

# Stammdatenblatt

zur Durchführung einer HRV Messung by Autonom Health®



**AUTONOM HEALTH**  
Herzratenvariabilität

Datum\*: TT

MM

JJJJ

ID:

**Titel**

**Vorname\***

**Nachname\***

**Straße\***

**PLZ\***

**Ort\***

**Telefonnummer\***

**Mail\***

**Geschlecht\***

männlich

weiblich

**Geburtsdatum\***

TT

MM

JJJJ

**Körpergröße\*** (cm)

**Körpergewicht\*** (kg)

**Beziehungsstatus\***  ich bin Single

ich lebe in einer Beziehung

**Ich betreibe Sport (Std in der Woche)\***

< 1 Std

< 3 Std

< 6 Std

< 15 Std

> 15 Std

**Beruf\***

**Ausbildung\***

Pflichtschule

Lehre

Abitur/Matura

höhere Schule/Universität

**medizinisch wurde bei mir Folgendes festgestellt**

Herzrhythmusstörungen

Diabetes

Neuropathie

**bzw. Folgendes**

**Ich nehme regelmäßig folgende Medikamente ein**

**Ich leide zurzeit an**

*Die mit \* gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder*

# Stammdatenblatt

zur Durchführung einer HRV Messung by Autonom Health®



**AUTONOM HEALTH**  
Herzratenvariabilität

## EIN KURZER VITALCHECK

### Ich fühle mich zur Zeit

- gesund                       krank                       weder gesund, noch krank

### Mein Stresslevel ist

- leistungsstark               ausgebrannt               irgendwo dazwischen

### Tagsüber bin ich meistens

- ausgeruht                       müde                       hoher Schlafdruck

### Beruflich fühle ich mich

- gut ausgelastet               überfordert               unterfordert

### Meine Konzentrationsfähigkeit ist

- sehr gut                       schwankend               problematisch

### Mein Appetit ist

- normal                       übermäßig               schlecht

### Zum Einschlafen brauche ich

- < als 10 Min.               > als 10 Min.               > als 30 Min.

### Ich schlafe in der Nacht

- meist durch               wache mehr als 3x auf               stehe regelmäßig auf

### Ich

- schlafe normal               schlafe unruhig               schnarche               habe Atemaussetzer

### Ergänzungen