

## ZUSAMMENFASSUNG

Der Client ist selbstständiger Unternehmer in der IT Branche

Die Messung erfolgte an einem normalen Tag mit sportlichem Training.

Der Durchschnittspuls von 52,1 Schlägen pro Minute zeigt – auch unter Berücksichtigung der sportlichen Aktivitäten im Zeitraum – eine überdurchschnittlich gut ausgeprägte Grundlagenausdauer .

Der Puls/Atem Quotient ist mit 4:1 im Vergleich zu einem anstrebenswerten Wert von 4:1 leicht ideal.

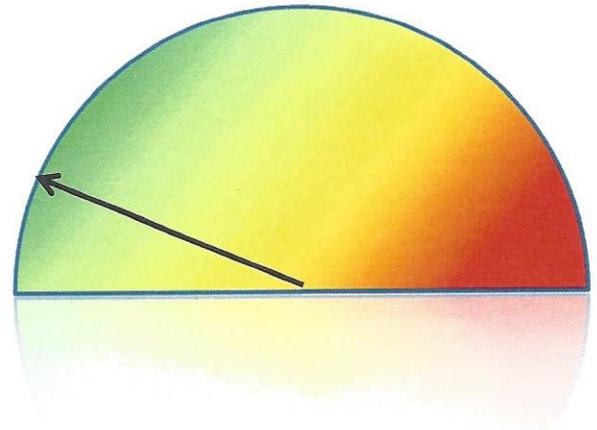
Ein SDNN Wert von 102,5 ms als Maß für die HRV und eine logRSA von 1,5 kombiniert mit einer Total Power von 8,7 sind gemessen am Alter des Klienten absolute (positive) Spitzenwerte. Der vitale Quotient liegt mit einem Wert von 4,5:1 etwas über dem Idealbereich von 2:1.

Insgesamt ist das Gesamtbild der HRV Messung so zu interpretieren, dass der Klient nicht nur über ein überdurchschnittliches Ausmaß an Ressourcen verfügt, sondern mit diesen auch gut haushält und keinerlei Anzeichen von Raubbau oder Erschöpfungsgefahr zu erkennen wäre. Lediglich die Schlafarchitektur am Messtag ist als suboptimal zu interpretieren, da sie eine extrem hohe Sympathikusaktivierung aufweist und damit insgesamt das Gesamtbild eines Tagesgangs negativ beeinflusst.

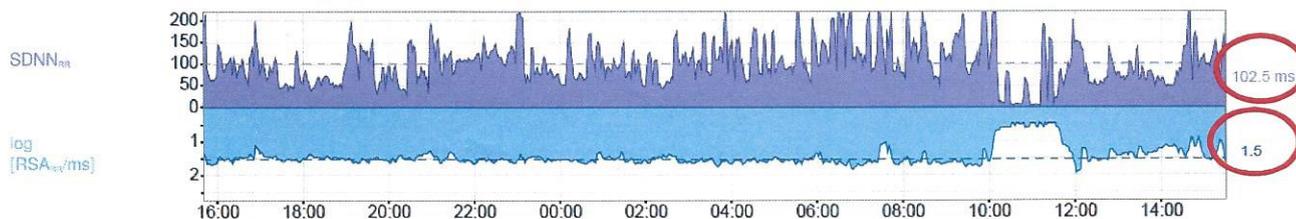
## EMPFEHLUNGEN

Auf Basis der Werte kann dem Klienten nur empfohlen werden, seine Lebensweise beizubehalten!

Lediglich die Schlafarchitektur der gemessenen Nacht ist tendenziell nicht optimal Hier gilt es im Gespräch zu analysieren ob diese Nacht eine Ausnahme oder eher „Standard“ war.

