

auswertungsmuster

s+ress assessment sa

auf einen blick für

proband*in:

hans muster, geb. 01.01.1990

auftraggeber*in:

musterlingen ag, mustergasse 88, 9999 musterlingen

kurzbeschreibung

alles im grünen bereich!

oder

es besteht handlungsbedarf!

der einsatzbereich der ekg basierten medizinischen hrv messung und s+ress level diagnostik liefert **stellenbewerbenden & arbeitnehmenden** wertvolle hinweise zu bewussten und unbewussten s+ress symptomen und wie diese gezielt mit lebensstilmedizinischen interventionen angegangen werden können. für die auswertung gilt das untenstehende vier phasen prinzip:

s+ress level diagnostik – vier phasen prinzip			
phase 1	phase 2	phase 3	phase 4
anamnese willenserklärung	personalisierter s+resscheck+	hrv messung respirations tool	persönliches gespräch

*präambel: die s+ress level diagnostik erfolgte mit ausdrücklicher einwilligung des*der auftraggebers*in und des*der probanden*in. beidseitige einwilligungen erfolgen mit der kenntnisnahme und einwilligung (gelesen und verstanden zu haben) der allgemeinen und erweiterten geschäftsbedingungen, den bedingungen für den datenschutz und der datenschutzverordnung dsgvo, der nutzungsvereinbarung und den bedingungen der schweigepflicht. sämtliche erwähnte bedingungen und vereinbarungen sind auf der webseite www.lifetimeCoa.ch publiziert und einsehbar. vertrauliche und persönliche daten und angaben des*der probanden*in werden dem*der auftraggeber*in nicht mitgeteilt.*

s+ress



was ist der unterschied zwischen damals und heute? der säbelzahniger als vitale bedrohung ist heute überall, nur in anderer form und erscheinung:

psychischer s+ress		
z.b. familiäre schicksalsschläge, partnerkonflikte, soziale vereinzlung, beruflicher konkurrenzdruck, zukunftsängste u.a.m.		
metabolischer s+ress	immunologischer s+ress	physischer s+ress
z.b. falsche und zu energiereiche ernährung, stoffwechselprobleme, nitrostress*, oxidativer** s+ress u.a.m.	z.b. infektionen, verletzungen und entzündungen, schwaches immunsystem u.a.m.	z.b. schwere arbeit, sport, körperliche einschränkungen, tinnitus u.a.m.
chemischer & physikalischer s+ress	sensorischer s+ress	mentaler s+ress
z.b. umweltafaktoren, schadstoffe, schwermetalle, strahlung, medikamente u.a.m.	z.b. lärmbelastung, reizüberflutung, übermässiger medienkonsum, schlafmangel u.a.m.	z.b. wachsende schulische & berufliche belastungen, hohe arbeitsintensität, prüfungsdruck u.a.m.

*nitros+ress = mangelerscheinungen und vergiftungen, schädigung der körperzellen durch stickstoffmonoxid radikale, insbesondere der mitochondrien, unsere kleinen zellkraftwerke. der gegenspieler sind die antioxidantien.

**oxidativer s+ress = schädigung von körperzellen durch sauerstoff radikale. gegenspieler sind die antioxidantien.

wenn wir in unserem leben mit zu vielen widrigen lebenserfahrungen konfrontiert waren, die uns in angst und schrecken versetzten, ohne dass uns jemand wieder in das erleben von sicherheit zurückbegleitet hat, dann entsteht entarteter s+ress. es ist jederzeit möglich, in einen gesunden rhythmus zurückzufinden. ziel ist es, wiederholt in ein erleben von sicherheit und verbundenheit zu kommen und ein verkörpertes wissen zu haben, dass es für uns grundsätzlich einen zugang zu sicheren lebenswelten und sicheren sozialen beziehungen gibt.

konditionierungen, glaubenssätze und muster können verändert, neu kreiert und transformiert werden, ohne dass wir dabei unsere persönlichkei verändern. ob wir uns glücklich, gesund oder anders fühlen ist letztendlich die art und weise, wie wir mit stress in beziehung gehen.

