

Liebe Lebensfeuer Professionals, Partner und HRV Interessierte!

Da der Juli-Newsletter aufgrund der Urlaubs- und Ferienzeit viele nicht erreichen konnte, schicken wir diesen am Ende der schönsten Zeit des Jahres noch einmal, damit etwaige Planungen für den Herbst "befeuert" werden können.

Folgende wichtige Nachricht sollte möglichst viele erreichen: eine weitere Software-Spezialschiene - **HRVsport** - hat das Licht der Welt erblickt und stellt sich gerne sportlichen Herausforderungen. Diese Software stellt ein einzigartiges Tool für Trainings- und Regenerationssteuerung dar und bietet sowohl Sportlern als auch Trainern wertvolle Unterstützung bei ihrer Arbeit.

Und für die "**Lebensfeuer-Auszeit**" im Kleinwalsertal werden ab sofort Anmeldungen entgegen genommen. Sie steht im Terminkalender als alternierendes Pendant zum alle 2 Jahre stattfindenden Update. In diesen Tagen im November wollen wir das Erleben, Erfahren und Umsetzen der Lebensfeuer Philosophie fokussieren - die 3 Impulse spüren, auftanken, lachen, Gleichgesinnte treffen, genießen, abschalten, dem Alltag eine Pause gönnen und in wunderbarer Umgebung gemeinsam Richtung Gesundheit gehen. Also, nichts wie auf ins Kleinwalsertal!

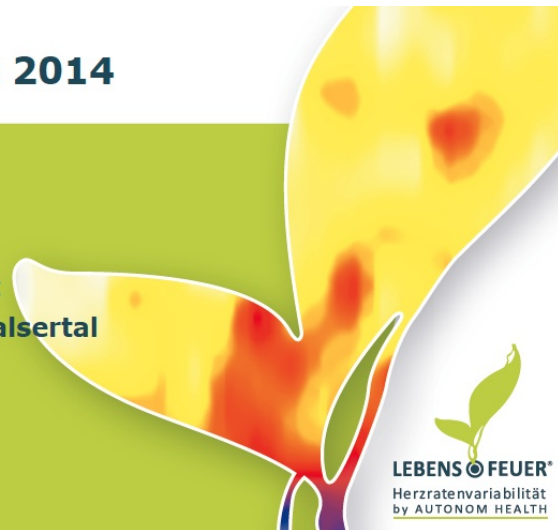
Wir wünschen einen guten Start in einen tatkräftigen und erfolgreichen Herbst.

Ihr Lebensfeuer Team

## NEWSLETTER August 2014

Die Themen im Überblick:

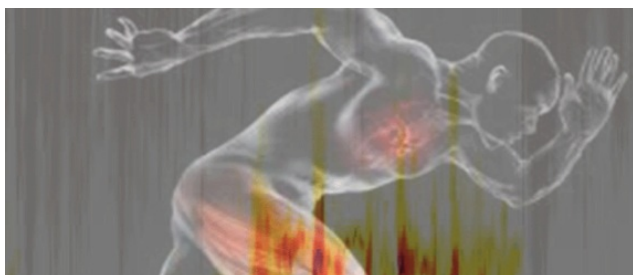
**Themenschwerpunkt: HRVsport**  
**Lebensfeuer-Auszeit im Kleinwalsertal**  
**Special Workshops Termine**



### HRVsport - die neue Softwareschiene im Analyseportal

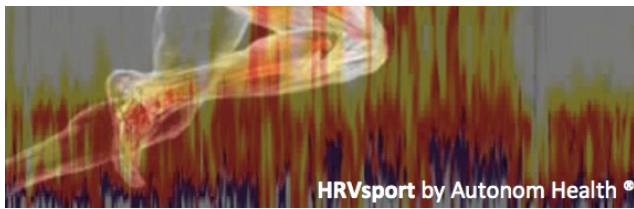
Die beiden Softwareschienen im Lebensfeuer Analyseportal - **HRVvital** und **HRVmed** - haben sich mittlerweile bestens bewährt und werden von zahlreichen Professionals und Partnern regelmäßig mit Begeisterung genutzt.

Nun wurde eine weitere Software fertiggestellt: **HRVsport**. Diese Spezialschiene bietet eine einzigartige HRV Analytik für Leistungs- und Regenerationssteuerung im Sport!