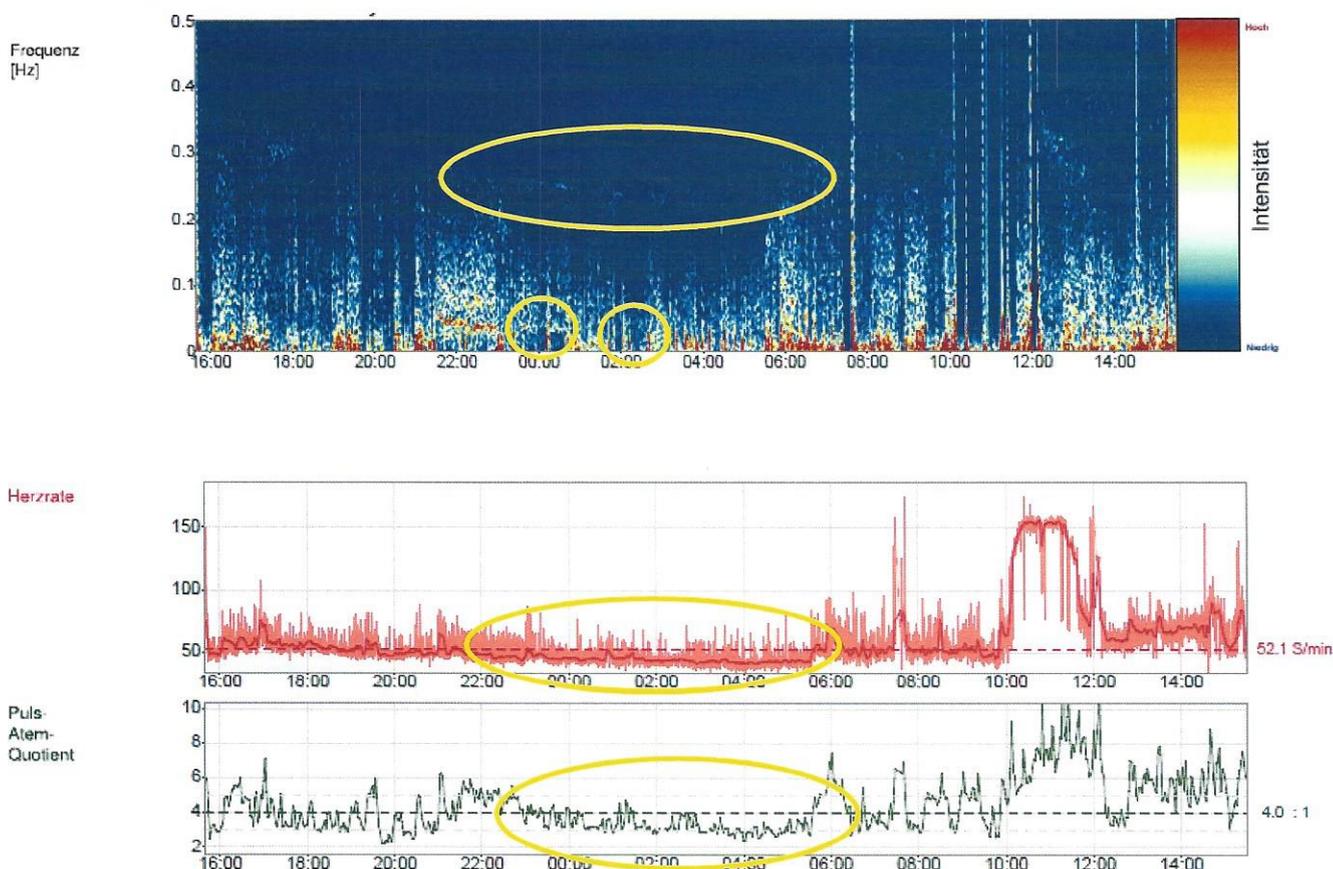


## Regulationsfähigkeit



Die SDNN als Maß für die HRV ist mit 102,5 über dem altersadequaten Wert. Die logRSA als Maß für die parasympathischen „Fähigkeiten“ ist mit 1,5 ebenfalls ein Spitzenwert. Insgesamt sind auch diese beiden Werte ein Zeichen für ein hohes Maß an vitalen Ressourcen die dem Klienten zur Verfügung stehen.

