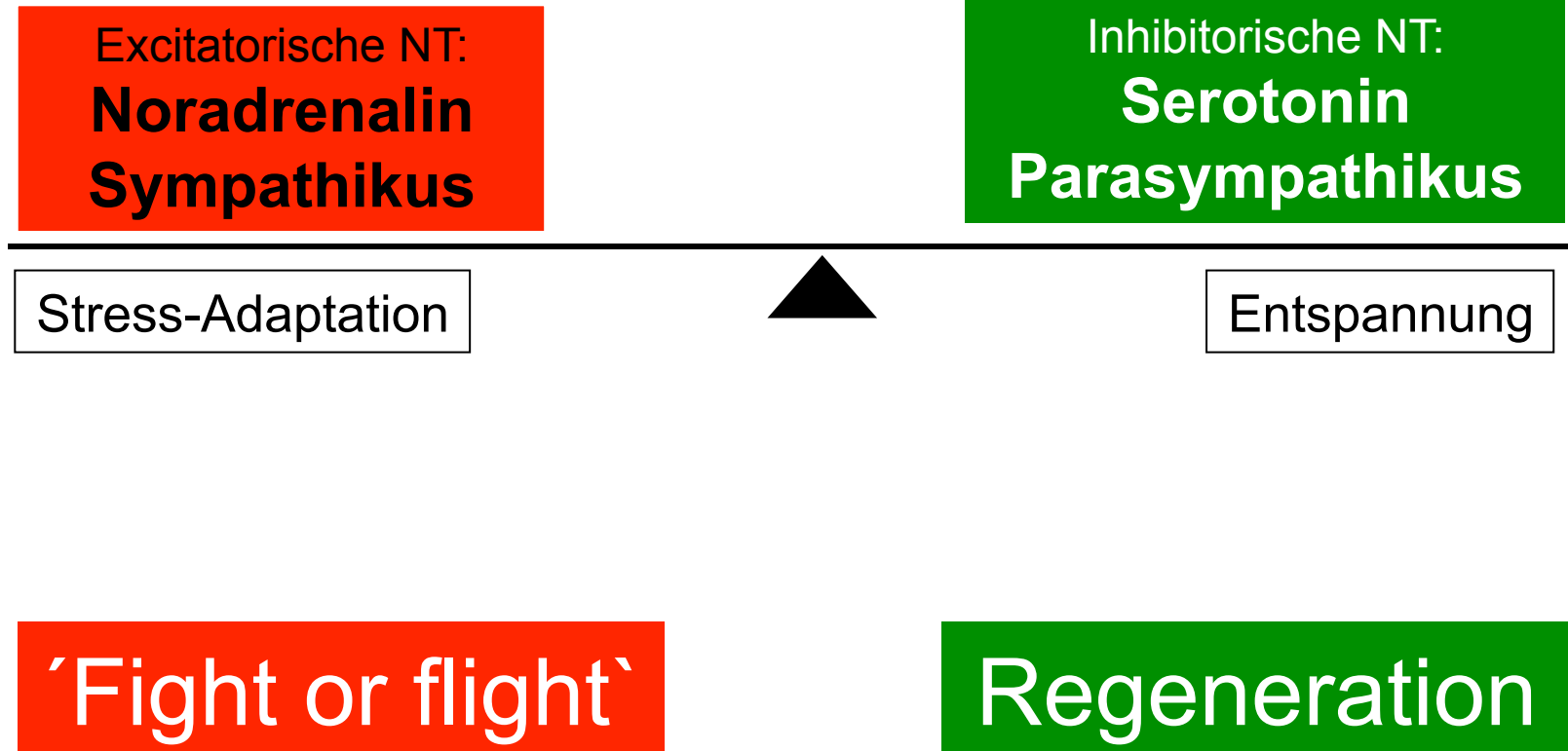


**SELBSTFÜHRUNG MIT  
COACHING CENTER BERLIN –  
GESUNDHEITSTAG**

**5 REGENERATION**

## NEUROTRANSMITTER BALANCE

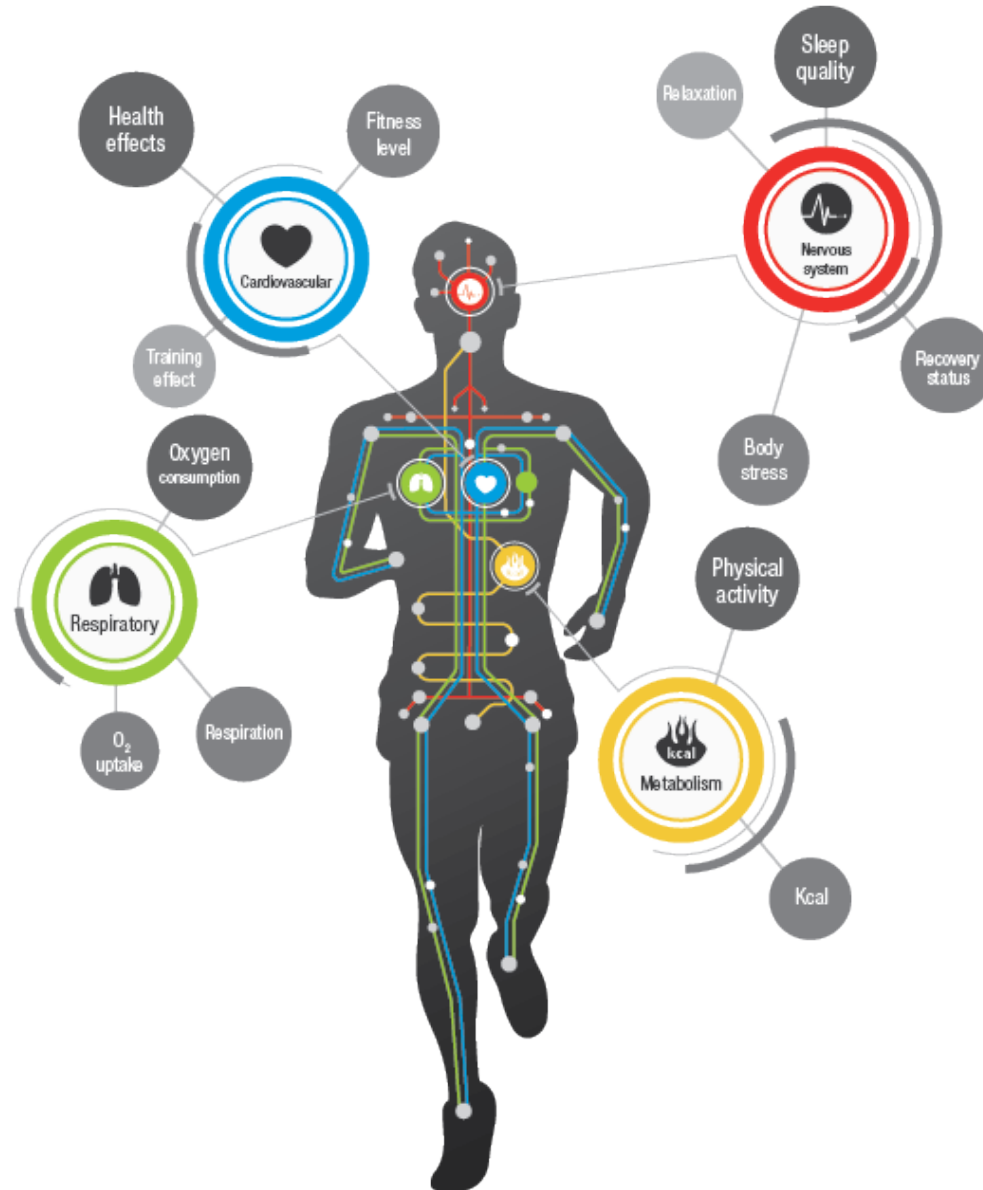


