



KRÄFTIGUNG / EIN ANWENDUNGSBEISPIEL IM VERLAUF

Tragfähig im Alltag. Wieder mehr Stabilität.

Belastung verlässlich bewältigen und nach Anstrengung wieder in die eigene Kraft zurückfinden.



Andreas, 57 Jahre

Beispielperson | Kräftigung & Belastbarkeit

Belastbar sein - und danach regenerieren.

Andreas bewältigt seinen Alltag, doch nach sportlicher Belastung braucht er lange, bis er sich wieder fit fühlt. Er reduziert Belastungsspitzen, übt regelmässiger und plant Erholung als festen Teil seines Rhythmus ein.

Am Anfang

Aktivität ist möglich, doch die Erholung dauert lange. Wenig Reserve am Folgetag.

Am Ende

Mehr Stabilität. Belastungen besser dosieren. Nach Aktivität schneller erholt.



PraxisGuide Kräftigung

Stabilität aufbauen. Belastbarkeit stärken.



Kräftigung

Tragfähige Belastung. Klare Pausen. Mehr Verlässlichkeit im Alltag.

Der PraxisGuide zeigt, wie Kräftigung im Alltag verlässlich aufgebaut werden kann. Andreas erkennt: Nicht möglichst viel auf einmal, sondern ein passendes Verhältnis zwischen Belastungsreiz und Erholung bringt ihn weiter.

Belastungsdosis

Intensität und Umfang sinnvoll wählen.

PowerBars

Belastung und Erholung dokumentieren.

Erholungsfenster

Ruhe und Regeneration einplanen.

Ihr Einstieg: PraxisGuide Kräftigung

stress-resilienz.ch/kraeftigung



02 / WAS ANDREAS IM ALLTAG VERÄNDERT

Aus Belastung wird Tragfähigkeit.

Claudia wählt wenige Werkzeuge aus dem Guide. Sie versucht nicht, alles gleichzeitig zu verändern. Sie beginnt dort, wo ihr Tag bisher zu wenige echte Erholungsfenster hatte.



«Ich kann wieder mehr machen, ohne danach zwei Tage erschöpft zu sein.»

Andreas beobachtet, welche Einheiten gut verträglich sind und wie rasch er sich danach erholt.

1

Kraft dosiert aufbauen

Regelmässige, überschaubare Belastungen ersetzen einzelne Überforderungen.

2

Regeneration mitplanen

Erholungstage sind Teil der Trainingsroutine – nicht erst Reaktion auf Müdigkeit.

3

Belastbarkeit beobachten

Andreas achtet auf die Reaktion am Abend und am Folgetag, nicht nur auf die Leistung.

4

Konstanz vor Intensität

Mehrere gut verarbeitbare Einheiten zählen mehr als eine Spitzenleistung.

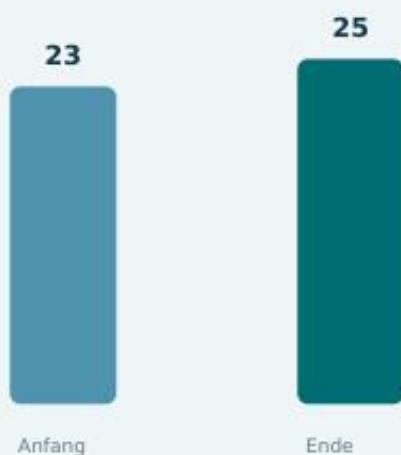


03 / WAS DER MESSVERGLEICH SICHTBAR MACHT

Zwei Messungen. Mehr Spielraum im Verlauf.