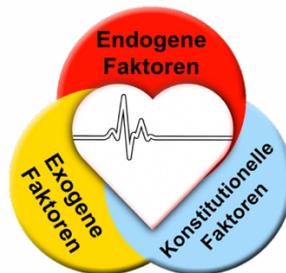
s+ress ist eine folgeerscheinung der inneren haltung und des lebensstils. es ist die persönliche einstellung zu unserem selbst und wie offen wir für andere möglichkeiten sind. das kurzzeitige verlassen der gewohnten komfortzone erlaubt es, sie neu zu beurteilen und zu erweitern, um gestärkt in sie zurückzukehren.

was bewirkt s+ress regulation?

	behebung versteckter blockaden	stärkung fehlender entscheidungskraft
	abkopplung von leistungsdruck	netzwerk orientierung, kontaktfreudigkeit ohne selbstisolation
	weg von der problem- zur lösungsorientierung	
	verminderung von aggressionspotentialen	erhöhung der sozialkompetenz
	mehr verständnis für andere	mehr leichtigkeit und freude
	handlungskontrolle	gefühlsstabilität
	als immunsystem für die seele bei lebenskrisen, rückschlägen, trennungen, konflikten, verluste, leid	
	impuls- & emotionskontrolle	selbstvertrauen zur selbstwirksamkeit
	wahrnehmung von angst als chance	tragfähige sinnkonzepte
	höhere leistungsfähigkeit ohne mehr zu leisten	mehr gelassenheit
	verlassen der opferrolle	übernahme von selbstverantwortung
	höherer optimismus	hohe akzeptanzfähigkeit
	die zukunft ist keine gefahr mehr	erhöhung der zuversicht
	fehlender motivation	schlafdefiziten
	regenerationsdefiziten	burnout, boreout und brownout
gerontologische regulationsfähigkeit	verringerung medizin. notwendigkeiten	
ermittlung der tagesperformance peaks	reaktionsfähigkeit auf behandlungsmethoden	

berücksichtigte einflussfaktoren auf die hrv messung

die hrv wird unabhängig von der akuten belastung durch zahlreiche veränderbare und nicht veränderbare faktoren beeinflusst. wesentliche einflussfaktoren werden nachfolgend beschrieben, da ihnen eine besondere bedeutung bei der bewertung und beurteilung der hrv zukommt.



konstitutionelle faktoren	endogene faktoren	exogene faktoren
lebensalter	atmung (atemfrequenz und -tiefe, blutdruck)	ernährung
geschlecht	posttraumatische belastungsstörungen	alkoholkonsum
körperfettgehalt	herzinsuffizienz, koronare herzerkrankungen	nikotinkonsum
fitness	körpertemperatur, hormone	medikamente
körpergewicht	s+ress mentale anspannung	umgebungstemperatur
leistungsfähigkeit	angststörungen panikattacken	schadstoffe
sportliche aktivität	depressionen	tagesrhythmus
genetische voraussetzungen	höhe der herzfrequenz	nachtaktivitäten

ihre messergebnisse

auf basis einer messung von 300 herzschlägen (intervallen) wird eruiert, wie variabel das herz agiert, um belastungen abzufangen und optimal zu regulieren. hierfür werden mittelwerte und standardabweichungen der sog. r-r-intervalle (1'000 signale / intervall = 300'000 signale bei 300 herzschlägen) herangezogen – das ist eine enorme datenmenge innert kürzester zeit.

hans muster

1. messung: 24.06.2021 14:00
2. messung: 24.06.2021 14:30

der total power wert tp

total power ist die summe aller hrv werte und ist somit der indikator für den gesamtvitalitätsstatus. die total power ist das leistungspotential, das ihnen zur verfügung steht und zeigt die verfügbare kraft und gesamtleistung ihres regulationssystems.

niedrige werte weisen auf eine einschränkung der variabilität hin. zu hohe werte über einen längeren zeitraum weisen ebenfalls auf eine eingeschränkte hrv hin. im idealfall sollten die werte zwischen 2'385 und 4'545 liegen.

