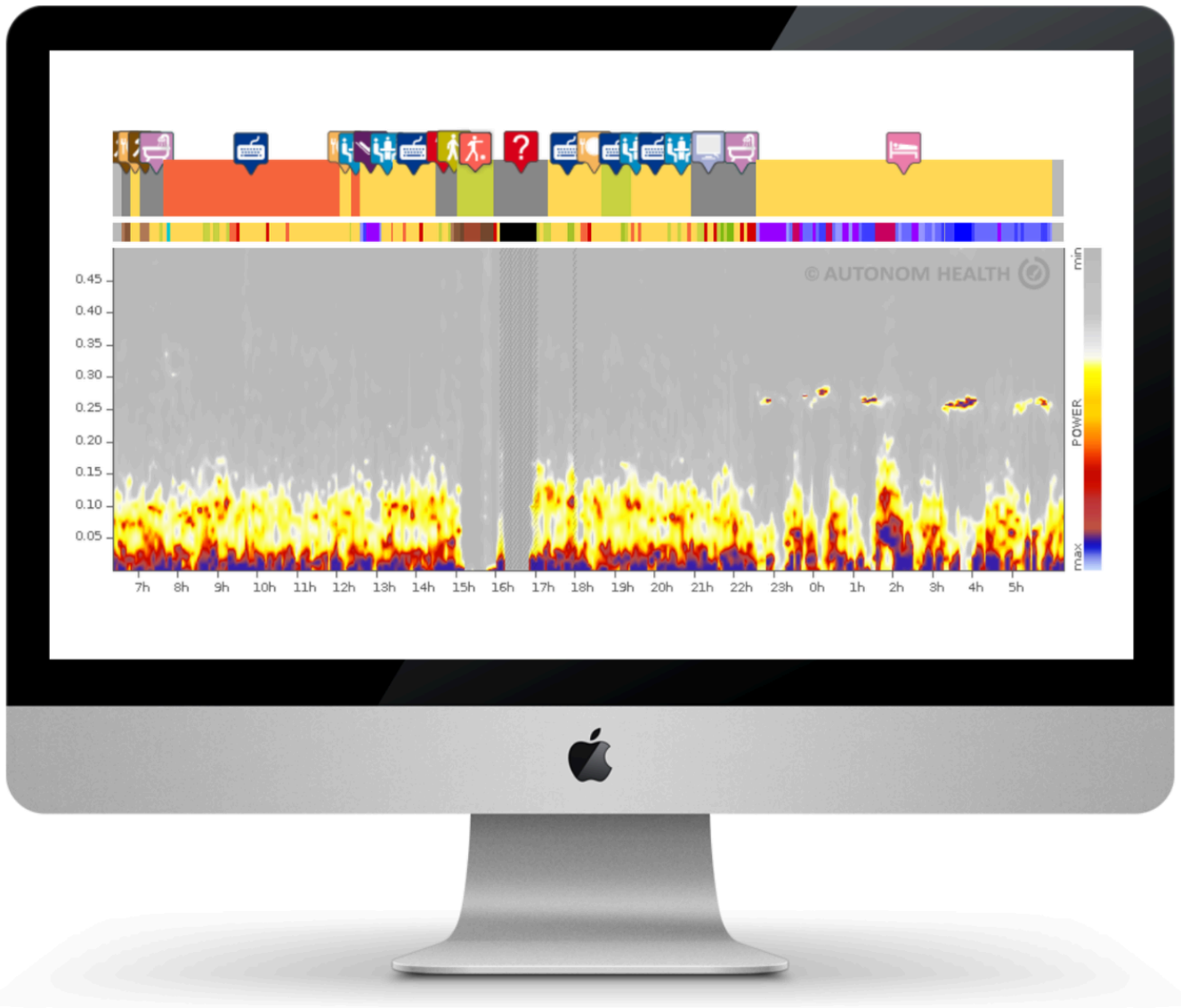
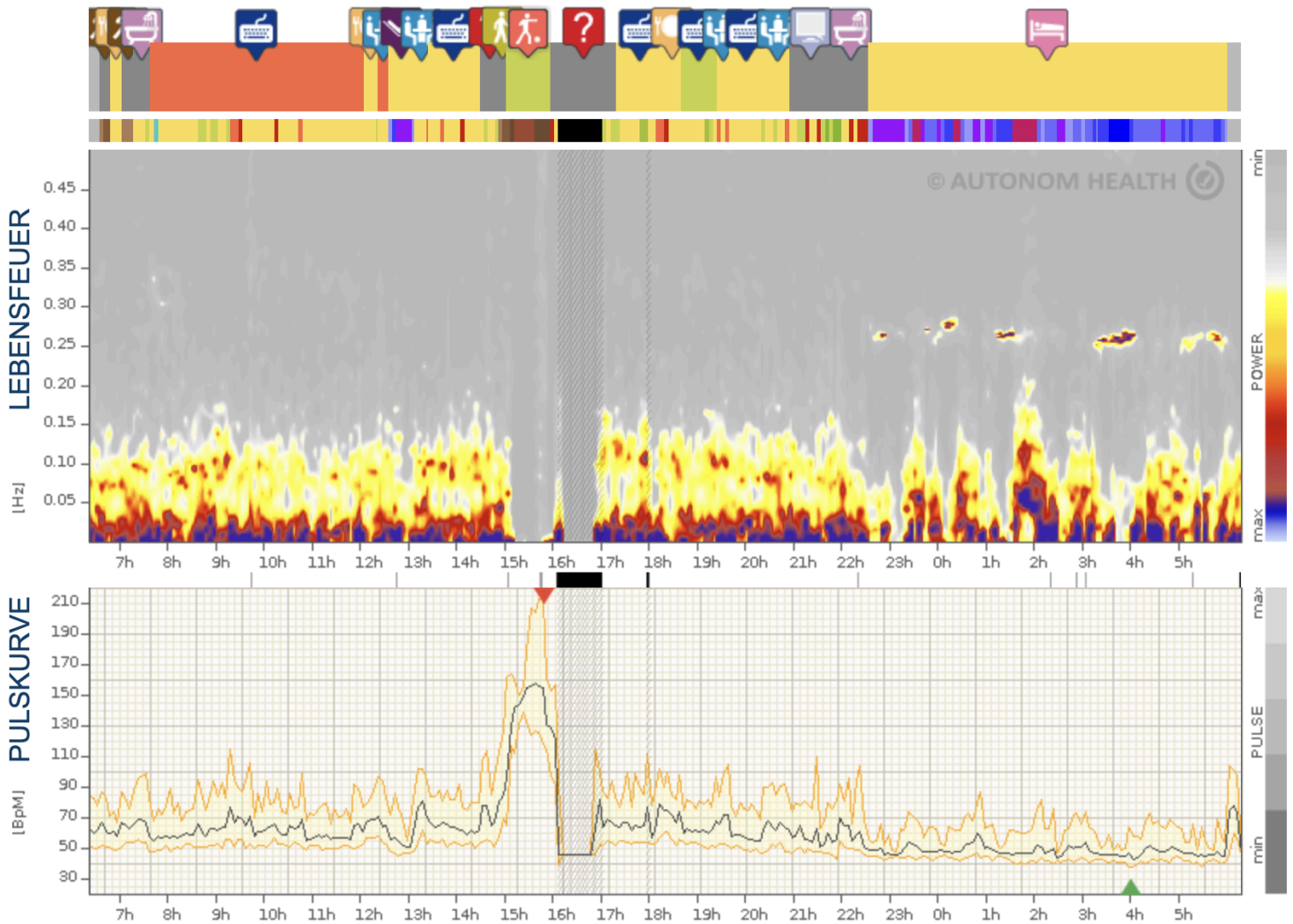




heartastic



HRV Vitality Report



- **Messdatum:** 10.06.2021
- **Anfang:** 06:21 Uhr
- **Ende:** 06:18 Uhr (11.06.2021)
- **Dauer:** 23:57 Stunden
- **Geburtsdatum:** 01.10.1982
- **Geschlecht:** männlich
- **heartastic-ID:** af05b6a76a

Rechtliche Hinweise:

Dieser Report stellt eine rein vegetative Funktionsdiagnostik dar und dient ausschließlich der Gesundheitsförderung sowie Prävention. Die Analyse ersetzt ausdrücklich keine ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung. Es werden keine medizinischen Leistungen im Sinne der Heilkunde erbracht. Die Nutzung der bereitgestellten Informationen erfolgt auf eigene Verantwortung; eine Haftung für direkte oder indirekte Schäden, die aus der Anwendung oder Interpretation der Ergebnisse resultieren, wird hiermit ausgeschlossen. Es gelten die AGB von heartastic.

Datengrundlage und Vergleichbarkeit:

Damit deine HRV-Daten aussagekräftig sind, werden sie anonym mit den Werten von Personen deines Geschlechts und deiner Altersgruppe verglichen. Wir arbeiten hierbei ausschließlich mit der wissenschaftlich fundierten Datengrundlage von Autonomhealth®. Dein Report basiert auf dem Abgleich mit einem Referenzpool von über 36 Millionen anonymisierten HRV-Messungen, was eine präzise Einordnung und höchste Validität deiner Ergebnisse garantiert. Zudem bewerten wir jeden Parameter mit einer Batteriefarbe, damit du deine Ergebnisse intuitiv verstehen kannst.

