

## Was wird bewertet ?

Gesundheitszustand, funktionaler Zustand nach Definition der WHO



Gesundheitsbereich	Stressstufen	Bewertung des funktionalen Zustandes
Grüner Bereich	1 2 3	Optimaler Gesundheitszustand. Normaler Gesundheitszustand. Leichte Stressbelastung.
Gelber Bereich	4 5 6 7	Hohe Stressbelastung. Sehr starke Spannung der Regulations-Systeme, hohes Stressniveau. Überanstrengung der (gestörtes) Regulationssysteme. Sehr hohes Stressniveau. Sehr starke Überanstrengung der Regulationssysteme. Redukt. der Körperschutzkräfte.
Roter Bereich	8 9 10	Erschöpfung der Regulationssysteme. Sehr starke Reduktion der Körperschutzkräfte. Die Körperschutzkräfte sind erschöpft. Bruch der Anpassungsmechanismen.