



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

## ♥ ERGEBNIS

Ihr Ergebnis ist **zufriedenstellend**. Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Gesundheitszustand bei 8,83, jener gleichaltriger Frauen bei 6,96.

Sie zeichnen sich durch **Vitalität** aus. Bewahren Sie sich diese grundlegende Ressource. Achten Sie deshalb auf die **Balance von Leistung** (z. B. Aktivierung in Form von Sporteinheiten, geistige Aktivitäten, usw.) und **Regeneration** (z. B. ausreichend Schlaf, Entspannung). Eine ausgewogene und hochwertige Ernährung hilft Ihnen, Ihren Gesundheitsstatus zu erhalten.

## Biologisches Alter

29 Jahre

94% 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 Frauen bei 51.

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

9,06 von 10

85% 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 **ausgezeichnet** ist. Auf einer Skala von 1-10 liegen Ihre Leistungsreserven bei 9,06, jene gleichaltriger Frauen bei 6,49.

Setzen Sie sich Ziele und meistern Sie alle Herausforderungen mit Leichtigkeit. Weiter so! Wenn Sie das Pendel zwischen maximaler Performance und Regeneration im richtigen Rhythmus schwingen

lassen, kann Ihnen nichts passieren.

## Stressverarbeitung



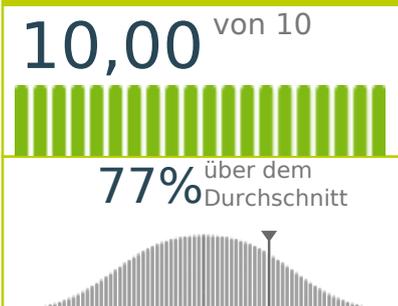
### ERKLÄRUNG

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

### ERGEBNIS

Ihr Ergebnis zeigt, dass Ihre **Stressverarbeitungs-kompetenz ausgezeichnet** ist. Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihr Potential, Stress verarbeiten zu können, bei 8,63. Sie zeigt ein ausreichendes Maß an regelmäßiger Regeneration. Ihre Anpassungsfähigkeit und Belastbarkeit sind hervorragend. Sie haben das Potential, Herausforderungen sehr gut zu meistern und können sich die richtigen Ziele setzen. Weiter so!

## Burnout Resistenz



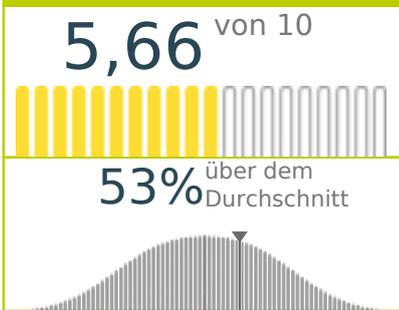
### ERKLÄRUNG

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 Frauen bei 7,30. 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



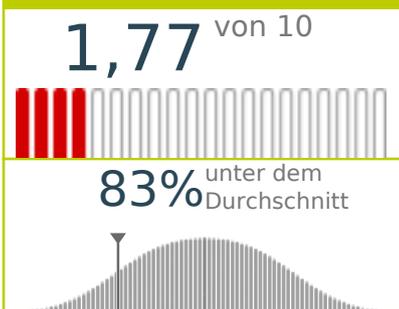
### ERKLÄRUNG

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 5,66, jener gleichaltriger Frauen bei 4,71. 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.

## 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 1,77, jener gleichaltriger Frauen bei 4,85. Sie können sich **nicht effizient entspannen und erholen**. Durchgehender Stress und fehlende Erholungsphasen können auf Dauer zu Erschöpfung und Burnout führen. Optimal sind Ruhephasen während des Tages, um Energie zu tanken und um Ihre Leistungs-, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit zu steigern. **Gönnen** Sie sich daher diese **Pausen**.

## Mentale Performance



### ERKLÄRUNG

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

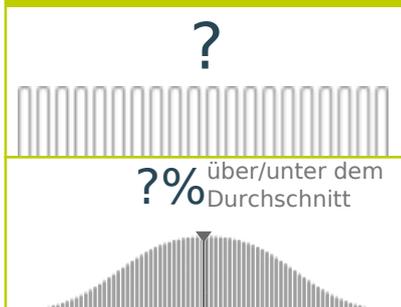
Der Wert errechnet sich aus den Aktivitäten Kommunikation, PC, Telefonieren und geistige Aktivität. Die Note wurde auch in Bezug zu den erhobenen Daten Gleichaltriger erstellt. Sie ist nicht allein der arithmetische Mittelwert der Beurteilung der Parameter. Körperliche Entspanntheit, Konzentration und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

### ERGEBNIS

Auf einer Skala von 1-10 liegt Ihre mentale Performance bei 7,98, jene gleichaltriger Frauen bei 6,09.

