

Liebe Lebensfeuer Professionals, Partner und HRV Interessierte!

Wir freuen uns sehr, mit diesem Newsletter eine weitere neueSoftware-Spezialschiene vorstellen zu dürfen: **HRVscan** - die 5-Minuten Kurzzeitanalyse - für eine schnelle und preisgünstige Trendfeststellung und als Türöffner zur Langzeitmessung.

Um diese neue Softwareschiene mit den 24h Messungen optimal kombinieren zu können, haben wir auch ein**neue Preisstruktur** erarbeitet, die die nun schon 5 Softwareschienen optimal nutzen und miteinander kombinieren lässt.

Unser Aufruf zur **Lebensfeuer-Auszeit** im Kleinwalsertal im November ist uns eine Herzensangelegenheit, da Regeneration und Vagusstärkung nicht oft genug in Erinnerung gerufen werden können. Wir sind sicher, dass diese gemeinsamen Tage in intakter Natur für alle Teilnehmenden eine Quelle für Gesundheit und Lebensfreude sein wird.

Viel Genuss in der Herbstzeit mit all ihrer Farbenpracht und Ruhe wünscht

Ihr Lebensfeuer Team

NEWSLETTER September 2014

Die Themen im Überblick:

Themenschwerpunkt: HRVscan
Preisstruktur neu
Lebensfeuer-Auszeit im Kleinwalsertal
Special Workshop: HRV advanced in Tirol
gebrauchte HRV Rekorder zu verkaufen



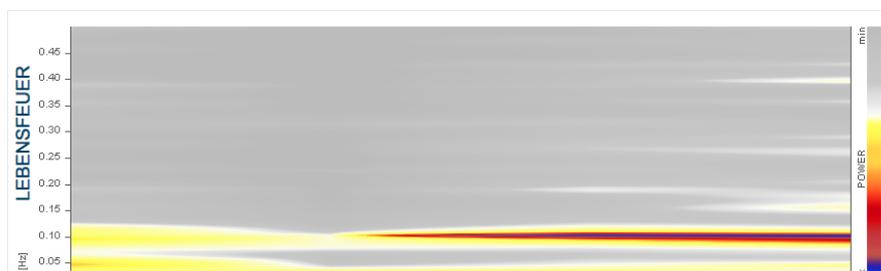
HRVscan - die neue Softwareschiene für Kurzzeitmessungen

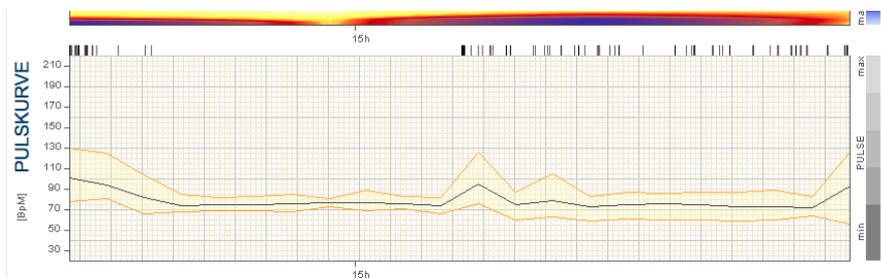
Wir haben mittlerweile mit HRV-Langzeitmessungen viel Erfahrung sammeln können. Um die Klammer für den gesamten HRV Bereich schließen zu können, haben wir nun eine Spezialschiene für Kurzzeitmessungen entwickelt: die **HRVscan**.

Diese Software bietet Analysen für HRV-Messungen von mindestens 5 und maximal 30 Minuten auf höchstem Niveau.

