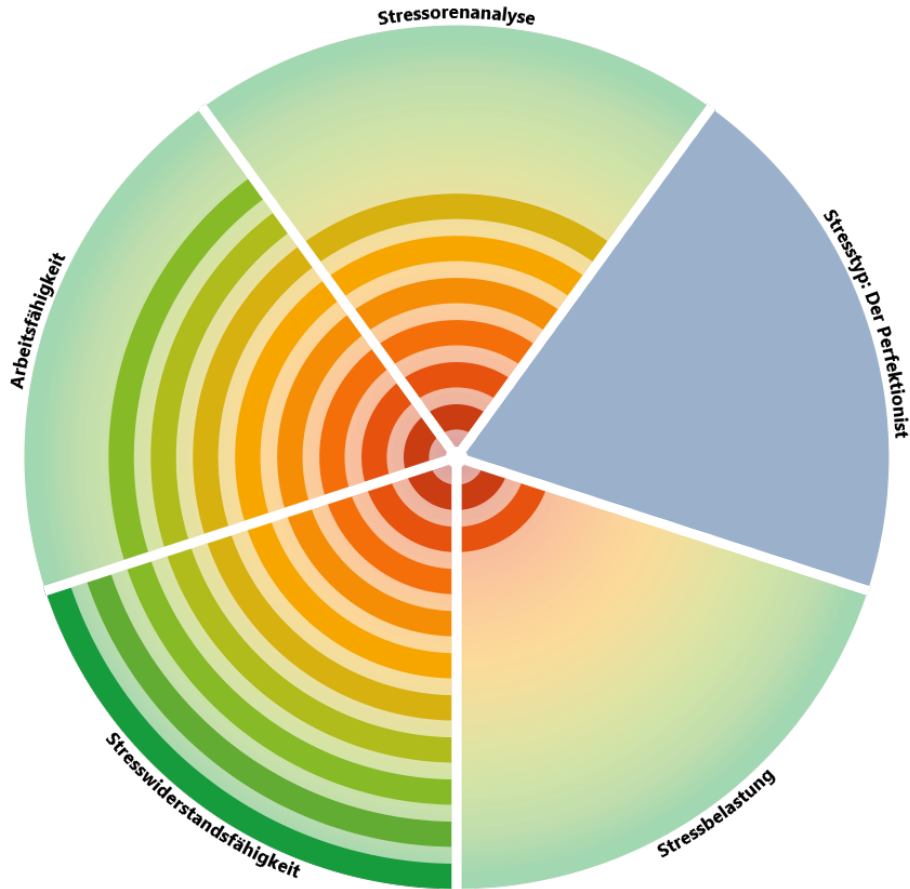
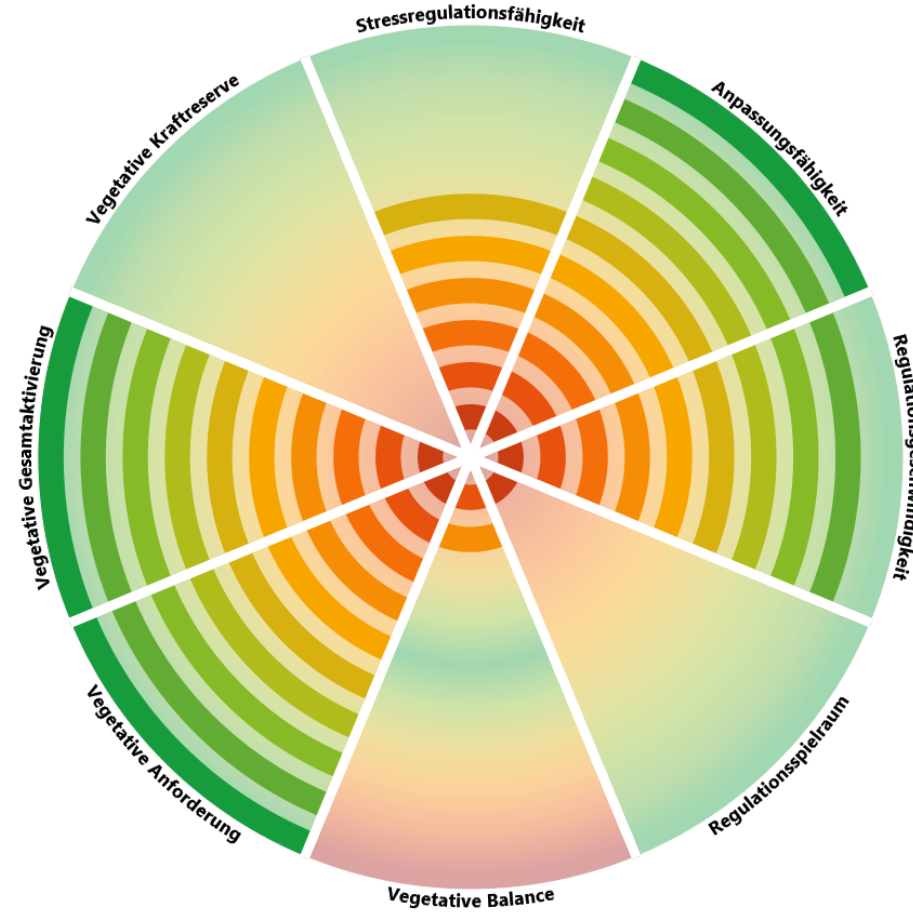