Herzraten Variabilität

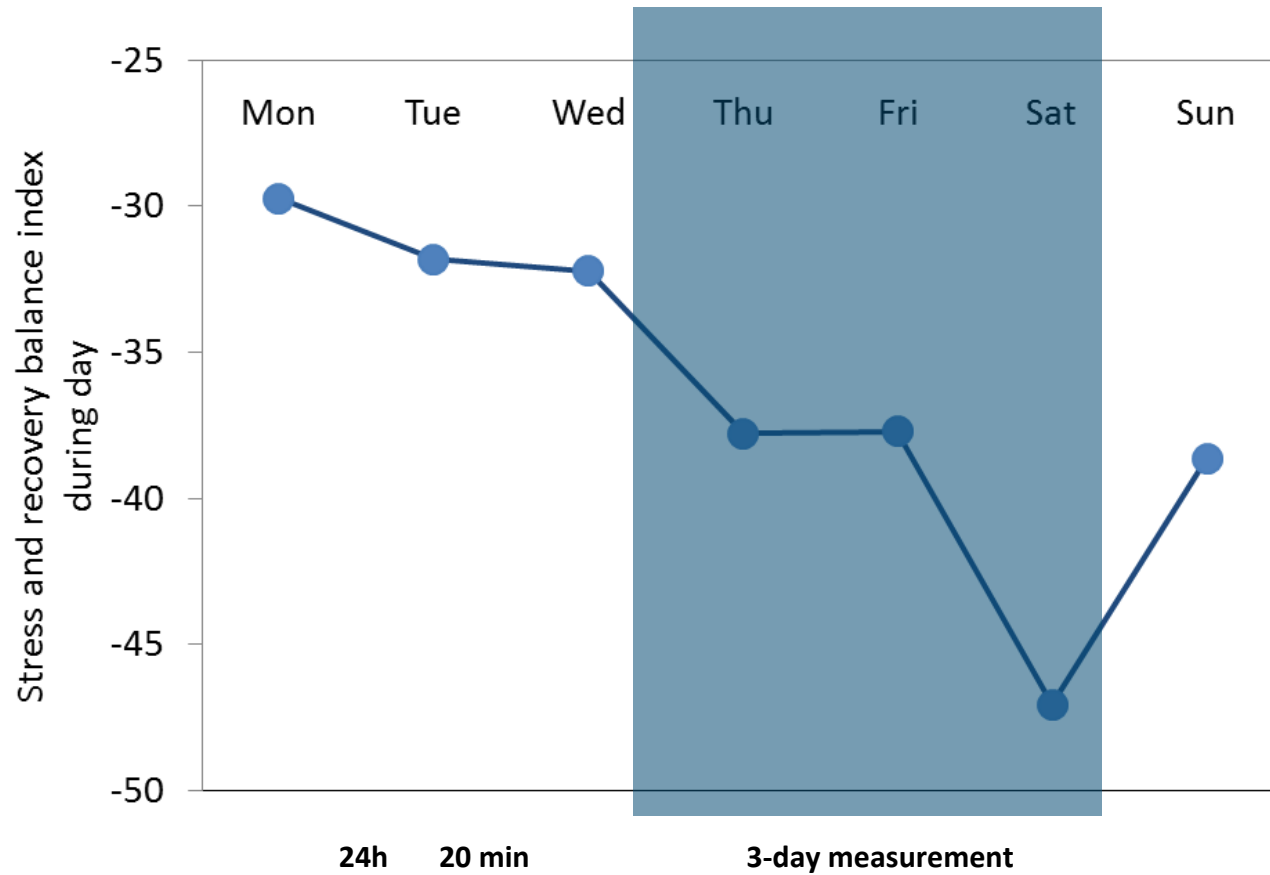
## HERZRATEN VARIABILITÄT (HRV)



## DIE HERZRATENVARIABILITÄT UND DIAGNOSTISCHE DIMENSIONEN