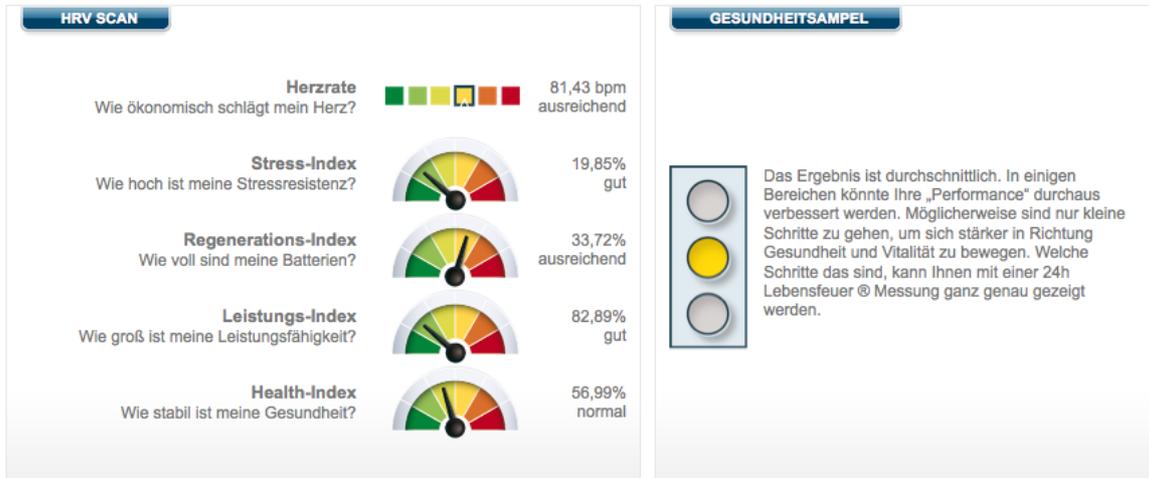
Die Ergebnisse sind grafisch gut gestaltet, anschaulich und auf einen Blick erfassbar.

Die Kurzanalyse liefert als Gradmesser Hinweise auf den Gesundheitszustand des Gemessenen und soll als erster Schritt den Trend aufzeigen, um leichter Entscheidungen für eine folgende 24h Messung treffen zu können.



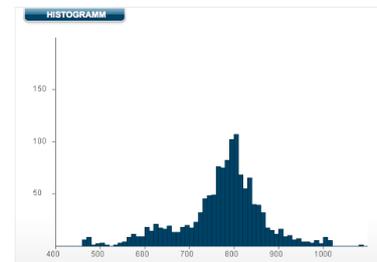
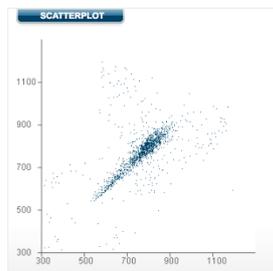
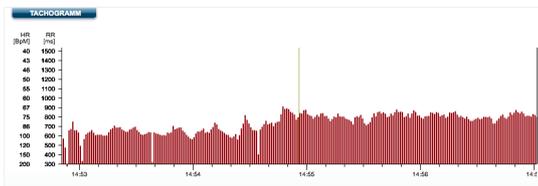


Die Ergebnisse sind leicht verständlich und mit einem Blick in Wort und Bild erfassbar:



Zusätzlich zu den Gesundheitsdaten werden **HRV-Grafiken** ausgewiesen:

- das **Tachogramm** als Darstellung jedes einzelnen Herzschlags während der Messung
- der **Scatterplot** als eine Darstellungsform in einem Streudiagramm von 2 Wertepaaren - je dichter und größer sich die dadurch ergebende Punktwolke darstellt, desto besser.
- das **Histogramm** als graphische Darstellung der Häufigkeitsverteilung der in Millisekunden gemessenen Abstände zwischen allen Herzschlägen einer Messung. Es zeigt die Relation der Anzahl der unterschiedlichen Herzraten in deren Häufigkeitsdichte.



Selbstverständlich gibt es auch eine übersichtliche **tabellarische Darstellung** der Ergebnisse der Herzleistungs- und HRV-Daten:

ANALYSE			
Personenbezogene Daten			
Alter	49 Jahre	Geschlecht	Männlich
RR-basierte Daten			
Anzahl Herzschläge	1.698,00	Artefaktratio	6,93 %
Mittlere HR gesamt	77,67 BpM	pNN50	13,08 %
Maximale Herzrate	126,85 BpM	SDNN	104,75 msec
Minimale Herzrate	55,50 BpM	RMSSD	98,69 msec
Frequenzbasierte Daten			
Total Power	5.400,34 msec ²	% VLF	34,37 %
VLF	1.856,30 msec ²	% LF	40,24 %
LF	2.173,25 msec ²	% HF	14,98 %
HF	808,74 msec ²	LF/HF	2,69

Alle im Analyseportal ausgewiesenen Ergebnisse der Kurzzeitmessung sind in einem **Bericht PDF** auf 3 Seiten

zum Drucken oder Mailen verfügbar.