■ 9-10: Exzellent | ■ 7-8: Gut | ■ 5-6: Durchschnitt | ■ 3-4: Kritisch | ■ 1-2: Erschöpft

TEIL 1: ACTIVITY CHECK.....	6
TEIL 2: HEALTH CHECK.....	19
1. Gesundheitszustand.....	20
HRV-Spektrogramm.....	22
Pulskurve - Herzfrequenz-Dynamik.....	23
2. Schlaf.....	24
3. Regeneration.....	25
4. Mentale Performance.....	26
5. Körperliche Performance.....	27
6. Ernährungsverhalten.....	28
TEIL 3: ACTION PLAN.....	29
1. Deine HRV-Tagesbilanz: Highlights & Lowlights.....	31
☀ Deine physiologischen Highlights (Hier lädst du massiv Energie auf):.....	31
⚠ Deine physiologischen Lowlights (Hier verbrennst du deine Reserven):.....	31
2. Deine persönliche Gesundheits-SWOT-Analyse.....	32
■ STRENGTHS (Deine absoluten Stärken).....	32
■ WEAKNESSES (Deine blinden Flecken).....	32
■ OPPORTUNITIES (Deine größten Hebel).....	32
■ THREATS (Deine langfristigen Risiken).....	32
3. Vegetativer Schlussbefund.....	33
4. Dein Action Plan.....	34
Level 1: Starter (7 Tools).....	35
Level 2: Advanced (21 Tools).....	36
Level 3: Pro (49 Tools).....	38



TEIL 1: ACTIVITY CHECK

(detaillierte Aktivitätenanalyse)

Nr.	Aktivität (Notiz)	Start	Dauer	HRV-Score
1	Manuelle Arbeit	06:35	13 Min.	74 %
2	Essen / Trinken	06:48	15 Min.	74 %
3	Manuelle Arbeit	07:03	14 Min.	76 %
4	Körperpflege	07:17	21 Min.	71 %
5	PC	07:38	267 Min.	73 %
6	Essen / Trinken	12:05	17 Min.	70 %
7	Kommunikation	12:22	13 Min.	72 %
8	Entspannen / Ruhen	12:35	33 Min.	76 %
9	Kommunikation	13:08	17 Min.	63 %
10	PC	13:25	64 Min.	73 %
11	Andere Tätigkeit	14:29	23 Min.	72 %
12	Sport	15:02	55 Min.	31 %
13	Andere Tätigkeit	15:57	82 Min.	59 %
14	PC	17:19	61 Min.	75 %
15	Essen / Trinken	18:20	20 Min.	66 %
16	PC	18:40	45 Min.	78 %
17	PC	19:40	45 Min.	81 %
18	Kommunikation	20:25	30 Min.	73 %
19	TV	20:55	55 Min.	77 %
20	Körperpflege	21:50	44 Min.	75 %
21	Schlaf	22:34	447 Min.	84 %

1. Manuelle Arbeit 06:35 Uhr (13 Min.)

- **Herzrate:** \emptyset 63 BpM (+1 % Tag \emptyset)
- **Minimale Herzrate:** 51 BpM
- **Maximale Herzrate:** 85 BpM
- **Total Power:** 6 094 ms² (-3 % Tag \emptyset)
- **VLF:** 2 832 ms² (46 %) (-9 % Tag \emptyset)
- **LF:** 2 377 ms² (39 %) (+14 % Tag \emptyset)
- **HF:** 411 ms² (7 %) (+6 % Tag \emptyset)
- **pNN50:** 19 % (+11 % Tag \emptyset)

Dein früher Start in den Tag beginnt mit einer sanften, zielgerichteten **körperlichen Bewegung**. Obwohl du aktiv bist, arbeitet dein **Herzschlag** in einem unglaublich entspannten Modus. Die Gesamtenergie ist mächtig, was belegt, dass dein System in der Nacht hervorragend aufgeladen wurde. Auffällig ist, dass dein **Stressnerv** (LF) mitarbeitet, dich aber nicht in eine **starke Anspannung** versetzt. Vielmehr nutzt dein **Körper** diese Phase, um den Stoffwechsel nach dem Schlafen geschmeidig in Schwung zu bringen. Das hohe VLF-Band zeigt, dass dein **Gehirn** bereits fleißig den kommenden Tag strukturiert. Es ist eine sehr gesunde, harmonische **Morgenroutine**, die den Organismus weckt, ohne ihn in einen hektischen **kurzen Stressmoment** zu katapultieren. Unser Tipp: Nutze solche handwerklichen Starts, um tief und bewusst in den Bauch zu atmen, was deinen **Sauerstoff**-Gehalt maximiert.

PLAYBOOK Tools: #Rhythmisierung #Achtsamkeit #Regelmässigkeit

2. Essen / Trinken 06:48 Uhr (15 Min.)

- **Herzrate:** \emptyset 59 BpM (-4 % Tag \emptyset)
- **Minimale Herzrate:** 49 BpM
- **Maximale Herzrate:** 74 BpM
- **Total Power:** 5 264 ms² (-16 % Tag \emptyset)
- **VLF:** 2 386 ms² (45 %) (-23 % Tag \emptyset)
- **LF:** 1 999 ms² (38 %) (-4 % Tag \emptyset)
- **HF:** 300 ms² (6 %) (-23 % Tag \emptyset)
- **pNN50:** 18 % (+3 % Tag \emptyset)

Dein Frühstück liefert ein echtes Bilderbuch-Szenario für eine exzellente **Verdauungsarbeit**. Deine Herzfrequenz fällt sogar noch weiter ab, und der sehr starke pNN50-Wert (18%) zeigt, dass dein **Parasympathikus** vollkommen die Kontrolle übernommen hat. Dein **Bauchhirn** wird bestens durchblutet, wodurch die Nährstoffe der **Mahlzeit** optimal aufgeschlüsselt werden können. Anstatt in Hektik zu verfallen, schützt dich diese **tiefe Entspannung** davor, die Nahrungsaufnahme als metabolische Belastung zu erleben. Dennoch bleibt der VLF-Wert bei 45 %, was bedeutet, dass du gedanklich vermutlich schon beim nächsten Termin oder bei den Mails bist. Auch wenn der Körper ruht, herrscht im **Kopf** weiterhin eine **passive Wachheit**. Unser Tipp: Lege beim Essen alle Ablenkungen beiseite und richte deinen **Fokus** einzig auf den Geschmack, um den mentalen Ratter-Modus zu durchbrechen.

PLAYBOOK Tools: #Mikrobiom #Entzündungen #Auszeiten

3. Manuelle Arbeit 07:03 Uhr (14 Min.)

- **Herzrate:** \emptyset 65 BpM (+5 % Tag \emptyset)
- **Minimale Herzrate:** 54 BpM
- **Maximale Herzrate:** 87 BpM
- **Total Power:** 6 240 ms² (+0 % Tag \emptyset)
- **VLF:** 2 664 ms² (43 %) (-14 % Tag \emptyset)
- **LF:** 2 628 ms² (42 %) (+26 % Tag \emptyset)
- **HF:** 323 ms² (5 %) (-17 % Tag \emptyset)
- **pNN50:** 14 % (-18 % Tag \emptyset)

Eine erneute kurze, aktive Phase bringt deinen Kreislauf etwas weiter nach oben. Dein **Körper** stellt sich nun endgültig auf den Tag ein, was der Anstieg des **Leistungsnerfs** (LF) auf 42 % eindrucksvoll zeigt. Du mobilisierst Kraft, bleibst aber dank deines extrem trainierten Herzens vollkommen im grünen, ökonomischen Bereich. Diese kleinen, aktiven Einschübe im **Alltag** sind pures Gold für deine **Gefäße** und deine muskuläre **Durchblutung**. Es gibt keinerlei Zeichen von **Erschöpfung**, stattdessen bedienst du dich sicher aus deinen riesigen Energiedepots. Solche leichten Belastungen vor dem eigentlichen Bürostart verhindern, dass der Körper in eine steife **Körperspannung** verfällt, wenn es später an den Rechner geht. Unser Tipp: Trinke nach solchen Aktivitäts-Wechseln immer direkt ein großes Glas klares **Wasser**.

PLAYBOOK Tools: #Bewegung #Wasser #Stressabbau

4. Körperpflege 07:17 Uhr (21 Min.)

- **Herzrate:** \emptyset 66 BpM (+7 % Tag \emptyset)
- **Minimale Herzrate:** 48 BpM
- **Maximale Herzrate:** 94 BpM
- **Total Power:** 7 592 ms² (+21 % Tag \emptyset)
- **VLF:** 3 837 ms² (51 %) (+24 % Tag \emptyset)
- **LF:** 2 521 ms² (33 %) (+21 % Tag \emptyset)
- **HF:** 463 ms² (6 %) (+19 % Tag \emptyset)
- **pNN50:** 16 % (-7 % Tag \emptyset)

Während du dich physisch im Bad vorbereitest, erreicht deine Gesamtenergie einen rasanten Höchstwert von über 7.500 ms². Dies beweist deine phänomenale **Vitalität**. Doch ein Detail sticht extrem hervor: Dein VLF-Anteil klettert auf wuchtige 51 %! Das bedeutet, dass dein **Gehirn** und dein Hormonsystem in eine **starke Anspannung** wechseln. Du denkst tief nach, analysierst und planst den Tag durch, während du vor dem Spiegel stehst. Das ist kein erholsames Duschen, sondern ein intensives, mentales Strategie-Meeting mit dir selbst. Diese **Denkarbeit** ist zwar effektiv, verbraucht aber früh am Tag extrem viele **Ressourcen**. Es besteht die Gefahr, dass du in einen schleichenden **kurzen Stressmoment** rutschst. Unser Tipp: Mache die morgendliche Routine zu einer technikfreien **Oase**, um den Kopf noch ein paar Minuten zu schonen.

PLAYBOOK Tools: #Gehirn #Hormone #Planung

5. PC 07:38 Uhr (267 Min.)

- **Herzrate:** Ø 60 BpM (-3 % Tag Ø)
- **Minimale Herzrate:** 48 BpM
- **Maximale Herzrate:** 115 BpM
- **Total Power:** 6 288 ms² (+0 % Tag Ø)
- **VLF:** 3 237 ms² (51 %) (+4 % Tag Ø)
- **LF:** 1 992 ms² (32 %) (-5 % Tag Ø)
- **HF:** 397 ms² (6 %) (+2 % Tag Ø)
- **pNN50:** 23 % (+34 % Tag Ø)

Viereinhalb Stunden Bildschirmarbeit am Stück! Was dein Körper hier leistet, ist eine biologische Meisterleistung. Dein **Herz** bleibt mit durchschnittlich 60 BpM und einem sensationellen pNN50-Wert (23 %) im absoluten Schongang. Du demonstrierst eine perfekte **passive Wachheit**, die deinen Organismus schützt. Aber: Die **mentale Belastung** (VLF über 50 %) ist extrem! Dein **Kopf** läuft viereinhalb Stunden im roten Bereich, ohne dass du den **Fokus** verlierst. Du verbrennst enorme kognitive **Reserven**, weil du deinem System das Recht auf Pausen verweigerst. Wenn du diesen **Dauer-Stress** nicht irgendwann entlädst, wird das Gehirn rebellieren. Unser Tipp: Richte dir einen strikten **Timer** ein, der dich jede Stunde zwingt, für drei Minuten aufzustehen und den Blick in die Ferne schweifen zu lassen.

