

IQ Navigation AG

IQ Client

Funktionelle Gesundheitsanalyse

Regulation verstehen. Gesundheit sichtbar machen.

Kundendaten

Basistypen		Adresse		Kontakt	
Geschlecht	Männlich	Strasse & Nr.	Poststr. 2	E-Mail Adresse	knut.groth@gmail.com
Körpergröße	177 cm	PLZ & Ort	35430 Hungen	Telefon	13434534545
Gewicht	77 kg	Land	Deutschland	Modell	
Alter	62				
Geburtsdatum	10.12.1963				

Körper- und Sportdaten

Körperdaten		Sportdaten	
Statistik	Körpergröße	Maximale Herzfrequenz	0
Körperart	0 kg	Maximale Trainingsfrequenz	0
Bauchumfang	0 cm	Körperfettanteil	0 %
Halsumfang	0 cm	Stoffwechseltyp	-
Hüftumfang	0 cm		
Blutgruppe	0 negativ		

Zusätzliche Daten

Gesundheitsdaten		Weitere Allergien haben Sie?		Blutergüsse/Neurosympnen	
Rauchen Sie?	Nein	Welche Allergien haben Sie?		Blutergüsse/Neurosympnen	Normal
Leiden Sie unter Hypertonie/Bluthochdruck?	Nein	Haben Sie spezielle Ernährungsgewohnheiten?		Wird derzeit eine Krebstherapie bei Ihnen durchgeführt?	Nein
Wie ist Ihre Schlafqualität?	Normal	Können Sie eine Störung Ihres Immunsystems negative Folgen haben? (Transplantationen, Einnahme von Immunsuppressiva etc.)	Nein	Leiden Sie unter Depressionen?	Nein
Haben Sie Schlafstörungen?	Nein	Leiden Sie unter Depressionen?	Nein	Haben Sie Gelenksprobleme?	Nein
Leiden Sie unter Diabetes?	Nein	Haben Sie Schmerzen?	Nein	Leiden Sie unter Hautproblemen?	Nein
Wie beschreiben Sie Ihre sportliche Aktivität?	Reguläres Training	Wird in Ihrem Umfeld geraucht?	Nein	Trinken Sie weniger als 1,5 Liter Wasser pro Tag?	Nein
Leiden Sie unter COPD?	Nein	Trinken Sie mehr als 1 Glas geistige Getränke am Tag?	Nein		
Trinken Sie Alkohol?	Nein				
Verbringen Sie Ihren Alltag vorwiegend im Sitzen?	Nein				
Arbeiten Sie im Schicht- oder Nachtdienst?	Nein				

IQ Client — Klientenübersicht mit Cloud-Funktionen, Messverlauf und HCK-Analyse

Funktionelle Analyse auf höchstem Niveau

55+ Parameter · HRV & VNS · Mikronährstoffe · Stoffwechsel ·
Moni App Integration

Basierend auf HRV-Analysen, funktionellen
Regulationsparametern und intelligenten Stoffwechsel-
Clustern.

DIE SOFTWARE

Was ist der IQ Client?

IQ Client ist die professionelle Desktop-Software für das IQ Navigation Ökosystem. Sie verbindet moderne HRV-Analyse mit verständlicher Gesundheitsinterpretation — und macht Zusammenhänge zwischen Nervensystem, Stoffwechsel, Regeneration, Mikronährstoffen und Belastungsfaktoren sichtbar, kompakt und anwenderfreundlich.

Das System analysiert nicht einzelne Werte isoliert, sondern bewertet das Zusammenspiel aller Regulationsprozesse. Der Klient erhält ein vollständiges Bild seines funktionellen Gesundheitszustandes — verständlich erklärt, visuell aufbereitet und mit konkreten Handlungsansätzen verbunden.

