Gesundheitsbericht

merid

Alex Beispiel · Jahrgang 1988 · 178 cm · 74 kg
Zeitraum **1. August bis 4. November 2026** · 90 Tage · Quelle Apple Health

Auf einen Blick

Ruhepuls
58 S/min

Spanne 52–66

HRV
46 ms

Spanne 31–68

Schlaf
7:04 Std.

Spanne 5:12–8:40

Schritte
8.420

Spanne 2.100–16.300

Atemfrequenz
14,2 /min

Spanne 13–16

Gewicht
74,1 kg

Spanne 73,2–75,0

In Zahlen

1. Schlaf: an 62 von 83 Nächten mindestens 7 Stunden.
2. Ruhepuls: in den letzten 30 Tagen im Median 2 S/min niedriger als in den 30 Tagen davor.
3. Aktivität: 31 Trainings, im Schnitt 2,4 pro Woche.
4. Blutdruck: 12 Messungen, im Median 118 zu 76 mmHg.

Nur gemessene Werte, ohne Bewertung. Median und Spanne beziehen sich auf die Tage mit Messung.

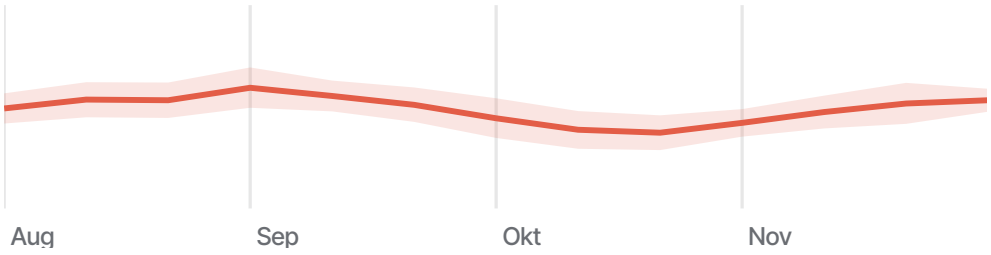
Herz und Kreislauf

merid

Ruhepuls

58 S/min

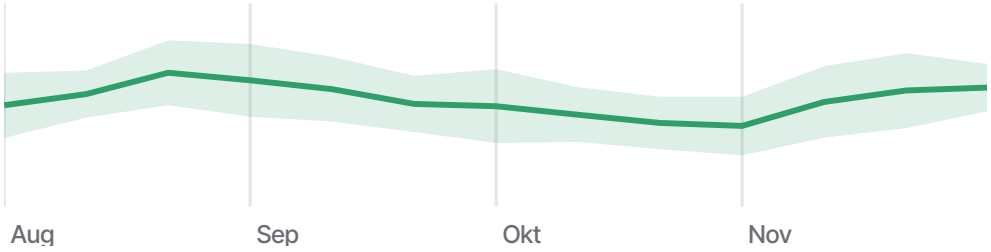
52–66 · 88 Tage



HRV (SDNN)

46 ms

31–68 · 81 Tage



Blutdruck

118/76 mmHg

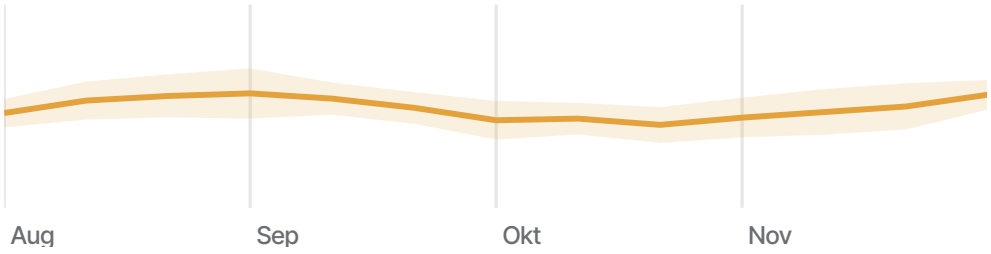
12 Messungen



Puls beim Gehen

96 S/min

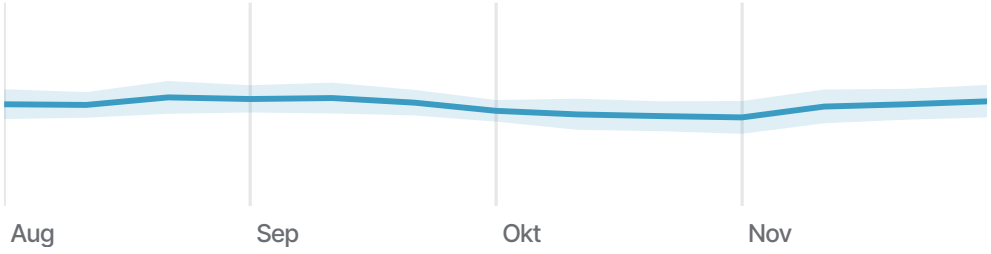
88–108 · 74 Tage



Atemfrequenz im Schlaf

14,2 /min

13–16 · 81 Tage



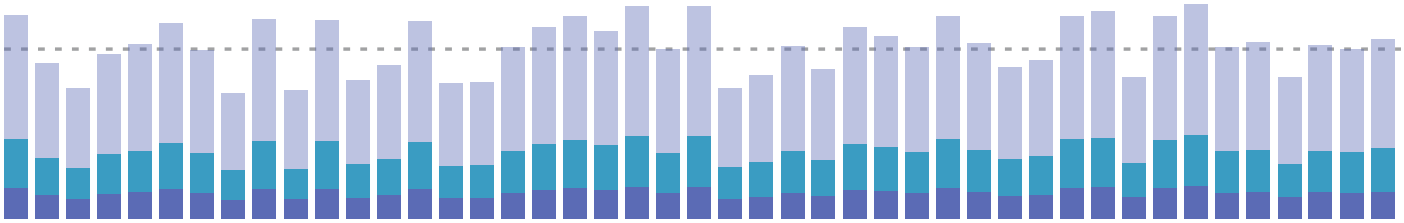
Linie: Median je Woche. Fläche: niedrigster bis höchster Wert der Woche.

