

# AKTIVITÄTSPROTOKOLL



**AUTONOM HEALTH**  
Herzratenvariabilität

Vorname: \_\_\_\_\_ Familienname: \_\_\_\_\_

Datum der Messung: \_\_\_\_\_ SN Recorder: \_\_\_\_\_

Bitte die jeweilige Beginnzeit in die „Zeitspalte“ eintragen und die zutreffende Tätigkeit markieren.  
Zur Erhöhung der Aussagekraft der Messung empfehlen wir die Durchführung folgender Tätigkeiten in einem Zeitraum von mind. 30 Minuten:  
Entspannen (ohne TV/Radio etc.) / geistige Konzentration / sportliche Tätigkeit bis zur Kurzatmigkeit  
Bei mehreren gleichzeitigen Tätigkeiten empfehlen wir eine Prioritätensetzung mit zusätzlichen Ergänzungen.

| Zeit  | Sport | Gehen | Radfahren | manuelle Arbeit | Autolenken | Bus U-Bahn... | Kommunikation | PC | geistige Aktivität | Essen Trinken | TV | Körper-Pflege | Sex | Entspannen Ruhen | Schlaf | andere Tätigkeiten | Abnahme des Gerätes | Befindlichkeit | Job/privat | alleine/zu zweit Gruppe | Ergänzungen Kommentare |
|-------|-------|-------|-----------|-----------------|------------|---------------|---------------|----|--------------------|---------------|----|---------------|-----|------------------|--------|--------------------|---------------------|----------------|------------|-------------------------|------------------------|
|       |       |       |           |                 |            |               |               |    |                    |               |    |               |     |                  |        |                    |                     | 😊 ☹️           | 👤 🏠        | 👤 🏠                     |                        |
| 9:00  |       |       |           |                 |            |               | ☎️            | X  |                    |               |    |               |     |                  |        |                    |                     | 😊 ☹️           | 👤 🏠        | 👤 🏠                     |                        |
| 12:00 |       |       |           |                 |            |               | ☎️            |    |                    | X             |    |               |     |                  |        |                    |                     | 😊 ☹️           | 👤 🏠        | 👤 🏠                     |                        |
| 13:00 |       |       |           |                 |            |               | ☎️            |    |                    |               |    |               |     | X                |        |                    |                     | 😊 ☹️           | 👤 🏠        | 👤 🏠                     |                        |
|       |       |       |           |                 |            |               | ☎️            |    |                    |               |    |               |     |                  |        |                    |                     | 😊 ☹️           | 👤 🏠        | 👤 🏠                     |                        |
|       |       |       |           |                 |            |               | ☎️            |    |                    |               |    |               |     |                  |        |                    |                     | 😊 ☹️           | 👤 🏠        | 👤 🏠                     |                        |
|       |       |       |           |                 |            |               | ☎️            |    |                    |               |    |               |     |                  |        |                    |                     | 😊 ☹️           | 👤 🏠        | 👤 🏠                     |                        |
|       |       |       |           |                 |            |               | ☎️            |    |                    |               |    |               |     |                  |        |                    |                     | 😊 ☹️           | 👤 🏠        | 👤 🏠                     |                        |
|       |       |       |           |                 |            |               | ☎️            |    |                    |               |    |               |     |                  |        |                    |                     | 😊 ☹️           | 👤 🏠        | 👤 🏠                     |                        |
|       |       |       |           |                 |            |               | ☎️            |    |                    |               |    |               |     |                  |        |                    |                     | 😊 ☹️           | 👤 🏠        | 👤 🏠                     |                        |
|       |       |       |           |                 |            |               | ☎️            |    |                    |               |    |               |     |                  |        |                    |                     | 😊 ☹️           | 👤 🏠        | 👤 🏠                     |                        |
|       |       |       |           |                 |            |               | ☎️            |    |                    |               |    |               |     |                  |        |                    |                     | 😊 ☹️           | 👤 🏠        | 👤 🏠                     |                        |

😊 = gutes Befinden ☹️ = schlechtes Befinden 👤 = Job 🏠 = privat 🧑 = allein 👥 = zu zweit 👨‍👩‍👧 = Gruppe ☎️ = Telefon Gleichzeitige Aktivitäten in der selben Zelle durch ein X kennzeichnen