In den letzten Jahren wurden Spitzensportler mit der Lebensfeuer 24h HRV Messung über einen längeren Zeitraum periodisch, meistens wöchentlich gemessen. Damit verfügten wir über eine Reihe hochwertig dokumentierter Verläufe vom Trainingsbeginn über den Verlauf gesamter Wettkampfsaisonen bis hin zur Übergangssaison und den Wiedereinstieg ins Training einschließlich der Wirkung verschiedener Trainingsformen und -methoden. Ideale Voraussetzungen, um gepaart mit medizinischem Experten-Know-How und langjähriger praktischer Trainings- und Sportererfahrung eine ganz besondere Möglichkeit zur Leistungs- und Regenerationssteuerung zu entwickeln.

Diese Software steht ab sofort Spitzen- und Profisportlern, Freizeit- und



Amateursportlern und natürlich auch Trainern zur Verfügung.

Glücklich über die Fertigstellung eines weiteren tollen Analyse-Tools, möchten wir zwei Professionals unseren großen Dank aussprechen. Nur durch ihr Zutun, ihr Engagement, ihr Wissen und ihre Erfahrung konnte die **HRVsport** diese ganz besondere Qualität und Professionalität erreichen:



**Seppi Neuhauser**, Lebensfeuer Professional seit 2011 ist selbst aktiver Spitzensportler, österreichischer Meister im Triathlon und betreibt regelmäßig und intensiv die Sportarten Marathon, Trail Running und Ultra Trail Running.

Daneben betreut er als Trainer mit A-Lizenz viele Spitzensportler in den Bereichen Langlauf, Eiskunstlauf, Trail Running, Marathon, Ultraläufe, Extrembergsteiger, ...) - darunter sogar Welt- und Europameister!

Seine Erfahrung und sein Wissen im Spitzensport werden mittlerweile dermaßen geschätzt, dass ihn das Deutsche Olympische Komitee beauftragt hat, den zentralen Trainingsplan für das deutsche Olympia Team für Sotschi 2014 zu gestalten. Und dieses Wissen der Trainings- und Regenerationssteuerung hat er in die neue HRVsport Software einfließen lassen so dass nun alle Sportler und Trainer davon profitieren können.



**Matthias Rathmayer** - ebenfalls langjähriger Lebensfeuer Professional - leitet im Autonom Health ® Team die Bereiche "Sport und Tourismus" und ist selbständiger Unternehmensberater für Tourismus, Sport und Gesundheit.

Als ambitionierter Amateursportler, begeisterter Triathlet und staatl. geprüften Instruktor für Ausdauersport arbeitet er als Trainer diverser Amateursportler (Marathon, Ultradistanzen, Triathlon).

Er ist, gemeinsam mit Seppi Neuhauser, Mitbegründer und Organisator diverser Trail of Life Trail Running Camps.

Seinem Engagement ist es zu verdanken, dass mit Hilfe der HRVsport Software das Training und die Regenerationsphasen eines Sportlers optimal unterstützt werden können.

