

Gesundheits-Statusbericht – Max Mustermann

Sehr geehrter Herr Mustermann,

im Rahmen des Gesundheits Check des HERA Resilience Center erhalten Sie eine klar strukturierte, verständliche und fundierte Einordnung Ihres aktuellen körperlichen Gesundheitszustands. Gemeint ist damit die Frage, wie es um Ihre körperliche Basis im Alltag bestellt ist und welche Gewohnheiten diese stützen oder schwächen. Diese Analyse basiert auf Ihrer Selbstauskunft zu den fünf zentralen Bereichen Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress und Erholung sowie Vorsorge und Körperbewusstsein. Die folgenden Ausführungen fassen Ihre Angaben zusammen und übersetzen die dahinterliegenden Muster in einen zusammenhängenden Bericht.

Ihre Angaben zeigen ein insgesamt aktives, aber phasenweise stark verdichtetes Alltagsleben. Sie berichten von einer Tätigkeit mit überwiegend sitzender Grundhaltung, unregelmäßigen Arbeitszeiten in bestimmten Phasen sowie gelegentlichem beruflich bedingtem Zeitdruck, der feste Routinen erschwert. Gleichzeitig geben Sie an, sich der Bedeutung eines gesunden Lebensstils grundsätzlich bewusst zu sein und in ruhigeren Phasen aktiv Wert darauf zu legen. Insgesamt ergibt sich daraus eine Ausgangslage, in der solide Ansätze bereits vorhanden sind, jedoch noch nicht durchgängig in stabile Alltagsroutinen überführt wurden.

Im Bereich Ernährung zeigt sich ein grundsätzlich bewusstes, aber alltagsabhängiges Bild. Sie geben an, in ruhigeren Phasen regelmäßig und ausgewogen zu essen und dabei auf eine gute Mischung aus frischen Lebensmitteln zu achten. In Phasen hoher beruflicher Belastung berichten Sie jedoch von unregelmäßigeren Mahlzeiten und einer stärkeren Neigung zu schnell verfügbaren Optionen. Diese Schwankung ist ein sehr verbreitetes Muster und weniger Ausdruck mangelnden Wissens als vielmehr eine Folge äußerer Taktung. Insgesamt bleibt Ihr grundsätzliches Ernährungsbewusstsein eine tragfähige Basis.

[...] Die vollständige Auswertung – mit allen Dimensionen, der Einschätzung Ihrer strukturellen Fähigkeiten und der individuellen Gesamtempfehlung – erhalten Sie nach der Buchung Ihres persönlichen Checks.



HERA

Mit freundlichen Grüßen

Prof. Dr. Dr. Max Muster