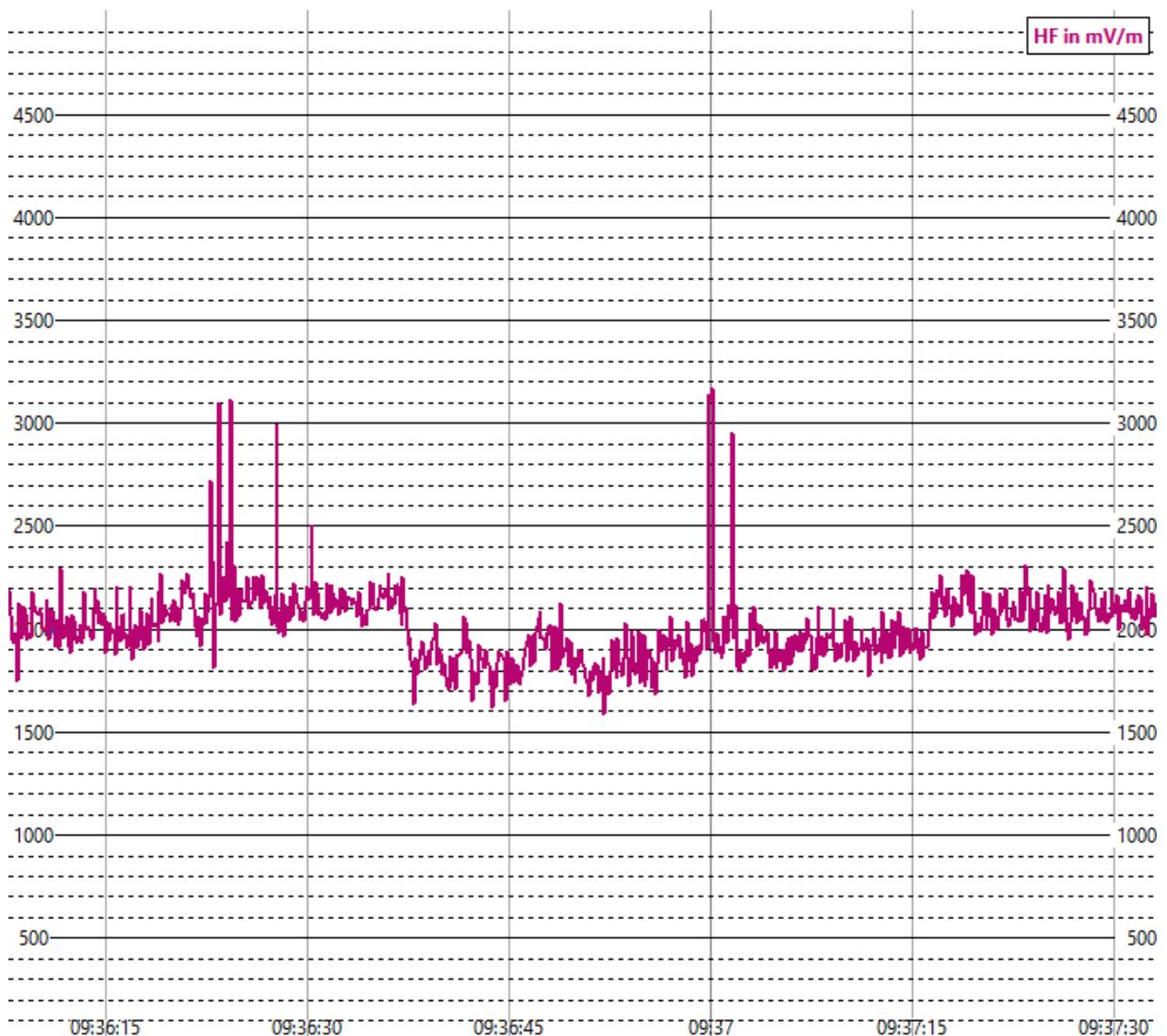


Belastungsmessung Büroraum 09.12.2019 (09.36 – 10.32 Uhr)

Geräte eingeschaltet: Bluetooth Verbindung Mobiltelefon, Audio Box, Lap Top mit Suchmodus WLAN Verbindung, Mobiltelefon für Telefonie, WLAN Suchmodus am Mobiltelefon, Einfluss von aussen durch Mobilfunk, WLAN vom Bürogebäude allgemein nicht verbunden mit eigenen Geräten.