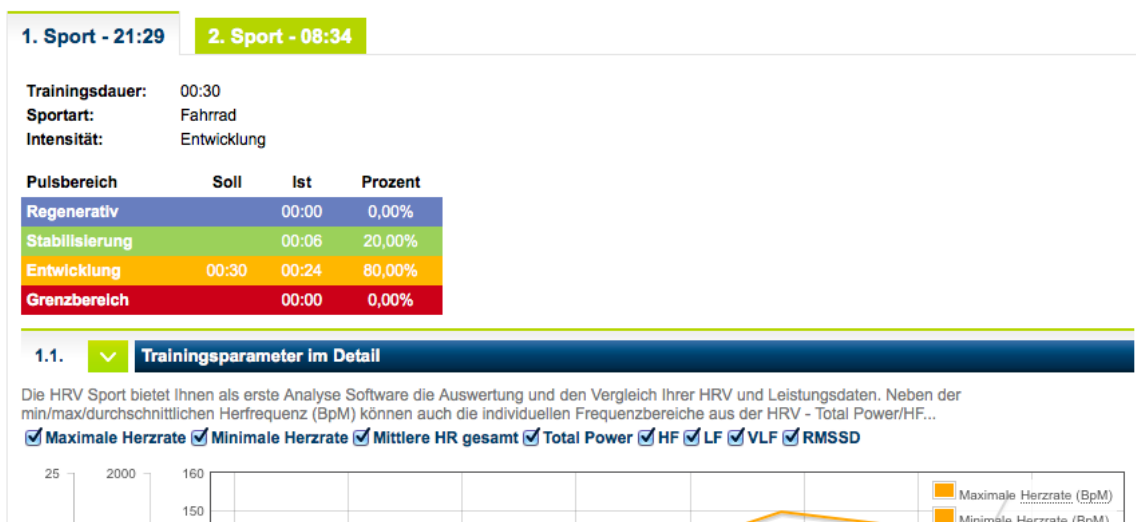
## ÜBERBLICK

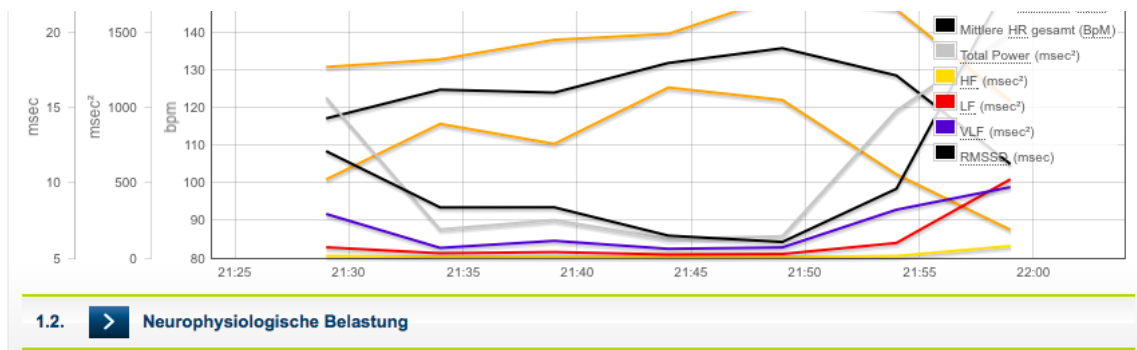
Während in der Leistungsdiagnostik vorwiegend „Leistungsparameter“ ermittelt werden, erhalten wir über die Messung der HRV ergänzende Werte insbesondere hinsichtlich der Regenerationsfähigkeit und der individuellen Konstitution und damit den eigentlichen leistungsrelevanten Faktoren.

Im Vergleich zu vielen aus dem Blut, Speichel und Harn ermittelten Werten, liefert die HRV erste Hinweise auf Belastungen oder mögliche Erkrankungen lange bevor diese in Körperflüssigkeiten gemessen werden können. Die Reaktion auf etwaige Störfaktoren kann damit unmittelbar und wesentlich zielgerichteter erfolgen und Ausfälle über Wochen bis hin zu einer gesamten Saison vorbeugen.

Konkret liefert die **HRVsport** Software wichtige Daten und Informationen zu:

- » *Training*
- » *Regeneration*
- » *Atmung*
- » *Ernährung*
- » *Potential*
- » *Physis und Psyche*
- » *Soziales- und emotionales Wohlbefinden*





Die wichtigsten und auch neuen Parameter in der HRVsport möchten wir nun kurz erläutern:

### NEUROPHYSIOLOGISCHE BELASTUNG (NPB)

NPB misst die Wirkung auf die kardiorespiratorische Vitalität (hauptsächlich für Ausdauer) im Training (Aktivität Sport).

NPB-Werte bedeuten:

- < 0 => unterschwelliger Reiz
- 0-30 => Funktion erhaltend
- 30-95/100 => Funktion fördernd (überschwelliger Reiz)
- >95/100 => Overreaching

Die Auswertung der NPB dient der exakten Beurteilung einer definierten Trainingseinheit und wird durch Eingabe der Aktivität "Sport" aktiviert.

Parallel zur NPB wird im Training die **Dynamik C** (Absenkung der Herzrate nach dem Training) ermittelt. Liegt z.B. der NPB-Wert im Bereich von 80 und ist die Dynamik C sehr hoch, muss überdacht werden ob der Übergang von der Be- zur Entlastungsphase der Trainingseinheit gut ermöglicht wurde.