## STRESS- UND REGENERATIONS-INDEX ÜBER EINE WOCHE: 3-TAGES MESSUNG



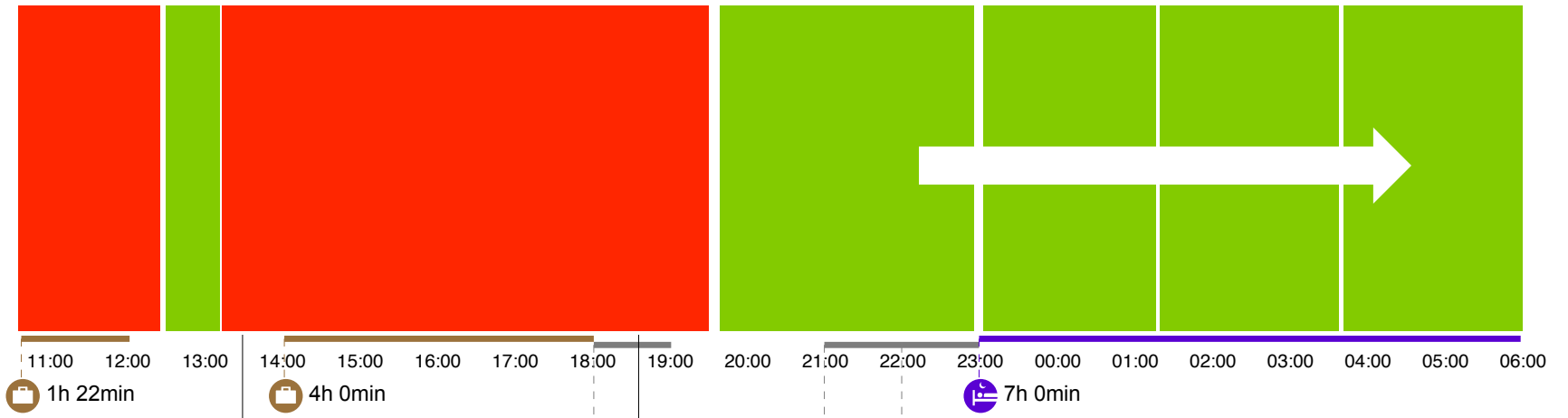
Quelle: FirstBeat, Finnland 2011, Messungen an über 30.000 Personen