HRVscan Kurzanalyse

LEBENSFEUER

Max Mustermann ♂
Kurzanalyse vom 14.09.2014

01.01.1965
14:52 - 15:14 (21 min)

Mittlere Herzrate
Wie dynamisch schlägt mein Herz? 77,67 bpm

Stress-Index
Wie hoch ist meine Stressresistenz? 17,30% gut

Regenerations-Index
Wie viel sind meine Batterien? 79,34% gut

Leistungs-Index
Wie groß ist meine Leistungsfähigkeit? 72,91% gut

Health-Index
Wie stabil ist meine Gesundheit? 64,24% normal

Das Ergebnis ist durchschnittlich. In einigen Bereichen könnte Ihre „Performance“ durchaus verbessert werden. Möglicherweise sind nur kleine Schritte zu gehen, um sich stärker in Richtung Gesundheit und Vitalität zu bewegen. Welche Schritte das sind, kann Ihnen mit einer 24h Lebensfeuer®-Messung ganz genau gesagt werden.

LEBENSFEUER® by AUTONOM HEALTH www.lebensfeuer.com 1/3

HRVscan Kurzanalyse

LEBENSFEUER

Scatterplot Histogramm

Parameter	Wert	Einheit
Alter	65	Jahre
Geschlecht	Männlich	Jahre
Personenbezogene Daten		
Alter	65	Jahre
Alter herabgesetzt	1.990,00	%
Mittlere HR gemittelt	77,67	bpm
Mittlere Herzrate	80,67	bpm
Maximale Herzrate	194,00	bpm
SDHR	104,75	bpm
HRMSD	10,28	%
HRMSD	99,68	bpm
Frequenzbasierte Daten		
Total Power	5.400,34	ms²
VLF	1.600,00	ms²
LF	2.170,20	ms²
HF	800,74	ms²
%VLF	29,27	%
%LF	40,24	%
%HF	14,88	%
LF/HF	2,66	

LEBENSFEUER® by AUTONOM HEALTH www.lebensfeuer.com 2/3

HRVscan Kurzanalyse

LEBENSFEUER

Die Lebensfeuer® Spezialsoftware für Kurzzeitmessungen im Gesundheits- und Fitnessbereich

Das vegetative Nervensystem sorgt mit feinen Variationen in der Herzschlagrate dafür, dass ein Mensch sich an alles was er tut und was von innen oder außen auf ihn einwirkt optimal anpassen kann. Dieses Phänomen nennt man Herzratenvariabilität (HRV).

Bei Krankheit, chronischem Stress oder im Extremfall im Burnout geht diese (natürliche) Anpassungsfähigkeit verloren. Am Beginn steht immer die Verlust der Regenerationsfähigkeit, es folgen der Verlust der Leistungsfähigkeit und schließlich ein Substanzverlust und merkliche Erkrankungen. Die Lebensfeuer® Messung gibt Auskunft über den Status unseres vegetativen Nervensystems und damit über unseren Gesundheits- und Fitnesszustand. Sie ist der Spiegel unseres „inneren Zustands“.

Die Kurzzeitmessung der HRV kann eine Lebensfeuer® Messung über 24 Stunden daher nicht ersetzen. Dennoch gibt es eine gute Korrelation zwischen den in einer Kurzzeitmessung und die in einer 24-Stunden-Messung erhobenen Daten. Deswegen ist die Kurzzeitmessung ein guter Gradmesser für Gesundheit, Vitalität und Leistungs- und Regenerationskraft.

Legende

Herzrate

- ausgezeichnet
- gut
- normal
- ausreichend
- bedenklich
- gefährlich

Stress, Regeneration, Leistung, Health

ausgezeichnet normal gut bedenklich gefährlich

Allgemeiner Gesundheitszustand

- schlechtes Ergebnis
- durchschnittliches Ergebnis
- gutes Ergebnis

LEBENSFEUER® by AUTONOM HEALTH www.lebensfeuer.com 3/3

Anleitung zur Durchführung von Kurzzeitmessungen:

Kurzzeitmessungen sollten möglichst standardisiert durchgeführt werden. Da viele Alltagsaktivitäten sowohl körperliche Anforderungen als auch emotionale Belastungen beinhalten, empfehlen wir die Messung des Patienten/Klienten vorzugsweise im Sitzen vorzunehmen. Empfehlenswert wäre ein vorgeschaltetes "zu Ruhe-Kommen" vor der Messung von etwa 10-20 Minuten ruhigem Sitzen und z.B. Lesen etc.

Benötigte Hardware:

Unsere Software ist in der Lage, Daten verschiedener Aufnahmegeräte (Firstbeat, MegaEMG, Polar, Suunto) auszulesen, die saubere R-R Daten liefern, d.h. die auch für die Langzeitmessungen bereits verwendeten Geräte sind perfekt einsetzbar.