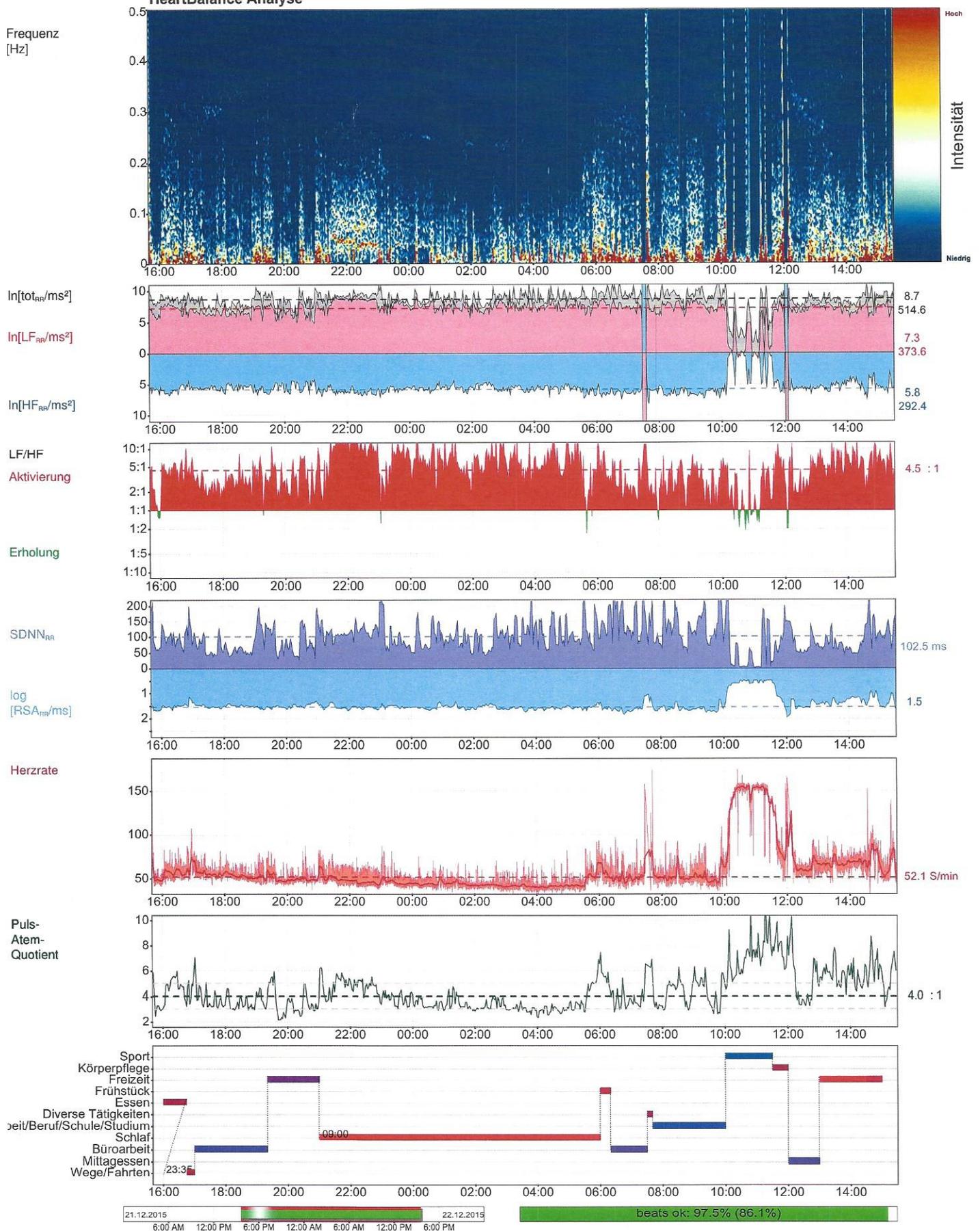
## Schlafqualität



Das Spektrogramm zeigt eine kaum wahrnehmbare RSA und es sind nur 2 Tiefschlafphasen zu interpretieren. Der Klient scheint auch während des Schlafes hoch aktiv zu sein. Sowohl Puls als auch Atmung zeigen im Vergleich zum Tagesgang geringe Unterschiede und auch die Aktivierung ist während des Schlafes am höchsten.

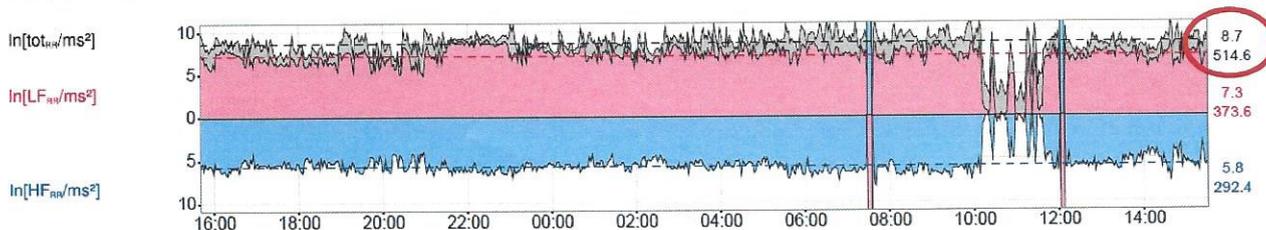
Insgesamt scheint der Schlaf in dieser Form keine optimale Erholung für den Klienten zu sein. Abhängig von der möglichen Ursache bzw. einer eventuellen „Einmaligkeit“ könnte dies als erste Anzeichen einer verringerten Schlafqualität zu interpretieren sein, die es im Auge zu behalten gilt.