Herzraten Variabilität

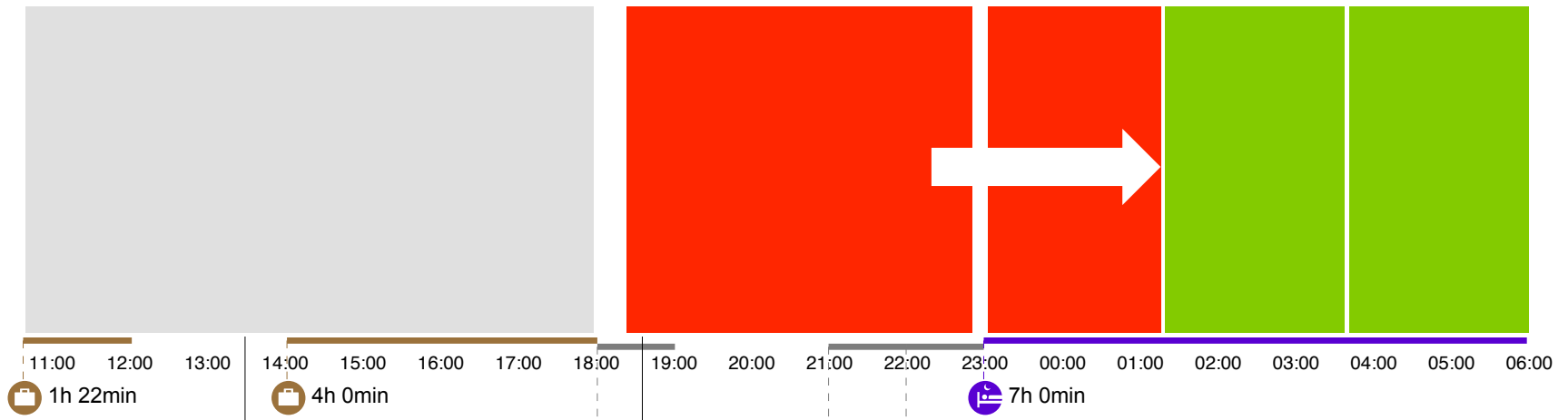
## QUALITÄT DER REGENERATION



# OPTIMALE BALANCE VON STRESS UND REGENERATIONSPHASEN



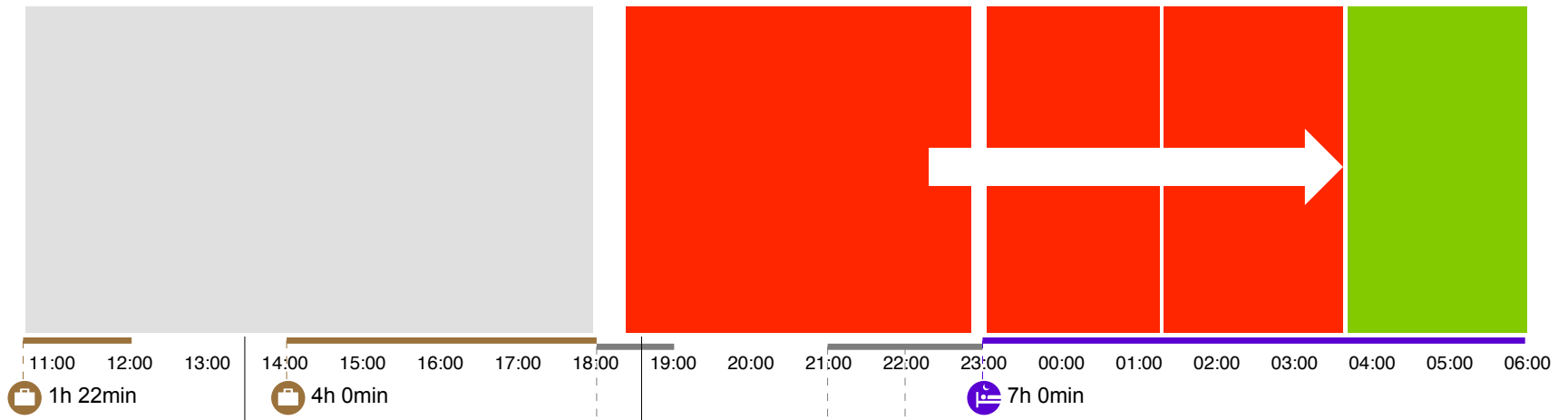
## STÖRUNG DER REGENERATION IN UNTERSCHIEDLICHEN SCHLAFPHASEN



SEHR ANSTRENGENDES TAGESPENSUM  
ALKOHOLKONSUM (MAX 2 GLÄSER)  
INTENSIVER ABENDSPORT (BIS TE 3.0)  
ARBEITEN AM ABEND  
FERNSEHEN  
SONSTIGE PRIVATE STRESSOREN