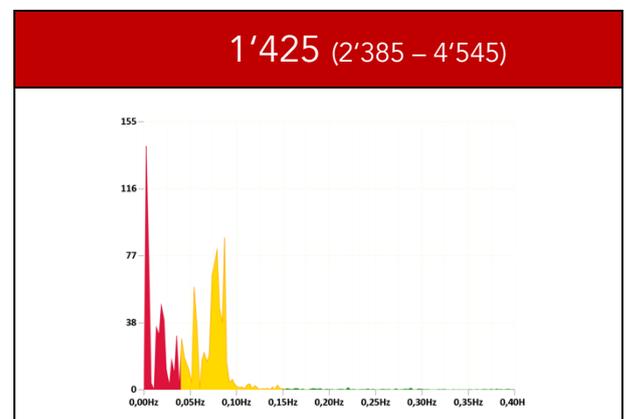
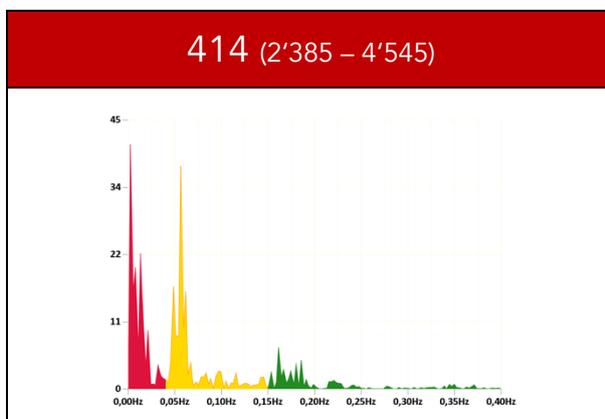
vorher 14:00

nachher 14:30

gesamtvariabilität ihrer herzrate

1. messung

2. messung



vertraulichkeitserklärung: die erläuterung der messergebnisse erfolgt im persönlichen gespräch unter berücksichtigung der anamnese und des s+resscheck+. der inhalt des gesprächs ist vertraulich.

ihre energiereserven

die energie für unsere täglichen aktivitäten gewinnen wir aus unseren zellen. die anzahl und funktionsweise der sogenannten «mitochondrien» (die kraftwerke jeder zelle) entscheiden zum beispiel darüber, wieviel sauerstoff wir in unserem körper verwenden können. deshalb spielen bewegung und ernährung im zusammenhang mit unserer belastbarkeit eine zentrale rolle. die zellen reagieren sehr sensibel auf überhöhte s+ressbelastungen durch mikronährstoffmangel und mangelnde sauerstoffzufuhr – in der fachwelt spricht man von oxidativem/nitrosativem s+ress. die referenzwerte sollten zwischen 150 und 600 liegen und die aufbauenden prozesse sollten in einer annähernden balance sein.

vorher 14:00

nachher 14:30

ihre energiebalance

1. messung

2. messung

69 (150 - 600)