PLAYBOOK Tools: #Powerbreak #Gehirn #Visualisierung

6. Essen / Trinken 12:05 Uhr (17 Min.)

- **Herzrate:** Ø 67 BpM (+9 % Tag Ø)
- **Minimale Herzrate:** 55 BpM
- **Maximale Herzrate:** 87 BpM
- **Total Power:** 5 155 ms² (-18 % Tag Ø)
- **VLF:** 1 772 ms² (34 %) (-43 % Tag Ø)
- **LF:** 2 406 ms² (47 %) (+15 % Tag Ø)
- **HF:** 430 ms² (8 %) (+11 % Tag Ø)
- **pNN50:** 15 % (-15 % Tag Ø)

Dein Mittagessen zeigt deutliche Spuren des vorangegangenen Arbeitsblocks. Die Herzrate steigt an, und dein **Stressnerv** (LF) dominiert mit 47 %. Obwohl der VLF-Wert erfreulicherweise sinkt (du hast den Kopf endlich etwas freibekommen), ist dein System physisch noch sehr angespannt. Eine **Mahlzeit** in diesem unruhigen Modus bedeutet, dass dein **Magen-Darm-Trakt** nicht die nötige Durchblutung erhält, um die Nährstoffe sauber zu extrahieren. Diese hastige Nahrungsaufnahme belastet dein **Bauchhirn** und begünstigt ein starkes Nachmittagstief. Um die **Energie** aus dem Essen zu gewinnen, braucht der Körper echte Entspannung und nicht nur eine schnelle Unterbrechung des Arbeitens. Unser Tipp: Atme vor dem ersten Bissen fünfmal tief in den Bauch, um dem Körper das Signal für eine sichere **Ruhephase** zu geben.

PLAYBOOK Tools: #Mikrobiom #Atemtechniken #Rhythmisierung

7. Kommunikation 12:22 Uhr (13 Min.)

- **Herzrate:** \emptyset 65 BpM (+6 % Tag \emptyset)
- **Minimale Herzrate:** 54 BpM
- **Maximale Herzrate:** 92 BpM
- **Total Power:** 7 223 ms² (+15 % Tag \emptyset)
- **VLF:** 3 782 ms² (52 %) (+22 % Tag \emptyset)
- **LF:** 2 234 ms² (31 %) (+7 % Tag \emptyset)
- **HF:** 452 ms² (6 %) (+17 % Tag \emptyset)
- **pNN50:** 15 % (-10 % Tag \emptyset)

Direkt nach dem Essen stürzt du dich in ein hochintensives Gespräch. Deine Gesamtenergie schießt massiv nach oben, was beweist, dass du extrem **leistungsfähig** bist. Doch der VLF-Wert explodiert auf bedenkliche 52 %! Du bist mental sofort wieder in der **starken Anspannung** und verlangst deinem **Gehirn** höchste analytische Leistung ab. Die Kombination aus noch laufender **Verdauung** und extremer geistiger **Fokussierung** ist toxisch für deinen Stoffwechsel. Dein Körper wird gezwungen, seine **Reserven** auf zwei Fronten gleichzeitig aufzuteilen. Dieser lückenlose Übergang ist ein gefährlicher Raubbau an deiner **Tagesenergie**. Unser Tipp: Baue nach dem Mittagessen zwingend eine Pufferzone von zehn Minuten ein, in der du absolut nichts Produktives leistest, bevor du kommunizierst.

PLAYBOOK Tools: #Auszeiten #Hormone #Regelmässigkeit

8. Entspannen / Ruhen 12:35 Uhr (33 Min.)

- **Herzrate:** \emptyset 54 BpM (-14 % Tag \emptyset)
- **Minimale Herzrate:** 45 BpM
- **Maximale Herzrate:** 89 BpM
- **Total Power:** 5 498 ms² (-12 % Tag \emptyset)
- **VLF:** 3 012 ms² (55 %) (-3 % Tag \emptyset)
- **LF:** 1 554 ms² (28 %) (-26 % Tag \emptyset)
- **HF:** 283 ms² (5 %) (-27 % Tag \emptyset)
- **pNN50:** 11 % (-34 % Tag \emptyset)

Du ziehst die Reißleine und gönnst dir eine Pause – das war physiologisch bitter nötig! Deine **Herzfrequenz** fällt wunderschön auf 54 BpM ab, der **Körper** beruhigt sich spürbar. Allerdings sehen wir etwas Faszinierendes: Die Erholungswerte (pNN50 und HF) sind niedrig, und der VLF-Anteil liegt bei wuchtigen 55 %. Das bedeutet: Du liegst oder sitzt zwar völlig ruhig da, aber in deinem Kopf tobt ein Orkan. Dein **Verstand** verarbeitet unaufhörlich die Ereignisse des Vormittags. Es ist eine **passive Wachheit**, die deinen physischen Akku schont, dein **Gehirn** jedoch nicht abkühlen lässt. Echte mentale **Regeneration** findet hier leider noch nicht statt. Unser Tipp: Nutze solche Ruhephasen mit einem geführten **Body-Scan**, um die Gedanken vom Kopf in den Körper umzuleiten.

PLAYBOOK Tools: #Powernap #Achtsamkeit #Meditation

9. Kommunikation 13:08 Uhr (17 Min.)

- **Herzrate:** \emptyset 73 BpM (+18 % Tag \emptyset)
- **Minimale Herzrate:** 52 BpM
- **Maximale Herzrate:** 102 BpM
- **Total Power:** 7 371 ms² (+18 % Tag \emptyset)
- **VLF:** 3 362 ms² (46 %) (+8 % Tag \emptyset)
- **LF:** 2 951 ms² (40 %) (+41 % Tag \emptyset)
- **HF:** 231 ms² (3 %) (-40 % Tag \emptyset)
- **pNN50:** 8 % (-54 % Tag \emptyset)

Die Pause ist vorbei und dein System wird augenblicklich wieder geflutet. Die Herzrate springt hoch, und der **Leistungsnerv** (LF) eskaliert auf 40 %. Der Erholungswert (pNN50) stürzt dramatisch ab. Du erlebst hier einen massiven **kurzen Stressmoment**. Der Körper hat den Übergang von Ruhe zu Leistung nicht geschafft, sondern wurde regelrecht hineingeschleudert. Deine **Energie** ist zwar vorhanden (hohe Total Power), doch du verbrennst sie in diesem Austausch in rasender Geschwindigkeit. Diese **starke Anspannung** belegt, dass die vorherige Pause mental nicht tief genug war, um dir eine ruhige Souveränität für diesen Termin zu sichern. Unser Tipp: Rituale! Nutze das Händewaschen vor einem Termin als bewussten **Anker**, um den Stress abzustreifen und dich mental zu zentrieren.

PLAYBOOK Tools: #Anker #Stressmanagement #Polyvagaltheorie

10. PC 13:25 Uhr (64 Min.)

- **Herzrate:** \emptyset 63 BpM (+1 % Tag \emptyset)
- **Minimale Herzrate:** 50 BpM
- **Maximale Herzrate:** 89 BpM
- **Total Power:** 6 075 ms² (-3 % Tag \emptyset)
- **VLF:** 2 813 ms² (46 %) (-9 % Tag \emptyset)
- **LF:** 2 315 ms² (38 %) (+11 % Tag \emptyset)
- **HF:** 362 ms² (6 %) (-7 % Tag \emptyset)
- **pNN50:** 16 % (-5 % Tag \emptyset)

Zurück am Bildschirm pendelt sich dein **Organismus** wieder in seine gewohnte und sehr effiziente Arbeitsroutine ein. Die Herzfrequenz beruhigt sich, und die **Regeneration** (pNN50 16 %) spielt wunderbar mit, um den Puls zu stabilisieren. Dein **Nervensystem** mag diese konzentrierte Form der Arbeit sehr. Dennoch bleibt die mentale **Dauerbelastung** (VLF 46 %) ein treuer Begleiter. Du bist in einem sehr starken **Fokus**, der deine physischen Ressourcen schont, aber deinen Hormonhaushalt weiterhin stark fordert. Diese stundenlange **Sitzhaltung** schützt dich zwar vor kardiologischem Stress, kann aber unbemerkt zu einer schmerzhaften **Körperspannung** im Nackenbereich führen. Unser Tipp: Richte deinen Stuhl so aus, dass du öfter die Haltung wechseln musst, und dehne regelmäßig sanft deine Schulterpartie.

PLAYBOOK Tools: #Körperspannung #Visualisierung #Faszien

11. Andere Tätigkeit 14:29 Uhr (23 Min.)

- **Herzrate:** Ø 69 BpM (+11 % Tag Ø)
- **Minimale Herzrate:** 51 BpM
- **Maximale Herzrate:** 108 BpM
- **Total Power:** 7 848 ms² (+25 % Tag Ø)
- **VLF:** 3 587 ms² (46 %) (+16 % Tag Ø)
- **LF:** 2 858 ms² (36 %) (+37 % Tag Ø)
- **HF:** 427 ms² (5 %) (+10 % Tag Ø)
- **pNN50:** 13 % (-25 % Tag Ø)

Ein Wechsel der Tätigkeit sorgt sofort für einen massiven Energieschub. Mit fast 8.000 ms² Total Power zeigt dein Körper, wie gigantisch seine **Reserven** sind. Du bist physisch aktiver, was die Herzfrequenz und den LF-Wert leicht ansteigen lässt. Es ist eine **gesunde Aktivierung**, die deinen **Kreislauf** nach dem langen Sitzen wunderbar durchblutet. Allerdings sehen wir auch hier, dass der **Kopf** (VLF 46 %) weiterhin keine Pause macht. Du hast die Handlung gewechselt, nicht aber den Modus der inneren **Anspannung**. Trotzdem ist diese Phase wertvoll, da sie dich vor der totalen mentalen **Erschöpfung** bewahrt, indem sie den Stoffwechsel anheizt. Unser Tipp: Nutze solche Übergangsphasen, um ein kurzes **Dankbarkeits-Ritual** durchzuführen und den Geist auf positive Dinge zu lenken.

