.

ANTEIL AN BELASTUNGSREAKTIONEN **10h 13min**

≤ 60% Normal > 60% Mehr als gewöhnlich **44%**

ERHOLUNGSANTEIL (Tag und Nacht) **6h 28min**

< 20% Schlecht 20 - 29% Mäßig ≥ 30% Gut **28%**

+ Geringes Maß an Erholung während des Tages (29min).

🌙 SCHLAF

ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS

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

74 / 100 Die Schlafphase war lang genug und die Erholung war gut.

LÄNGE DER SCHLAFPHASE **7h 0min (Gut)**

ERHOLUNGSANTEIL WÄHREND DES SCHLAFS **5h 59min**

< 50% Schlecht 50 - 74% Mäßig ≥ 75% Gut **86%**

ERHOLUNGSQUALITÄT (Herzratenvariabilität)

0 - 19 ms Schlecht 20 - 38 ms Mäßig ≥ 39 ms Gut **56 ms**

EIGENE ANGABEN ZUR SCHLAFQUALITÄT 😊 😐 😞 😄 😌

🏃 KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

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

55 / 100 Mäßige Gesundheitseffekte

DAUER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

Geringe	Mäßige	Hohe
1h 6min	20min	0min

🔥 ENERGIEAUFWAND

ENERGIEAUFWAND GESAMT

2099 kcal

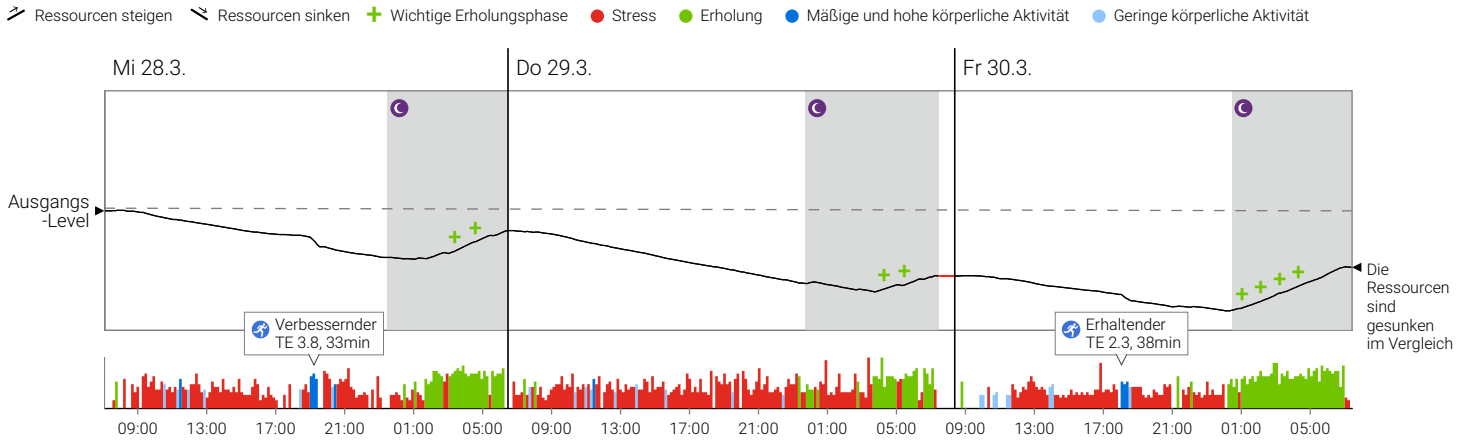
- Mäßige und hohe körperliche Aktivität 118 kcal
- Geringe körperliche Aktivität 248 kcal
- Andere 1732 kcal

SCHRITTE **5425** 👤

LIFESTYLE ASSESSMENT: ZUSAMMENFASSUNG

Person: 2018 Case	Assessment: 28.03.2018 - 30.03.2018		
Alter	39	Aktivitätsklasse	2.0 (Schlecht)
Größe (cm)	171	Ruhepuls	44
Gewicht (kg)	76	Max. Herzrate	183
Body Mass Index (BMI)	26.0		
		Zusätzliche Informationen: 🍷 Alkoholkonsum: Do 29.3. (4 Einheiten)	

KÖRPERLICHE RESSOURCEN



ERGEBNIS DES LIFESTYLE ASSESSMENTS

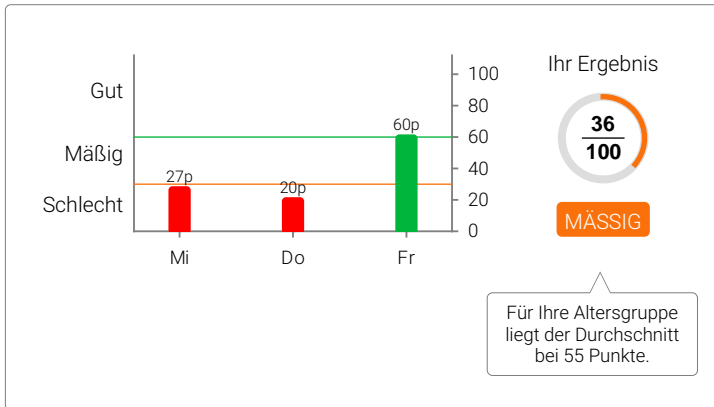
Das Ergebnis beruht auf einem Resultat, dass sich aus einer Kombination von Stress, Erholung, Schlaf und körperlicher Aktivität ergibt. Durch Verbessern dieser Lebensbereiche können Sie zu Ihrem Wohlbefinden beitragen und das Ergebnis Ihrer Lebensweise-Beurteilung verbessern.