### STRESS-ERHOLUNGS-PARAMETER (STEP)

Der STEP wird aus den HRV Daten der Aktivität "Schlaf" ermittelt. Er ist übergeordnet zu betrachten, da hier alle Stressoren der 24h Messung einfließen und die Trainings- und Alltagsreize des Tages der Vagus-Aktivität der Nacht gegenübergestellt werden. In Verbindung mit der NPB erhalten wir wesentlich aussagekräftigere Informationen hinsichtlich der Bewertung der Gesamtbelastung als über die alleinige Beobachtung der HR in Ruhe.

STEP Werte unter 1 weisen auf Überforderung und Erschöpfung hin. Bei einem Ergebnis von 1-1,5 ist die Balance von Reiz- und Reizverarbeitung gegeben; ab 1,5 liegen Entspannung, Erholung und Kompensation im beruhigenden Bereich. Je höher der Wert umso effektiver ist die Regeneration in der Nacht.

War z.B. das Training sehr effektiv, liegt aber der STEP im unteren Bereich, müssen die verantwortlichen Stressoren im Alltag identifiziert und "unschädlich" gemacht werden. Schließlich liegt das Geheimnis des Erfolgs immer in der Kombination von perfektem Training und perfektem Alltag.

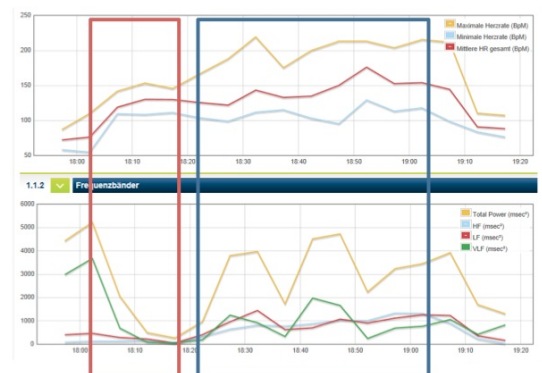
### Herzratenvariabilität UND Herzrate - ein neuer Marker für ÖKONOMIE & STRESS

Als erste Software weltweit stellt die HRVsport die im Trainingsverlauf ermittelten HR und HRV Werte in einer Kurvengrafik dar. Somit wird es endlich ermöglicht, Stress und Ökonomie während Belastung im zeitlichen Trainingsverlauf zu evaluieren.

Im Rad- wie Laufsport können so z.B. mit Hilfe der HRVsport Software Messungen zur Ermittlung der individuellen Tritt/Schrittfrequenz mit der größten Ökonomie (reduzierter Stress) wesentlich zielgerichteter durchgeführt werden als dies bisher in Feldtests möglich war.

Das **Beispiel** rechts (Diagramm aus der HRVsport Software) zeigt - nach einer Phase schlechter Adaptation gleich zu Beginn der Einheit ("Einbrechen der HRV bei moderatem Pulsanstieg) - ansteigende und anhaltende Ökonomie (gute HRV) trotz steigender Herzrate.

Die obere Grafik zeigt den Verlauf der Herzraten (min / max / av), die Grafik darunter die Entwicklung der HRV.



Einen guten Einblick in die neue Sport-Softwareschiene bietet der **Demo-Account** für die Sport-Analyse im Analyseportal (<https://portal.lebensfeuer.com>):

E-Mail Adresse [HRVsport@lebensfeuer.com](mailto:HRVsport@lebensfeuer.com)

Passwort: **hrvsport**

Es gibt 2 Möglichkeiten zur **Nutzung der HRVsport Software**:

- als **Sportler / Privatperson** mit einem *Einzel-Account* für eine monatliche Softwarenutzung von € 99,- (unbegrenzt Hochladen von Messungen).
- als **Professional / Partner / Trainer** mit einem *Partner-Account* nach dem Freischalten einer Vital-Analyse ist ein Upgrade für die HRVsport um

- € 15,- (zertifizierte Professional) bzw. € 19,- (Partner) möglich.
- die Analysen sind jeweils sofort verfügbar

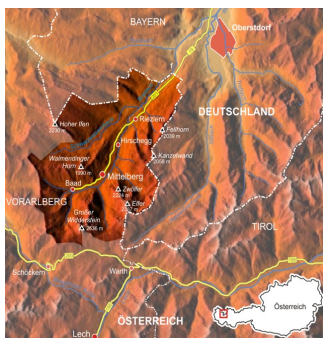
Wir wünschen viele tolle sportliche Erfolge mit dieser neuen Softwareschiene!