PLAYBOOK Tools: #Stressabbau #Dankbarkeit #Gehirn

12. Sport 15:02 Uhr (55 Min.)

- **Herzrate:** Ø 140 BpM (+127 % Tag Ø)
- **Minimale Herzrate:** 65 BpM
- **Maximale Herzrate:** 213 BpM
- **Total Power:** 993 ms² (-84 % Tag Ø)
- **VLF:** 218 ms² (22 %) (-93 % Tag Ø)
- **LF:** 287 ms² (29 %) (-86 % Tag Ø)
- **HF:** 265 ms² (27 %) (-32 % Tag Ø)
- **pNN50:** 10 % (-42 % Tag Ø)

Hier zeigst du dein wahres physiologisches Gesicht: Ein brutaler, grenzgängerischer **Ausdauer-Peak!** Deine durchschnittliche Herzfrequenz verdoppelt sich, und in der Spitze explodiert der Puls auf unfassbare 213 BpM. Deine Total Power bricht um 84 % ein – dein **Nervensystem** konzentriert alle Ressourcen rein auf das physische **Überleben**. Dieser **kurze Stressmoment** ist von einer solch enormen Intensität, dass dein ständiges kognitives Rauschen (VLF) endlich auf 22 % abstürzt. Du hast den Kopf buchstäblich durch pure körperliche Gewalt leergeräumt. Es ist ein extremer **Trainingsreiz**, der dein **Herz-Kreislauf-System** massiv fordert und stärkt. Gleichzeitig birgt eine solch grenzwertige Belastung immer auch das Risiko einer tiefen **Erschöpfung**. Unser Tipp: Nach einem derartigen Hätetest ist eine strukturierte **Regeneration** durch Dehnen und Nährstoffe absolute Pflicht, um den Körper nicht auszubrennen.

PLAYBOOK Tools: #Sport #Grenzerfahrungen #Regeneration

13. Andere Tätigkeit 15:57 Uhr (82 Min.)

- **Herzrate:** \emptyset 78 BpM (+26 % Tag \emptyset)
- **Minimale Herzrate:** 52 BpM
- **Maximale Herzrate:** 153 BpM
- **Total Power:** 6 855 ms² (+10 % Tag \emptyset)
- **VLF:** 3 679 ms² (54 %) (+19 % Tag \emptyset)
- **LF:** 1 885 ms² (27 %) (-10 % Tag \emptyset)
- **HF:** 510 ms² (7 %) (+31 % Tag \emptyset)
- **pNN50:** 11 % (-35 % Tag \emptyset)

Der Nachhall deines harten Workouts ist extrem deutlich. Deine Herzfrequenz pendelt sich nur sehr langsam wieder ein, dein Körper läuft noch auf **Nachverbrennung**. Erstaunlich ist, wie schnell sich deine **Gesamtenergie** (Total Power) erholt hat. Doch der eigentliche Schock ist der VLF-Wert: Er schießt sofort wieder auf gigantische 54 % hoch! Kaum hast du die Laufschuhe ausgezogen, rattert dein **Gehirn** schon wieder auf Höchstgeschwindigkeit. Du gönnst dir mental keine Sekunde **Erholung**. Diese konstante **starke Anspannung** direkt nach einem physischen Grenzgang ist für den Organismus extrem belastend und blockiert die heilenden **Reparaturprozesse** in der Muskulatur massiv. Unser Tipp: Verlängere dein Cool-down um fünf Minuten bewusste **Atemtechniken**, bevor du wieder gedanklich in den Alltag einsteigst.

PLAYBOOK Tools: #Entspannung #Atemtechniken #Hormone

14. PC 17:19 Uhr (61 Min.)

- **Herzrate:** \emptyset 64 BpM (+4 % Tag \emptyset)
- **Minimale Herzrate:** 52 BpM
- **Maximale Herzrate:** 99 BpM
- **Total Power:** 7 071 ms² (+13 % Tag \emptyset)
- **VLF:** 3 443 ms² (49 %) (+11 % Tag \emptyset)
- **LF:** 2 390 ms² (34 %) (+14 % Tag \emptyset)
- **HF:** 408 ms² (6 %) (+5 % Tag \emptyset)
- **pNN50:** 18 % (+5 % Tag \emptyset)

Wieder am Rechner, zeigt dein Herz eine unglaubliche Disziplin und fällt schnell in eine ökonomische **Tiefe** zurück. Der hohe pNN50-Wert (18 %) beweist, dass dein **Vagusnerv** die Belastung des Sports erfolgreich abgedämpft hat und dir am Bildschirm eine physische **Ruhezone** verschafft. Doch das Muster bleibt hartnäckig bestehen: Der VLF-Anteil klammert sich an 49 %. Dein **Verstand** ist eine rastlose Maschine. Du verarbeitest, planst und analysierst ununterbrochen. Diese Form der **passiven Wachheit** schont zwar dein Herz, aber sie saugt deine neuronalen Batterien unweigerlich leer. Die **Energie** für diesen geistigen Marathon holst du dir aus der Substanz, was irgendwann unweigerlich zu chronischem **Stress** führt. Unser Tipp: Trinke in solchen späten PC-Blöcken viel **Wasser** und stehe alle 30 Minuten auf, um das Blut zirkulieren zu lassen.

PLAYBOOK Tools: #Gehirn #Wasser #Auszeiten

15. Essen / Trinken 18:20 Uhr (20 Min.)

- **Herzrate:** Ø 72 BpM (+16 % Tag Ø)
- **Minimale Herzrate:** 52 BpM
- **Maximale Herzrate:** 94 BpM
- **Total Power:** 5 336 ms² (-15 % Tag Ø)
- **VLF:** 1 887 ms² (35 %) (-39 % Tag Ø)
- **LF:** 2 510 ms² (47 %) (+20 % Tag Ø)
- **HF:** 391 ms² (7 %) (+1 % Tag Ø)
- **pNN50:** 11 % (-34 % Tag Ø)

Dein Abendessen findet unter deutlicher physischer **Anspannung** statt. Die Herzrate bleibt erhöht und der **Sympathikus** (LF) dominiert das Feld mit 47 %. Erfreulicherweise ist der gedankliche Druck (VLF) gesunken, aber dein Körper ist nicht im Modus für eine saubere **Verdauung**. Die Nahrungsaufnahme wird in diesem unruhigen Zustand zur Belastung für das **Mikrobiom**, da das Blut eher in den Muskeln zirkuliert als im **Magen-Darm-Trakt**. Wenn du dir nicht die Zeit nimmst, vor dem Essen herunterzufahren, kann der Körper die wertvollen **Nährstoffe** nicht optimal verarbeiten und reagiert mit Blähungen oder Trägheit. Unser Tipp: Mach aus dem Abendessen ein striktes Ritual ohne Medien. Ein paar sanfte Dehnungen vorher signalisieren dem **Nervensystem**, dass die Arbeit beendet ist.

PLAYBOOK Tools: #Mikrobiom #Entzündungen #Regelmässigkeit

16. PC 18:40 Uhr (45 Min.)

- **Herzrate:** Ø 61 BpM (-1 % Tag Ø)
- **Minimale Herzrate:** 50 BpM
- **Maximale Herzrate:** 91 BpM
- **Total Power:** 6 653 ms² (+6 % Tag Ø)
- **VLF:** 3 380 ms² (51 %) (+9 % Tag Ø)
- **LF:** 2 379 ms² (36 %) (+14 % Tag Ø)
- **HF:** 405 ms² (6 %) (+4 % Tag Ø)
- **pNN50:** 23 % (+32 % Tag Ø)

Nach dem Essen zieht es dich wieder an den Schreibtisch. Faszinierend ist, wie schnell dein Körper in einen extrem effizienten **Erholungsmodus** umschaltet (pNN50 bei 23 % und tiefe Herzrate). Du sitzt absolut entspannt. Doch der geistige Motor brüllt regelrecht auf: 51 % VLF! Du befindest dich in einer enormen mentalen **Fokussierung**, vermutlich bei einer hochkomplexen oder kreativen Aufgabe. Diese späte **Denkarbeit** ist zwar produktiv, aber sie stört deinen natürlichen **Chronorhythmus**, der eigentlich auf abendliche Dämpfung ausgelegt sein sollte. Du pusht das **Gehirn** in eine künstliche **starke Anspannung**, die das spätere Abschalten sabotiert. Unser Tipp: Nutze solche späten Fokus-Zeiten nicht für Probleme, sondern höchstens für leichte **Planung** des nächsten Tages.

PLAYBOOK Tools: #Chronobiologie #Planung #Gehirn

17. PC 19:40 Uhr (45 Min.)

- **Herzrate:** Ø 57 BpM (-8 % Tag Ø)
- **Minimale Herzrate:** 47 BpM
- **Maximale Herzrate:** 86 BpM
- **Total Power:** 6 977 ms² (+11 % Tag Ø)
- **VLF:** 3 700 ms² (53 %) (+19 % Tag Ø)
- **LF:** 2 202 ms² (32 %) (+5 % Tag Ø)
- **HF:** 388 ms² (6 %) (0 % Tag Ø)
- **pNN50:** 26 % (+48 % Tag Ø)

Ein weiterer PC-Block, der die Paradoxie deines Tages auf die Spitze treibt. Physisch fällst du fast in einen Tiefschlaf: Die Herzrate stürzt auf sensationelle 57 BpM ab, und die **Regeneration** (pNN50) ist mit fast 26 % auf einem Elite-Level. Aber im **Kopf** herrscht Krieg! 53 % VLF bedeuten, dass deine **Hormonreserven** bis ans Äußerste angezapft werden. Du hast den Körper stillgelegt, während dein **Verstand** im **Alarmmodus** läuft. Diese Diskrepanz ist für das **Nervensystem** auf Dauer extrem toxisch. Es ist eine **passive Wachheit**, die dich kurzfristig enorm leistungsfähig macht, aber langfristig die Nebennieren ausbrennen lässt. Unser Tipp: Setze einen klaren Schlussstrich. Nach 20 Uhr darf kein Bildschirm mehr für hochkomplexe **Denkarbeit** genutzt werden!