Fragebögen Übersicht



Ergebnisübersicht



## Leistungsfähigkeit des Vegetativen Nervensystems (VNS)

Testzeitpunkt: 18.10.2022 13:51

### Rahmenbedingungen zum Testzeitpunkt

Empfundener Stress:	Emotionen:	Letzter Schlaf:	Empfundene Gesundheit:

### Stressregulationsfähigkeit: durchschnittlich

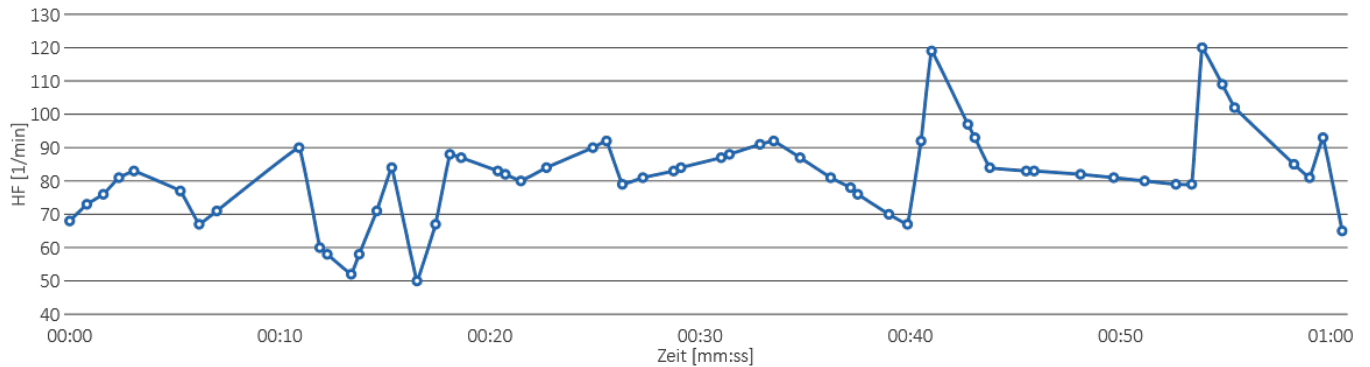


Ihr Testergebnis weist auf eine durchschnittliche Fähigkeit zur Stressregulation hin.

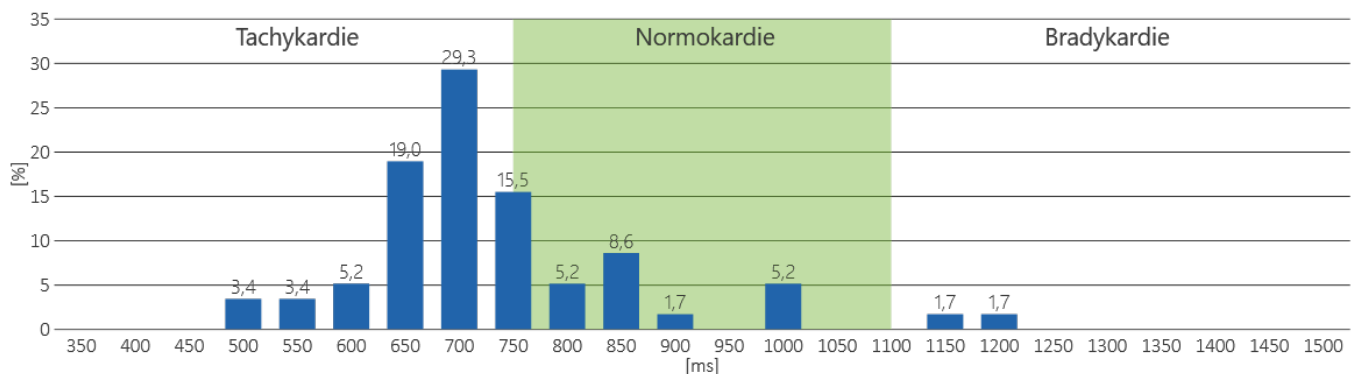
Das Vegetative Nervensystem (VNS) benötigt zur ständigen Anpassung an Umweltbedingungen, insbesondere bei Stress, eine gute Regulationsfähigkeit zur Gesunderhaltung von Körper und Geist. Das VNS hat die überragende Funktion einer Steuerungs- bzw. Regulationszentrale des Organismus. Dies beinhaltet untergeordnet das Herz-Kreislauf-, Immun-, Hormon- und Verdauungssystem sowie die Energiebereitstellung.

Die Fähigkeit zur Stressregulation wird durch die Messung der VNS-Eigenschaften der Anpassungsfähigkeit, Regulationsgeschwindigkeit und dem Regulationsspielraum bestimmt. Dies erfolgt durch den 1-minütigen HRV-Test mit Vorgabe des Atemrhythmus („RSA-Test“).

### Respiratorische Sinusarrhythmie (RSA) - Tachogramm



### Respiratorische Sinusarrhythmie (RSA) - Histogramm



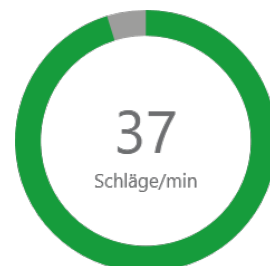
## Stressregulationsfaktor RSA

### Kardiovaskuläre Anpassungsfähigkeit: sehr hoch



Der ermittelte RSA-Wert von 37 S/min lässt auf eine sehr hohe Anpassungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems schließen. Im Vergleich ist Ihr Ergebnis besser als 94 % der Referenzgruppenteilnehmer.