## Lebensfeuer-Auszeit im Kleinwalsertal



Da das Lebensfeuer-Update (Fortbildung und Get-together in Kongressform) nur noch alle zwei Jahre stattfindet, wollen wir ab heuer in den "Update-freien Jahren" im November ein Treffen der Lebensfeuer-Community organisieren, bei dem das Erleben der Lebensfeuer-Philosophie, der Austausch und das Netzwerken im Vordergrund stehen. Also keine Vorträge oder Fortbildung sondern gemeinsame Aktivitäten, Regenerations- und Balanceeinheiten und individuell nutzbare Programme.

JEDE/R INTERESSIERTE, also nicht nur Lebensfeuer Professionals und Partner, sondern auch deren Angehörige, Freunde, Bekannte und gesundheitsbewusste Menschen sind im November 2014 eingeladen, es sich in diesen Tagen in der wunderschönen Landschaft und der besonderen Spitzenkulinarik des Kleinwalsertales gutgehen zu lassen - sich eben eine **Lebensfeuer-Auszeit** zu gönnen!



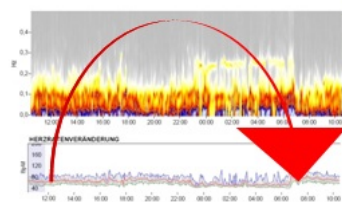
### *Gesundheit (er)leben im Kleinwalsertal*

**Aktivierung / Balance / Regeneration** - die **Lebensfeuer Impulse** dirigieren die Angebotspalette aus der das ganz persönliche Programm aus gemeinsamen und individuellen Aktivitäten zusammengestellt und somit maßgeschneidert gestaltet werden kann. Mal nimmt man an einer Gruppenaktivität teil, mal lässt man in einem regenerativen Verwöhnprogramm die Seele baumeln.

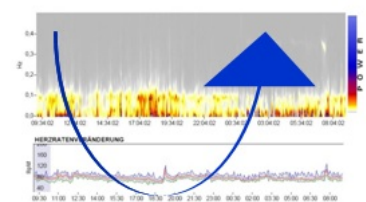
**Die Lebensfeuer-Impulse genussvoll erleben - das ist das Motto dieser Tage!**

Hier ein erster Überblick über die noch in Planung befindliche mögliche Programmpalette (Änderungen und Ergänzungen vorbehalten):

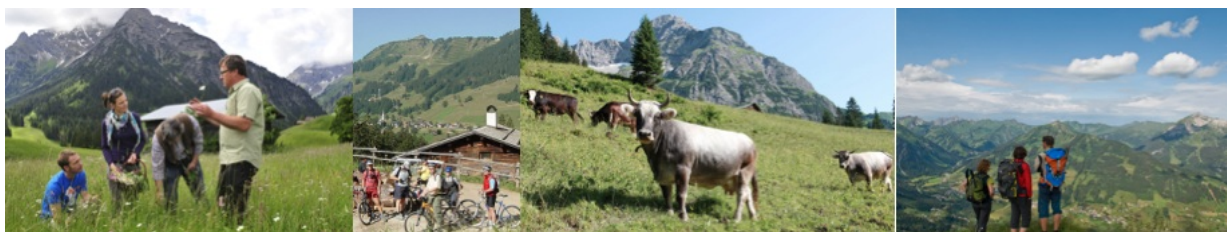
**Aktivierungsangebote:** Wanderungen auf dem Walser Umgang (drei Intensitäten), Wasser-Wanderung, E-Bike-Touren, Nordic-Walking-Tour, Aktivierungsimpulse am Morgen, Aquafitness, Trailrunning, ...