- Messung mit folgenden Geräten von Gigahertz Solutions
Hochfrequenz 27 MHz bis 2.4 GHz
- Z Quasi-isotrope Ultrabreitband-Antenne UBB27_G3 / 360 Grad rundum Messung.
- HF 59B Messgerät

Vergleichen mit Ergebnissen Nilas Messgerät Vorher / Messung 1



Geräte ausgeschalten!

Geräte eingeschalten: Einfluss von aussen durch Mobilfunk, WLAN vom Bürogebäude allgemein nicht verbunden mit eigenen Geräten.

- Messung mit folgenden Geräten von Gigahertz Solutions
Hochfrequenz 27 MHz bis 2.4 GHz
- Z Quasi-isotrope Ultrabreitband-Antenne UBB27_G3 / 360 Grad rundum Messung.
- HF 59B Messgerät

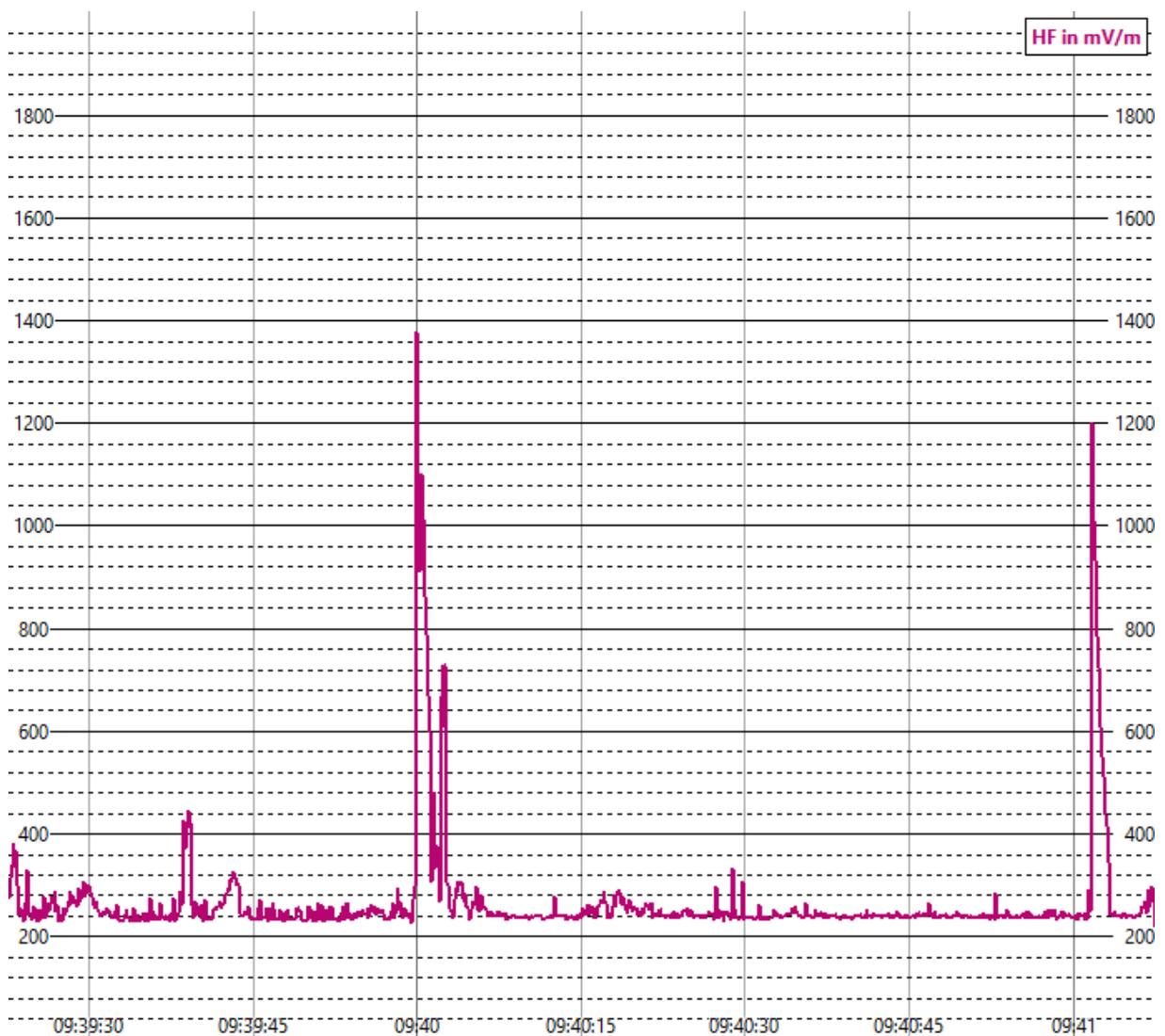
Vergleichen mit Ergebnissen Nilas Messgerät Nachher / Messung 2