Funktion	Beschreibung
55+ Parameter	Vollständige Analyse von HRV, Mikronährstoffen, Stoffwechsel, Verdauung, Umweltbelastung und Struktur
Cloud-Synchronisation	Automatische bidirektionale Verbindung mit dem IQ-Cloud-Konto des Klienten
PDF-Auswertung	Professionelle Berichte mit Normbereich-Balken, Beschreibungen und Empfehlungen
Blueprint-Editor	Frei editierbare ColorBox12-Sequenzen: Farbzone, Phasenlänge und Frequenz [Hz] individuell konfigurierbar
HCK Rezepte	Individuelle Mikronährstoff-Protokolle erstellen und direkt an den Klienten übertragen
Moni App	Nahtlose Integration: Messungen, Tagesstatus, DrIQ und Verlauf in Echtzeit synchronisiert

ANALYSE · VNS & HRV

Vegetatives Nervensystem & HRV

Der IQ Client analysiert die Aktivität und Balance des vegetativen Nervensystems über die Herzratenvariabilität (HRV). Die HRV beschreibt die Fähigkeit des Herzens, den zeitlichen Abstand von einem Herzschlag zum nächsten laufend zu verändern — ein Mass für die Anpassungsfähigkeit des gesamten Organismus.

Alle Parameter werden als funktionelle Werte interpretiert: nicht als medizinische Diagnose, sondern als Beschreibung, wie gut der Körper Belastungen verarbeitet, wie stabil Regulationsprozesse funktionieren und wie effizient Regeneration, Energie und Stoffwechsel zusammenarbeiten.

Parameter	Cluster	Funktionelle Bedeutung
RMSSD	Recovery & Regeneration	Parasympathische Aktivität. Zeigt, wie effektiv der Körper in den Erholungsmodus wechseln kann. Niedrige Werte: eingeschränkte Regeneration, erhöhte Stressbelastung.
Stress-Index (SI)	Anspannung & Aktivierung	Aktuelle Sympathikus-Aktivierung. Hohe Werte: erhöhte Anspannung, Metabolic Load. Werte >500 ohne Belastung: deutliche Überaktivierung.
SDNN / Gesamtenergie	Systemkapazität	HRV-Gesamtvariabilität — die verfügbare Systemenergie. Niedrig: reduzierte Anpassungsfähigkeit. Hoch: stabile Balance zwischen Belastung und Erholung.
Regulationsfähigkeit (Alpha1)	Flexibilität des Systems	Fähigkeit, wechselnde Einflüsse (Stress, Schlaf, Temperatur, Ernährung) auszugleichen. Wert ~1,0: stabile Dynamik. <1,0: eingeschränkte Anpassung.
Chronischer Stress-Index	Langfristige Belastung	Bildet die langfristige Beanspruchung der Regulationssysteme ab. Erkennt chronische Überlastungsmuster frühzeitig — bevor Symptome auftreten.
Relax-Faktor	Erholungseffizienz	Effizienz der Regeneration nach Belastung. Zeigt, wie gut der Körper physische und psychische Beanspruchung in Erholung überführen kann.
LF / HF / LF:HF	Nervensystem-Balance	Frequenzanalyse: Sympathikus-Parasympathikus-Verhältnis, Blutdruckregulation, Stressreaktion. LF/HF >2: Sympathikus-Dominanz.
SD1 / SD2 / Verhältnis	Kurz- & Langzeit-HRV	SD1: kurzfristige Variabilität (Parasympathikus). SD2: Gesamtaktivität. Quotient SD2/SD1 <1 kann auf Substanzinflüsse oder Erregungsleitungsstörungen hinweisen.
Biologisches Alter	Funktionelles Alter	Wie alt der Körper funktionell wirkt — unabhängig vom Kalenderalter. Stark beeinflussbar durch Lebensstil, Ernährung, Schlaf und Stressmanagement.

Beispiel aus dem Auswertungsbericht

RMSSD (Erholungsfähigkeit): Wert 50,6 — gute parasympathische Aktivität, stabile Recovery.

Stressindex: 27,31 — im normalen Bereich, entspannter Zustand bei der Messung.

SDNN: 93,13 ms — hohe Gesamtenergie und Anpassungsfähigkeit.

Regulationsfähigkeit (Alpha1): 1,25 — leicht erhöhter Anpassungsbedarf, stabile Gesamtdynamik.

Biologisches Alter: 31 (Kalenderalter: 48) — deutlicher Vorteil durch gute Regulationsqualität.