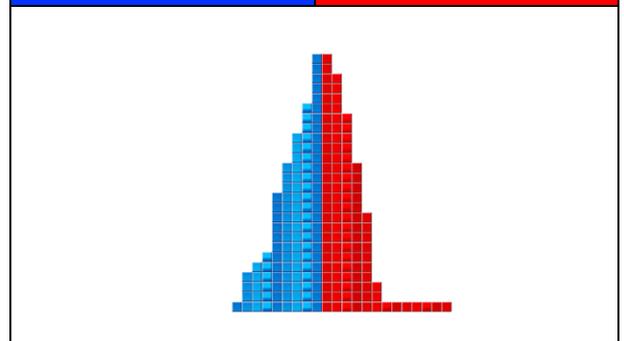
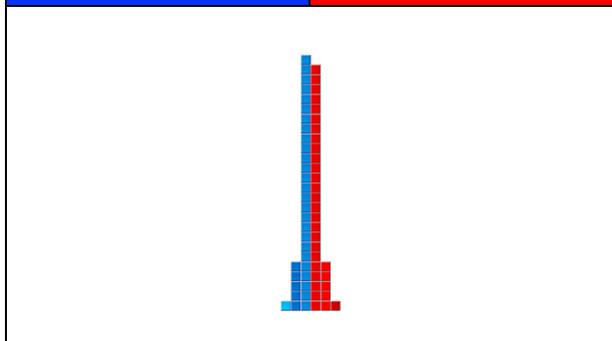
214 (150 - 600)

aufbauprozesse abbauprozesse

aufbauprozesse abbauprozesse

38 31

108 106



s+ress ist der libido killer schlechthin. wer ständig unter strom steht, hat abends auf nichts mehr «lust»:

1. signal	«ich kann (will) nicht mehr».	ich habe keine energie mehr und bin im «sparmodes».
2. symptom	«ich habe auf nichts mehr lust».	«ich will, aber ich kann nicht».
3. ursache	«ich habe keine energie mehr».	«etwas» verbraucht mehr energie, als ich zur verfügung habe.

ihre s+ress auswertung (index der stressbewertung)

mit dem index der s+ressbewertung lassen sich verschiebungen des vegetativen nervensystems vns beurteilen. werte von 30 – 150 punkten spiegeln ein gutes gleichgewicht zwischen sympathikus (aktivität) und parasympathikus (erholung) wider. ab 500 punkten kommt es zu einschränkungen der anpassungsfähigkeit.

bei einem wiederkehrenden überhöhten index der s+ress bewertung ist ein umfassende und tiefgreifende diagnostische abklärung notwendig.

ihre s+ress bewertung

	Funktionaler Zustand des Organismus	Messung 1	Messung 2
3.000	Bruch der Anpassungsmechanismen		
2.000	Erschöpfung des Immunsystems		
1.000	Erschöpfung der Regulationssysteme		
500	Starke Reduktion der Körperabwehr		
	Starke Überanstrengung der Regulationssysteme Reduktion des Immunsystems	271	
100	Überanstrengung der Regulationssysteme		115
	Überhöhtes Belastungsniveau		
70	Starke Anspannung der Regulationssysteme		
	Leichte Anspannung der Regulationssysteme		
	Noch gutes vegetatives Gleichgewicht		
	Normaler Gesundheitszustand		
10	Hoher Vitalstatus		

durch den s+ress index können menschen ableiten, ob und wie sie massnahmen ergreifen müssen, um ihren akku wieder aufzufüllen.

die meisten s+ress resilienz- und s+ress bewältigungstrategien zielen darauf ab, die psychische widerstandskraft des menschen zu stärken und dadurch in die fähigkeit zu kommen, schwierige lebenssituationen ohne anhaltende beeinträchtigung zu überstehen. das ist für die meisten menschen bereits s+ress genug. es ist so ähnlich wie ein kampfsoldat, der dafür trainiert wird, gefahrsituationen erfolgreich zu überwinden.

die s+ress level diagnostik trainiert weder soldaten, noch werden sie in den kampf geschickt. das ziel der s+ress level diagnostik ist, stress ursachen rechtzeitig zu erkennen und zu entschärfen, damit der mensch s+ress gar nicht erst bewältigen muss.

ihr psycho emotionaler index

wie stabil und in welchem gleichgewicht wirken sich derzeit ihre erfahrungen auf ihre psychе und emotionen aus? der index bildet ihr gleichgewicht ihres psycho emotionalen zustandes ab. der index gibt die stabilität und das gleichgewicht des psycho emotionalen zustands in prozent an. je höher der index, desto stabiler und ausgeglichener ist der psychoemotionale zustand. werte unter 50 % stehen für einen signifikant unausgeglichene psycho emotionalen zustand.

