Gesundheitsbericht – Alex

3 Monate · 7. Juli 2026 bis 4. Okt. 2026

Name	Alex
Geburtsdatum	14. März 1988 (38 Jahre)
Geschlecht	Weiblich
Größe	181 cm
Erstellt am	4. Okt. 2026, 15:30
Datenquellen	Apple Watch, Withings BPM

Auf einen Blick

Blutdruck Ø
127/80 mmHg
Normal
20 Messungen
Richtwert: < 140/90 mmHg (Praxis)

Ruhepuls Ø
66 bpm
84 Tage mit Werten
Richtwert: 60–100 bpm
+1 bpm ggü. 1. Hälfte

HRV Ø
31 ms
90 Tage mit Werten
+1 ms ggü. 1. Hälfte

Gewicht (zuletzt)
104,9 kg
65 Tage mit Werten
+0,2 kg ggü. 1. Hälfte

BMI (zuletzt)
32,0
Adipositas Grad I
Richtwert: 18,5–24,9 (WHO)

Schlaf Ø
7 h 17 min
87 Nächte
Richtwert: ≥ 7 h (AASM)
31 Nächte unter 7 h

Schritte Ø/Tag
11.847 Schritte
89 Tage mit Werten
Richtwert: 8.000–10.000 Schritte
−794 Schritte ggü. 1. Hälfte

Training Ø/Woche
401 min
Richtwert: 150–300 min (WHO)
11 von 11 Wochen ≥ 150 min

Blutsauerstoff Ø
97 %
90 Tage mit Werten
Richtwert: 95–100 %
±0 %-Pkt. ggü. 1. Hälfte

Atemfrequenz Ø
15,3 Atemzüge/min
90 Tage mit Werten
Richtwert: 12–20 Atemzüge/min
±0,0 Atemzüge/min ggü. 1. Hälfte

VO2max (zuletzt)
36,1 ml/kg/min
26 Tage mit Werten
−0,7 ml/kg/min ggü. 1. Hälfte

Inhalt

Herz & Kreislauf 2
Blutdruck – alle Messungen 3
Körper & Stoffwechsel 4
Schlaf & Atmung 5
Aktivität & Fitness 6
EKG & Richtwerte 7
Methodik & Quellen 8

Erstellt mit HealthLumio aus Daten von Apple Health. HealthLumio ist kein Medizinprodukt: Der Bericht stellt die Werte der verwendeten Geräte und Apps dar; Einordnungen und Richtwerte (ESH, WHO u. a.) sind rein informativ und ersetzen keine ärztliche Beurteilung.

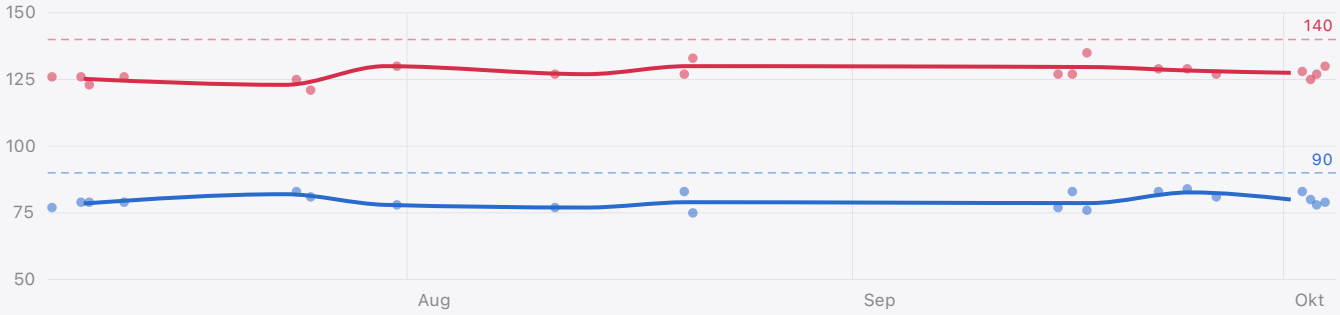
Herz & Kreislauf

Blutdruck, Ruhepuls und Herzfrequenzvariabilität im Zeitraum

Blutdruck

Alle Einzelmessungen ab Seite 3

Mittelwert	Systolisch	Diastolisch	Morgens Ø	Abends Ø	≥ 135/85 mmHg
127/80	121–135	75–84	127/80	128/78	5 %
Normal	Spanne mmHg	Spanne mmHg	16 Messungen, 4–12…	4 Messungen, 17–24…	der Messungen



