vitaldee

VD-FLDQ-TWA

Gesundheitsübersicht

Alex Muster · geb. 1986

ZEITRAUM
Letzte 90 Tage
21. Aug. 2026 – 18. Nov. 2026

ERSTELLT FÜR
Praxis am See
Dr. Lena Brunner, General practice

ERSTELLT
18. November 2026
09:06

Was sich verändert hat

Verglichen mit den 90 Tagen davor

Aktivität

222 min ↑ +15%



Höher als in den 90 Tagen davor (193 min).

HRV

49 ms ↑ +8%



Höher als in den 90 Tagen davor (45 ms).

Schlaf

7 h 14 min +2%



Etwa gleich wie in den 90 Tagen davor (7 h 6 min).

Auf einen Blick

Jeder Wert im Vergleich zum üblichen Bereich der Person

WERT	DIESER ZEITRAUM	DAVOR	DIFFERENZ	IM ÜBLICHEN BEREICH	TAGE
Ruhepuls Üblich 56 bpm – 58 bpm	**56 bpm**	56 bpm	±0%		86/90
HRV (Nachtdurchschnitt) Üblich 43 ms – 49 ms	**49 ms**	45 ms	↑ +8%		87/90
Schlaf (Durchschnitt) Üblich 6 h 53 min – 7 h 28 min	**7 h 14 min**	7 h 6 min	+2%		88/90
Aktive Minuten / Woche Üblich 191 min – 215 min	**222 min**	193 min	↑ +15%		89/90

Üblicher Bereich: die mittlere Hälfte der letzten 12 Monate der Person · ● Dieser Zeitraum · ○ Zeitraum davor

Apple Health und Garmin · Messwerte an 97 % der Tage · Schreibgeschützte Kopie für die Praxis

NOTIZEN

Von der Patientin oder dem Patienten über Vitaldee geteilt. Erfasst mit handelsüblichen Wearables; keine medizinische Messung und keine Diagnose.

Ruhepuls

Aufgezeichnet von Apple Health und Garmin

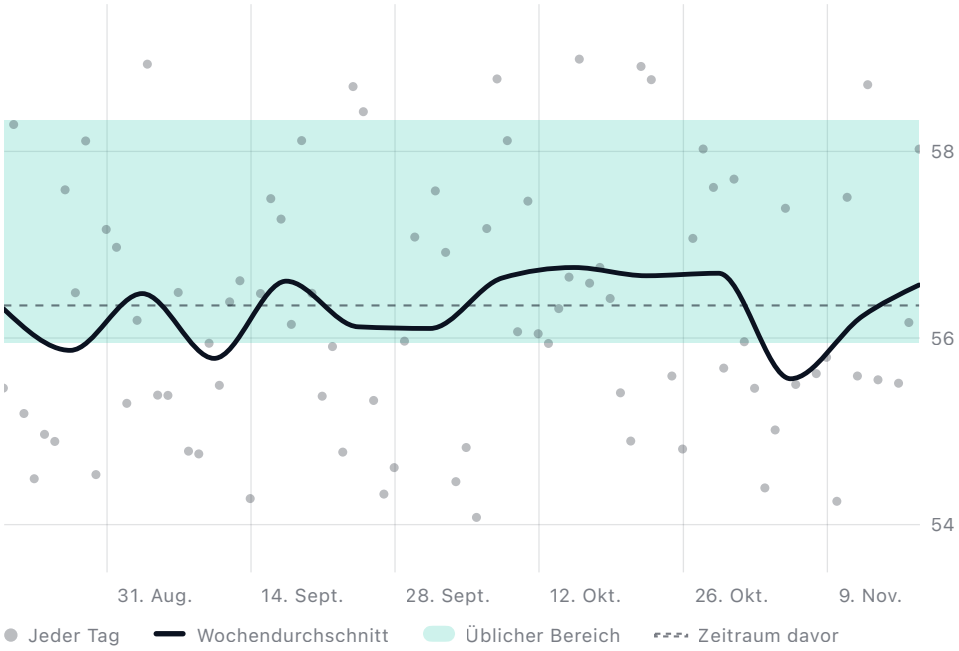
Dein Puls in Ruhe, gemessen von deiner Uhr, während du schläfst oder still sitzt.

56 bpm

Durchschnitt, letzte 90 Tage

±0% vs. 56 bpm davor

Tiefster Tag	**54 bpm**
Höchster Tag	**59 bpm**
Üblicher Bereich	**56 bpm – 58 bpm**
Tage mit Daten	**86 / 90**