PLAYBOOK Tools: #Detox #Auszeiten #Stresssymptome

18. Kommunikation 20:25 Uhr (30 Min.)

- **Herzrate:** Ø 65 BpM (+4 % Tag Ø)
- **Minimale Herzrate:** 48 BpM
- **Maximale Herzrate:** 92 BpM
- **Total Power:** 7 942 ms² (+27 % Tag Ø)
- **VLF:** 3 655 ms² (46 %) (+18 % Tag Ø)
- **LF:** 2 970 ms² (37 %) (+42 % Tag Ø)
- **HF:** 429 ms² (5 %) (+10 % Tag Ø)
- **pNN50:** 17 % (-1 % Tag Ø)

Dieser abendliche Austausch gibt dir noch einmal einen massiven **Vitalitätsschub**. Deine Gesamtenergie explodiert auf fast 8.000 ms². Das spricht für eine tiefe, vertrauensvolle **Verbindung**, die dir extrem guttut und dein **Nervensystem** nährt. Dennoch ist dein System immer noch auf Leistung gepolt (LF 37 %) und dein **Verstand** analysiert weiterhin (VLF 46 %). Du bist voll präsent und engagiert. Solche Gespräche sind wundervolle **Anker** im Leben, doch sie halten die innere **Spannung** aufrecht. Um wirklich herunterzufahren, muss der Körper langsam lernen, auch emotionale Eindrücke loszulassen, um sich auf den **Schlaf** vorzubereiten. Unser Tipp: Beende den Tag mit einem kurzen **Tagebuch**-Eintrag, um die dichten Eindrücke dieser wertvollen Gespräche aus dem Kopf aufs Papier zu bringen.

PLAYBOOK Tools: #Verbundenheit #Sinn #Tagebuch

19. TV 20:55 Uhr (55 Min.)

- **Herzrate:** \emptyset 56 BpM (-10 % Tag \emptyset)
- **Minimale Herzrate:** 46 BpM
- **Maximale Herzrate:** 99 BpM
- **Total Power:** 7 247 ms² (+16 % Tag \emptyset)
- **VLF:** 3 951 ms² (55 %) (+27 % Tag \emptyset)
- **LF:** 1 982 ms² (27 %) (-5 % Tag \emptyset)
- **HF:** 485 ms² (7 %) (+25 % Tag \emptyset)
- **pNN50:** 21 % (+22 % Tag \emptyset)

Der Abend vor dem Fernseher zeigt die klassische Auswirkung künstlicher Unterhaltung. Körperlich entspannst du dich hervorragend (pNN50 21 %, Puls 56 BpM), doch das blaue Licht und die Reize des Bildschirms zünden ein kognitives Feuerwerk in deinem **Gehirn**. Der VLF-Wert bricht alle Rekorde und liegt bei 55 %! Dein **Nervensystem** arbeitet auf Hochtouren, um die Bilder und Emotionen zu verarbeiten. Diese **passive Wachheit** sabotiert die sanfte Produktion deiner **Schlafhormone** (Melatonin) massiv. Du ruhst zwar, aber du verwehrst deinem System den sanften Einstieg in die echte **Regeneration**. Unser Tipp: Tausche den Fernseher 30 Minuten vor dem Schlafen gegen ein beruhigendes Buch oder leichte Musik aus, um den visuellen **Stressmoment** zu beenden.

PLAYBOOK Tools: #Schlafhygiene #Chronobiologie #Hormone

20. Körperpflege 21:50 Uhr (44 Min.)

- **Herzrate:** \emptyset 58 BpM (-7 % Tag \emptyset)
- **Minimale Herzrate:** 45 BpM
- **Maximale Herzrate:** 104 BpM
- **Total Power:** 6 501 ms² (+4 % Tag \emptyset)
- **VLF:** 3 532 ms² (54 %) (+14 % Tag \emptyset)
- **LF:** 1 818 ms² (28 %) (-13 % Tag \emptyset)
- **HF:** 350 ms² (5 %) (-10 % Tag \emptyset)
- **pNN50:** 15 % (-12 % Tag \emptyset)

Die abendliche Badezimmer-Routine zeigt, dass dein Körper spürbar herunterfährt, die Herzrate bleibt schön tief. Es ist ein sanftes **Ausgleiten** aus dem Tag. Dennoch bleibt dein gedanklicher **Fokus** erschreckend hoch (VLF 54 %). Du reflektierst den Tag oder planst schon den morgigen Morgen, anstatt den **Geist** zur Ruhe kommen zu lassen. Diese hartnäckige **kognitive Aktivität** vor dem Zubettgehen verhindert, dass sich das **Nervensystem** vollständig entladen kann. Du nimmst eine erhebliche mentale **Restspannung** mit ins Bett, was die Qualität deiner anstehenden Tiefschlafphasen gefährden kann. Unser Tipp: Führe im Bad ein kleines **Achtsamkeits-Ritual** durch, z.B. das Zähneputzen mit der nicht-dominanten Hand, um das **Gehirn** ins Hier und Jetzt zu zwingen.

PLAYBOOK Tools: #Achtsamkeit #Routinen #Detox

21. Schlaf 22:34 Uhr (447 Min.)

- **Herzrate:** \emptyset 48 BpM (-23 % Tag \emptyset)
- **Minimale Herzrate:** 38 BpM
- **Maximale Herzrate:** 87 BpM
- **Total Power:** 6 365 ms² (+2 % Tag \emptyset)
- **VLF:** 2 895 ms² (45 %) (-7 % Tag \emptyset)
- **LF:** 2 422 ms² (38 %) (+16 % Tag \emptyset)
- **HF:** 604 ms² (9 %) (+56 % Tag \emptyset)
- **pNN50:** 25 % (+44 % Tag \emptyset)

Dein Schlaf liefert fantastische Grundwerte! Die durchschnittliche Herzfrequenz von 48 BpM und ein sehr starker pNN50-Wert (25 %) beweisen, dass dein **Vagusnerv** die körperliche **Reparatur** meisterhaft steuert. Doch dein **Gehirn** findet einfach keine Ruhe. Ein VLF-Anteil von 45 % im Schlaf bedeutet, dass du in der Nacht massiv träumst und unaufhörlich die gewaltige **mentale Last** deines langen Arbeitstages verarbeitest. Dein **Körper** schläft wie ein Stein, doch dein Verstand läuft im **Alarmmodus** weiter. Diese Dissonanz erklärt, warum du trotz guter Schlafdauer morgens oft nicht das Gefühl hundertprozentiger **Frische** hast. Unser Tipp: Unterstütze die nächtliche **Regeneration** durch völlige Dunkelheit im Raum und eine kühle Temperatur, um den Körper bei der **Erholung** zu entlasten.

PLAYBOOK Tools: #Schlaftracking #Schlafprobleme #Regelmässigkeit



TEIL 2: HEALTH CHECK

(ganzheitliche Gesundheitsanalyse)

1. Gesundheitszustand

Dein Gesundheitszustand beschreibt deine generelle Verfassung sowie das Ausmaß an Ressourcen, das dir für ein vitales Leben zur Verfügung steht. Hier fließen Herzökonomie, energetische Substanz und biologische Vitalität zusammen, um ein präzises Bild deiner aktuellen Belastbarkeit und Resilienz zu zeichnen.

- Gesundheitszustand: 9,42 / 10 (75% über dem Ø)
- General Vitality Index: 543
- Anzahl der Herzschläge (24h): 82.901 (15% besser als Ø)
- Power (Total Power): 6.291 ms² (29% über dem Ø)
- Leistungsbereitschaft (LF): 2.201 ms² (19% über dem Ø)
- Reserven (VLF): 3.031 ms² (49% über dem Ø)
- Ökonomie (pNN50): 19,13 % (47% über dem Ø)
- Mittlere Herzrate Tag (ohne Sport): 61,93 BpM (15% besser als Ø)
- Mittlere Herzrate Nacht: 47,57 BpM (17% besser als Ø)
- Minimale Herzrate: 38,12 BpM (10% besser als Ø)
- Maximale Herzrate: 190,48 BpM (30% über dem Ø)
- Dynamik A (Tag/Nacht-Diff): 16,00 BpM
- Dynamik B (Max/Min-Diff): 152,00 BpM
- Biologisches Alter: 27 Jahre (56% jünger als der Ø)
- Leistungspotential: 9,82 / 10 (92% über dem Ø)
- Stressverarbeitung: 6,29 / 10 (18% über dem Ø)
- Burnout Resistenz: 10,00 / 10 (69% über dem Ø)
- Impuls: Aktivierung (Empfehlung für aktive Reize)

Interpretation – Vitalität & Ökonomie: Dein System läuft auf einem absolut elitären Niveau. Mit nur 82.901 Schlägen pro Tag arbeitet dein Herz-Kreislauf-System extrem effizient und spart massiv Energie. Du verfügst über eine riesige Batterie (Total Power), die dir erlaubt, aus dem Vollen zu schöpfen. Dieser ökonomische Ruhepuls von rund 38 BpM ist das unerschütterliche Fundament deiner starken Gesundheit.

Interpretation – Leistung & Dynamik: Du hast die Fähigkeit, enorme Spitzenleistung abzurufen (wie der Puls von 190 beweist), greifst aber gleichzeitig auf tief verankerte, massive muskuläre und hormonelle Reserven zurück (VLF 49% über Durchschnitt). Die Flexibilität deines Systems ist herausragend. Du meisterst extreme physische wie mentale Belastungen mühelos.

Interpretation – Resilienz & Biologisches Alter: Ein biologisches Alter von 27 Jahren (bei echten 38 Jahren) bestätigt deine überragende physische Verfassung. Deine perfekte Burnout-Resistenz (10/10) schützt dich wie ein eiserner Schild vor chronischer Erschöpfung. Lediglich deine Stressverarbeitung liegt im soliden Mittelfeld, was darauf hindeutet, dass du mentale Überlastung durch Dauerfeuer besser abpuffern musst.

Interpretation – Status & Impuls: Das System gibt dir mit einer Vitalität von 9,42 ein klares Mandat: Weiter so mit klugen Aktivierungen! Du hast so viel Substanz aufgebaut, dass du extreme Grenzen austesten kannst. Dein Körper fordert diese Reizsetzung, um seine Kapazitäten voll zu entfalten und langfristig geschmeidig zu bleiben.