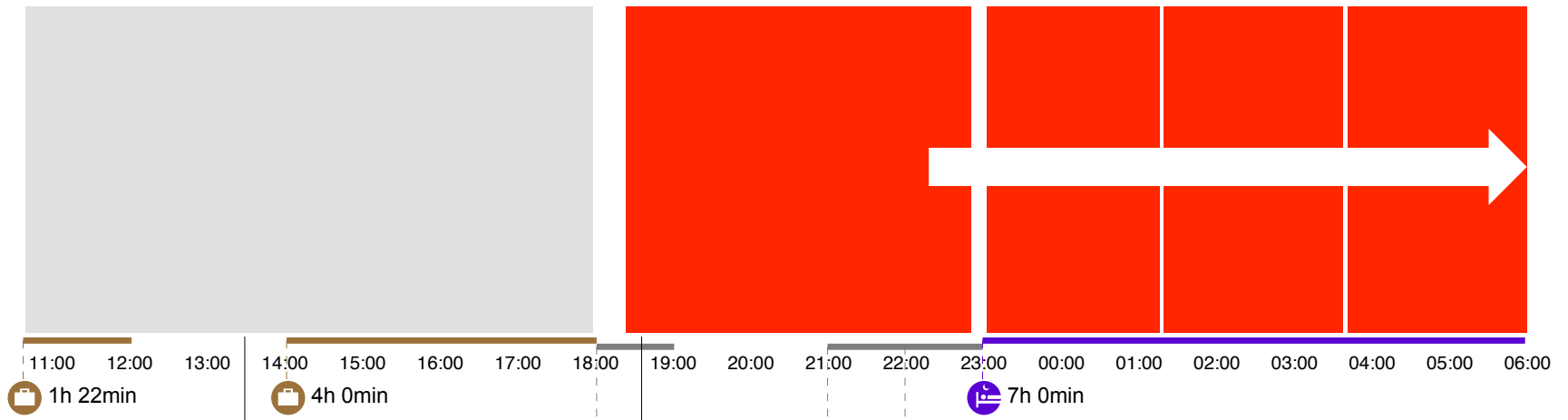


## STÖRUNG DER REGENERATION IN UNTERSCHIEDLICHEN SCHLAFPHASEN



SIGNIFIKANTE ERSCHÖPFUNG  
ALKOHOLKONSUM (> 2 GLÄSER)  
INTENSIVER ABENDSPORT (BIS TE 4.0)

## STÖRUNG DER REGENERATION IN UNTERSCHIEDLICHEN SCHLAFPHASEN



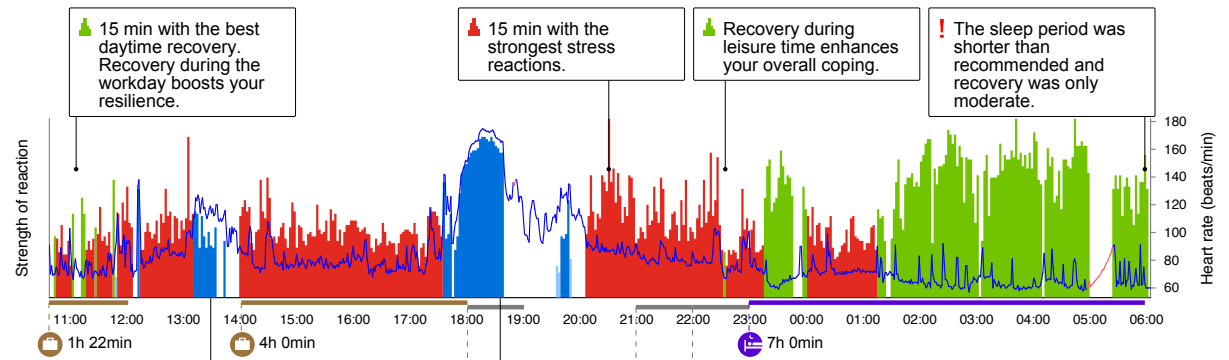
BURNOUT, FATIGUE, ANDERE ERKRANKUNGEN  
ALKOHOLKONSUM (> 3 GLÄSER)  
INTENSIVER ABENDSPORT (BIS TE 5.0)