Hinweis:

Kurzzeitmessungen können nur in das Analyseportal eingespielt werden, wenn die Messdauer mindestens 5 Minuten und nicht länger als 30 Minuten beträgt!

Wir wünschen viel Spaß und erfolgreiches Experimentieren mit dieser neuen Softwareschiene für **HRV Kurzzeitmessungen!**

HRVscan Kurzanalyse

LEBENSFEUER®
Herzratenvariabilität
by AUTONOM HEALTH

Pricing neu

Wir standen vor der Aufgaben, die neue Softwareschiene **HRVscan** mit den anderen 4 Softwareschienen für 24h Messungen (**HRVvital**, **HRVmed**, **HRVsport** und **HRVscience**) zu kombinieren. Dazu haben wir eine neue Preisstruktur erarbeitet, die die 5 Softwareschienen optimal nutzen lässt und gleichzeitig den Bedürfnissen unserer Professionals und Partner entgegen kommt.

Die nun schon **5 Softwareschienen** sowie das **GesundheitsResümee** werden als **Einzelprodukte** erhältlich sein:

Einzelpreise		HRVscan	HRVvital	HRVmed	HRVsport	GesundheitsResümee
PREISE inkl. 20% MwSt.						
		Die 5-Minuten Kurzanalyse liefert als Gradmesser Hinweise auf den Gesundheitszustand des Gemessenen.	Die HRV Softwareschiene für 24h Langzeitmessungen nutzbar für alle im Gesundheitsbereich. Detaillierte Ergebnisse, Erklärungen und Empfehlungen für Vitalität, Regeneration, Schlaf, Biologisches Alter, Leistungspotential, Burnout-Risiko uvm. Über 50 Herzleistungs- und HRV-Daten auf einen Mausklick.	Das benutzerfreundliche HRV System für exakte 24h HRV-Analysen im medizinischen Bereich. Alle Features für Diagnostik und Verlauf sowie Herzleistungs- und HRV-Daten im Vergleich zu Alter und Geschlecht (Normverteilung, Abweichung von Median und Mittelwert in Zahlen und Grafiken) sofort verfügbar.	Das 24h HRV-Tool zur Leistungs- und Regenerationssteuerung. Entwickelt und erprobt im Spitzen- und Breitensport. Alle numerischen und grafischen HRV Leistungsdaten per Mausklick.	Alle wesentlichen Aspekte der Messung aussagekräftig interpretiert. Detaillierte Analyse jeder dokumentierten Aktivität inkl. Erklärungen und geschlechtsspezifischen Normwerten. Als PDF zum Herunterladen und zusätzlich durch freigeschaltete Zusatzfeatures direkt im Portal nutzbar.
		(Pro Analyse)	(Pro Analyse)	(Pro Analyse)	(Pro Analyse)	(Pro Messung)
Partner		€ 14,00	€ 54,00	€ 54,00	€ 44,00	€ 24,00
Zertifizierte Professionals		€ 10,00	€ 49,00	€ 49,00	€ 39,00	€ 19,00

LEBENSFEUER®
Herzratenvariabilität
by AUTONOM HEALTH

Um wie gewünscht die **HRVscan** möglichst kostengünstig einsetzen zu können, haben wir **"Packages"** erstellt, die jeweils **10 Kurzanalysen** sowie **Fixpakete** für **Langzeitmessungen** beinhalten:

Packages

PREISE inkl. 20% MwSt.	SCAN	BASIS	MED	GOLD	SPORT
	10x HRVscan-Kurzanalyse	10x HRVscan-Kurzanalyse 5x Basis-Package: HRVvital-Analyse + GesundheitsResümee	10x HRVscan-Kurzanalyse 5x Med-Package: HRVvital-Analyse + HRV med-Analyse + GesundheitsResümee	10x HRVscan-Kurzanalyse 5x Gold-Package: HRVvital-Analyse + GesundheitsResümee + HRVmed-Analyse + HRVsport-Analyse	10x HRVscan-Kurzanalyse 5x Sport-Package: HRVsport-Analyse
Partner	€ 90,00	€ 319,00	€ 369,00	€ 429,00	€ 209,00
Zertifizierte Professionals	€ 70,00	€ 290,00	€ 340,00	€ 390,00	€ 190,00

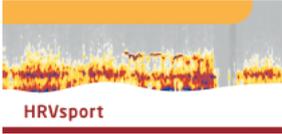
Die Softwareschiene **HRVsport** bleibt für Einzelaccounts wie gehabt als Softwarenutzung um € 99,- für unbegrenzte Uploads für eine Person (Sportler) nutzbar.