Systolisch · Diastolisch · Linie: Wochenmittel · gestrichelt: Grenzwert Praxis 140/90

Verteilung der Messungen (ESH-Stufen)

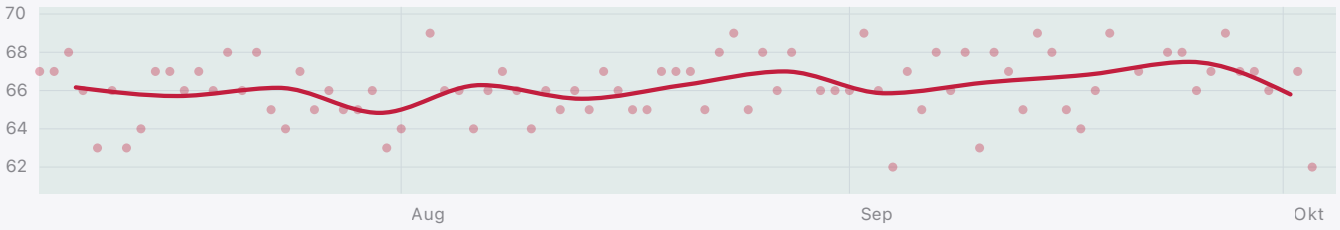


Normal **16 (80 %)** · Hoch-normal **4 (20 %)**

Ruhepuls

Punkte: Tageswerte · Linie: Wochenmittel

Mittelwert	Spanne	Veränderung	Erster → letzter Wert	Gehpuls Ø
66 bpm	62–69 bpm	+1 bpm	67 → 62 bpm	101 bpm
84 Tage		2. ggü. 1. Hälfte		

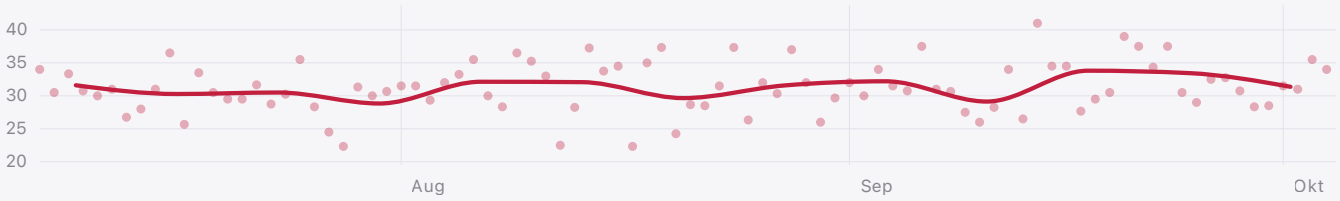


Grün hinterlegt: üblicher Bereich Erwachsener in Ruhe (60–100 bpm); bei Trainierten oft darunter.

Herzfrequenzvariabilität (SDNN)

Tageswerte und Wochenmittel

Mittelwert	Spanne	Veränderung	Erster → letzter Wert
31 ms	22–41 ms	+1 ms	34 → 34 ms
90 Tage		2. ggü. 1. Hälfte	



Für die HRV gibt es keine allgemeingültigen Normwerte; aussagekräftig ist der Verlauf der Person.

Erstellt mit HealthLumio aus Daten von Apple Health. HealthLumio ist kein Medizinprodukt: Der Bericht stellt die Werte der verwendeten Geräte und Apps dar; Einordnungen und Richtwerte (ESH, WHO u. a.) sind rein informativ und ersetzen keine ärztliche Beurteilung.

Blutdruck – alle Messungen

20 Messungen, neueste zuerst

Datum	Uhrzeit	mmHg	Stufe (ESH)
3. Okt. 2026	21:19	**130/79**	Hoch-normal
3. Okt. 2026	07:15	**127/78**	Normal
2. Okt. 2026	21:06	**125/80**	Normal
2. Okt. 2026	07:15	**128/83**	Normal
26. Sept. 2026	07:40	**127/81**	Normal
24. Sept. 2026	07:09	**129/84**	Normal
22. Sept. 2026	07:02	**129/83**	Normal
17. Sept. 2026	07:33	**135/76**	Hoch-normal
16. Sept. 2026	07:12	**127/83**	Normal
15. Sept. 2026	07:21	**127/77**	Normal
20. Aug. 2026	21:28	**133/75**	Hoch-normal
20. Aug. 2026	07:09	**127/83**	Normal
11. Aug. 2026	07:16	**127/77**	Normal
31. Juli 2026	07:13	**130/78**	Hoch-normal
25. Juli 2026	07:05	**121/81**	Normal
24. Juli 2026	07:25	**125/83**	Normal
12. Juli 2026	07:33	**126/79**	Normal
9. Juli 2026	21:24	**123/79**	Normal
9. Juli 2026	07:38	**126/79**	Normal
7. Juli 2026	07:07	**126/77**	Normal