Geräte eingeschaltet: Bluetooth Verbindung Mobiltelefon, Audio Box, Lap Top mit Suchmodus WLAN Verbindung, Mobiltelefon für Telefonie, WLAN Suchmodus am Mobiltelefon, Einfluss von aussen durch Mobilfunk, WLAN vom Bürogebäude allgemein nicht verbunden mit eigenen Geräten.

- Messung mit folgenden Geräten von Gigahertz Solutions
Hochfrequenz 2.4 GHz bis 10 GHz
- Omniantenne UBB2410 / 360 Grad rundum Messung.
- HFW 59D Messgerät

Vergleichen mit Ergebnissen Nilas Messgerät Vorher / Messung 1

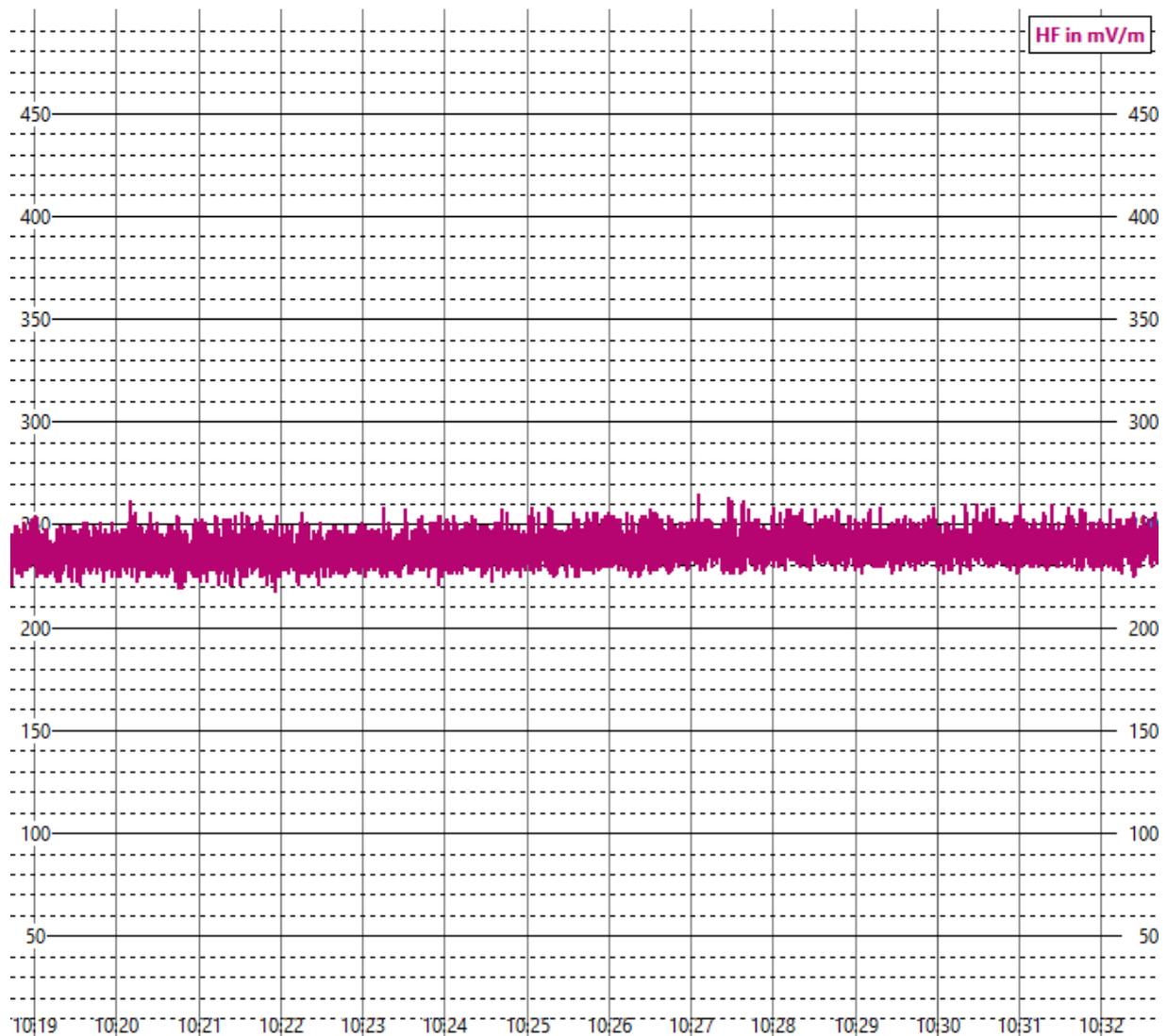


Geräte ausgeschalten!

Geräte eingeschalten: Einfluss von aussen durch Mobilfunk, WLAN vom Bürogebäude allgemein nicht verbunden mit eigenen Geräten.

- Messung mit folgenden Geräten von Gigahertz Solutions
Hochfrequenz 2.4 GHz bis 10 GHz
- Omniantenne UBB2410 / 360 Grad rundum Messung.
- HFW 59D Messgerät

Vergleichen mit Ergebnissen Nilas Messgerät Nachher / Messung 2



Fazit und Fakten allgemein zur Belastungsmessung

1. Die Messung wurde durch einen Zertifizierten Baubiologen und Geopathologen gemacht.