AUS
WER
TUNG



Name: Fanny Musterfrau
Weiblich, 48 Jahre (14.11.1977)
67 kg, 171 cm

Datum: 08.11.2017 12:31:00
Analyseart: Basismessung, 300 Intervalle

EOD Praxis Kreuzlingen
Esslenstrasse 3
8280 Kreuzlingen
info@iqnavigation.com

Gesundheitsdaten

Allergien: Keine

Sportliche Aktivität? Untrainiert

Schilddrüsenfunktion? Normal

Stoffwechseltyp

Klasse 1

Dieser SW-Typ besitzt einen zierlichen, schmalen Körperbau mit wenig Neigung zum Muskelaufbau und ist oft überdurchschnittlich groß. Charakteristisch ist ein schneller aber wenig effizienter Stoffwechsel und eine eher langsame Regeneration. Der Fokus sollte auf die regelmäßige Deckung des Energiebedarfs ausgerichtet sein.

Ernährungsempfehlung 5-6 Mahlzeiten pro Tag

- Für Sportler gilt, bei weniger Mahlzeiten muss eventuell über das Hungergefühl hinaus gegessen werden, um Leistungsfähigkeit und Muskulatur zu erhalten
- Kalorien werden nicht optimal verwertet, deshalb ist es wichtig auf hochwertige Lebensmittel zu achten
- Minderwertige Nahrungsquellen (Junkfood) sind keine Option, sondern eine zusätzliche Belastung
- Faustformel: 55% komplexe Kohlenhydrate, ca. 25-30 % hochwertige Proteine und 15-20% hochwertige Fette

Trainingsempfehlung 2-3 Trainingseinheiten pro Woche

- Von der Statur her ein typischer Ausdauer- und Langstreckensportler, aber Cardio-Training zehrt durch die wenig effiziente Energieverwertung stark aus
- Der Fokus sollte auf regelmäßigem intensiven Krafttraining liegen (Freizeitsportler max. 4 x/Woche 60 min.)
- Deckung des Energiebedarfs im Auge behalten, sonst droht schnell Übertraining und Verletzungsgefahr



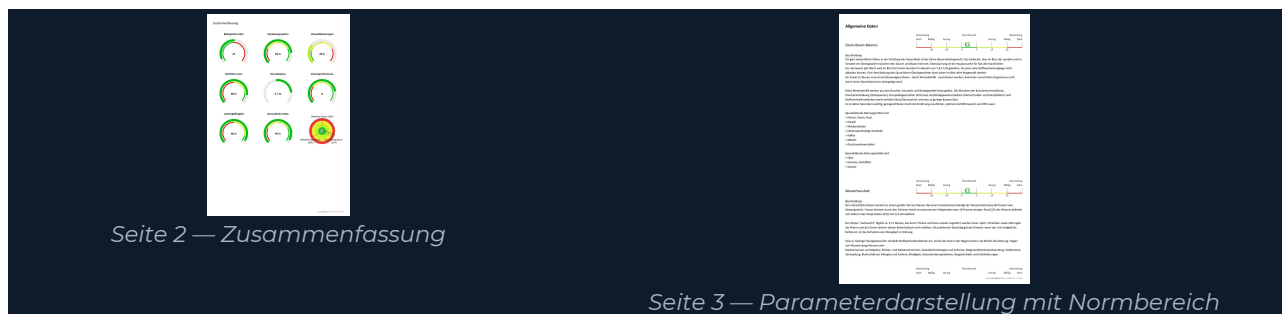
Gesundheit messen. Gesundheit fördern.

IQ Energy on Demand Praxis

BEISPIEL · AUSWERTUNGSBERICHT

Musterauswertung — Aufbau und Darstellung

Jede Messung erzeugt einen vollständigen Auswertungsbericht mit bis zu 55 Seiten. Nachfolgend ein Auszug der ersten Seiten — Zusammenfassung mit Gesundheits-Cockpit und Parameterdarstellung mit Normbereich-Balken.



Auszug aus dem Musterpatientenbericht (Fanny Musterfrau, Basismessung 2017). Die Zusammenfassungsseite zeigt alle Kernindizes als visuelle Cockpit-Anzeige.

ANALYSE · MIKRONÄHRSTOFFE & ZELLFUNKTION

Funktionelle Mikronährstoff-Analyse

Der IQ Client verbindet jeden Mikronährstoff mit seinen funktionellen Stoffwechselprozessen. Die angezeigten Werte sind keine klassischen Laborwerte — sie beschreiben funktionelle Tendenzen, die helfen, Zusammenhänge zwischen Nährstoffversorgung und Regulationsqualität zu verstehen.