Ihre geistige Leistungsfähigkeit ist **zufriedenstellend**.

## 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.

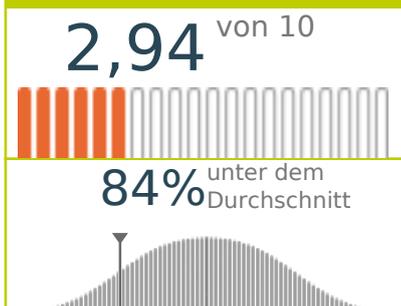
Wenn Sie die Aktivität "Sport" nicht in "Aktivitäten bearbeiten" eingegeben haben, wird Ihre körperliche Vitalität vom System nicht bewertet.

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.

## 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 2,94,

jenes gleichaltriger Frauen bei 4,92.  
Hier liegt wertvolles **Verbesserungspotenzial**. Achten Sie auf eine regelmäßige Einnahme von ausgewogenen Mahlzeiten. Wählen Sie Lebensmittel, die Ihnen gut tun, indem Sie sich damit vertraut machen, woher Ihre Lebensmittel stammen und welche Inhaltsstoffe sie enthalten. Eine nährstoffreiche Ernährung hilft Ihnen bei der Erhaltung der Gesundheit, dem Schutz vor Mangelerscheinungen und zahlreichen Krankheiten.

## PERFORMANCE

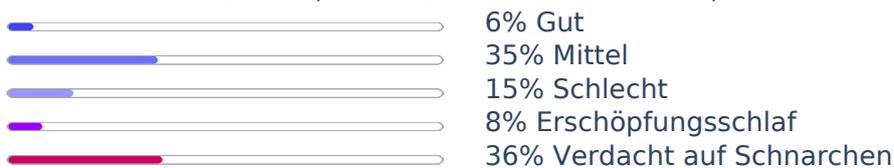
### Regeneration

Sie regenerierten sich 33 Minuten und 7 Sekunden, also 2% der Messzeit.



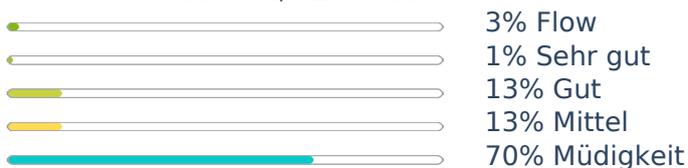
### Schlaf

Sie schliefen 8 Stunden, 9 Minuten und 35 Sekunden, also 34% der Messzeit.



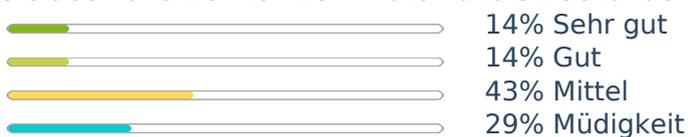
### Mentale Performance

Sie waren 5 Stunden, 32 Minuten und 58 Sekunden geistig aktiv, also 23% der Messzeit.



### Ernährungsverhalten

Sie aßen und tranken 28 Minuten und 32 Sekunden, also 2% der Messzeit.



## EMPFEHLUNGEN

In der Analyse wird deutlich, dass Sie für Ihre Gesundheit alles richtig machen, Ihren Lebensstil aber noch verbessern können. Aufgrund entsprechender Werte erhalten Sie folgende Empfehlungen:



## Power Nap

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

## 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.

## 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. 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?

## Progressive Muskelentspannung (PMR)

Bei der PMR – der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen – soll durch die willentliche An- und Entspannung

## Power Nap verbessert die Werte:

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

## Stimuluskontrolle verbessert die Werte:

- Gesundheitszustand
- Schlaf

## Abendbuch verbessert die Werte:

- Schlaf

## Progressive Muskelentspannung (PMR) verbessert die Werte:

bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung im ganzen Körper erreicht werden. Legen Sie sich bequem auf den Rücken und schließen Ihre Augen. Achten Sie darauf, tief und ruhig zu atmen. Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren **rechten Unterarm und Ihre rechte Hand**. Ballen Sie langsam die Hand zur Faust. Spüren Sie dabei die Spannung der Muskeln in der rechten Hand. Spannen Sie die Muskeln immer stärker an und halten Sie die Spannung für 5-7 Sekunden. Öffnen Sie nun die Hand und lassen Sie sie locker zurück auf den Boden sinken. Spüren Sie, wie die Spannung aus der Hand verschwindet.