 - a. Firma Strahlenfrei, Pascal Rüegg, 8856 Tuggen
2. Die Messwerte sind allgemein hoch, empfohlen wird eine Belastung von 0-50 mV/m in einem Arbeitsraum. Diese Werte sind aber heutzutage ganz normal hoch.
3. Vor der ersten Messung wurde die Testperson 45 Minuten der Belastung durch: Bluetooth Verbindung Mobiltelefon, Audio Box, Lap Top mit Suchmodus WLAN Verbindung, Mobiltelefon für Telefonie, WLAN Suchmodus am Mobiltelefon, Einfluss von aussen durch Mobilfunk, WLAN vom Bürogebäude allgemein nicht verbunden mit eigenen Geräten ausgesetzt. Dies entspricht der heutigen Strahlendosis in Büros und Arbeitsplätzen.
4. Vor der zweiten Messung wurden die Geräte wie: Bluetooth Verbindung Mobiltelefon, Audio Box, Lap Top mit Suchmodus WLAN Verbindung, Mobiltelefon für Telefonie, WLAN Suchmodus am Mobiltelefon ausgeschaltet und die Testperson war so 20 Minuten im Raum. Ebenfalls wurde der Testperson eine Bio Ring von Swiss Harmony für angelegt und der Computerbereich wurde mit einem Mini Klima Tuner versehen.