Erstellt mit HealthLumio aus Daten von Apple Health. HealthLumio ist kein Medizinprodukt: Der Bericht stellt die Werte der verwendeten Geräte und Apps dar; Einordnungen und Richtwerte (ESH, WHO u. a.) sind rein informativ und ersetzen keine ärztliche Beurteilung.

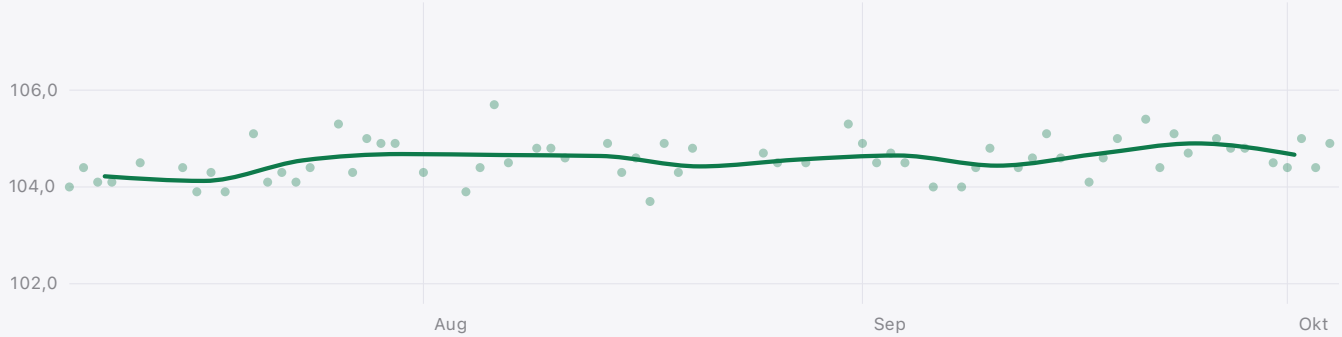
Körper & Stoffwechsel

Gewicht, BMI, Körperfett und Blutzucker

Gewicht

Punkte: Messungen · Linie: Wochenmittel

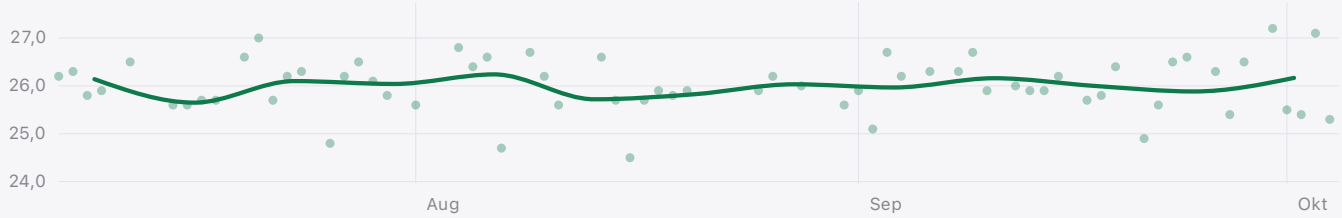
Zu Beginn	Zuletzt	Veränderung	Spanne	BMI (zuletzt)
104,0 kg	104,9 kg	+0,9 kg	103,7–105,7 kg	32,0
7. Juli 2026	4. Okt. 2026	erster → letzter Wert		Adipositas Grad I



Körperfettanteil

meist per Bioimpedanz-Waage geschätzt

Mittelwert	Zuletzt	Veränderung
26,0 %	25,3 %	+0,1 %-Pkt.
		2. ggü. 1. Hälfte



Erstellt mit HealthLumio aus Daten von Apple Health. HealthLumio ist kein Medizinprodukt: Der Bericht stellt die Werte der verwendeten Geräte und Apps dar; Einordnungen und Richtwerte (ESH, WHO u. a.) sind rein informativ und ersetzen keine ärztliche Beurteilung.