Bei einem solchen Ergebnis funktioniert in der Regel eine individuelle Anpassung auf physische und psychische Anforderungen sehr gut. Das Herz muss vergleichsweise nur moderat arbeiten, um dennoch leistungsfähig zu sein.



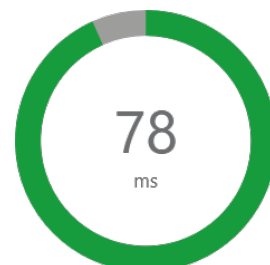
## Stressregulationsfaktor RMSSD

### Regulationsgeschwindigkeit: sehr hoch



Der ermittelte RMSSD-Wert von 78 ms kann als sehr hohe Anpassungs- und Regulationsgeschwindigkeit interpretiert werden, mit dem Ihr Organismus auf körperliche und geistige Anforderungen reagieren kann. Im Vergleich ist Ihr Ergebnis besser als 92% der Referenzgruppenteilnehmer.

Ihre Regeneration, Schlafqualität und Konzentrationsfähigkeit sind unmittelbar durch die beschriebene Anpassungs- bzw. Regulationsgeschwindigkeit Ihres Organismus bedingt. Der gemessene Wert lässt darauf schließen, dass Ihre Erholungsfähigkeit aktuell vermutlich sehr gut ist.



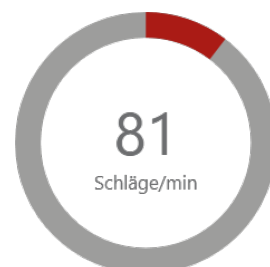
## Stressregulationsfaktor mHf

### Regulationsspielraum: gering




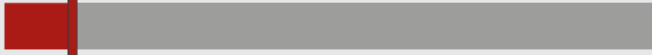


Die gemessene mittlere Herzfrequenz (mHf) von 81 S/min kann als geringer Regulationsspielraum interpretiert werden, über den hauptsächlich Ihr Herz-Kreislaufsystem zur Regulation körperlicher und geistiger Anforderungen verfügen kann. Im Vergleich ist Ihr Ergebnis besser als 9 % der Referenzgruppenteilnehmer.

In der Regel ist eine niedrige mHf die Grundvoraussetzung für eine hohe Herzratenvariabilität, bzw. eine gute Stressregulation. Je höher die mHf, desto geringer ist die Regulationsbandbreite (Regulationsspielraum).



## Messwertetabelle

Bezeichner	Wert	Einheit	Bewertung	Tendenz
Stressregulationsfähigkeit	durchschnittlich		 eingeschränkte Regulation <span style="float: right;">gute Regulation</span>	→
Anpassungsfähigkeit (RSA)	37	Schläge/min	 deutlich reduziert <span style="float: right;">sehr hoch</span>	→
Regulationsgeschwindigkeit (RMSSD)	78	ms	 sehr niedrig <span style="float: right;">sehr hoch</span>	↗
Regulationsspielraum (mHF)	81	Schläge/min	 sehr gering <span style="float: right;">sehr groß</span>	→

## Funktionszustand des Vegetativen Nervensystems (VNS)

Testzeitpunkt: 15.09.2022 14:27

### Rahmenbedingungen zum Testzeitpunkt

Empfundener Stress:	Emotionen:	Letzter Schlaf:	Empfundene Gesundheit:
			

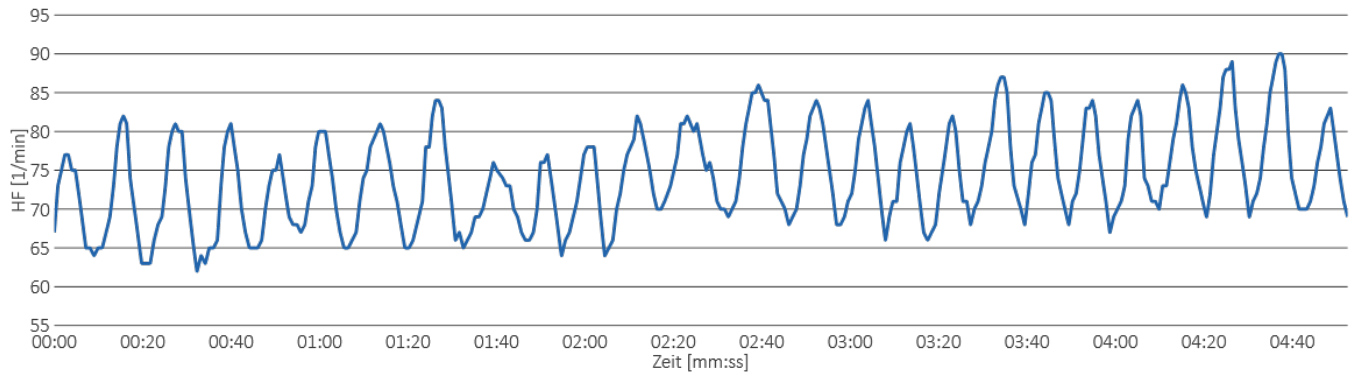
### Vegetative Balance: unausgewogen und sympathikuslastig