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren **linken Unterarm und Ihre linke Hand**. Ballen Sie langsam die Hand zur Faust. Spüren Sie dabei die Spannung der Muskeln in der rechten Hand. Spannen Sie die Muskeln immer stärker an und halten Sie die Spannung für 5-7 Sekunden. Öffnen Sie nun die Hand und lassen Sie sie locker zurück auf den Boden sinken. Spüren Sie, wie die Spannung aus der Hand verschwindet und genießen Sie das Gefühl.

Konzentrieren Sie sich auf den **ganzen rechten Arm und die rechte Hand**. Ballen Sie langsam die Hand zur Faust und spannen Sie den ganzen Arm mit an. Spannen Sie die Muskeln immer stärker an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie Hand und Arm wieder und genießen Sie das Gefühl, das sich im ganzen rechten Arm ausbreitet.

Konzentrieren Sie sich nun auf den **ganzen linken Arm und die linke Hand**. Ballen Sie langsam die Hand zur Faust und spannen Sie den ganzen Arm mit an. Spannen Sie die Muskeln immer stärker an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie Hand und Arm wieder und genießen Sie das Gefühl, dass sich im ganzen linken Arm ausbreitet.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihr **Gesicht**. Kneifen Sie die Augen zusammen und spüren die Anspannung. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Lassen Sie nun die Augen wieder locker und spüren Sie, wie die Muskeln sich entspannen.

Runzeln Sie nun die Stirn und spüren die Anspannung. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Lassen Sie dann die Stirn wieder locker und spüren Sie, wie die Muskeln sich entspannen.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihren Mund. Ziehen Sie Ihre Mundwinkel nach oben und spüren Sie die Anspannung. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Lassen Sie dann den Mund wieder locker und spüren Sie, wie die Muskeln sich wieder entspannen.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihr Kiefer: Beißen Sie die Zähne fest zusammen und spüren Sie die Anspannung. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Lassen Sie dann das Kiefer wieder locker und spüren Sie, wie die Muskeln sich wieder entspannen.

- Stressverarbeitung
- Regeneration

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihre **Nacken- und Rückenmuskulatur**. Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen, drücken Ihren Kopf nach vorne und pressen Ihren Körper Richtung Boden. Spannen Sie die Muskeln noch etwas stärker an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie die Muskeln dann wieder und genießen Sie das Gefühl der Entspannung, das sich über Ihre Nacken- und Rückenmuskeln legt.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihr **rechtes Bein und Ihren rechten Fuß**. Strecken Sie das Bein und spannen die Beinmuskeln an. Spannen Sie die Muskeln noch etwas mehr an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie das Bein wieder und spüren Sie, wie die Anspannung aus dem Bein verschwindet.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihr **linkes Bein und Ihren linken Fuß**. Strecken Sie das Bein und spannen die Beinmuskeln an. Spannen Sie die Muskeln noch etwas mehr an und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Entspannen Sie das Bein wieder und spüren Sie, wie die Anspannung aus dem Bein verschwindet.

## 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. Spaziergehen, 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.

## Belastung beim Essen

Essen übt in Ihrer Messung einen starken Reiz aus, ersichtlich an einem deutlichen Rückgang der HRV im Vergleich zum Mittelwert des Tages. Dies kann darin begründet liegen, dass Sie Ihr Essen, bzw. bestimmte Zutaten nicht vertragen, oder aber auch in einem veränderten Zustand Ihres Verdauungssystems. Des Weiteren können natürlich auch andere äußere und/oder innere Einflüsse während und nach dem Essen für das Ergebnis verantwortlich sein. Gut essen gelingt immer am besten mit einem entspannten Sympathikus (sich nach Anspannung richtig fallen lassen) und einem gut tonisierten Parsympathikus (Bauchatmung).

## Ausgewogene Ernährung

Zur **Aufrechterhaltung der Gesundheit**. Fast Food und ungesunde Snacks ersetzen bei Zeitmangel bewusstes kochen und essen.

Nehmen Sie sich wieder bewusst die Zeit und gehen Sie in den Supermarkt, um **frische und nährstoffreiche Lebensmittel** zu kaufen, die Sie im Anschluss **selbst zubereiten**.

Vergessen Sie nicht, **mindestens 2 Liter pro Tag zu trinken**. Stellen Sie sich einen Krug voll Wasser neben sich. Oder nehmen Sie sich eine Plastikflasche und markieren Sie auf einer Seite, bis wann Sie welche Menge getrunken haben wollen.

## 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.

## Belastung beim Essen verbessert die Werte:

- Ernährungsverhalten

## Ausgewogene Ernährung verbessert die Werte:

- Biologisches Alter
- Leistungspotential
- Stressverarbeitung
- Ernährungsverhalten