Schlaf & Atmung

Schlafdauer, Schlafphasen, Blutsauerstoff und Atemfrequenz

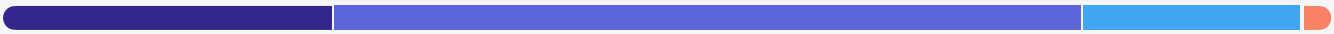
Schlafdauer pro Nacht

gestrichelt: 7 h (Empfehlung AASM/SRS)

Mittelwert	Spanne	Unter 7 h	Zubettgehen Ø	Aufwachen Ø
7 h 17 min	06:12–08:30 h	31	23:32	06:59
87 Nächte		36 % der Nächte		



Schlafphasen (Anteil an der Zeit im Bett, Nächte mit Phasen)

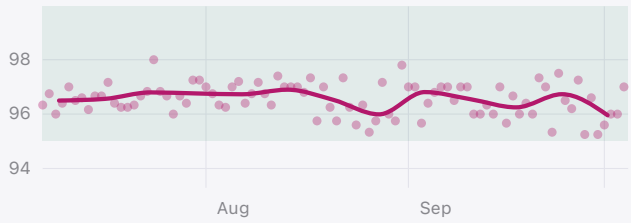


Tief 25 % | Kern 56 % | REM 17 % | Wach 2 %

Persönliches Schlafziel: 7 h 30 min – 59 Nächte darunter. Schlaf und Phasen werden aus Bewegung und Puls geschätzt.

Blutsauerstoff

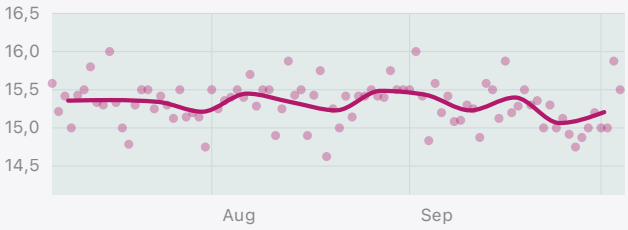
Mittelwert	Niedrigster Tageswert
97 %	95 %



Grün: üblicher Bereich 95–100 %. Messungen am Handgelenk können einige Prozentpunkte abweichen.

Atemfrequenz

Mittelwert	Spanne
15,3 Atemzüge/min	14,6–16,0



Grün: 12–20 Atemzüge/min, üblicher Bereich in Ruhe; überwiegend im Schlaf gemessen.

Erstellt mit HealthLumio aus Daten von Apple Health. HealthLumio ist kein Medizinprodukt: Der Bericht stellt die Werte der verwendeten Geräte und Apps dar; Einordnungen und Richtwerte (ESH, WHO u. a.) sind rein informativ und ersetzen keine ärztliche Beurteilung.