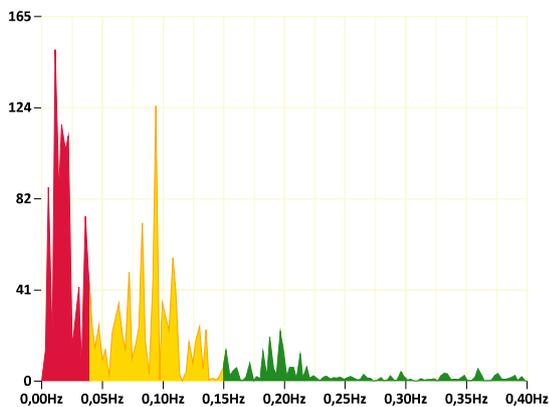
Zu Ihren Messergebnissen:

Der Total Power-Wert (TP)

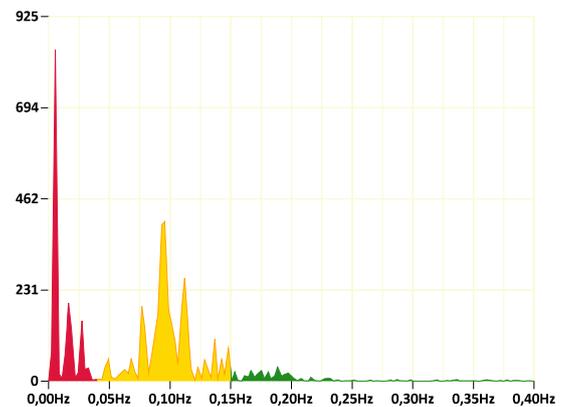
Total Power ist die Summe aller HRV-Werte und ist somit der Indikator für den Gesamtvitalitätsstatus. Die Total Power ist das Leistungspotential, das Ihnen zur Verfügung steht und zeigt die verfügbare Kraft und die Gesamtleistung Ihres Regulationssystems.

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



Nachher



Ihre Werte:

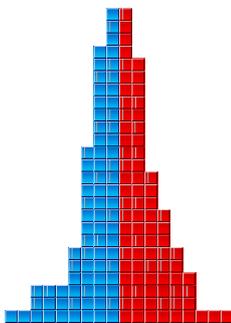
Total power (Gesamtvariabilität Ihrer Herzrate) 1. Messung: 2304

Total power (Gesamtvariabilität Ihrer Herzrate) 2. Messung: 6194

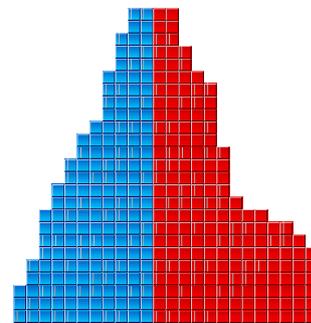
Energiereserven

Die Energie für unsere täglichen Aktivitäten gewinnen wir aus unseren Zellen. Die Anzahl und die Funktionsweise der sogenannten „Mitochondrien“ (die Kraftwerke jeder Zelle) entscheiden zum Beispiel darüber, wieviel Sauerstoff wir in unserem Körper verwerten können. Deshalb spielen Bewegung und Ernährung im Zusammenhang mit unserer Belastbarkeit eine zentrale Rolle. Die Zellen reagieren sehr sensibel auf überhöhte Stressbelastungen durch Mikronährstoffmangel und mangelnde Sauerstoffzufuhr - in der Fachwelt spricht man von oxidativem/nitrosativem Stress. Die Referenzwerte sollten zwischen 150 und 600 liegen und aufbauende sowie abbauende Prozesse sollten in einer annähernden Balance sein.

Vorher



Nachher



Ihre Werte:

Gesamt-Energiereserven

1. Messung: 187

Gesamt-Energiereserven

2. Messung: 387

1. Messung:	
Aufbauprozesse	Abbauprozesse
94	93

2. Messung:	
Aufbauprozesse	Abbauprozesse
183	204

Ihre Stressauswertung (Index der Stressbewertung)

Mit dem Index der Stressbewertung lassen sich Verschiebungen des vegetativen Nervensystems (VNS) beurteilen. Werte von 30 - 150 Punkten spiegeln ein gutes Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus wider. Ab 500 Punkten kommt es zu Einschränkungen der Anpassungsfähigkeit.