Nährstoff	Cluster	Funktionelle Einschätzung
Vitamin D3	Immunsystem & Regulation	Wirkt im Körper wie ein Hormon. Beeinflusst Immunbalance, Knochenstoffwechsel, Muskelkraft und Stimmung. Mangel: häufig unbemerkt, systemisch relevant.
Magnesium	Energie & Entspannung	An >300 Enzymprozessen beteiligt. Zentral für ATP-Aktivierung, Muskelentspannung, Stressverarbeitung und Herzrhythmus-Stabilität.
Vitamin B12	Nerven & Blutbildung	Unverzichtbar für Myelinbildung (Nervenschutzschicht), Blutbildung, DNA-Synthese und Homocystein-Abbau. Mangel entwickelt sich oft schleichend.
Coenzym Q10	Mitochondriale Energie	Körpereigene Substanz für die Energiegewinnung in den Zellen — nimmt mit Alter und Belastung ab. Kritisch für Herz, Gehirn und Muskulatur.
Vitamin C	Zellschutz & Kollagen	Wasserlöslich, nicht gespeichert. Zentral für Kollagenbildung, Immunfunktion, Eisenaufnahme und antioxidativen Schutz.

Nährstoff	Cluster	Funktionelle Einschätzung
		Verbrauch steigt unter Stress.
Zink	Immunsystem & Regeneration	Essenzielles Spurenelement für Immunzellen, Zellteilung, Wundheilung, Haut und hormonelle Balance. Zusammenspiel mit Vitamin A und Kupfer.
Selen	Schilddrüse & Zellschutz	Bestandteil wichtiger Enzym-Systeme (Glutathion). Unterstützt T4→T3-Umwandlung, antioxidativen Schutz und Immunabwehr.
Tryptophan	Serotonin & Schlaf	Essentielle Aminosäure — Vorstufe von Serotonin (Stimmung) und Melatonin (Schlaf). Ungleichgewicht: innere Anspannung, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen.
Glutathion / Q10	Oxidativer Zellschutz	Körpereigene Schutzsysteme gegen freie Radikale. Zeigen, wie gut der Körper oxidativen Stress neutralisieren und sich regenerieren kann.

Vollständige Mikronährstoff-Analyse

Mineralien & Spurenelemente: Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen, Zink, Selen, Kupfer, Mangan, Jod, Molybdän, Silizium

Vitamine: A, B1, B2, B3, B5, B6, B7 (Biotin), B9 (Folsäure), B12, C, D3, E, K

Coenzyme & Schutz: Coenzym Q10, Glutathion-abhängige Regulation

Aminosäuren: Lysin (Struktur), Tryptophan (Neuro), Methionin (Detox), Leucin (Muskel), Arginin (Durchblutung), Kollagen-Struktur

ANALYSE · STOFFWECHSEL & ORGANSYSTEME

Funktionelle Stoffwechselanalyse

Der IQ Client bewertet funktionelle Zusammenhänge im Stoffwechsel und zeigt mögliche Belastungs- oder Regulationsmuster auf. Die Werte sind keine Diagnosen — sie beschreiben, wie effizient die verschiedenen Körpersysteme zusammenarbeiten und wo Anpassungsbedarf besteht.