Frau, 44 Jahre, BMI 19,5, HR min 56, Aktivitätsklasse 7.0 (gut)

## DREI TAGE, DREI UNTERSCHIEDLICHE QUALITÄTEN VON REGENERATION

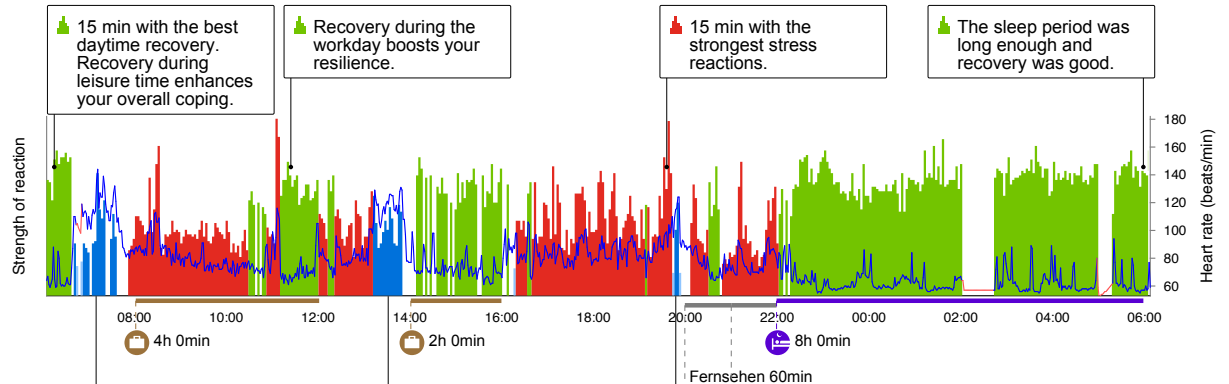
**SPORT  
ÜBERTRAINING TE 5.0**

**GESTÖRTE REGENERATION**



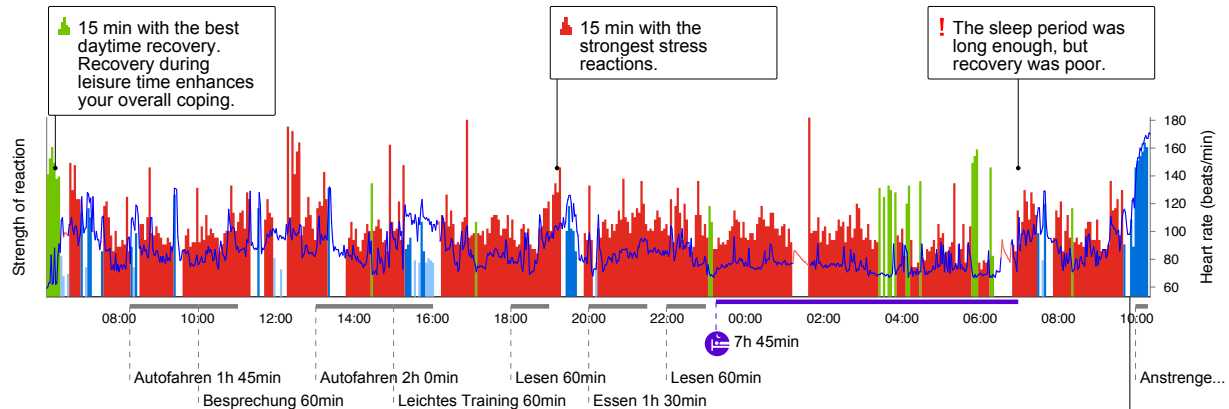
**NORMALE NACHT**

**GUTE REGENERATION**



**ANSTRENGENDER TAG  
UND ALKOHOL AM ABEND**

**KEINE REGENERATION**

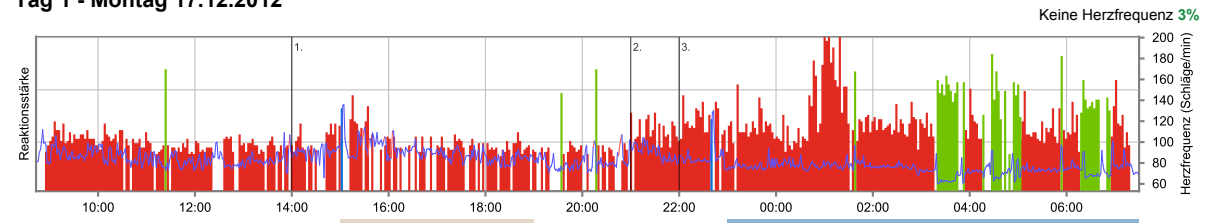


Mann, 50 Jahre, BMI 27,8, HR min 53, Aktivitätsklasse 3.0 (mässig)