HRV-Spektrogramm

Parameter	Schlaf	Tag	Ganze Messung
Total Power	6.363,00 ms ²	6.259,54 ms ²	6.290,92 ms ²
ULF (Langzeit-Reg.)	444,58 ms ² (7%)	675,54 ms ² (11%)	598,02 ms ² (10%)
VLF (Energiereserven)	2.886,57 ms ² (45%)	3.104,04 ms ² (50%)	3.031,29 ms ² (48%)
LF (Leistungsrhythmus)	2.428,65 ms ² (38%)	2.091,73 ms ² (33%)	2.201,49 ms ² (35%)
HF (Zell-Erholung)	603,19 ms ² (9%)	388,23 ms ² (6%)	460,12 ms ² (7%)
pNN50 (Ökonomie)	24,74 %	17,24 %	19,13 %
SDNN (Anpassung)	109,90 ms	235,12 ms	269,29 ms
RMSSD (Herzschutz)	51,30 ms	45,81 ms	47,25 ms

Interpretation der Frequenzbereiche & Kernwerte: Deine Werte zeigen das klassische Bild eines extrem resilienten "Machers". Dein gewaltiger VLF-Anteil von fast 50 % am Tag beweist, dass du kognitiv Unmengen an Daten verarbeitest und aus einem tiefen Hormondepot schöpfst. Der LF-Bereich (Sympathikus) zeigt deine dynamische Durchsetzungskraft. Dein Yogi-Nerv (HF) und die Ökonomiewerte (pNN50) spielen wunderbar mit, um deinen Organismus zu schützen. Das bedeutet, deine Erholung passiert nicht durch reine Stille, sondern durch deine unerschütterliche Substanz und die Fähigkeit, selbst extreme Stressoren im Alltag einfach abzupuffern.

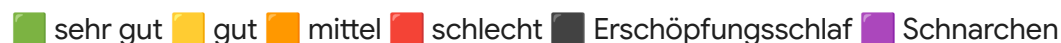



Pulskurve - Herzfrequenz-Dynamik

Aktivität	Protokolliert	Tatsächlich	Abweichung %
Schlaf / Entspannen	08:00 Std (33,40%)	12:10 Std (54,43%)	+ 63 %
Sitzende Tätigkeiten	12:49 Std (53,51%)	06:34 Std (29,40%)	- 45 %
Gehen / Radfahren	00:37 Std (2,57%)	01:17 Std (5,77%)	+ 108 %
Sport	00:55 Std (3,83%)	00:28 Std (2,14%)	- 49 %

Interpretation der Pulsstatistik: Schlaf / Entspannen: Die massive positive Abweichung zeigt, dass dein starkes Herz fast 12 Stunden im absoluten Tiefenruhebereich schlägt. Du bist körperlich ein Meister der tiefen, ökonomischen Entspannung. **Sitzende Tätigkeiten:** Ein starkes Minus von 45 % belegt, dass dein Herz während deiner langen PC-Arbeit durch die enorme kognitive Taktung deutlich aktiver ist, als es die reglose Sitzhaltung vermuten lässt. **Gehen / Radfahren:** Obwohl du nur 37 Minuten aktive Bewegung notiert hast, war dein Herz über eine Stunde im moderaten Arbeitsbereich. Dein Körper nutzt jede Gelegenheit zur Durchblutung. **Sport:** Interessanterweise wertet das System nur die Hälfte deines extrem harten 55-Minuten-Laufs als klassische Sportzone, da die Spitzenfrequenzen teilweise in den extremen Grenzbereich jenseits der normierten Ausdauer (190+ BpM) fielen.


2. Schlaf

Deine Schlaf-Performance beschreibt die Qualität deiner nächtlichen Regeneration. wobei du während der Messung 7 Stunden und 27 Minuten geschlafen hast und folgendermassen performst hast:

 sehr gut  gut  mittel  schlecht  Erschöpfungsschlaf  Schnarchen




 Gesamtdauer: 7:27 Stunden (7% kürzer als Ø von 8:00)

 Erholung im Schlaf: 4,98 / 10 (6% über dem Ø von 4,69)

 Entspannung im Schlaf: 8,88 / 10 (17% über dem Ø von 7,55)

 Pulshöhe im Schlaf: 47,57 BpM (17% niedriger als Ø von 57,4)

 Pulsabfall im Schlaf: 23,18 % (4% stärker als Ø von 22,1%)

Interpretation: Die physische Architektur deines Schlafes ist hervorragend. Dein extrem trainiertes Herz fällt tief ab (Puls 47) und der starke Pulsabfall zeigt, dass der Körper meisterhaft **entspannt**. Die Krux liegt jedoch in der echten parasympathischen **Erholung**: Diese ist durch die gewaltige Traumaktivität (hohes VLF-Band nachts) und den Verdacht auf Schnarchen/Atemwiderstände gestört. Du liegst zwar physisch tiefenentspannt im Bett, aber dein Gehirn verarbeitet das massive Pensum des Tages gnadenlos weiter, was dir morgens die ultimative Frische raubt.

3. Regeneration

Deine Regeneration beschreibt den bewussten Ausgleich zwischen Belastung und Entlastung am Tag, wobei du während der Messung 33 Minuten entspannt warst und folgendermassen performst hast:

■ gut
 ■ schlecht
 ■ Erschöpfung



■ Regenerationszeit (8 bis 18 Uhr): 0:33 Stunden (48% kürzer als Ø von 1:03)

■ Gesamtdauer (aktiv eingetragen): 0:33 Stunden (73% kürzer als Ø von 2:01)

■ Regenerations-Score: 5,10 / 10 (1% über dem Ø von 5,01)

■ Erholung während Regeneration: 5,19 / 10 (1% unter dem Ø von 5,25)

■ Pulshöhe während Regeneration: 53,51 BpM (20% niedriger als Ø von 67,2)

■ Pulsabfall während Regeneration: 15,72 % (70% effektiver als Ø von 9,24%)

Interpretation: Wenn du pausierst, tust du es mit einer phänomenalen physischen Wucht: Dein Puls stürzt sofort auf sensationelle 53 BpM ab, der Pulsabfall von fast 16 % ist meisterhaft. Dein Körper giert nach dieser Erholung und greift sie sich gierig. Das dramatische Problem ist jedoch die völlige **Unterdosierung**: 33 Minuten echte Pause auf einen fast 24-Stunden-Tag sind ein gefährlicher Tropfen auf den heißen Stein. Du lässt deinen kognitiven Motor permanent im roten Bereich laufen und riskierst langfristig ein Ausbrennen deiner Hormonspeicher.

4. Mentale Performance

Deine Mentale Performance beschreibt deine Eignung für konzentriertes und fokussiertes arbeiten. wobei du während der Messung 9 Stunden und 17 Minuten geistig aktiv warst und folgendermassen performt hast:


 sehr gut  gut  mittel  Anspannung  Müdigkeit  Erschöpfung



 Mentale Performance Score: 8,49 / 10 (51% über dem Ø von 5,61)

 Dauer einzelner Aktivitäten: 8,49 / 10 (12% über dem Ø von 7,53)

 Gesamtdauer: 9:17 Stunden (74% länger als Ø von 5:19)

 Energieniveau: 5,41 / 10 (21% über dem Ø von 4,47)

Interpretation: Deine mentale Architektur ist die eines hochbelastbaren Taktikers. Mit fast 9,5 Stunden geistiger Arbeit zerschmetterst du jeden Durchschnitt und lieferst eine gigantische **kognitive Belastbarkeit** ab. Du kannst unfassbar lange tief fokussiert bleiben, ohne den Faden zu verlieren. Doch diese extreme Dauer führt unweigerlich zu Anspannung (9%) und Erschöpfungsanteilen. Du zwingst deinen Geist durch pure Willenskraft auf Leistung, obwohl er nach spätestens 7 Stunden dringend eine kognitive Abkühlung benötigen würde, um nicht zu überhitzen.

5. Körperliche Performance

Deine Körperliche Performance gibt Auskunft über dein muskuläres Leistungsvermögen und dein Herz-Kreislauf-System. wobei du während der Messung 55 Minuten sportlich aktiv warst und folgendermassen performt hast:

■ stabilisierend
 ■ entwickelnd
 ■ Grenzbereich



■ Körperliche Performance Score: 7,64 / 10 (10% über dem Ø von 6,94)

■ Gesamtdauer: 0:55 Stunden (24% kürzer als Ø von 1:13)

■ Intensität der Aktivierung: 12,25 / 10 (72% über dem Ø von 7,10)

■ Regeneration nach Aktivierung: 5,50 / 10 (10% unter dem Ø von 6,11)

Interpretation: Dein sportlicher Einsatz war ein absoluter physischer Grenzgang! Eine Intensität von 12,25/10 und ein Puls von bis zu 190 BpM beweisen, dass du den Körper brutal ausbelastet hast (45% Grenzbereich). Dein Herzschlag reagiert phänomenal auf diese massive Belastung. Der Schwachpunkt liegt jedoch in der **Regeneration nach dem Sport**: Anstatt dem System die dringend benötigte Abkühlung zu gewähren, bist du sofort wieder in den mentalen Verarbeitungsmodus gesprungen, was die muskuläre Reparatur behindert.