Musterbericht mit erfundenen Werten

Schlaf und Aktivität

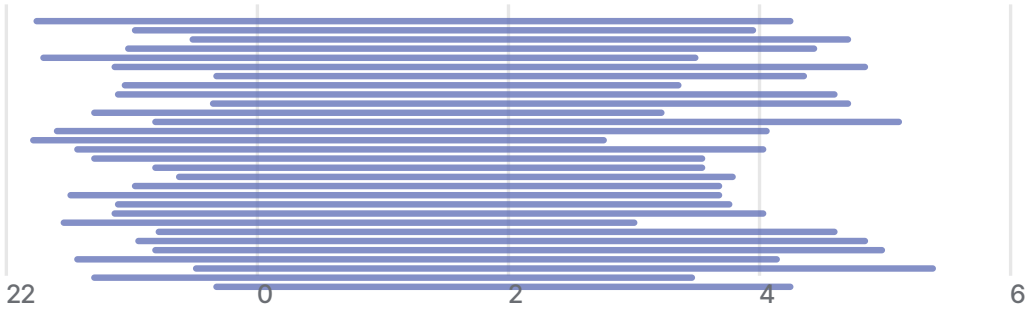
merid

Schlaf je Nacht

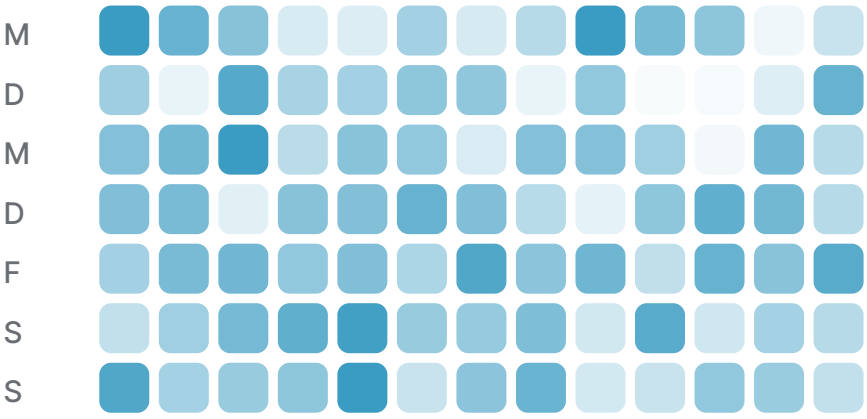


Tief 13 % Kern 55 % REM 23 % Wach 9 %

Schlafenszeiten, letzte 30 Nächte



Schritte je Tag



8.420

Median

31

Trainings

Laufen 14
Kraft 12
Wandern 5

Musterbericht mit erfundenen Werten

Zyklus und Symptome

merid

Zyklus meist **28 Tage**, Periode meist **4 Tage**. Ausgewertet: 5 Zyklen.

Deine Zyklen

7. Okt. – 2. Nov.
27 Tage

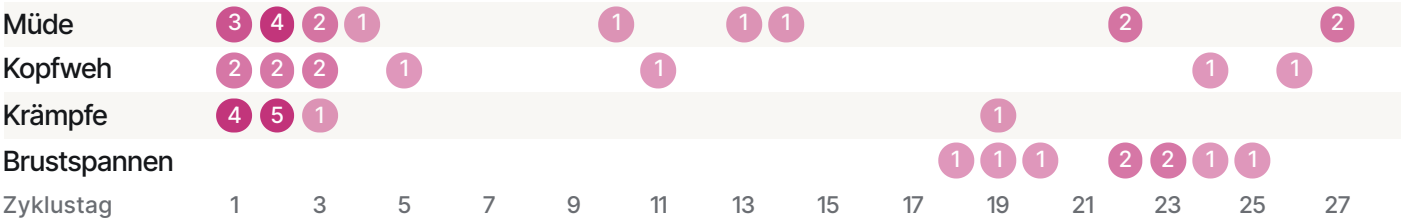
8. Sep. – 6. Okt.
29 Tage

12. Aug. – 7. Sep.
27 Tage

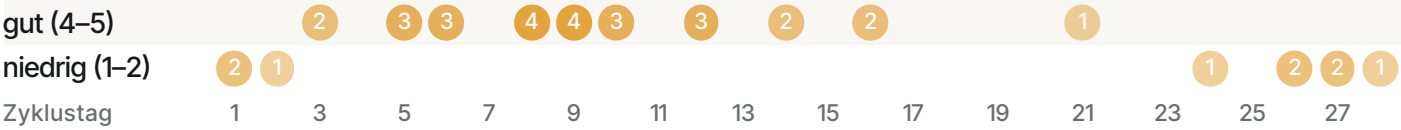
15. Juli – 11. Aug.
28 Tage

17. Juni – 14. Juli
28 Tage

Symptome je Zyklustag



Stimmung je Zyklustag



Zahl im Punkt: in wie vielen Zyklen das an diesem Tag eingetragen wurde. Merid macht keine Aussagen zu Fruchtbarkeit oder Verhütung.

Musterbericht mit erfundenen Werten