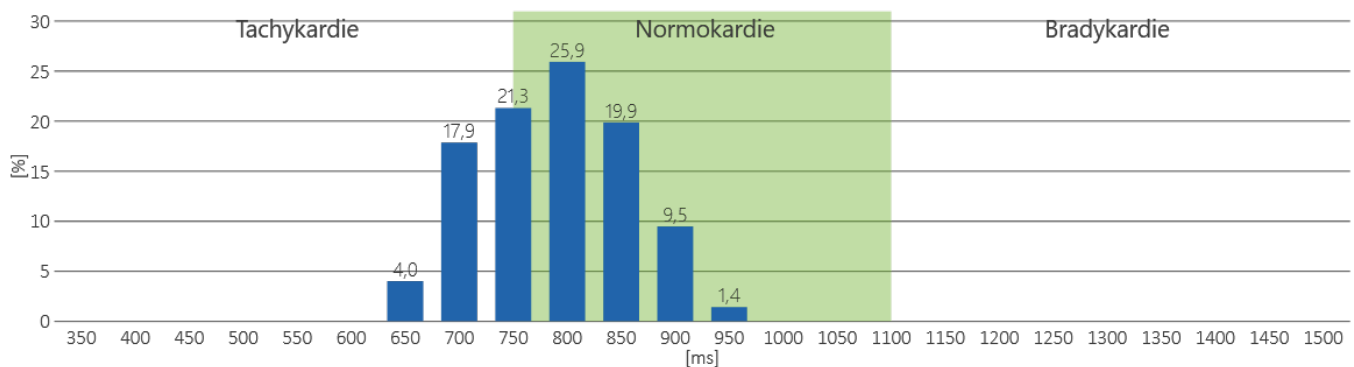
Die durch den 5-minütigen HRV-Test ermittelte Vegetative Balance wird als unausgewogen und sympathikuslastig eingeschätzt und spiegelt wider, wie energieschonend Ihr Organismus permanente Anforderungen an Körper und Geist reguliert. Auch drückt dieser Wert aus, ob und wie sich bei Ihnen bspw. durch permanente Stressbelastung bereits gesundheitliche Folgen abzeichnen.

Die Ihrem Vegetativen Nervensystem (VNS) untergeordneten überlebenswichtigen Funktionseinheiten des Herz-Kreislauf-, Immun-, Hormon- und Verdauungssystems sowie Ihre Energiebereitstellung benötigen zur Gesunderhaltung ein vegetatives Gleichgewicht.