HRVscience ist auch wie gehabt als monatliche Softwarenutzung im Angebot - mehr zu dieser Softwareschiene gibt es im nächsten Newsletter.

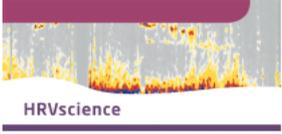


LEBENS FEUER
Herzratenvariabilität
by AUTONOM HEALTH

HRV sport

Tarife	HRV-ANALYSE sport
PREISE inkl. 20% MwSt.	
	<p>Das Tool zur Leistungs- und Regenerationssteuerung. Entwickelt und erprobt im Spitzensport – und Breitensport.</p> <p>Liefert alle leistungsrelevanten Faktoren zur Leistungs- und Regenerationssteuerung und zur faktenbasierten Beurteilung der Trainingsreadiness.</p> <p>Alle numerischen und grafischen HRV Leistungsdaten per Mausclick.</p> <p>Kostengünstige engmaschige Verlaufsbeobachtung durch das Flatrate-Tarifsysteem.</p> <p>Softwarenutzung für einen Rekorder, unbegrenzte Anzahl an Uploads.</p> <p>Nur für Einzel-Accounts (Privatperson) nutzbar!</p>
	
	<p>€ 99,00 Softwarenutzung pro Monat</p> <p>€ 129,00 Jahresbindung: Softwarenutzung pro Monat + 1 HRV vital Rekorder</p>

HRV science

Tarife	HRV-ANALYSE science
PREISE inkl. 20% MwSt.	
	<p>Die neue Dimension im wissenschaftlichen Arbeiten mit der HRV.</p> <p>Zugriff auf Vergleichsdaten von >10.000 Langzeit-Messungen an >7.000 Personen.</p> <p>Direkte Atemfassung durch Rekorder mit Bewegungssensor.</p> <p>Atmung, Herzrate, Tachogramm mit Zoomfunktion.</p> <p>Statistik- und Grafikprogramm zur effizienten Bearbeitung großer Datenmengen.</p> <p>Softwarenutzung zur unbegrenzten Bearbeitung von Messungen.</p>
	
Partner	€ 169,00 pro Monat
Zertifizierte Professionals	€ 149,00 pro Monat

Die Kurzzeitmessungen sind im Analyseportal schon bestellbar, die gesamte neue Preisstruktur folgt in den nächsten Wochen. Daher ergibt sich eine Übergangsfrist in der noch das "alte" Tarifsysteem verfügbar ist. Nach der Umstellung im Oktober werden Messungen nach dem alten Tarifsysteem nicht mehr bestellbar sein.

Selbstverständlich behalten schon gekaufte Uploads und Analysen unbegrenzt ihre Gültigkeit.

Die **Additional**s sind nach wie vor für jede einzelne Messung (ausgenommen HRVscan) bestellbar. Bitte bei der Bestellung beachten, dass die Additionalen von uns bearbeitet werden müssen und daher als einzige Analyse in gesamten Portal nicht sofort verfügbar sind, d.h. einen Bearbeitungszeitraum von maximal 2 Tagen einplanen!

Zusatzpakete				
PREISE inkl. 20% MwSt.	ADDITIONAL 1 Ernährung & Energie	ADDITIONAL 2 Bewegung & Sport	ADDITIONAL 3 Persönlichkeit & Karriere	ADDITIONAL 1+2+3
	Persönliche Empfehlung für die am besten geeigneten Nahrungsmittel und Zubereitungsformen auf Basis der aktuellen Messung.	Persönliche Empfehlung für die optimal geeigneten Sportarten, Dauer & Intensität des Trainings auf Basis der aktuellen Messung.	Persönliche Darstellung der konstitutionell determinierten Kernkompetenzen und bestimmenden Motiv-Konstellation.	Umfassendes Lebensstil- und Persönlichkeitsdossier auf Basis eines 24h EKGs für die Bereiche Ernährung, Bewegung und Persönlichkeit.
	€ 19,00	€ 19,00	€ 19,00	€ 39,00
Additional sind zu jeder 24h HRV-Analyse aufbuchbar				

Lebensfeuer-Auszeit im Kleinwalsertal



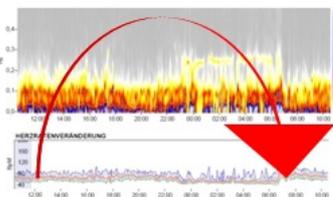
Gesundheit (er)leben im Kleinwalsertal

JEDE/R INTERESSIERTE, also nicht nur Lebensfeuer Professionals und Partner, sondern auch deren Partner, Angehörige, Freunde, Bekannte und alle gesundheitsbewussten Menschen sind im November 2014 eingeladen, es sich in der wunderschönen Landschaft und mit der besonders hochwertigen Kulinarik des Kleinwalsertales gutgehen zu lassen - sich eben eine **Lebensfeuer-Auszeit** zu gönnen!