6. Ernährungsverhalten

Dein Ernährungsverhalten zeigt, wie dein Organismus auf Nahrungsaufnahme und Verdauung reagiert, wobei du während der Messung 52 Minuten gegessen hast und folgendermassen performst hast:

■ gut ■ mittel ■ Belastung



■ Ernährungsscore: 5,05 / 10 (Gleichen mit \emptyset von 5,05)

■ Anzahl der Mahlzeiten: 3 (Guter Rhythmus)

■ Dauer einzelner Mahlzeiten: 0:17 Stunden (Zu kurz/gehetzt)

■ Energieniveau während Mahlzeiten: 3,99 / 10 (24% unter dem \emptyset von 5,28)

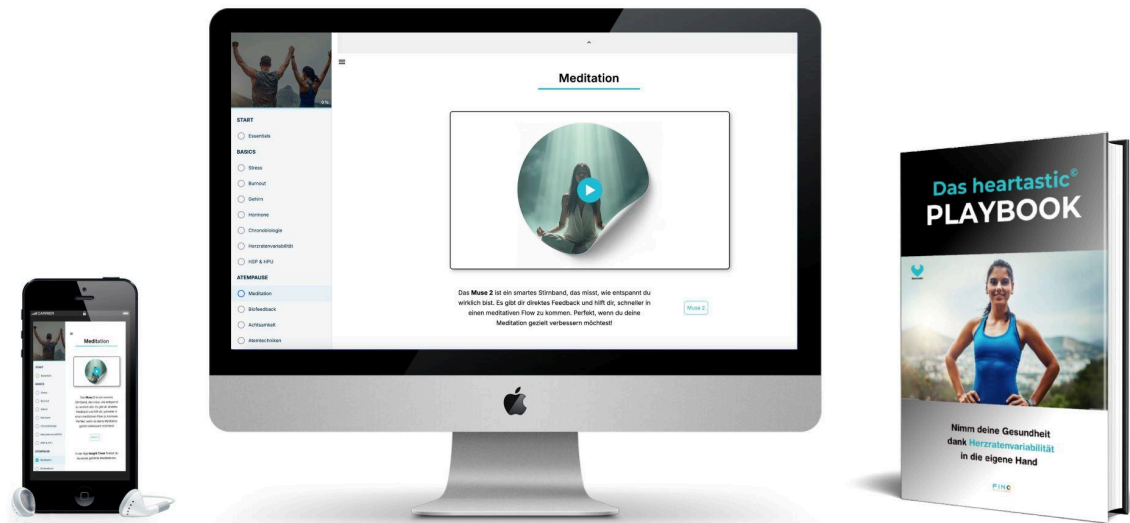
■ Energieniveau nach Mahlzeiten: 6,13 / 10 (27% über dem \emptyset von 4,80)

Interpretation: Dein Ernährungsrythmus von drei Mahlzeiten ist strukturell sehr gut, doch die Umsetzung ist fatal gehetzt. Mit nur 17 Minuten pro Mahlzeit schlingst du die Nahrung hinunter, während dein Geist (VLF-Dominanz) weiterarbeitet. Dies führt zu massiver Müdigkeit und energetischem Einbruch *während* des Essens, weil der Körper die Verdauung unter Stress bewältigen muss. Erstaunlicherweise erholt sich dein starkes System *nach* den Mahlzeiten exzellent, was zeigt, dass du Nährstoffe extrem gut verstoffwechselst, sobald der Bauch zur Ruhe kommt.



TEIL 3: ACTION PLAN

(individueller Umsetzungsplan)



Herzlich willkommen zu deiner Auswertung! Wir haben deine 24-stündige HRV-Messung tiefgehend analysiert. Die Daten, die dein Herzschlag uns geliefert hat, sind wie ein offenes Buch über deinen Alltag, deine Energie und dein Unterbewusstsein. Wir sehen nicht nur, was du tust, sondern wie dein Nervensystem die Welt und jeden einzelnen Reiz erlebt. Mach dich bereit für ein paar ehrliche, extrem kraftvolle Erkenntnisse.

Im heartastic PLAYBOOK® und in unserer healthbase® App findest du alle Infos, damit du deinen action plan stressfrei umsetzen kannst. Wir wünschen dir damit viel Freude und unterstützen dich dabei auch gerne persönlich.

1. Deine HRV-Tagesbilanz: Highlights & Lowlights

Bevor wir ins Detail gehen, schauen wir uns an, wo dein Körper an diesem Tag brilliert hat und wo er massiv unter Druck stand. Dein Herz lügt nicht.

☀️ Deine physiologischen Highlights (Hier lädst du massiv Energie auf):

- **14:29 Uhr – Die physische Entladung:** Mit fast 8.000 ms² Total Power zeigt dein Körper in dieser Bewegungsphase eine gigantische Anpassungsfähigkeit. Dein System liebt diese dynamischen Handlungsphasen und schöpft daraus pure Kraft.
- **12:35 Uhr – Der Pausen-Sturzflug:** Kaum gönnst du dir eine echte Pause, stürzt dein Puls meisterhaft auf 54 BpM ab. Dein physisches System ist so extrem trainiert, dass es Ruhe sofort und extrem effizient in Erholung umsetzt.

⚠️ Deine physiologischen Lowlights (Hier verbrennst du deine Reserven):

- **07:38 bis 12:05 Uhr – Der Dauer-Marathon:** Fast viereinhalb Stunden ununterbrochene PC-Arbeit mit einem VLF-Wert von über 50%. Du verbrennst deine hormonellen Speicherkapazitäten gnadenlos, ohne dem Gehirn eine einzige echte Pause zu gönnen.
- **15:57 Uhr – Der fehlende Cool-down:** Direkt nach einem brutalen Ausdauer-Peak springst du sofort wieder in kognitive Höchstleistung (VLF 54 %). Der Körper pumpt weiter, das Gehirn glüht – du blockierst hier massiv die zelluläre Regeneration nach dem Sport.
- **Gehetzte Mahlzeiten:** 17 Minuten pro Mahlzeit sind reiner physiologischer Stress für den Magen-Darm-Trakt, was das tiefe Energieloch während des Essens erklärt.

2. Deine persönliche Gesundheits-SWOT-Analyse

Ein glasklarer und ermutigender Blick in die Architektur deines inneren Motors.

■ STRENGTHS (Deine absoluten Stärken)

Die unzerstörbare Maschine: Ein Bio-Alter von 27 Jahren (bei 38 Lebensjahren) und eine makellose Burnout-Resistenz (10/10) beweisen eine genetische und antrainierte Ausnahme-Konstitution. Du hast die physische Härte eines Spitzensportlers.

Der gigantische VLF-Tank: Du hast extrem tiefe Reserven. Deine Fähigkeit, über Stunden fokussiert zu arbeiten und massiv Daten zu verarbeiten, ist überragend und zeichnet echte Macher aus.

■ WEAKNESSES (Deine blinden Flecken)

Das kognitive Dauerfeuer: Du behandelst dein Gehirn wie eine Maschine ohne Ausschaltknopf. Selbst wenn der Körper (vor dem TV oder nachts) ruht, rattert der Verstand unaufhörlich weiter, was echte Tiefenentspannung sabotiert.

Der fehlende Respekt vor Übergängen: Ob nach dem Sport oder nach dem Essen – du springst lückenlos von einem Reiz in den nächsten, ohne dem Nervensystem die Chance zu geben, die Gänge sauber zu wechseln.

■ OPPORTUNITIES (Deine größten Hebel)

Das 3-Minuten-Wunder (Neuro-Switching): Da dein Körper so extrem effizient auf Ruhephasen reagiert, genügen dir bereits kleinste, rigoros geplante Atempausen (Powerbreaks), um den kognitiven Lärm drastisch zu dämpfen und die VLF-Last zu senken.

Bewusste Verdauung (Bauchhirn-Reset): Wenn du deine Mahlzeiten nur auf 25 Minuten ausdehntest und vorher kurz atmest, transformierst du dein Essen von einem Stressor zu einem massiven Energie-Booster für den Nachmittag.

■ THREATS (Deine langfristigen Risiken)

Die Erschöpfung der Nebennierenachse: Wenn dein VLF-Band ständig bei 50 % läuft, verbrauchst du permanent Stresshormone. Auch der stärkste Motor brennt irgendwann durch, wenn die mentale Dauerbelastung nie gedämpft wird.

Gestörte Zellreparatur: Die mangelnde muskuläre Regeneration nach extrem harten Trainingseinheiten erhöht langfristig das Verletzungsrisiko und fördert stille Entzündungen im Gewebe.

3. Vegetativer Schlussbefund

(Tiefen-Funktionsdiagnostische Analyse deiner autonomen Regulation)

Deine Daten präsentieren das faszinierende Bild eines absoluten High-Performers. Die Kombination aus einem sensationell niedrigen Ruhepuls (38 BpM), einer makellosen Burnout-Resistenz und einem biologischen Alter, das 11 Jahre unter dem chronologischen liegt, zeugt von einer genetischen Ausnahme-Konstitution und einem stark trainierten Herzen. Dein Organismus dämpft externe Stressoren physisch mit einer unglaublichen Leichtigkeit ab.

Auffälligkeiten in der Regulation:

Wir beobachten bei dir das Phänomen einer "Dissoziierten VLF-Überladung". Das bedeutet: Während dein starker Körper in eine perfekte physische Entspannung gleiten kann (niedriger Puls am PC, beim Essen oder vor dem TV), läuft dein kognitives System (repräsentiert durch das tiefe VLF-Band) ununterbrochen auf Höchstleistung. Dein Verstand schaltet nie ab. Die fehlenden Pausen im Alltag (nur 33 Minuten am ganzen Tag!) und die extrem kurzen Mahlzeiten beweisen, dass du lückenlos von einem Reiz zum nächsten jagst. Selbst dein Schlaf, der physisch sehr tief ist, ist mental von starken Verarbeitungsprozessen geprägt, was dir die letzte Frische am Morgen raubt. Zudem belastest du deinen Körper im Sport massiv (Grenzbereich), verweigerst ihm danach aber die dringend nötige Regenerationszeit.

Fazit: Du fährst einen Formel-1-Wagen, weigerst dich aber beharrlich, für Boxenstopps anzuhalten. Die Aufgabe besteht nicht darin, dich physisch noch fitter zu machen, sondern deinem überaktiven Geist durch eiserne, rhythmische Pausen (Cut-Signale) die dringend benötigte Abkühlung zu verschaffen. Lerne loszulassen, bevor dein unerschöpflicher Tank doch einmal leer ist.

4. Dein Action Plan

Dein Nervensystem hat uns exakt gezeigt, was es braucht. Wie intensiv du die Umsetzung startest, entscheidest du heute selbst. Wähle das Level, das aktuell zu deiner Energie und deinem Alltag passt.

- Level 1: STARTER (7 Tools) – Der Quick-Fix.
- Level 2: ADVANCED (21 Tools) – Das Herzstück.
- Level 3: PRO (49 Tools) – Die komplette Heldenreise.

Das Fundament aller Pläne: Verbundenheit Egal, welches Level du wählst – es gibt eine universelle Wahrheit: Echte soziale Bindung reguliert dein Nervensystem tiefer als jedes Biohacking. Mache ungestörte Quality-Time zu deiner täglichen Priorität, unabhängig davon, in welcher Phase du dich befindest.