### HeartBalance Analyse



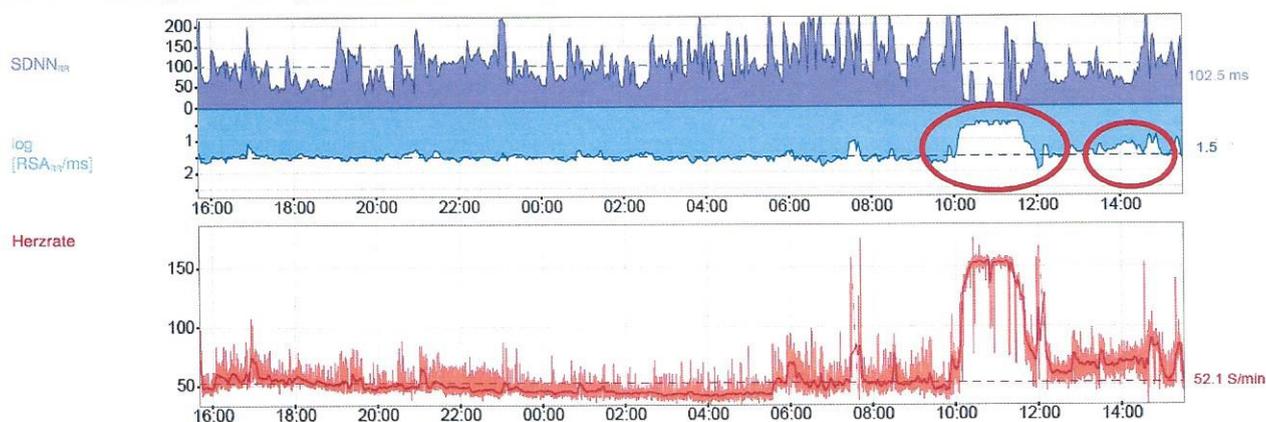
# DETAILBEWERTUNG

## Vitalität



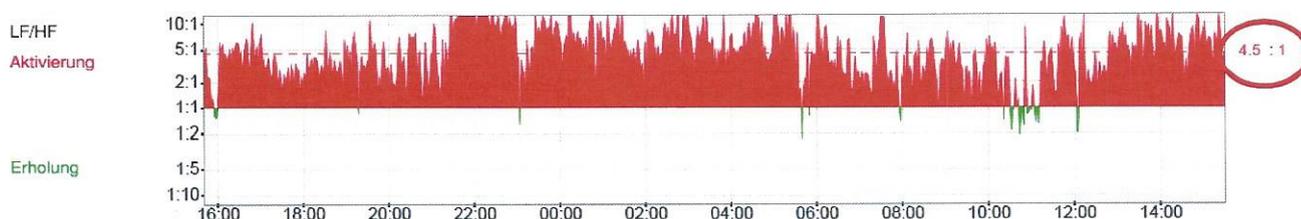
Der Wert von 8,7 für die Gesamtpower über alle Frequenzbereiche liegt über dem mittleren altersadequaten Bereich der Skala die hier zu erwarten wäre. Kombiniert mit den mittleren sympathischen und parasympathischen Werten ist dies als Zeichen zu interpretieren, dass hier eine hohe Regulationsfähigkeit und Vitalität vorliegt.

## Erholungsfähigkeit/ Belastbarkeit



Die Belastbarkeit ist über die Pulsrate und die logRSA ablesbar. Die Trainingseinheit wurde gut verkräftet, allerdings scheint sie dennoch noch etwas „nachgewirkt“ zu haben oder der anschließende Test mit dem Drohnenflug war für sich genommen stressig. Aus Trainingsicht scheint der Client die derzeitigen Trainingsmaßnahmen gut zu verkräften.

## Belastung



Der Quotient von 4,5:1 ist etwas überhöht aber nicht bedenklich. Lediglich die Ursache dafür (Nacht) ist zu hinterfragen.