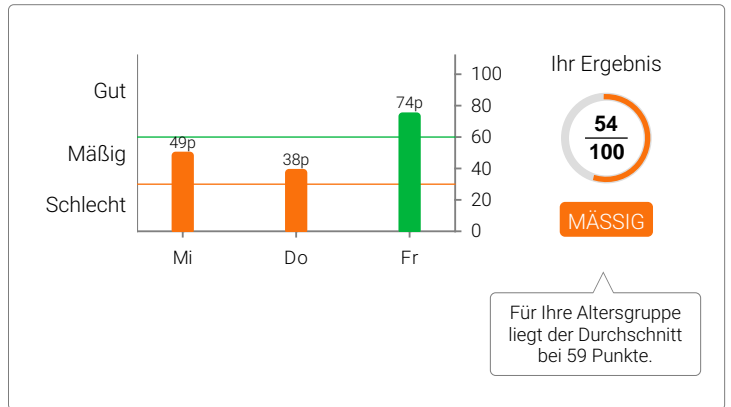
- 85 - 100p Hervorragend
- 60 - 84p Gut
- 30 - 59p Mäßig**
- 15 - 29p Schlecht
- 0 - 14p Sehr langsam

Das Durchschnittsergebnis aller Teilnehmer des Lifestyle Assessments beträgt 55 Punkte.

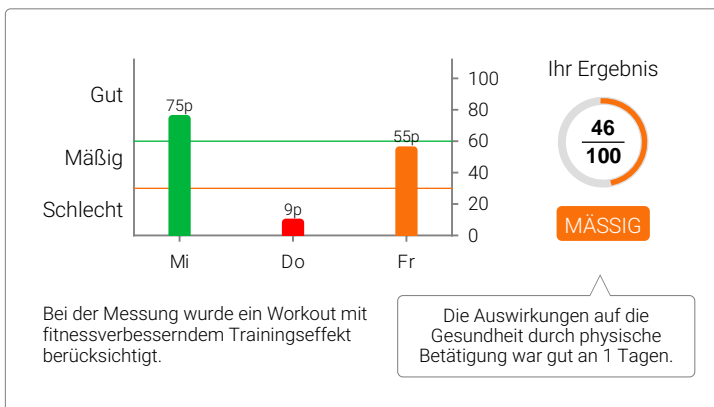
⚡ + VERHÄLTNISS VON STRESS UND ERHOLUNG



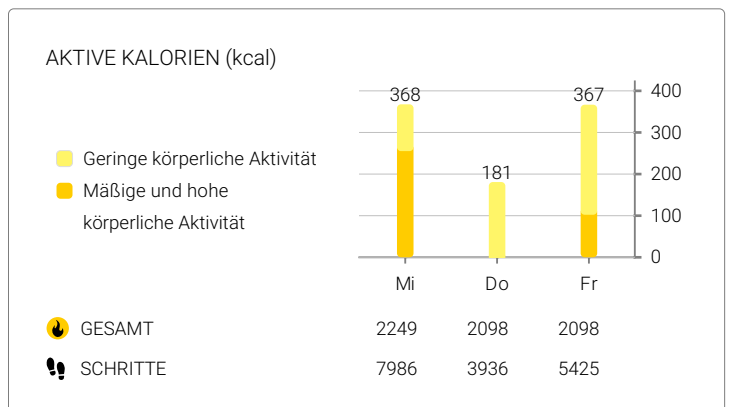
🕒 ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS



🏃 GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT



🔥 ENERGIEAUFWAND



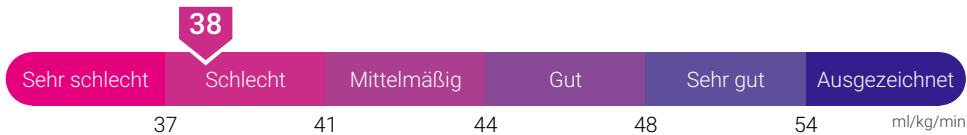
FITNESS-LEVEL

Person: 2018 Case

Alter	39	Aktivitätsklasse	2.0 (Schlecht)
Größe (cm)	171	Ruhepuls	44
Gewicht (kg)	76	Max. Herzrate	183
Body Mass Index (BMI)	26.0		

Assessment: 28.03.2018 - 30.03.2018

FITNESS-LEVEL (VO2max)



Ihr VO2max-Ergebnis **38** ml/kg/min.

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

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 ____ 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.

Eigene Ziele