HRV

Aufgezeichnet von Apple Health und Garmin

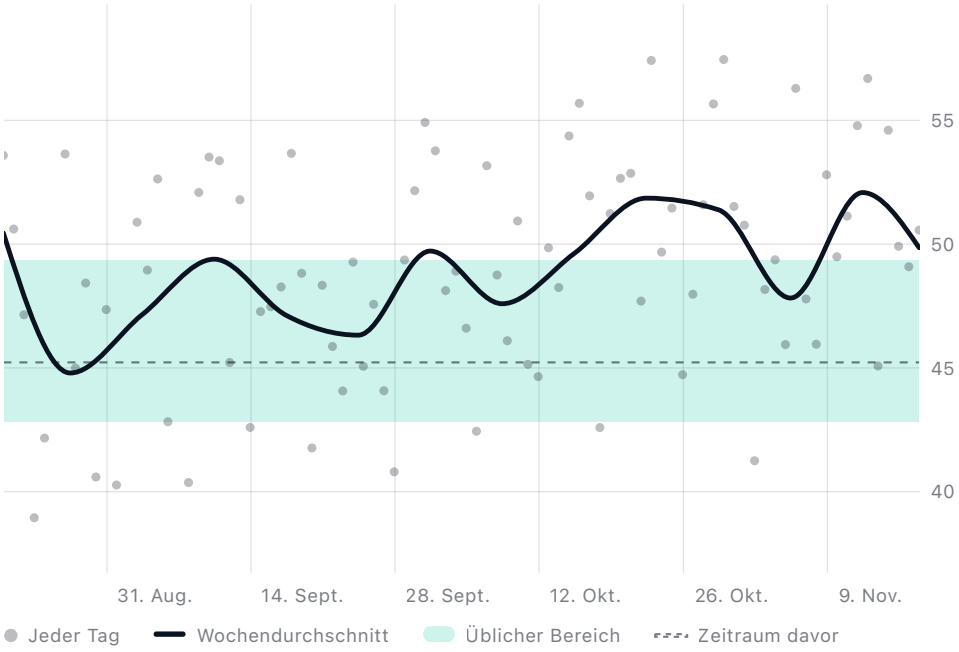
Herzfrequenzvariabilität: wie stark der Abstand zwischen den Herzschlägen schwankt, gemittelt über die Nacht.

49 ms

Durchschnitt, letzte 90 Tage

↑ +8% vs. 45 ms davor

Tiefster Tag	**39 ms**
Höchster Tag	**57 ms**
Üblicher Bereich	**43 ms – 49 ms**
Tage mit Daten	**87 / 90**



Von der Patientin oder dem Patienten über Vitaldee geteilt. Erfasst mit handelsüblichen Wearables; keine medizinische Messung und keine Diagnose.

Schlaf

Aufgezeichnet von Apple Health und Garmin

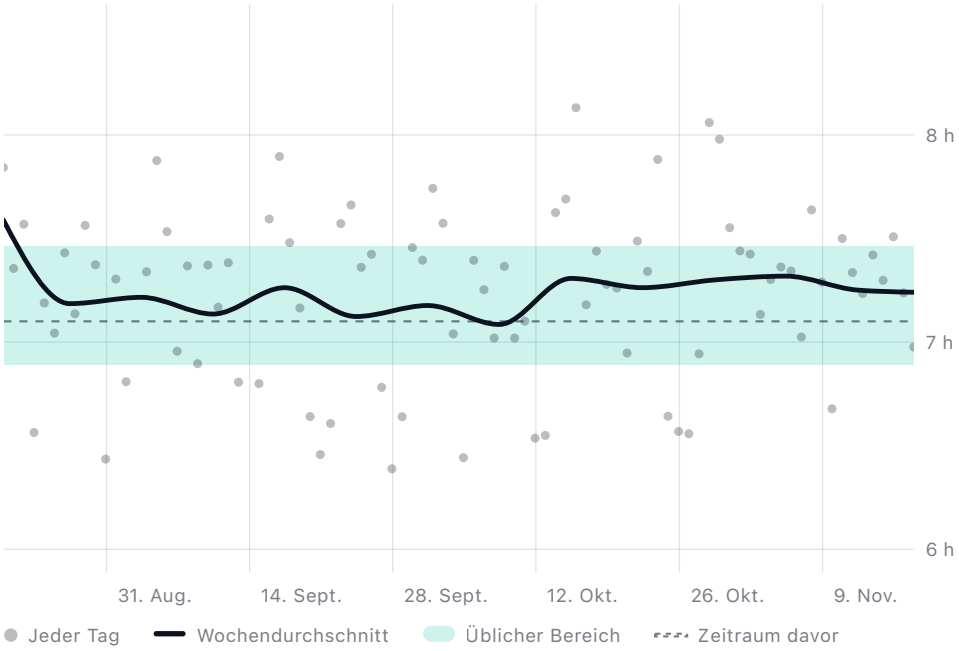
Schlafdauer pro Nacht, wie deine Uhr oder dein Ring sie erfasst hat.