Zwei Messpunkte im Abstand von rund sechs Monaten

RMSSD / ms



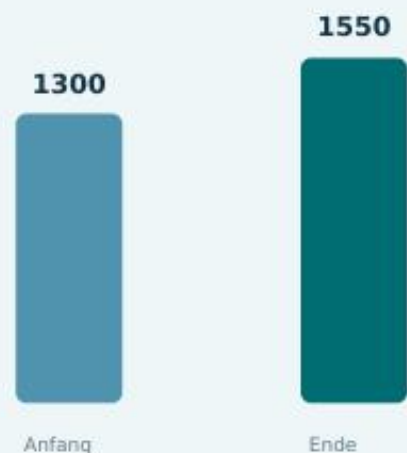
SDNN / ms



Stress Index / Index



Total Power / ms²



Blau = Anfang; Petrol = Ende. Alle Balken beginnen bei null. Jede Grafik hat eine eigene Skala. Zwei Messpunkte zeigen keine vollständige Zwischenentwicklung.



04 / ALTER & ERGÄNZENDE SYSTEMANZEIGEN

57 Jahre. Zwei Modellanzeigen.

Das chronologische Alter bleibt gleich. Die vom System angezeigte Altersschätzung verändert sich zwischen beiden Messungen.

Chronologisches Alter: 57 Jahre bei beiden Messungen

Anfang

63

Modelljahre

6 Jahre über dem chronologischen Alter

Ende

60

Modelljahre

3 Jahre über dem chronologischen Alter

Systemanzeige «Biologisches Alter» – kein Nachweis einer Verjüngung

Das Modell ordnet Messdaten einer Altersschätzung zu. Die Anzeige sinkt um drei Modelljahre; daraus lässt sich keine tatsächlich eingetretene Verjüngung ableiten.

Weitere Veränderungen im System

Energiereserven

238 → 287 (Systemindex)

Vitalität

132 → 221 (Systemwert)

Zentrale Regulation

72 → 78 (Index in %)

Harmonisierung

70 → 81 (Index in %)

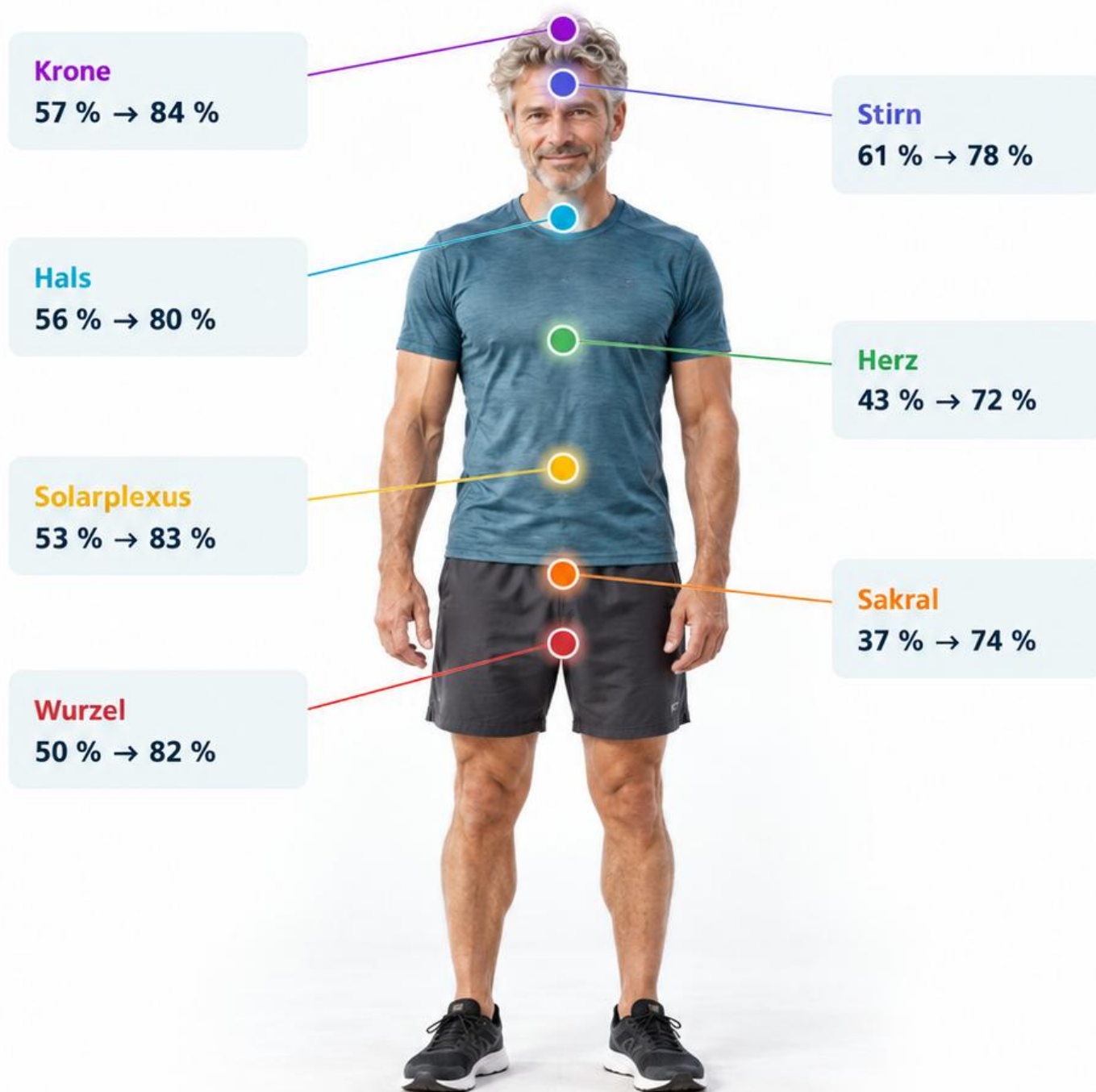
Die ergänzenden Werte sind modellabhängige Systemanzeigen derselben Messgrundlage; sie stellen keine unabhängigen medizinischen Befunde dar.