Aktivierung empfohlen

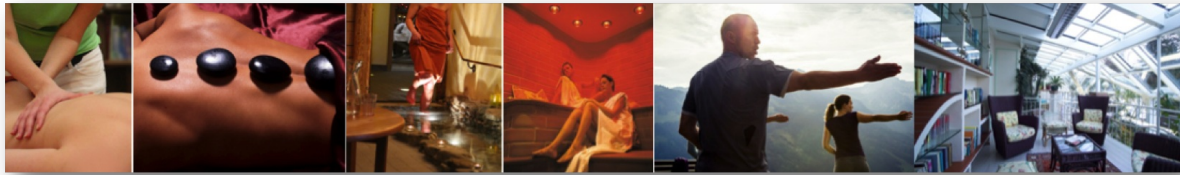


Regeneration notwendig





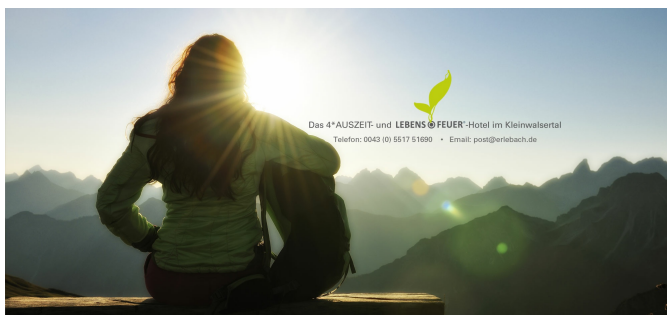
**Regenerations- und Balanceangebote:** Massage, Sauna, Yoga, Power-napping, Bewegungswahrnehmung, Meditation, Vagusstärkung am Bauernhof, Streifzug durch die GenussRegion, Kamingespräch, Austausch und Netzwerken, Kochkurs, ...



Das Treffen findet selbstverständlich in einem **Lebensfeuer-Hotel** statt, das durch seine gelebte Lebensfeuer Philosophie und regionale Kulinarik auf höchstem Niveau einen wunderbaren Rahmen für diese Veranstaltung bietet - das **Hotel Erlebach!**

#### **Erlebach's (R)AUSZEIT ... Balance mit Bewegung und Ruhe**

Das Hotel Erlebach ist nicht nur ein Wellnesshotel in Riezlern im Kleinwalsertal. Als Rückzugsoase für Ruhe und Entspannung bietet es gesunde Walser Wellness mit Massagen, Bädern und differenzierten Therapien. Erleben Sie Erholung a-la-minute gänzlich ohne direkten Termindruck. Alles tun können, nichts tun müssen! Der ideale Rahmen für die Lebensfeuer-Auszeit...



**Datum:** 13. - 16. November 2014  
**Anmeldung:** [office@lebensfeuer.com](mailto:office@lebensfeuer.com)  
(bitte nur per Mail und mit vollständigen Kontakt- und Rechnungsdaten)

**Kosten:** € 490,- (Gesamtpauschale)  
inkludiert 3 Nächtigungen, Genusspension  
und alle angebotenen Programme,  
die individuell zusammengestellt werden können

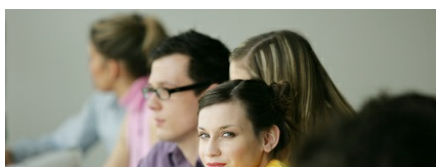
**Ort:** **Hotel Erlebach**  
Eggstrasse 21  
A-6991 Riezlern  
D-87567 Riezlern  
[www.erlebach.de](http://www.erlebach.de)

*Da die Teilnehmeranzahl limitiert ist und wir das Programm optimal planen wollen bitten wir um **möglichst rasche Anmeldung** bis spätestens 6. Oktober!*

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen oder Kennen lernen im Kleinwalsertal.

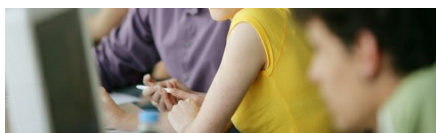


## save the date: Special Workshops im September und Oktober



#### **Special Workshops - HRV Wissen für Fortgeschrittene**

Zusätzlich zu unserer Lebensfeuer Ausbildungsreihe bieten wir in unseren „Special Workshops“ eine Palette an Gesundheitsthemen rund um die HRV und das Lebensfeuer an. Diese Workshops verstehen sich als Themen-Workshops für allgemein Interessierte, Partner und Professionals als