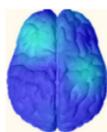
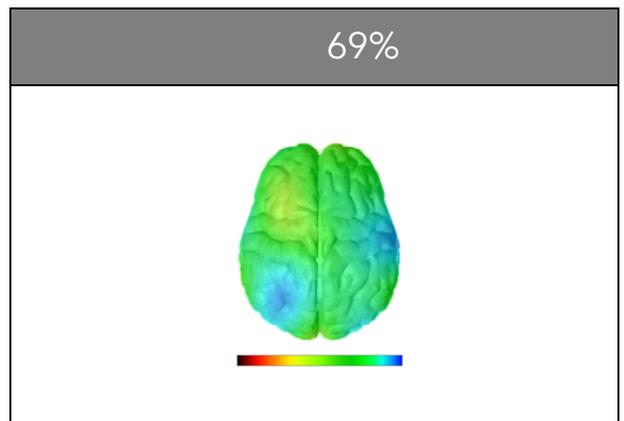
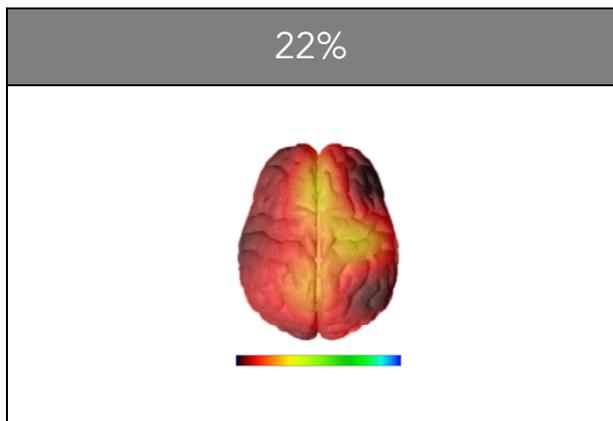
vorher 14:00

nachher 14:30

ihre werte

1. messung

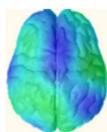
2. messung



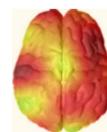
83% - 100%
Zustand des maximalen Gleichgewichts



33% - 50%
Angesammelte Müdigkeit



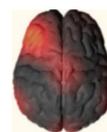
66% - 83%
Stabiler Zustand



17% - 33%
Nervöse Überanspannung



50% - 66%
Ausgeglichener Zustand



0% - 17%
Hohes Stressniveau

s+ress und psychosoziale risiken am arbeitsplatz haben zugenommen. so leiden erwerbstätige an ihrem arbeitsplatz sehr oft unter s+ress. die hälfte der ges+ressten personen fühlen sich bei der arbeit emotional erschöpft und weisen ein höheres burn-out-risiko auf.

ihr biologisches alter

jeder mensch kann biologisch jünger sein, als er kalendarisch alt ist. unser tatsächliches biologisches alter ist abhängig von unseren genen und unserer lebensführung. mit einer hrv messung kann berechnet werden, wie gut die konstitution ist und wie sich der lebensstil auf das alter auswirkt. ist das biologische alter höher als das tatsächliche alter, dann hat man schlechtere hrv werte als für das alter üblich.