Bereich	System	Funktionelle Einschätzung
Verdauungssystem	Magen · Darm · Mikrobiom	Enzymatische Verdauungsregulation, Darmbewegung, Nährstoffaufnahme, Darmbarriere-Balance, Mikrobiom-Stabilität. 80 % des Immunsystems steht in Verbindung mit dem Darmmikrobiom.
Leber & Entgiftung	Metabolische Regulationszentrale	Belastungstendenz des Leberstoffwechsels: Entgiftung, Fettstoffwechsel, Hormonstoffe. Zeigt sich oft erst indirekt — Müdigkeit, Regeneration, Verdauung.
Harnsäure-Balance	Abbau & Ausscheidung	Marker für Effizienz von Abbau- und Ausscheidungsprozessen. Verbunden mit Ernährung, Flüssigkeitszufuhr und Nierenregulation.
Säure-Basen-Balance	Milieu-Regulation	Das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen ist Grundvoraussetzung für optimale Stoffwechselprozesse. Chronische Übersäuerung belastet Knochen, Bindegewebe und Enzymfunktionen.
Fettstoffwechsel	Energie & Gefässe	Aufnahme, Verarbeitung und Nutzung von Fetten als Langzeit-Energiespeicher. Eng verknüpft mit Leberfunktion, hormoneller Regulation und Cholesterin-Balance.
Lymphatische Regulation	Transport & Immunabwehr	Effizienz des Lymphsystems beim Abtransport von Stoffwechselprodukten und Immununterstützung. Faszienstatus und Lymphfluss als funktionelle Indikatoren.
Knochenstoffwechsel	Aufbau & Abbau-Balance	Dynamisches Gleichgewicht zwischen Knochenaufbau und -abbau. Verbunden mit Kalzium, Vitamin D3, Vitamin K und Kollagenstruktur.
Umweltbelastungen	Detox & Interferenzen	Schwermetall-Interferenzen (Blei, Quecksilber, Cadmium, Arsen, Aluminium), EM-Strahlung, Stimulanzien und Pestizid-Belastung als funktionelle Störfaktoren.
Meridian-System	TCM-Bezugssysteme	14 energetische Bezugskanäle nach TCM-Systematik: funktionelle Korrelate zu Organfunktionen und emotionalen Regulationsebenen.

SYSTEMISCHE GESUNDHEITSÜBERSICHT

Von der Messung zum Gesamtbild

Der IQ Client verdichtet komplexe Gesundheitsinformationen in verständliche Funktionsmodule. Die Kernindikatoren zeigen auf einen Blick, wie der Organismus aktuell reguliert — und wo gezielter Handlungsbedarf besteht.

Kernindizes im Überblick

Gesundheits-Index	Gesamtbewertung der körperlichen und mentalen Balance
Biologisches Alter	Funktionelles Alter im Vergleich zum Kalenderalter
Immunperformance	Abwehr- und Regulationsfähigkeit des Immunsystems
Nutrition Score	Versorgungsqualität mit essentiellen Nährstoffen
Leistungsfähigkeit	Verfügbare Energie und Systemkapazität
Verdauungssystem	Effizienz der Verdauung und Nährstoffaufnahme
Stressbalance	Verhältnis akuter und chronischer Stressbelastung
Oxidativer Stress	Belastung durch freie Radikale vs. Schutzsysteme
Metabolischer Stress	Belastung der Stoffwechselregulation
Entzündungsstress	Systemische Entzündungsaktivität (still & chronisch)

Moni Health Intelligence

Die Moni App ist die mobile Verlängerung des IQ Client. Coach und Klient arbeiten mit denselben Daten — in Echtzeit synchronisiert.



Tägliche Morgen- und Abend-Checks fließen automatisch in den IQ Client. Der Coach sieht Verläufe, kann Blueprints freigeben und HCK-Protokolle übermitteln.

MONI HEALTH INTELLIGENCE INTEGRATION

Neue Systemparameter der nächsten Generation

Mit der Integration der Moni Health Intelligence entstehen erweiterte systemische Parameter, die klassische HRV-Analysen um KI-gestützte Regulationsmodelle ergänzen:

Parameter	Beschreibung	Funktionelle Bedeutung
SystemMode	Aktuelle Systemklasse	Klassifiziert den Gesamtzustand des Organismus in 8 funktionellen Modi — von 'Hochleistung' bis 'Erschöpfung' — als Orientierung für gezielte Interventionen.
Metabolic Load	Metabolische Belastung	Zeigt die aktuelle Beanspruchung des Energie- und Stoffwechselsystems. Erhöhte Werte: gesteigerte metabolische Aktivierung oder systemische Überlastung.
Recovery	Erholungskapazität	Kombinierter Wert aus parasymphathischer Aktivität, Schlafqualität und Stressresilienz. Direkte Messung der Regenerationsfähigkeit nach Belastung.
Inner Tension	Innere Anspannung	Systemische Anspannungsbelastung — jenseits kurzfristiger Stressreaktionen. Wichtiger Marker für chronische Belastungsmuster.
Defense & Repair	Abwehr & Reparatur	Aktivität der körpereigenen Schutz- und Regenerationssysteme. Niedrig: erhöhte Infektanfälligkeit, verzögerte Heilung.
Sensitivity Profile	Reaktionsbereitschaft	Beschreibt die funktionelle Empfindlichkeit des Körpers gegenüber Nahrungsmitteln und Umweltfaktoren. Erhöht: oft verbunden mit Metabolic Load und innerer Anspannung.