Bei einem wiederkehrenden überhöhten Index der Stressbewertung ist eine umfassende und tief-greifende diagnostische Abklärung notwendig.

	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		
100	Überanstrengung der Regulationssysteme		
	Überhöhtes Belastungsniveau	89	
70	Starke Anspannung der Regulationssysteme		
	Leichte Anspannung der Regulationssysteme		
	Noch gutes vegetatives Gleichgewicht		
	Normaler Gesundheitszustand		
10	Hoher Vitalstatus		38

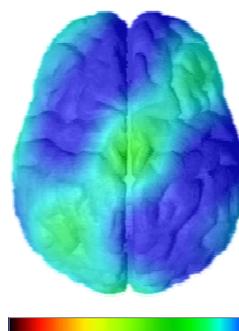
Psycho-emotionaler Index

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass es einen Zusammenhang zwischen der Herzratenvariabilität und Gehirnfrequenzen gibt.

Vorher



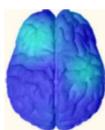
Nachher



Ihre Werte:
Psycho-emotionaler Index

1. Messung:
60

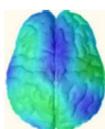
2. Messung:
99



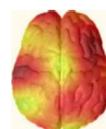
83% - 100%
Zustand des maximalen
Gleichgewichts



33% - 50%
Angesammelte Müdigkeit



66% - 83%
Stabiler Zustand



17% - 33%
Nervöse Überanspannung



50% - 66%
Ausgeglichener Zustand



0% - 17%
Hohes Stressniveau

Das biologische Alter

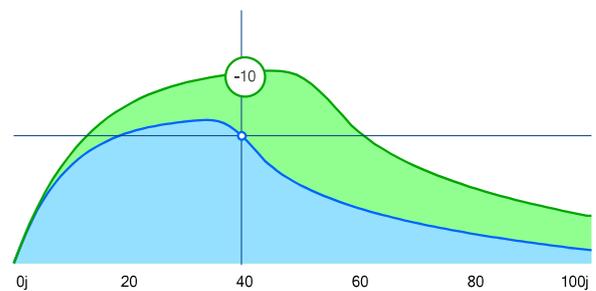
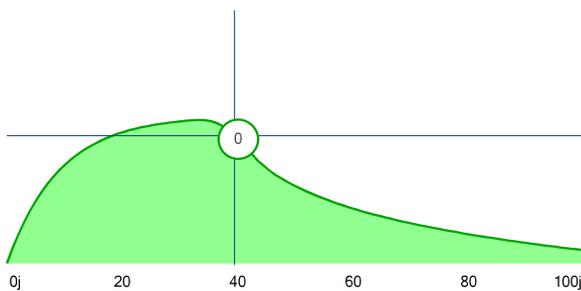
Jeder Mensch kann biologisch jünger sein, als er kalendarisch alt ist. Unser tatsächliches biologisches Alter ist abhängig von unseren Genen und unserer Lebensführung. Mit einer HRV-Messung kann berechnet werden, wie gut die Konstitution ist und wie sich der Lebensstil auf das Alter auswirkt.

Ist das biologische Alter höher als das tatsächliche, dann hat man schlechtere HRV Werte als für das Alter üblich.

Vorher

Nachher

Kalendarisches Alter 39



Ihre Werte:

1. Messung:

39

Biologisches Alter

2. Messung:

29

Wichtiger Hinweis: Die Informationen in diesem Report sollen dazu beitragen, das Verständnis über die eigene Vitalität zu verbessern. Sie ersetzen keine medizinische Fachberatung. Eine korrekte Analyse und Interpretation individueller Daten/Faktoren kann ausschließlich durch Ihren Therapeuten/Berater gewährleistet werden.