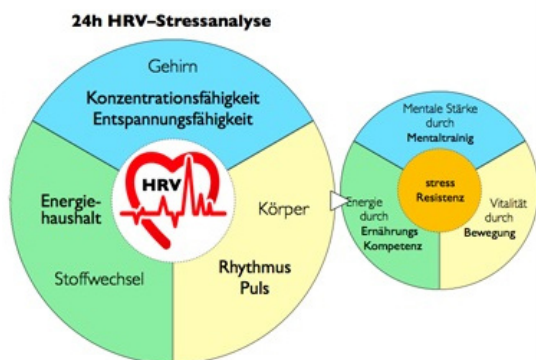


# TimeWaver Messung zum ALPAKABÄR

Am 14. November 2010 wurde eine stressgeplagte Person einer Herzraten-Variabilitäts-Messung (HRV) mit dem TimeWaver Cardio, einem Expertensystem zur Stressanalyse und Bestimmung der Regulationsfähigkeit des vegetativen Nervensystems, unterzogen.

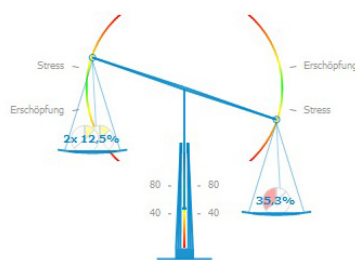


Die Ergebnisse einer HRV-Messung sind eine wertvolle Grundlage für die betriebliche und private Gesundheitsförderung, aktives Stressmanagement, Burnout-Früherkennung und sichtbare Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Bei der getesteten Person waren die beiden wichtigsten Werte extrem um jeweils ein Vielfaches ihrer Norm erhöht:

- Stressindex: 578,8
- Distressindex: 108,1

Gleichzeitig war die Variabilität des Herzschlages mit 4,1 verglichen mit dem Normwert 7,5 deutlich erniedrigt.



### Gruppe 2

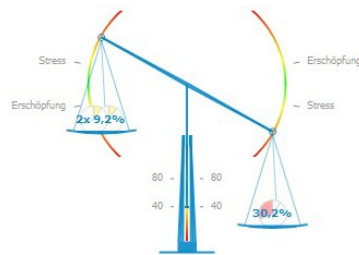
SI erhöht, HR erhöht

Ordnung, Stabilität, Stress. Heutzutage üblicher, aber nicht normaler Befund.

Kategorie	Parameter	Normwert	Ergebnis	Abweichung	Interpretation
VNS	VLF / HF Erschöpfung	1,5	2,8	+87%	Stress
	VLF + HF	40	47,7	+19%	Gesamtaktivität
Reg.	SI	50	578,8	+1058%	Stress-Index
	Distress-Index Chaos	5	108,1	+2062%	Starrheit
Herz	HR	55	95,6	+74%	Herzrate
	CV	10	4,1	-59%	Variabilität
	ES	4	0	-100%	Extrasystolen
Ursachen	IC	2	7,0	+250%	Wille / Motivation
	ULF	2,5	0,61	-76%	Ehrgeiz / Konkurrenz
	1/HF	0,0333	0,08	+140%	Abwehr
	LF	15	51,6	+244%	Innere Druck
	VLF	20	35,8	+79%	Leistung / Ordnung
	HF	10	12,5	+25%	Entspannung / Unordnung

Die betroffene Person berührte danach für einige Minuten den grossen ALPAKABÄR.  
Anschliessend wurde die Messung wiederholt und zeigte nachfolgendes Ergebnis:

Der Stressindex reduzierte sich von 578,8 auf 178,4 und der Distressindex von 108,1 auf 32,7.  
Beide Werte haben sich deutlich dem Normbereich angenähert, während der Puls gleichbleibend hoch blieb.  
Ebenso hat sich die lebenswichtige Variabilität des Herzens von 4,1 auf 5,3 erhöht und ist somit dem Normwert von 7,5 näher gekommen.



Gruppe 2  
SI erhöht, HR erhöht  
Ordnung, Stabilität, Stress.  
Heutzutage üblicher, aber nicht normaler Befund.

Kategorie	Parameter	Wert 1	Wert 2	Wert 3	Einheit / Beschreibung
VNS	VLF / HF Erschöpfung	1,5	2,5	3,3	Stress
	VLF + HF	39,4	80		Gesamtaktivität
Reg.	SI	50	130	178,4	Stress-Index
	Disstress-Index Chaos	5	10	32,7	Stärke
Herz	HR	55	80	95,3	Herzrate
	CV	4	10	5,3	Variabilität
	ES	-4	4	1,0	Extrasystolen
Ursachen	IC	2	8	9,8	Wille / Motivation
	ULF	0,37	2,5	6	Ehrgeiz / Konkurrenz
	1/HF	0,0333	0,1	0,11	Abwehr
	LF	15	45	60,2	Innerer Druck
	VLF	20	60	30,2	Leistung / Ordnung
	HF	9,2	30		Entspannung / Unordnung

Da die HRV (Herzraten-Variabilität) eine gut validierte und von tausenden Universitäten anerkannte und praktizierte Methode zur Erhebung von Stressbefunden ist, ist hiermit die vom Stress befreiende Wirkung des ALPAKABÄRS von FOSTAC gut belegt.

Marcus Schmiede, Physiker

Dr. med. Manfred Doepp, Nuklearmediziner