COLORBOX12 · BLUEPRINT-EDITOR

Individuelle Sequenzen. Frei konfigurierbar.

Der integrierte Blueprint-Editor ermöglicht die vollständige, freie Konfiguration von ColorBox12-Stimulationssequenzen. Jede Zeile definiert eine Phase: Farbzone, Phasenlänge in Sekunden und Frequenz in Hz — frei editierbar, sortierbar und mit Gruppenfreigabe versehen.

Farbzone	Phasenlänge	Frequenz [Hz]
Blau Farbene Zone	60	10
Gelb Farbene Zone	150	20,22
Magenta Farbene Zone	120	38
Blau Farbene Zone	60	18
Gelb-Orange Farbene Zone	200	10
Gelb Farbene Zone	60	10
Violett Farbene Zone	60	39
Indigo Farbene Zone	60	10
Grün Farbene Zone	60	5
Gelb-Orange Farbene Zone	90	4
Orange Farbene Zone	60	20,22

Blueprint-Editor: 'BHR Mind Sauna Endorphine' — Farbzonen, Phasenlängen und Frequenzen frei konfigurierbar. Gruppe BHeinischRöchert zugewiesen.

Element	Beschreibung
Farbzone	Frei wählbar aus allen 12 ColorBox12-Kanälen: Blau, Gelb, Magenta, Gelb-Orange, Violett, Indigo, Grün, Orange u.v.m.
Phasenlänge	Dauer der Farbphase in Sekunden (z.B. 60, 90, 120, 150, 200) — frei einstellbar pro Phase
Frequenz [Hz]	Binaural-Frequenz für diese Phase — separat für links/rechts ansteuerbar (z.B. 4, 5, 10, 18, 20,22, 38, 39 Hz)
Zeilenoperationen	Phasen hinzufügen (+), löschen (-), verschieben (↑↓) und bearbeiten — intuitiv per Schaltfläche
Name & Gruppe	Blueprint-Name und Gruppenfreigabe — gezielt für bestimmte Klientengruppen freigebbar
Freigabe-Kanäle	Übertragung an: Moni App · IQ Glasses · Neuro-Card · Kopfhörer — mit oder ohne IQube

EINSATZGEBIETE

Für jeden professionellen Kontext

Therapeutische Praxis

Ernährungsberatung, Naturheilkunde, Osteopathie, Psychosomatik. Objektive HRV-Messung als Ergänzung zur Anamnese.

Corporate Health

Betriebliches Gesundheitsmanagement. Objektive Messung statt Befragung — DSGVO-konform, mit messbaren Ergebnissen.

Gesundheitscoaching

律

Stressmanagement, Burnout-Prävention, Vitalitätsoptimierung. Messbare Fortschritte als Differenzierungsmerkmal.

Mikronährstoff-Beratung

HCK-Protokolle auf Basis von HRV-Korrelation erstellen — mit Wirkungsnachweis über Verlaufsmessungen.

Sport & Performance

Regenerationsoptimierung, Belastungssteuerung, Übertraining-Prävention. Biologisches Alter und Stressindex als Trainingsmarker.

Longevity & Prävention

Biologisches Alter verfolgen, Alterungsprozesse verlangsamen. Messbare Anti-Aging-Strategie für anspruchsvolle Klienten.

KONTAKT & ANFRAGE

IQ Navigation AG

Esslenstrasse 3
CH-8280 Kreuzlingen

info@iqnavigation.net
www.iqnavigation.com



Persönliche Demo & Beratung

Wir zeigen Ihnen IQ Client anhand einer Live-Messung in Ihrer Praxis oder per Online-Demo. Gemeinsam entwickeln wir das passende Lizenzmodell für Ihren Einsatzbereich.

- **Demo-Termin vereinbaren**
- **Testversion anfordern**
- **Lizenzangebot einholen**

Measure. Understand. Improve.

© 2025 IQ Navigation AG · Alle Rechte vorbehalten

Basierend auf funktionellen Analysen und Regulationsmodellen. Kein Ersatz für medizinische Diagnostik.