vorher 14:00

nachher 14:30

ihr kalendarisches heutige alter

51 jahre

1. messung

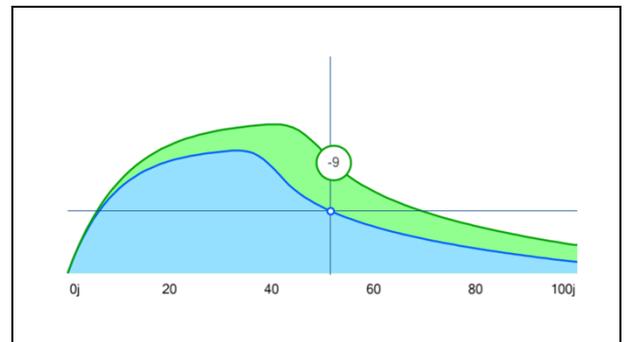
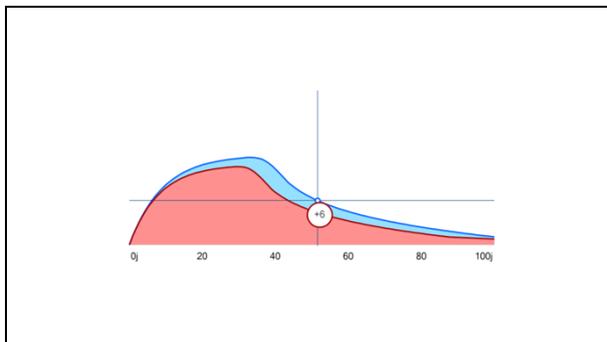
2. messung

ihr biologisches alter

ihr biologisches alter

57 jahre

42 jahre



«mensch, du hast dich aber gut gehalten!» hat ihnen schon mal jemand gesagt, dass sie zehn jahre jünger aussehen, als sie eigentlich sind? dieser freundliche mitmensch könnte in dem fall ihr biologisches alter angesprochen haben. mit jedem tag, jeder minute und jeder sekunde werden wir älter. doch wie alt wir sind, hängt nicht nur von unserem geburtsdatum ab.

das biologische alter ist auch stark von unserer psychischen situation abhängig, z. b. ob wir einsam sind oder in einer partnerschaft leben. auch sollten wir weder ständig unter- noch überfordert sein. denn unser gehirn schüttet dann stoffe aus, die dem körper schaden. jeder kann selbst eine menge tun, um seinen individuellen alterungsprozess zu beeinflussen und somit sein biologisches alter ein stück weit selbst bestimmen!

vertiefte informationen

die messergebnisse lassen sich weiter vertiefen. wie haben ihnen ein muster für eine vertiefte auswertung der stress level auswertung vorbereitet, dass sie jederzeit bei uns einfordern können.

wenn sie mehr über die herzratenvariabilität erfahren möchten, haben wir ihnen ein kompendium vorbereitet, dass sie jederzeit bei uns einfordern können.

empfehlung & intervention

ihre s+ress bewertung wurde mit ihnen in einem persönlichen gespräch (alternativ zoom meeting) erörtert und ist vertraulich. für das weitere vorgehen empfehlen wir ihnen folgende interventionen:

beizug einer fachperson

<input type="checkbox"/> coach/sparring	<input type="checkbox"/> hausarzt	<input type="checkbox"/> spezialist	<input type="checkbox"/> psychiater
<input type="checkbox"/> anderes			

selbstregulation

<input type="checkbox"/> atem regulations- modul (im leistungs- packet enthalten)	<input type="checkbox"/> sound regulations- modul (im leistungs- packet enthalten)	<input type="checkbox"/> umstellung des ernährungs- und konsumsverhalten	<input type="checkbox"/> bewegung & mässiger sport
<input type="checkbox"/> pausen für den natürlichen rhythmus	<input type="checkbox"/> entspannungs- musik, gesangsatmung & meditation	<input type="checkbox"/> auszeiten im jahresverlauf	

www.lohela.ch

<input type="checkbox"/> kurzzeit therapie ipeb (interaktive psychoedukative begleitung)	<input type="checkbox"/> seminar & weiter- bildung	<input type="checkbox"/> reisen & retreats zur regeneration	<input type="checkbox"/> aus- & weiter- bildung
mögliche themen:			