Level 1: Starter (7 Tools)

Deine Daten schreien nach klaren Pausen für deinen überhitzten Kopf. Starte den Tag bewusst mit einem Glas **Wasser**. Brich den stundenlangen mentalen Marathon durch eiserne **Powerbreak**-Routinen alle 60 Minuten. Nutze eine saubere **Rhythmisierung**, um Mahlzeiten und Arbeit zu trennen. Schütze dein **Mikrobiom** durch bewusstes Kauen in Stille. Brems die nächtliche Gedankenflut durch bessere **Schlafhygiene** (Bildschirme weg). Lerne, nach harten Workouts mit **Atemtechniken** aktiv herunterzufahren. Nutze entspannten Ausgleichs-**Sport**, der nicht immer im Grenzbereich stattfindet.

START (Kickoff): In der ersten Woche testest du jeden Tag ein neues Tool, um ohne Druck ein Gefühl dafür zu bekommen.

Woche 1: Mo: #Wasser Di: #Powerbreak Mi: #Rhythmisierung Do: #Mikrobiom Fr: #Schlafhygiene Sa: #Atemtechniken So: #Sport • Woche 2: PAUSE

PHASE 1 (The big three): Ab jetzt steht pro Woche exakt ein Tool im Mittelpunkt.

Woche 3: #Wasser • Woche 4: #Powerbreak • Woche 5: #Rhythmisierung • Woche 6: PAUSE

PHASE 2 (Vertiefung): Ein bewusster Wochenschwerpunkt und das Wochenende bleibt dein absoluter Ruhetag.

Woche 7 bis 11: W7: #Mikrobiom • W8: #Schlafhygiene • W9: #Atemtechniken • W10: #Sport • W11: PAUSE

PHASE 3 (Transfer): In einer finalen Intensivwoche fügst du noch einmal alle 7 Tools zusammen.

Woche 12: Mo: #Wasser Di: #Powerbreak Mi: #Rhythmisierung Do: #Mikrobiom Fr: #Schlafhygiene Sa: #Atemtechniken So: #Sport

Level 2: Advanced (21 Tools)

Dein Nervensystem ist bärenstark, aber mental chronisch überladen. Du bekommst hier eine präzise 21-Tage-Intervention zur geistigen Entlastung.

Phase 1: Stop the Bleed (Den Rhythmus brechen) Wir müssen den 4-Stunden-Fokus aufbrechen. Trinke morgens direkt **Wasser**. Integriere stündlich einen kurzen **Powerbreak**. Achte bei langen Sitzphasen aktiv auf die **Körperspannung** im Nacken. Lerne, nach dem extremen **Sport** nicht sofort in den Kopf-Modus zu wechseln, sondern nutze **Atemtechniken**, um zu kühlen. Die **Rhythmisierung** deiner Pausen wird deine Geheimwaffe. Setze dir bewusste **Anker** an Türen, um Gedanken in Räumen zurückzulassen.

Phase 2: Verdauungs-Reset & Abend-Ruhe Deine 17-Minuten-Mahlzeiten müssen enden. Unterstütze dein **Mikrobiom**, indem du in völliger **Achtsamkeit** isst. Führe einen digitalen **Detox** nach 20 Uhr ein, um den TV-induzierten VLF-Anstieg zu kappen. Gönn dir echte **Auszeiten** auf dem Sofa, statt das Gehirn zu füttern. Löse die harte Muskelspannung nach dem Lauf durch sanftes Arbeiten an den **Faszien**. Schließe den Tag mit klarer **Planung** für morgen und einem kurzen **Tagebuch**-Eintrag ab, um den Geist für die Nacht zu leeren.

Phase 3: Vagus-Skalierung (Den Kopf befreien) Dein Körper braucht keine Hilfe beim Schlafen, dein Kopf schon. Perfektioniere deine **Schlafhygiene**. Lerne durch **Biofeedback** zu spüren, wann du im Dauer-Denkmodus steckst. Nutze mittags ein echtes **Powernap** zur mentalen Reinigung. Baue **Stressmanagement** in deinen Alltag ein, indem du **Regelmässigkeit** nicht als Zwang, sondern als Befreiung siehst. Kultiviere **Dankbarkeit** und schließe den Tag mit ehrlicher **Reflexion** ab.

PHASE 1 (Die 21-Tage-Intervention): In den ersten drei Wochen absolvierst du das komplette Programm. Jeden Tag ein neuer Reiz.
Woche 1: Mo: #Wasser Di: #Powerbreak Mi: #Rhythmisierung Do: #Körperspannung Fr: #Atemtechniken Sa: #Anker So: #Sport
Woche 2: Mo: #Mikrobiom Di: #Achtsamkeit Mi: #Planung Do: #Detox Fr: #Auszeiten Sa: #Faszien So: #Tagebuch
Woche 3: Mo: #Schlafhygiene Di: #Biofeedback Mi: #Powernap Do: #Dankbarkeit Fr: #Reflexion Sa: #Stressmanagement So: #Regelmässigkeit
Woche 4: PAUSE

PHASE 2 (Der 3x3 Rhythmus): Wir reduzieren die Dosis auf deine 9 stärksten Core-Habits an drei Tagen pro Woche (Mo, Mi, Fr).

Woche 5: Mo: #Wasser Mi: #Rhythmisierung Fr: #Sport

Woche 6: Mo: #Mikrobiom Mi: #Planung Fr: #Tagebuch

Woche 7: Mo: #Schlafhygiene Mi: #Powerbreak Fr: #Powernap

Woche 8: PAUSE

PHASE 3 (Die Master-Hebel): Pro Woche trainierst du exakt einen Master-Hebel für volle 7 Tage.

Woche 9 bis 12: W9: #Rhythmisierung • W10: #Mikrobiom • W11: #Schlafhygiene • W12: PAUSE

Level 3: Pro (49 Tools)

Die komplette Heldenreise für maximale Tiefe und absolutes Verständnis deines Körpers. Du erarbeitest dir in 12 Wochen die Meisterschaft über deinen rastlosen Verstand.

Phase 1: Aufbau & Fundament (Woche 1-4) Wir starten mit der Rhythmisierung deines dichten Alltags. In Woche eins bauen wir Pausen ein, um das stundenlange Dauerfeuer zu kappen. In Woche zwei retten wir deine gehetzte Verdauung, damit dein Bauchhirn wieder Energie liefert. In Woche drei justieren wir dein explosives Sportverhalten durch sanftere Ausgleichs-Regeneration. In Woche vier lehren wir deinem rasenden Gehirn durch Atempausen die wahre Stille. Sa & So gehören der Theorie.

Phase 2: Vagus-Skalierung (Woche 5-7) Wir skalieren deine Erholungsfähigkeit auf ein neues Level, um die nächtliche VLF-Träumerei abzuschalten. Woche fünf etabliert Abend-Routinen, um den Kopf zu leeren. Woche sechs fokussiert sich auf dein Mindset und emotionale Erdung, um dem Perfektionismus entgegenzuwirken. In Woche sieben runden wir dein Profil ab, damit du deine enorme Lebenskraft nicht unnötig verbrennst. Die Wochenenden liefern dir Hintergrundwissen aus dem Playbook.

Phase 3: Synergie & Transfer (Woche 8-12) Nach einer bewussten Pause gehen wir ins Tool-Stacking. Wir verknüpfen die stärksten Hebel zu mächtigen Synergien: Woche 9 ist der physische Deep-Dive für dein starkes Herz, Woche 10 der absolute Reset für deinen kognitiven Overload. In Woche 11 zwingen wir das Nervensystem in die parasympathische Heilung. In der finalen Woche fließen alle Erkenntnisse in das wichtigste Prinzip deines Lebens: die echte Verbundenheit.

PHASE 1 (Aufbau & Fundament): In den ersten 4 Wochen erarbeitest du die Basis. Mo-Fr Praxis, Sa & So Theorie.
Woche 1 (Rhythmus): Mo: #Wasser Di: #Regelmässigkeit Mi: #Rhythmisierung Do: #Schlafhygiene Fr: #Powernap Sa: #Stress So: #Gehirn
Woche 2 (Verdauung): Mo: #Mikrobiom Di: #Brainfood Mi: #Entzündungen Do: #Mikronährstoffe Fr: #Hormone Sa: #Burnout So: #Chronobiologie
Woche 3 (Körper): Mo: #Körperspannung Di: #Sport Mi: #Regeneration Do: #Entspannung Fr: #Faszien Sa: #Herzratenvariabilität So: #HSP&HPU
Woche 4 (Atempause): Mo: #Achtsamkeit Di: #Atemtechniken Mi: #Meditation Do: #Powerbreak Fr: #Biofeedback Sa: #Stresssymptome So: #Krankheit

PHASE 2 (Vagus-Skalierung): Weitere 21 Tools vervollständigen deine Werkzeugkiste.

Woche 5 (Routinen): Mo: #Planung Di: #Auszeiten Mi: #Anker Do: #Tagebuch Fr: #Detox Sa: #Depressionen So: #Trauma

Woche 6 (Mindset): Mo: #Dankbarkeit Di: #Stressmanagement Mi: #Visualisierung Do: #Glaubenssätze Fr: #Reflexion Sa: #Grenzerfahrungen So: #Sinnkrise

Woche 7 (Regulation): Mo: #Erfolg Di: #Sinn Mi: #Motivation Do: #Stressabbau Fr: #Extremsituationen Sa: #ToxischeBeziehungen So: #Polyvagaltheorie

PHASE 3 (Synergie & Transfer): Ab Woche 9 verknüpfen wir Hebel zu Synergien. Woche 12 gehört der Verbundenheit.

Woche 8: PAUSE (System-Integration)

Woche 9 (Physischer Deep-Dive): Mo: #Fasten + #Sport Di: #Mikrobiom + #Immunsystem Mi: #Regeneration + #Schlaftracking Do: #Faszien + #Entspannung Fr: #Wasser + #Mikronährstoffe

Woche 10 (Kognitiver Deep-Dive): Mo: #Planung + #Visualisierung Di: #Glaubenssätze + #Tagebuch Mi: #Achtsamkeit + #Reflexion Do: #Motivation + #Erfolg Fr: #Sinn + #Regelmässigkeit

Woche 11 (Nervensystem Reset): Mo: #Atemtechniken + #Biofeedback Di: #Powerbreak + #Stressmanagement Mi: #Anker + #Meditation Do: #Auszeiten + #Detox Fr: #Extremsituationen + #Polyvagaltheorie

Woche 12 (The Final Step): Mo-So: #Verbundenheit (100% Fokus auf echte soziale Bindung und das Heilen von Beziehungen)