# ERSCHÖPFT UND AUSGEBRANNT

**KAUM REGENERATION**

Tag 1 - Montag 17.12.2012



**Tagebuchmarker**

1. Essen
2. Essen
3. Nickerchen

**Ergebnis**

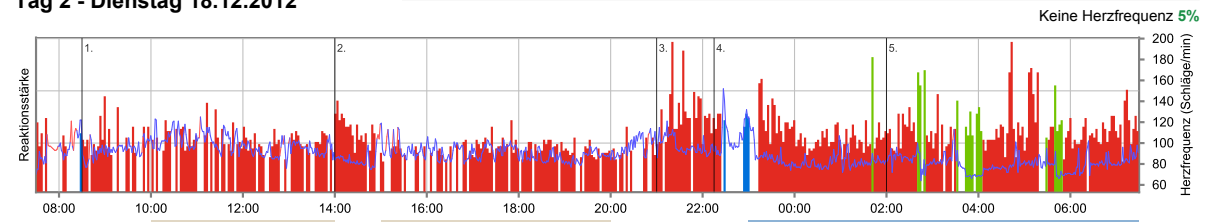
- 15h 20min (67%)
- 1h 47min (8%)
- 4min (0%)
- 5h 36min (25%)

**Empfehlung**

- Weniger als 60%
- Mehr als 30%

**KEINE REGENERATION**

Tag 2 - Dienstag 18.12.2012



**Tagebuchmarker**

1. Kirche
2. Autogenes Training
3. Fernsehen
4. Training
5. Fernsehen

**Ergebnis**

- 16h 7min (67%)
- 43min (3%)
- 11min (1%)
- 7h 0min (29%)

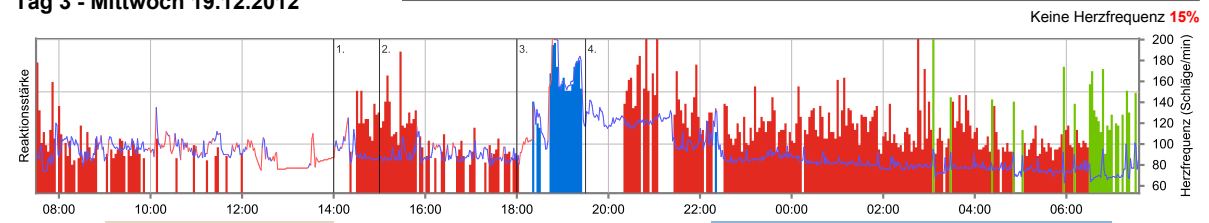
**Empfehlung**

- Weniger als 60%
- Mehr als 30%

**KEINE REGENERATION**

**ÜBERTRAINING ABENDS  
TE 5.0**

Tag 3 - Mittwoch 19.12.2012



**Tagebuchmarker**

1. Essen
2. Nickerchen
3. Training
4. Essen

**Ergebnis**

- 12h 35min (52%)
- 54min (4%)
- 52min (4%)
- 9h 44min (40%)