7 h 14 min

Durchschnitt, letzte 90 Tage

+2% vs. 7 h 6 min davor

Tiefster Tag	**6 h 23 min**
Höchster Tag	**8 h 8 min**
Üblicher Bereich	**6 h 53 min – 7 h…**
Tage mit Daten	**88 / 90**



Aktivität

Aufgezeichnet von Apple Health und Garmin

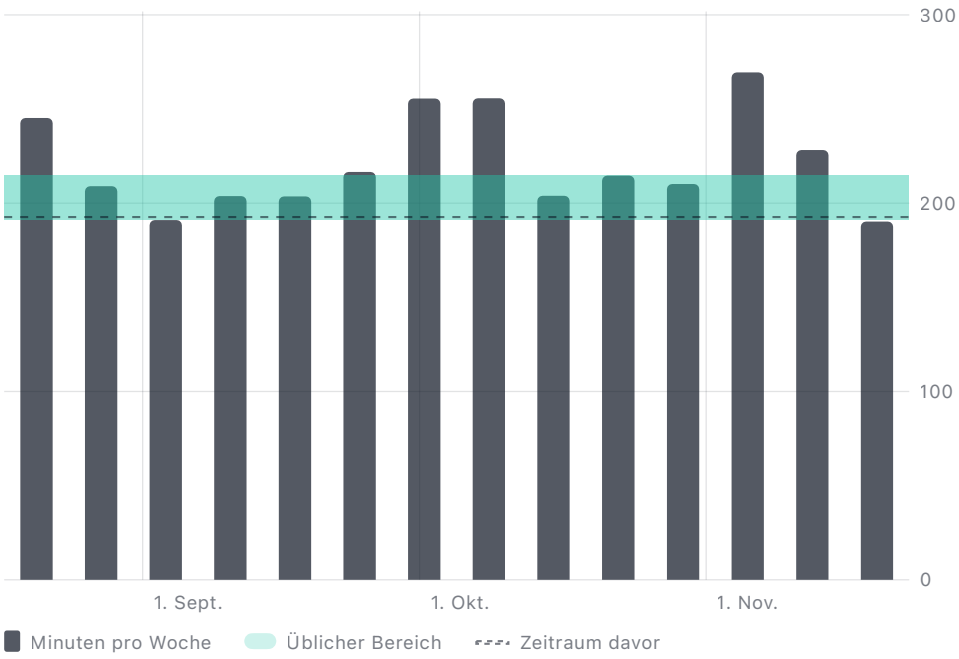
Minuten mit mäßiger oder intensiver Bewegung, über die Woche zusammengezählt.

222 min

Pro Woche, letzte 90 Tage

↑ +15% vs. 193 min davor

Tiefste Woche	**190 min**
Höchste Woche	**269 min**
Üblicher Bereich	**191 min – 215 min**
Tage mit Daten	**89 / 90**



Von der Patientin oder dem Patienten über Vitaldee geteilt. Erfasst mit handelsüblichen Wearables; keine medizinische Messung und keine Diagnose.

Wie diese Zahlen entstehen

Jeder Wert stammt unverändert von den eigenen Wearables der Person. Vitaldee sammelt, mittelt und stellt sie nur dar.

WERT	WERT IM ZEITRAUM	QUELLE	TAGE
Ruhepuls	Mittelwert der täglichen Ruheherzfrequenz, in Schlägen pro Minute.	Apple Health und Garmin	86/90
HRV	Mittelwert der nächtlichen HRV (RMSSD), in Millisekunden.	Apple Health und Garmin	87/90
Schlaf	Mittlere Schlafdauer pro Nacht, ohne Wachzeit im Bett.	Apple Health und Garmin	88/90
Aktivität	Minuten mässiger oder intensiver Aktivität, pro Woche summiert, über die Wochen gemittelt.	Apple Health und Garmin	89/90

Dieser Zeitraum und davor
Der Durchschnitt des Zeitraums über die Tage mit Messwert, verglichen mit gleich vielen Tagen direkt davor. Veränderungen innerhalb von ±2 % gelten als etwa gleich.

Üblicher Bereich
Die mittlere Hälfte der Messwerte der letzten 12 Monate: Ein Viertel der Tage liegt darunter, ein Viertel darüber. Er beschreibt diese Person, keine Bevölkerungsnorm.

Tage mit Daten
Tage, an denen das Gerät den Wert aufgezeichnet hat. Ein Tag, an dem die Uhr geladen oder nicht getragen wurde, hat keinen Messwert und wird weggelassen, nicht aufgefüllt.

REFERENZ	ERSTELLT	ZEITRAUM
VD-FLDQ-TWA	18. November 2026, 09:06	21. Aug. 2026 – 18. Nov. 2026

vitaldee
vitaldee.com

Die Wearable-Daten Ihrer Patientinnen und Patienten, bereit vor dem Termin.

Patientinnen und Patienten verbinden ihre Uhr einmal. Vor dem Termin senden sie der Praxis einen sicheren Link oder bringen eine Zusammenfassung wie diese mit. Sie bestimmen, was wie lange geteilt wird, und können einen Link jederzeit zurücknehmen.

- Entwickelt in der Schweiz
- Daten in der EU gespeichert
- Verschlüsselte, schreibgeschützte Links
- Nie verkauft

Vitaldee stellt keine Diagnosen, behandelt nicht und berät nicht. Die Werte stammen von Konsumgeräten und sind keine medizinischen Messungen; die klinische Beurteilung liegt bei Ihnen.

Von der Patientin oder dem Patienten über Vitaldee geteilt. Erfasst mit handelsüblichen Wearables; keine medizinische Messung und keine Diagnose.