05 / CHAKREN-ANSICHT AM MENSCHEN

Vom Zahlenwert zum Gesamtbild.

Die sieben Zuordnungen werden am Menschen angeordnet. Anfang und Ende bezeichnen Systemanzeigen; keine anatomische Messung.



Symbolische Zuordnung zu einer Körperf়gur. Aus diesen Indexwerten können weder Krankheiten noch Heilung abgeleitet werden.



06 / MERIDIAN-ANSICHT AM MENSCHEN

Zwölf Zuordnungen. Ein Überblick.

Die Anzeigen werden am Menschen angeordnet. Auch ein kleiner Rückgang bei einzelnen Werten gehört zum Gesamtmuster.



Die Namen bezeichnen modellabhängige Systemzuordnungen, keine Befunde an den gleichnamigen Organen.



07 / WAS DER VERLAUF FÜR DEN ALLTAG BEDEUTET

Wieder mehr Kraft im System.

Weniger Erschöpfung. Mehr erlebte Belastbarkeit.

Andreas beschreibt die Veränderung so: «Ich kann wieder mehr machen, ohne zwei Tage dafür bezahlen zu müssen.»

Andreas hat Training, Bewegung und Erholung bewusster aufeinander abgestimmt. Nicht die Spitzenleistung ist sein Massstab.



Was wir festhalten können

Für Andreas bedeutet der Verlauf: Belastungen werden im Alltag besser tragbar, und nach Aktivität findet er leichter in seine verfügbare Kraft zurück. Die Messwerte ergänzen seine Beobachtungen; sie beweisen keine einzelne Ursache.

Wie wir den Messvergleich einordnen

Der Vergleich umfasst zwei Messpunkte. Aus ihnen lassen sich weder einzelne Ursachen noch eine lückenlose Entwicklung ableiten. Messbedingungen und Modellgrenzen sind zu berücksichtigen.

PraxisGuide Kräftigung entdecken

stress-resilienz.ch/kraeftigung