Einstieg oder zur Vertiefung und Erweiterung der Arbeit mit dem Lebensfeuer und der Umsetzung der daraus resultierenden individuellen Empfehlungen.

nähere Informationen: <http://www.lebensfeuer.com/ausbildung/specialworkshops>

*Wir bitten um rasche Anmeldung und weisen darauf hin, dass die Teilnahme an Weiterbildungsmaßnahmen zur Erhaltung des Professionals Status verpflichtend ist!*

### HRV med - präzise und detailreiche vegetative Funktionsdiagnostik

Dieser Workshop bietet eine Intensiv-Weiterbildung für MedizinerInnen und HRV AnwenderInnen die Bescheid wissen wollen. Im Mittelpunkt steht die HRV med Spezialsoftware von Autonom Health®, die einen 360° Einblick in physiologische Funktionen liefert: dynamische Betrachtungsweisen ersetzen punktuelle, die Lücke zwischen Befund und Symptom wird geschlossen. Vegetative Funktionsdiagnostik auf Basis der Herzratenvariabilität eröffnet einen ressourcenorientierten Zugang zu Prävention, Gesundheitsförderung und Lebensstilmedizin.

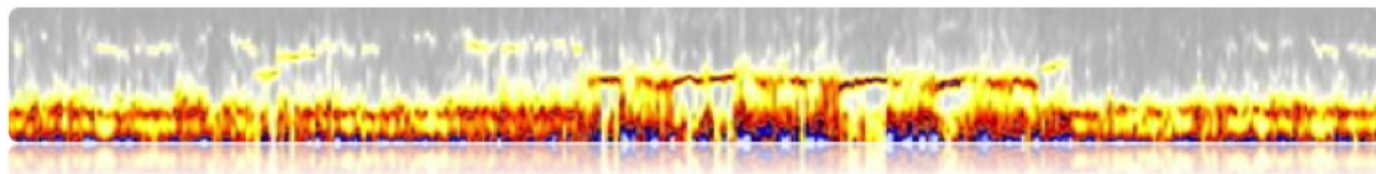
*ACHTUNG: dieser Workshop wird für ALLE Berufsgruppen angeboten!*

<b>Termin:</b>	<b>20. bis 21. September 2014</b>
<b>Ort:</b>	<b>Lebensfeuer Zentrum</b> Cobenzlgasse 74-76 / Top 1 1190 Wien
<b>Zeit:</b>	<b>Samstag, 10.00 bis 18.00 Uhr</b> (mit anschließendem Heurigenbesuch in Grinzing) <b>Sonntag, 10.00 bis 14.00 Uhr</b>
<b>Kosten:</b>	€ 250,-

### HRV advanced - HRV-Diagnostik für Fortgeschrittene

Wissensauffrischung und Fachdiskussionen bilden die Schwerpunkte dieses Workshops. Zusätzlich wird es viel Gelegenheit geben, interessante Fälle aus der eigenen Praxis zu besprechen. Weitere Inhalte wie Fehlerquellen in der HRV Analyse, physiologische und technische Hintergründe sowie die Neuerungen im den Analyseportal runden das Programm ab.

<b>Termin 2:</b>	<b>18. bis 19. Oktober 2014</b>
<b>Ort:</b>	<b>Hotel Ritzlerhof</b> Ritzlerhof 1 · A-6432 Sautens <a href="http://www.ritzlerhof.at/de/das-hotel/willkommen.html">http://www.ritzlerhof.at/de/das-hotel/willkommen.html</a>
<b>Zeit:</b>	<b>Samstag, 10.00 bis 18.00 Uhr</b> <b>Sonntag, 10.00 bis 14.00 Uhr</b>
<b>Kosten:</b>	€ 250,-



Periodisch werden wir Sie auf diesem Weg über Neuigkeiten und wichtige Informationen rund um die HRV und das Lebensfeuer informieren.

Sollten Sie keine Zusendung unseres Newsletters wünschen oder den Newsletter aus Versehen mehrfach erhalten, ersuchen wir Sie um Nachricht an [office@lebensfeuer.com](mailto:office@lebensfeuer.com) mit dem Betreff: *keine Zusendung* bzw. nutzen Sie den Link in der Fußzeile.

Die Weiterleitung dieses Newsletters an Interessierte ist jedoch ausdrücklich erwünscht!