

Messungsverlauf Harald Breuer

	1. Messung 03.02.16	2. Messung 10.02.16	Differenz	3. Messung 01.03.16	Differenz	Differenz
	1	2	2 zu 1	3	3 zu 2	3 zu 1
Biologisches Alter	56	57	1	47	-10	-9
GVI	125	91	-34	177	86	52
Herzschläge in 24 h	115'488	122'652	7'164	108'275	-14'377	-7'213
Dynamik A	19	20	1	15	-5	-4
HR gesamt	80	85	5	75	-10	-5
HR Tag	86	91	5	80	-11	-6
HR Nacht	67	71	4	65	-6	-2
Total Power gesamt	2'060	1'589	-471	2'749	1'160	689
Total Power Tag	1'784	1'415	-369	2'741	1'326	957
Total Power Nacht	2'867	2'146	-721	2'826	680	-41
VLF gesamt	938	725	-213	1'187	462	249
VLF Tag	826	617	-209	1'188	571	362
VLF Nacht	1'265	1'070	-195	1'222	152	-43
LF gesamt	692	487	-205	896	409	204
LF Tag	595	461	-134	866	405	271
LF Nacht	975	571	-404	990	419	15
HF gesamt	189	168	-21	325	157	136
HF Tag	101	108	7	279	171	178
HF Nacht	449	361	-88	451	90	2
pNN50 gesamt	1.31%	2.96%	1.65%	4.57%	1.61%	3.26%
pNN50 Tag	0.68%	1.63%	0.95%	4.71%	3.08%	4.03%
pNN50 Nacht	3.77%	8.50%	4.73%	4.10%	-4.40%	0.33%
Allgemeine Vitalität	3.85	3.80	-0.05	3.12	-0.68	-0.73
Leistungspotenzial	4.00	3.75	-0.25	3.50	-0.25	-0.50
Burnout Risiko	3.83	4.08	0.25	3.08	-1.00	-0.75
Impuls	Regeneration	Regeneration		Balance		
Geistige Vitalität	3.32	3.17	-0.15	2.90	-0.27	-0.42
Körperliche Entspanntheit	4.10	4.00	-0.1	3.33	-0.67	-0.77
Konzentration, Fokussiertheit	2.20	2.57	0.37	2.83	0.26	0.63
Ökonomie	4.30	4.00	-0.3	4.00	0.00	-0.30
Schlaf	1.65	1.90	0.25	3.15	1.25	1.50
Entspannung im Schlaf	2.63	2.75	0.12	2.88	0.13	0.25
Erholung im Schlaf	1.00	1.00	0	4.00	3.00	3.00

LEGENDE:

1. Messung

Am Beginn der 28tägigen Entschlackungskur

2. Messung

Am Ende der 1. Woche, in der nur Eiweiss konsumiert wurde.

3. Messung

Am Ende der 4. Woche, 2 Eiweisstage und 5 "grüne" Tage pro Woche.