### Vegetative Balance - Tachogramm



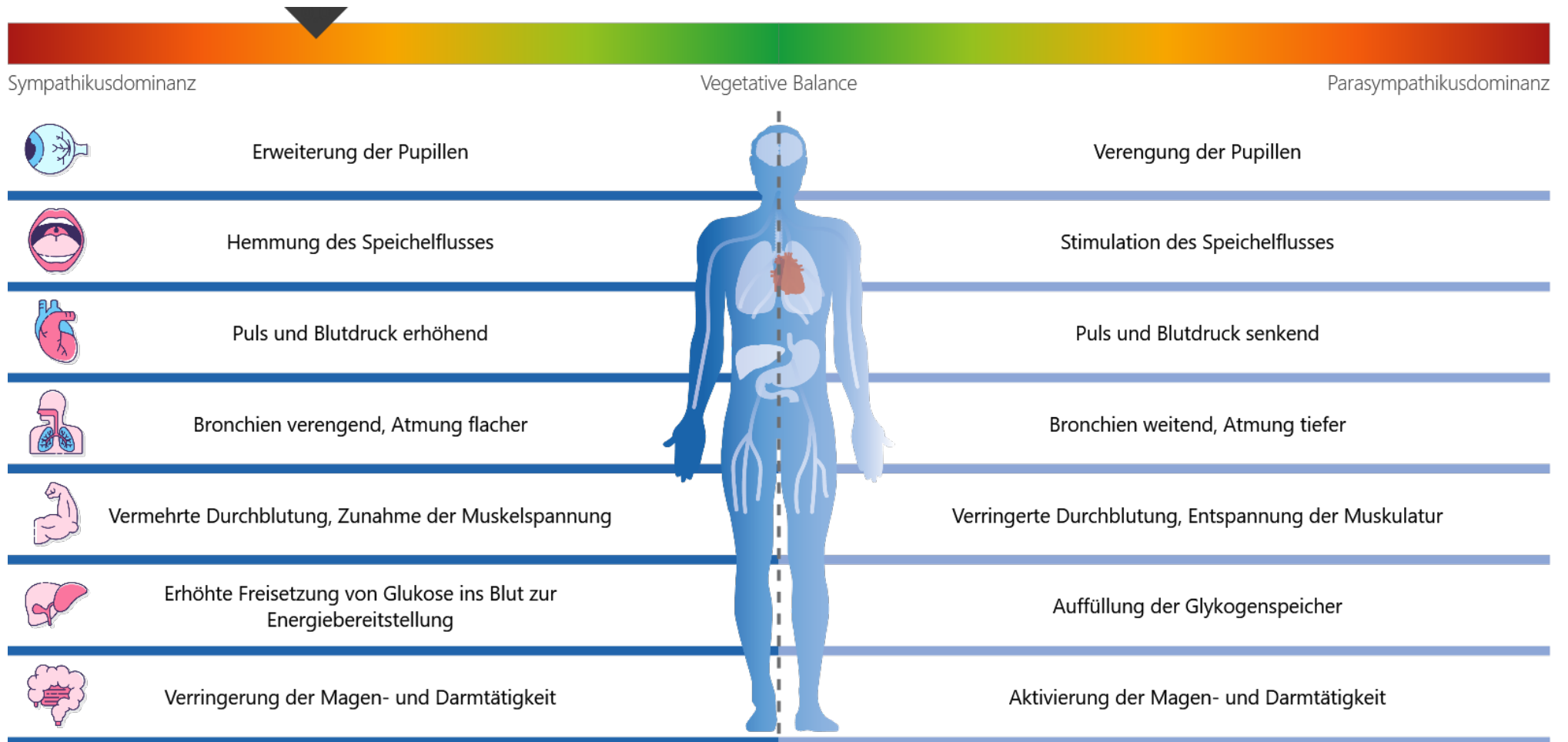
### Vegetative Balance - Histogramm





## Vegetatives Nervensystem (VNS)

### Vegetative Balance: unausgewogen und sympathikuslastig



## **Vegetatives Nervensystem (VNS)**

Das Vegetative Nervensystem (VNS) mit seinen beiden Hauptnerven Sympathikus und Parasympathikus steuert und reguliert übergeordnet alle lebenswichtigen Grundfunktionen des Organismus. Dies sind bspw. Atmung, Stoffwechsel, Herz-Kreislauf, Blutdruck, Verdauung, Bewegungsapparat, Sinne sowie das Immun- und Hormonsystem.

Die Tabelle zeigt, welche Steuerungs- und Regulationseffekte der Anspannungsnerv Sympathikus und der Entspannungsnerv Parasympathikus auf den Organismus haben.




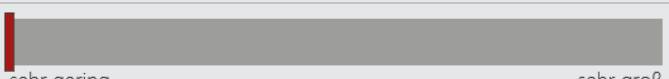
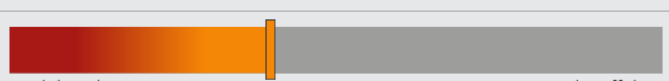
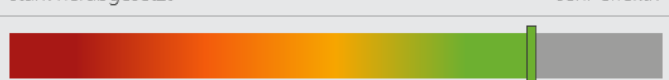


Die ermittelte Herzratenvariabilität (HRV) des 5-minütigen Tests spiegelt wider, wie Körper und Geist mit individuellen Stressfaktoren, Konflikten und Problemen umgehen. Auch gibt das Ergebnis Aufschluss darüber, ob eventuell chronische Stressbelastungen bereits gesundheitliche Auswirkungen zeigen.

Ein mittig oder nahe des Vegetativen Balance-Bereichs rangierender Ergebnisfeil signalisiert, dass körperliche und mentale Anforderungen effektiv und ökonomisch seitens des VNS reguliert werden.

Tendiert das Ergebnis deutlich in Richtung Sympatikusdominanz, kann dies als dauerhafte oder gar chronische Alarmbereitschaft des Körpers infolge beruflicher, familiärer und privater Stressfaktoren interpretiert werden. Die Regulation der Vitalfunktionen erscheint eingeschränkt bzw. erstarrt mit der Folge, dass Regeneration, Schlaf, Ruhe und Entspannung nicht mehr ausreichend möglich sind. Der Zustand der „ständigen Kampfbereitschaft“ fördert in erheblichem Maße die Entstehung physischer und psychischer Funktionsstörungen wie bspw. Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes, Asthma, Fibromyalgien, Burnout, Depressionen sowie einer generellen Reduzierung der Lebensqualität.



## Messwertetabelle

Bezeichner	Wert	Einheit	Bewertung	Tendenz
<b>Vegetative Balance</b>	<b>unausgewogen</b>		 Sympathikusdominanz      Parasympathikusdominanz	↘
<b>Vegetative Anforderung (SI)</b>	<b>49</b>	-	 sehr belastend      nicht belastend	→
<b>Vegetative Gesamtaktivierung (SDNN)</b>	<b>68</b>	<b>ms</b>	 sehr ineffektiv      sehr effektiv	→
<b>Vegetative Kraftreserve (PNN50)</b>	<b>11</b>	<b>%</b>	 sehr gering      sehr groß	↘
<b>Immunabwehr</b>	<b>herabgesetzt</b>		 stark herabgesetzt      sehr effektiv	↘
<b>Stresshormonspiegel</b>	<b>gering</b>		 sehr hoch      sehr gering	↘
<b>Emotionsregulationsfähigkeiten</b>	<b>durchschnittlich</b>		 sehr gering      sehr hoch	↘
<b>Vegetatives Alter</b>	<b>jünger</b>		 deutlich älter      deutlich jünger	↘

## HRV Biofeedback-Training

Testzeitpunkt: 18.09.2022 12:44

### Rahmenbedingungen zum Testzeitpunkt

Empfundener Stress:	Emotionen:	Letzter Schlaf:	Empfundene Gesundheit:

### Rhythmisierungsgrad: sehr gut



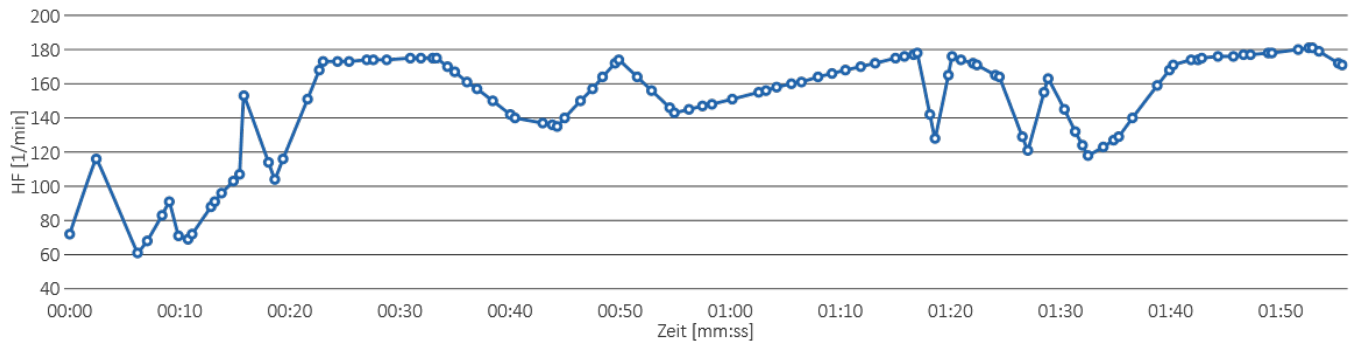
Der im Biofeedback-Training erreichte Rhythmisierungsgrad von 67 entspricht einer sehr guten Synchronisierung von Atmung, Herzschlag und Blutdruck.

Das HRV Biofeedback-Training ist der Schlüssel zur Vegetativen Balance und einer effektiven Regulationsfähigkeit des Vegetativen Nervensystems (VNS). Nur im Zustand der „Vegetativen Balance“ ist das Vegetative Nervensystem (VNS) in der Lage, übergeordnet alle lebenswichtigen Grundfunktionen Ihres Organismus zu regulieren. Dies sind bspw. Atmung, Stoffwechsel, Herz-Kreislauf, Blutdruck, Verdauung, Bewegungsapparat, Sinne sowie das Immun- und Hormonsystem.

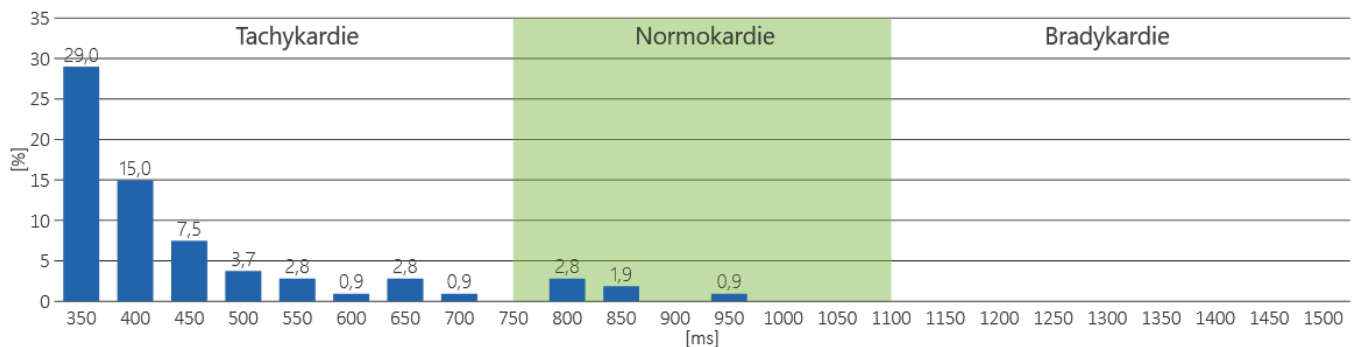
### Trainingsparameter:

2min
 5s
 2s
 5s
 2s

### HRV Biofeedback-Training - Tachogramm







### HRV Biofeedback-Training - Histogramm



Alter: 41  
Auswertung für den: 18.10.2022

## Messwertetabelle

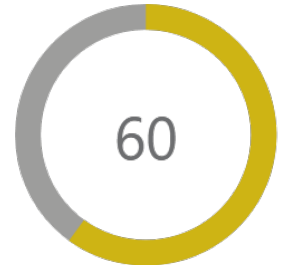
Bezeichner	Wert	Einheit	Bewertung	Tendenz
Rhythmisierungsgrad	67	%	 sehr gering	↘
Kardiologische Anpassung (RSA)	47	Schläge/min	 deutlich reduziert <span style="float: right;">sehr hoch</span>	↗
Vegetative Gesamtaktivierung (SDNN)	143	ms	 sehr ineffektiv <span style="float: right;">sehr effektiv</span>	→
Regulationsgeschwindigkeit (RMSSD)	89	ms	 sehr niedrig <span style="float: right;">sehr hoch</span>	↗