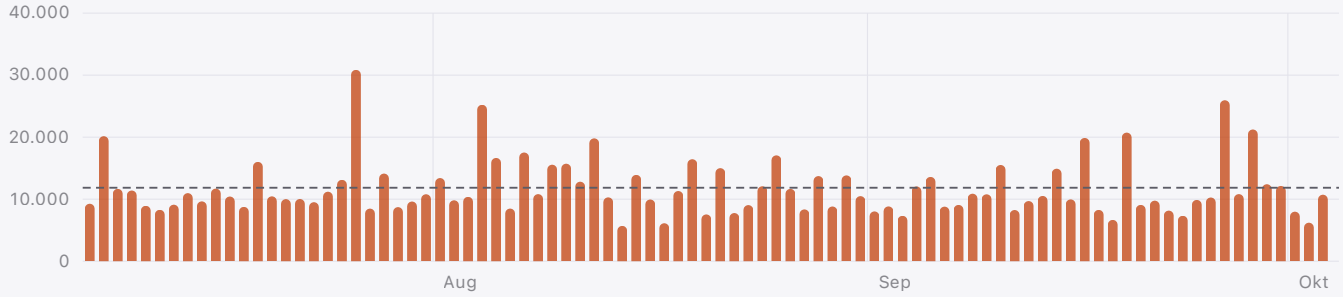
Aktivität & Fitness

Schritte, Trainingsminuten, Workouts und Cardio-Fitness

Schritte pro Tag

gestrichelt: Mittelwert

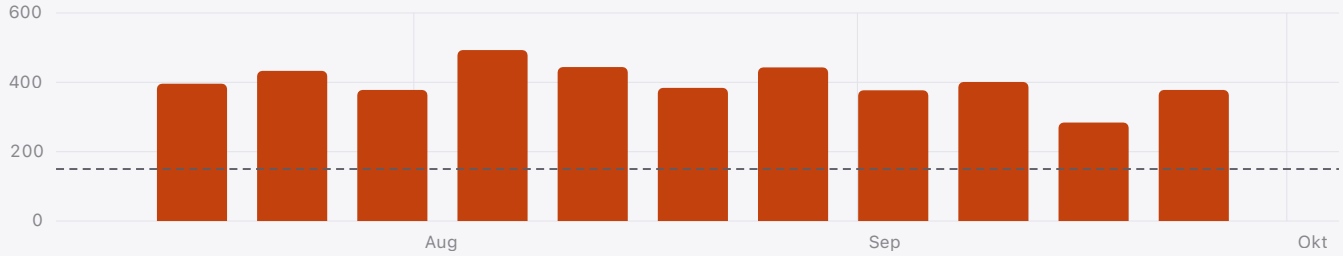
Mittelwert	Höchster Tag	Veränderung	Tage ≥ 8.000
11.847 Schritte	30.852	−794 Schritte	80
89 Tage		2. ggü. 1. Hälfte	



Trainingsminuten pro Woche

gestrichelt: 150 min (WHO-Empfehlung)

Ø pro Woche	Wochen ≥ 150 min	Workouts
401 min	11 / 11	78
		80 h

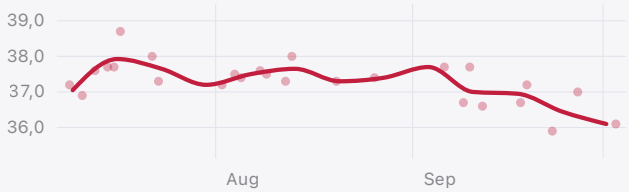


Workouts nach Art

Art	Anzahl	Dauer gesamt
Radfahren	48	51 h
Gehen	16	15 h
Krafttraining	8	5 h 20 min
Laufen	4	2 h 8 min
Wandern	2	6 h 20 min

Cardio-Fitness (VO2max)

Zuletzt	Veränderung
36,1 ml/kg/min	−1,1 ml/kg/min
	erster → letzter Wert



Von der Apple Watch bei Gehen, Laufen oder Wandern geschätzt.

Erstellt mit HealthLumio aus Daten von Apple Health. HealthLumio ist kein Medizinprodukt: Der Bericht stellt die Werte der verwendeten Geräte und Apps dar; Einordnungen und Richtwerte (ESH, WHO u. a.) sind rein informativ und ersetzen keine ärztliche Beurteilung.

EKG-Aufzeichnungen

1 Aufzeichnung, Einstufung durch Apple Watch

Datum	Uhrzeit	Einstufung (Apple)	Ø Puls
25. Juli 2026	20:35	Sinusrhythmus	73 bpm

Richtwerte

Allgemeine Orientierungswerte für gesunde Erwachsene zu den Werten in diesem Bericht

Wert	Richtwerte		Quelle
Blutdruck	Optimal	**< 120 / < 80 mmHg**	J Hypertens, 2023; Eur Heart J, 2018
	Normal	**120–129 / 80–84 mmHg**	
	Hoch-normal	**130–139 / 85–89 mmHg**	
	Hypertonie Grad 1	**140–159 / 90–99 mmHg**	
	Hypertonie Grad 2	**160–179 / 100–109 mmHg**	
	Hypertonie Grad 3	**≥ 180 / ≥ 110 mmHg**	
Ruhepuls	Üblicher Bereich	**60–100 bpm**	Mayo Clinic; Cleveland Clinic
	Darunter – bei Trainierten häufig, teils bis etwa 40 bpm	**< 60 bpm**	
	Darüber	**> 100 bpm**	
HRV	Keine allgemeingültigen Normwerte		Front Public Health, 2017
BMI	Untergewicht	**< 18,5**	WHO, 2000; WHO Global Health Observatory
	Normalgewicht	**18,5–24,9**	
	Übergewicht (Präadipositas)	**25–29,9**	
	Adipositas Grad I	**30–34,9**	
	Adipositas Grad II	**35–39,9**	
	Adipositas Grad III	**≥ 40**	
Schlaf	Empfohlen	**≥ 7 h**	J Clin Sleep Med, 2015 (AASM/SRS); AASM, 2015
	Weniger als empfohlen	**< 7 h**	
SpO_2	Üblicher Bereich	**95–100 %**	NCBI Bookshelf; NHS Gloucestershire Hospitals
	Niedriger als üblich	**< 95 %**	
Atemfrequenz	Üblicher Bereich	**12–20 Atemzüge/min**	Royal College of Physicians, 2017; Cleveland Clinic
	Darunter	**< 12 Atemzüge/min**	
	Darüber	**> 20 Atemzüge/min**	
Schritte	Unter 60 Jahren: Nutzen steigt bis etwa	**8.000–10.000 Schritte**	Lancet Public Health, 2022
	Ab 60 Jahren: Nutzen steigt bis etwa	**6.000–8.000 Schritte**	
Trainingsminuten	Mäßig anstrengend, z. B. zügiges Gehen	**150–300 min**	WHO, 2020; Br J Sports Med, 2020
	Oder: sehr anstrengend, z. B. Laufen	**75–150 min**	