**Empfehlung**

- Weniger als 60%
- Mehr als 30%

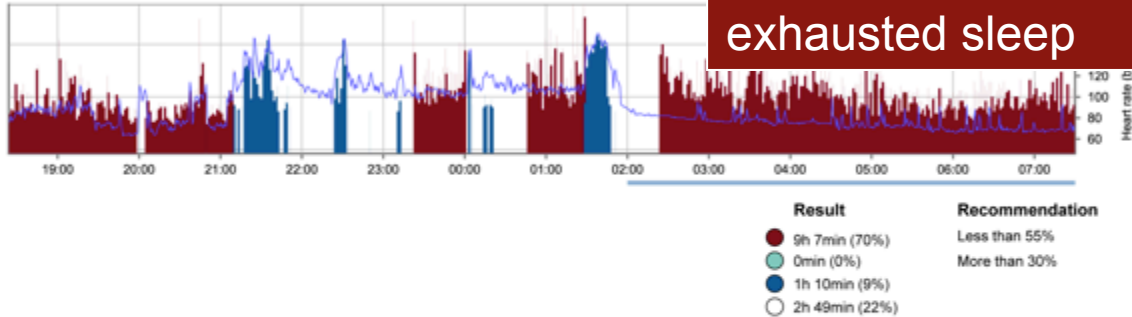
# FOLGEN VON ALKOHOL AUF DIE QUALITÄT DER REGENERATION

Day 1 - Friday 04.05.2012

6 portions of alcohol

Heart rate corrections 1%

exhausted sleep

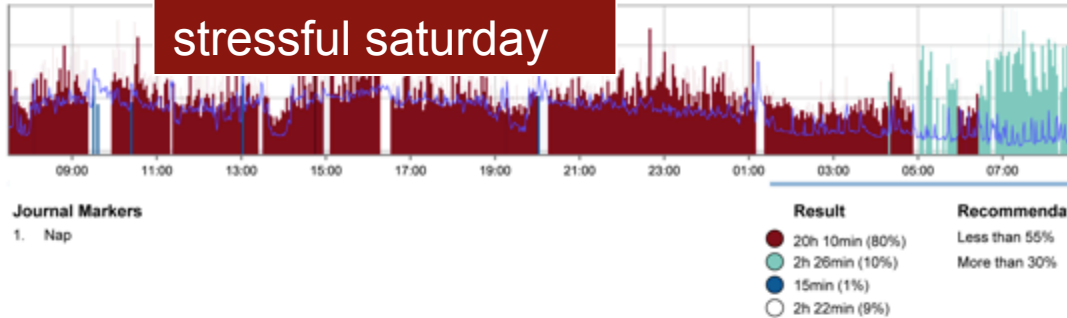


Day 2 - Saturday 05.05.2012

2 portions of alcohol

Heart rate corrections 1%

stressful saturday



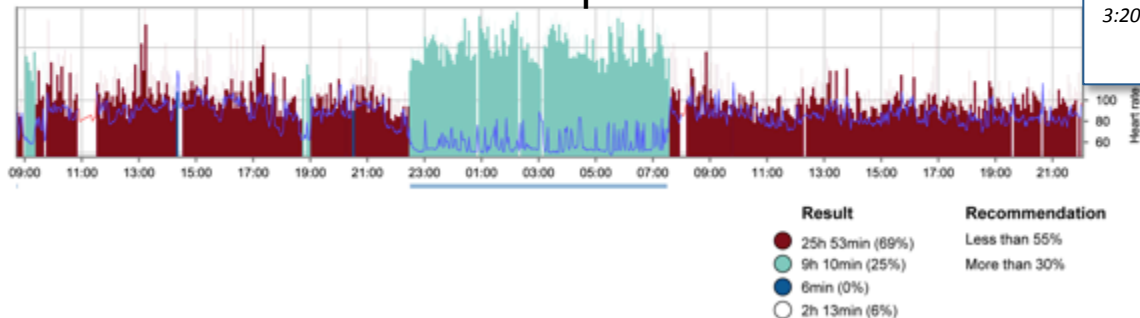
Journal Markers

1. Nap

Day 3 - Sunday 06.05.2012

0 portions of alcohol

Heart rate corrections 1%



Loss of healthy life years according to WHO (DALY) in high income countries

Unipolar depression	9,8
Isechemic heart disease	5,9
Dementia	5,8
Alcohol associated diseases	4,9

Quelle: Mathers CD, Loncar D: Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030; PLoS Medicine 3:2011-2030 (2006)

## **NEGATIVE EINFLÜSSE AUF DIE REGENERATION IM SCHLAF (SCHLAF-HYGIENE)**

---

### **NEGATIVER EINFLUSS**

#### **KÖRPERLICHE AKTIVITÄT AM ABEND**

GRUNDREGEL:

JE NÄHER AM ZU BETT GEHEN

JE INTENSIVER > TE2.5

DESTO GRÖSSER DIE AUSWIRKUNGEN

#### **BELASTENDE BEDINGUNGEN / TÄTIGKEITEN**

STREIT

ARBEIT AM ABEND - COMPUTER

FERNSEHEN

#### **GENUSSMITTEL**

ALKOHOL

**LEBENSSTIL**  
**SCHLAF**  
**AKTIVITÄT**  
**ERNÄHRUNG**  
**GENUSSMITTEL**  
**RICHTIGES MASS**  
**MIKROPAUSEN**