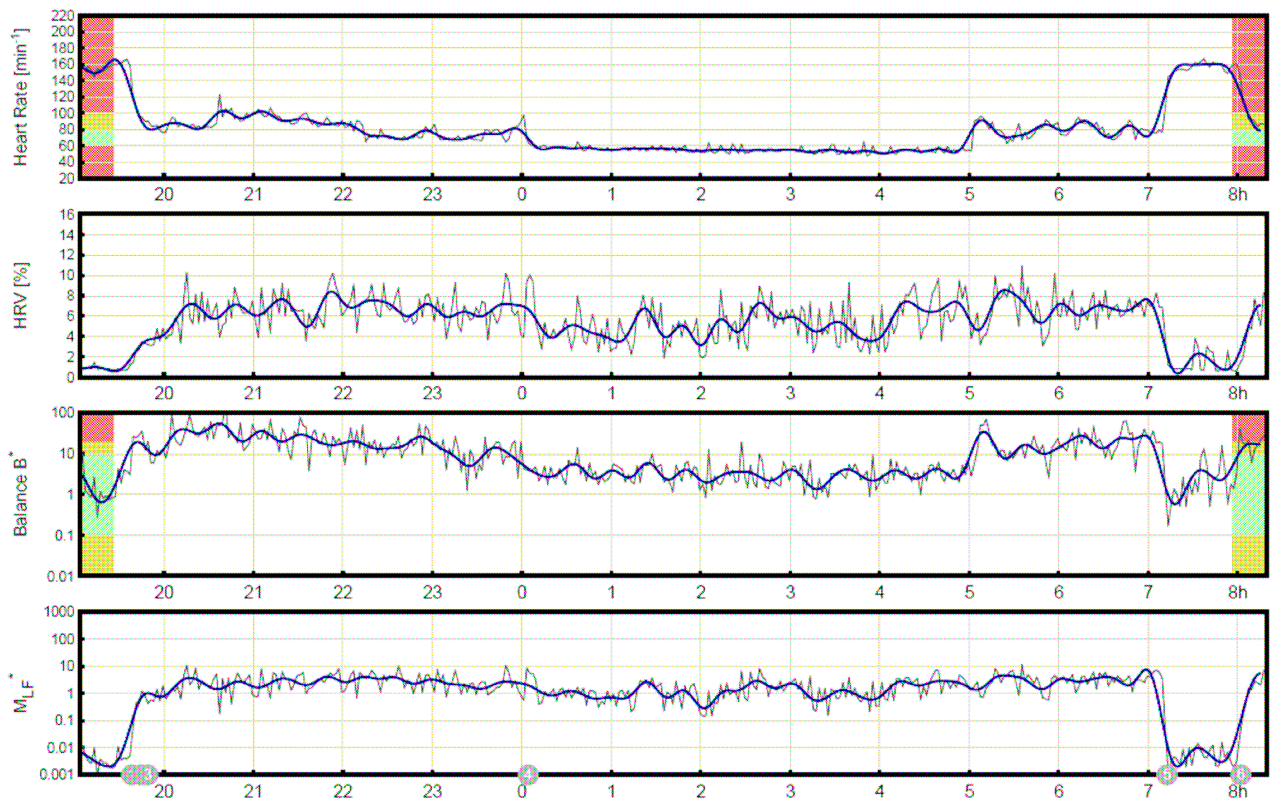


Verläufe der Kenngrößen (Mittelwerte und Trendkurven) bei einem 40jährigen Ingenieur während eines 24Stunden-Tages:

- 14 – 18 Uhr: Arbeit nachmittags
- 18 – 24 Uhr: gesellschaftliche Veranstaltung und Erholung am Abend
- 0 – 6.30 Uhr: Nachtschlaf
- 6.30 Uhr: Ende Nachtschlaf und nachfolgende Arbeit vormittags



Verläufe der Kenngrößen (Mittelwerte und Trendkurven) bei einem 24jährigen Langstreckenläufer während eines 24Stunden-Zyklus, wenn er 2x60 min zwischen 18.30 und 19.30 Uhr sowie zwischen 7.10 und 8.10 Uhr aktiv war. Dazwischen erholte er sich, speziell schlief er zwischen 0 und 5 Uhr.