## Stressorenanalyse

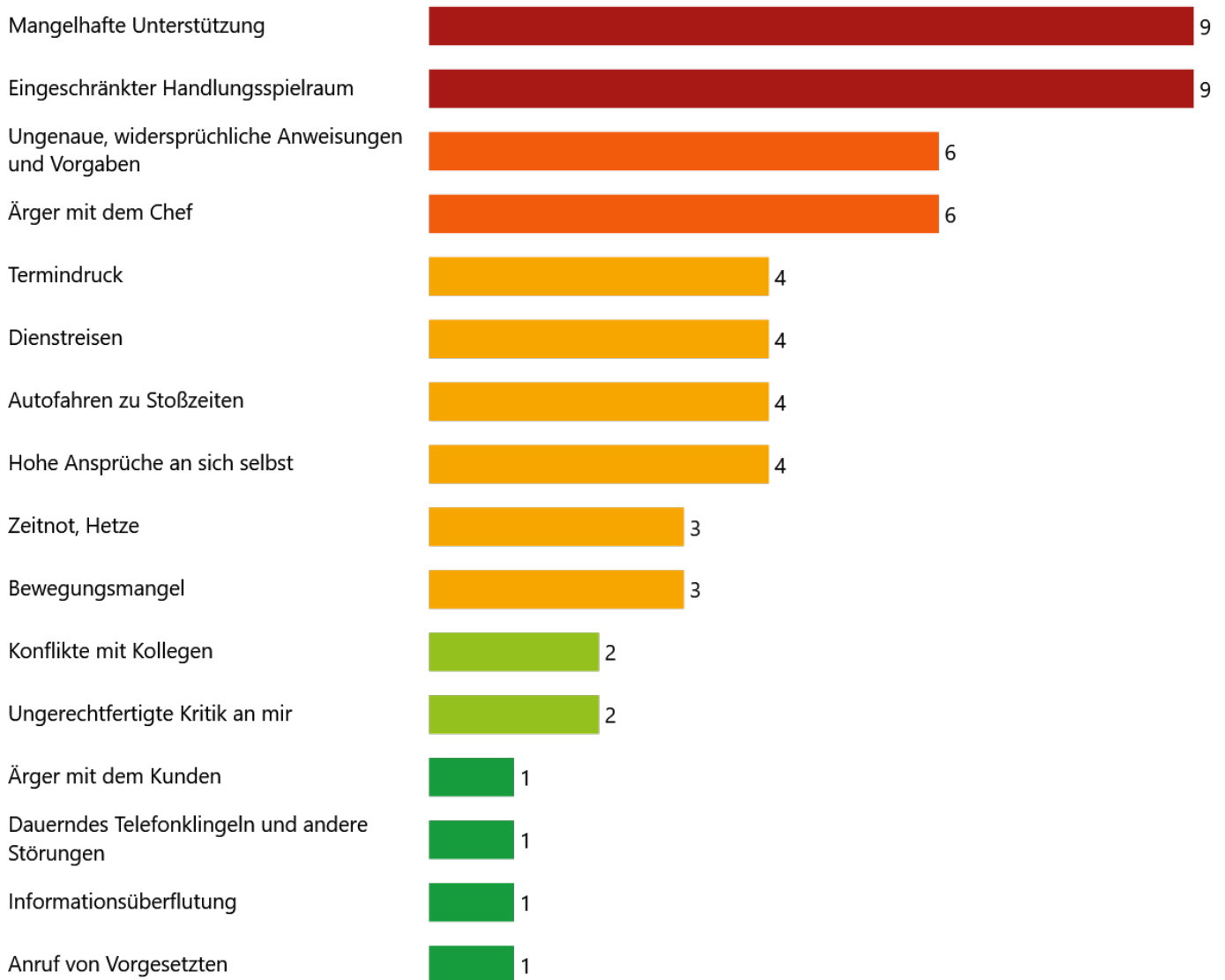
Testzeitpunkt: 19.10.2021 08:56

### Stressoren: viele

Die über den Stressorenfragebogen erfassten Antworten ermitteln Ihre persönlichen Stressverursacher. Der Schwerpunkt der Fragestellungen ist dabei auf den beruflichen Alltag ausgerichtet. Die Summe dieser Antworten spiegelt die Häufigkeit und empfundene Belastung stressauslösender Faktoren, Situationen, Ereignisse und Umstände wider.



Die ermittelte Punktzahl von 60 zeigt auf, dass Sie zumindest zeitweilig stressauslösenden Faktoren, Situationen, Ereignissen oder Umständen ausgesetzt sind.



## Stressbelastung

Testzeitpunkt: 19.10.2021 09:02

### Stressbelastung: deutlich vorhanden

Die über den Stressbelastungsfragebogen erfassten Antworten ermitteln den Grad der persönlichen Stressbelastung und zeigen körperliche, emotionale, kognitive, verhaltens- und ernährungsbezogene Warnsignale auf.

Die ermittelte Stressbelastung von 33 Punkten kann dahingehend interpretiert werden, dass Sie bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen stecken. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

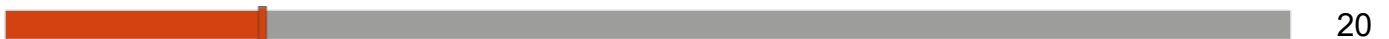


### Körperliche Warnsignale



Das Ergebnis weist auf eine mittlere Ausprägung von stressbezogenen körperlichen Warnsignalen hin.