Erstellt mit HealthLumio aus Daten von Apple Health. HealthLumio ist kein Medizinprodukt: Der Bericht stellt die Werte der verwendeten Geräte und Apps dar; Einordnungen und Richtwerte (ESH, WHO u. a.) sind rein informativ und ersetzen keine ärztliche Beurteilung.

Methodik & Quellen

Wie die Werte in diesem Bericht entstehen

- Alle Werte stammen aus Apple Health und wurden dort von den angegebenen Geräten und Apps gespeichert; HealthLumio verändert keine Messwerte.
- Mittelwerte und Spannen beziehen sich auf Tageswerte im Zeitraum (Summen wie Schritte: nur abgeschlossene Tage). „Veränderung“ vergleicht den Mittelwert der zweiten mit dem der ersten Hälfte des Zeitraums.
- Blutdruck: Einstufung jeder Messung nach den Stufen der ESH-Leitlinie 2023 (Praxismessung); „morgens“ = 4–12 Uhr, „abends“ = 17–24 Uhr. Für Messungen zu Hause gilt ein Durchschnitt ab 135/85 mmHg als erhöht.
- Schlaf und Schlafphasen schätzt die Apple Watch aus Bewegung und Puls; Blutsauerstoff und Atemfrequenz werden überwiegend im Schlaf gemessen.
- Richtwerte sind allgemeine Orientierungswerte für gesunde Erwachsene, geprüft anhand der Originalquellen (Stand: Oktober 2026). Sie sind keine Diagnose.

Quellen

2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension – J Hypertens, 2023
https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000003480

2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension – Eur Heart J, 2018
https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy339

Heart rate: What's normal? – Mayo Clinic
https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/expert-answers/heart-rate/faq-20057979

Vital Signs – Cleveland Clinic
https://my.clevelandclinic.org/health/articles/10881-vital-signs

An Overview of Heart Rate Variability Metrics and Norms – Front Public Health, 2017
https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00258

Obesity: preventing and managing the global epidemic (TRS 894) – WHO, 2000
https://iris.who.int/handle/10665/42330

Body mass index (BMI) – WHO Global Health Observatory
https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index

Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult – J Clin Sleep Med, 2015 (AASM/SRS)
https://doi.org/10.5664/jcsm.4758

Seven or more hours of sleep per night: a health necessity for adults – AASM, 2015
https://aasm.org/seven-or-more-hours-of-sleep-per-night-a-health-necessity-for-adults/

Oxygen Saturation (StatPearls) – NCBI Bookshelf
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK525974/

Pulse oximeter – how to guide – NHS Gloucestershire Hospitals
https://www.gloshospitals.nhs.uk/media/documents/Pulse_Oximeter_ED_how_to_guide_FINAL_VERSION.pdf

National Early Warning Score (NEWS) 2 – Royal College of Physicians, 2017
https://www.rcp.ac.uk/improving-care/resources/national-early-warning-score-news-2/

Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts – Lancet Public Health, 2022
https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00302-9

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour – WHO, 2020
https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour – Br J Sports Med, 2020
https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

HealthLumio ist kein Medizinprodukt. Die App stellt Daten aus Apple Health ausschließlich zu Informationszwecken dar. Einordnungen und Richtwerte beruhen auf veröffentlichten Leitlinien und Empfehlungen (u. a. ESH, WHO, ADA) und ersetzen keine ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung. Wende dich bei gesundheitlichen Fragen oder auffälligen Werten an eine Ärztin oder einen Arzt. Im Notfall wähle 112.