### Emotionale Warnsignale



Das Ergebnis weist auf eine sehr starke Ausprägung von stressbezogenen emotionalen Warnsignalen hin.

### Kognitive Warnsignale



Das Ergebnis weist auf eine sehr starke Ausprägung von stressbezogenen kognitiven Warnsignalen hin.

### Warnsignale im Verhalten



Das Ergebnis weist auf eine sehr starke Ausprägung von verhaltensbezogenen Warnsignalen hin.

### Warnsignale im Essverhalten



Das Ergebnis weist auf eine mittlere Ausprägung von ernährungsbezogenen Warnsignalen hin.

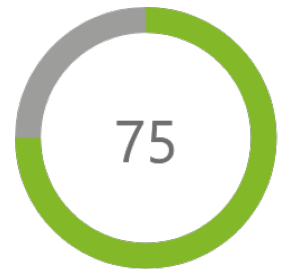
## Arbeitsfähigkeit

Testzeitpunkt: 19.10.2021 09:22

### Arbeitsfähigkeit: gut

Der Work Ability Index (kurz 'WAI') ist ein Index zur Bewertung der Arbeitsfähigkeit, welcher mit Hilfe eines Fragebogens ermittelt wird. Er zeigt auf, inwieweit ein Arbeitnehmer angesichts seiner persönlichen Voraussetzung sowie der bei ihm vorliegenden Arbeitsbedingungen in der Lage ist, seine Arbeit zu verrichten. Das Bestimmungsverfahren konzentriert sich auf die subjektive Bewertung der physischen und psychischen Beanspruchung durch die Arbeit, des aktuellen Gesundheitszustands und dem aktuell vorhandenen Leistungspotenzial des Beschäftigten.

Ihre ermittelte persönliche Arbeitsfähigkeit von 40 von maximal 53 möglichen Punkten darf als gut interpretiert werden. Doch auch Ihr im Moment positives Ergebnis bleibt nicht ohne eigenes Zutun auf diesem guten Niveau. Auch kann ein gutes Ergebnis in ein sehr gutes Ergebnis gewandelt werden. Das Ziel etwaiger Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung sollte zumindest der Erhalt des guten Ergebnisses sein. Toll wäre gar, eine Optimierung des Ergebnisses anzustreben.



### Produktivität



Das erzielte Ergebnis von 24 von maximal 28 möglichen Punkten darf hinsichtlich der Einschätzung Ihrer persönlichen Produktivität als gut interpretiert werden.

### Beeinträchtigung



Das erzielte Ergebnis von 5 von maximal 6 möglichen Punkten darf hinsichtlich der Einschätzung etwaiger Beeinträchtigungen als unkritisch interpretiert werden.

### Krankheit



Das dargestellte Ergebnis von 5 von maximal 7 möglichen Punkten ermittelt sich aus der Anzahl bzw. der Art der angegebenen Erkrankungen.

### Lebensfreude



Das erzielte Ergebnis von 6 von maximal 12 möglichen Punkten zeigt hinsichtlich der Einschätzung Ihrer empfundenen Lebensfreude auf, dass dieser Faktor bei Ihnen etwas zu kurz kommt.

## Stresstyp

Testzeitpunkt: 19.10.2021 08:58

### Stresstyp: Der Perfektionist

Als Macher haben Sie gern alles unter Kontrolle und stehen unter Dauerbeschuss der Stresshormone Adrenalin und Cortisol. Vollen Einsatz erwarten Sie nicht nur von sich selbst, sondern auch von allen anderen. Das Problem: Ihnen fällt es schwer, auch mal zuzugeben, dass Ihnen etwas zu viel wird. Ersatzweise gehen Sie bei Nichtigkeiten schnell in die Luft. Perfektionisten erwarten natürlich auch, dass ihr Körper funktioniert und nehmen Beschwerden – Magenprobleme, Sodbrennen, Bluthochdruck – nicht ernst. Perfektionisten haben auch ein erhöhtes Risiko für Infarkte und Schlaganfälle. Was Ihnen hilft: Atemübungen, Meditation, Schwimmen, Wandern, eine vollkornreiche Ernährung, wenig Zucker und tierisches Eiweiß. Und das Bewusstsein, dass niemand perfekt ist.



## Stresswiderstandsfähigkeit

Testzeitpunkt: 19.10.2021 09:04

### Stresswiderstandsfähigkeit: gut

Die über den Stressresistenzfragebogen erfassten Antworten ermitteln die psychische Widerstandsfähigkeit gegen Stress. Die Summe der Antwortpunkte spiegelt den Grad Ihrer persönlichen Stresswiderstandsfähigkeit wider. Dabei weist ein hoher Wert auf eine große Ausprägung der Widerstandsfähigkeit hin, ein niedriger Wert dagegen auf eine eher geringe psychische Widerstandskraft.

Das Ergebnis von 73 Punkten lässt vermuten, dass Sie so schnell nichts aus der Bahn wirft. Sie können vermutlich mit den meisten Belastungen umgehen und sind den Anforderungen Ihres Lebens gewachsen. Manche Situationen erscheinen Ihnen als durchaus schwierig. Aber Sie sind in der Lage, flexibel auf Schicksalsschläge zu reagieren und so eine Lösung zu finden, die zu Ihnen passt und Sie weiterbringt.