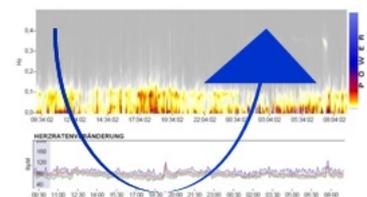
Raus aus dem Alltag, gemeinsames Tun, Regenerations- und Balanceeinheiten, das Erleben der Lebensfeuer-Philosophie, intensiver Austausch von Gleichgesinnten, individuell gestaltbare Zeit, Lachen und Freude haben - all das steht im Mittelpunkt dieser Tage.

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!



Aktivierung empfohlen



Regeneration notwendig

geplante Aktivierungs-, Regenerations und Balanceangebote: (Änderungen und Ergänzungen vorbehalten)

- Morgenmeditationen
- aktivierende Nordic-Walking Tour
- regenerative Vitalwanderung auf dem Walser Omgang mit Tipps zu den 7 Säulen der Gesundheit und Vitalität
- Bewegungswahrnehmung
- Kräuterworkshop "Die Schätze der Natur"
- Duftreisen, Phantasiereisen
- Achtsamkeitsübungen
- Atem- und Entspannungsübungen
- Stressreduktionstechniken
- Meridianturnen
- Aquafitness
- Wellness, Sauna, Schwimmbad
- Kamingespräche
- Kulinarik auf höchstem Niveau
- ...



Die Auszeit-Tage finden 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
 (bitte nur per Mail und mit vollständigen Kontakt- und Rechnungsdaten)

Kosten: € 490,- (All-inklusive-Pauschale)
 inkludiert 3 Nächtigungen, Genusspension
 und alle angebotenen Programme.

Ort: Hotel Erlebach
 Eggstrasse 21
 A-6991 Riezlern
 D-87567 Riezlern
www.erlebach.de

Um uns die Programmplanung und Organisation zu erleichtern, bitten wir um **möglichst rasche Anmeldung!**

Anmeldeschluss: 20. Oktober

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



Save the date: Special Workshops im 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 regelmäßige Teilnahme an Weiterbildungsmaßnahmen zur Erhaltung des Professionals Status verpflichtend ist!

HRV advanced - HRV-Diagnostik für Fortgeschrittene

Achtung: Special Workshop im Ötztal in Tirol!

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 Analyseportal runden das Programm ab.

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

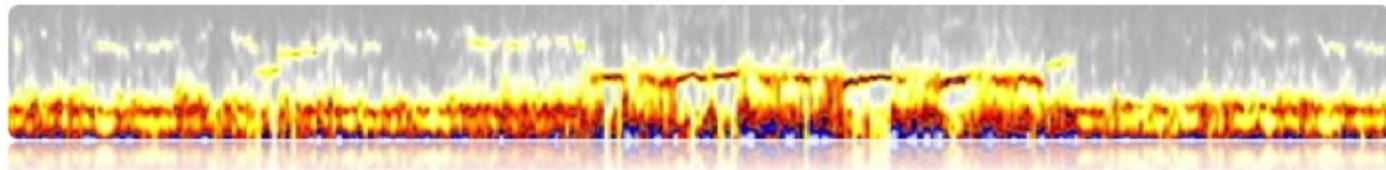
HRV-Rekorder sehr günstig zu verkaufen

Wir bieten für kurze Zeit gebrauchte Geräte der Firma Mega Electronics Ltd zum Abverkauf an!

Diese Geräte wurden von uns im Office-Bereich für Seminare und Projekte verwendet. Sie haben zwar keine Gewährleistung mehr, sind jedoch vollkommen funktionstüchtig.

€ 220,- statt € 399,- (inkl. MwSt., ohne Kabel)

Bei Interesse bitten wir um rasches Zugreifen da nur noch wenige Geräte verfügbar sind!



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 mit dem Betreff: *keine Zusendung* bzw. nutzen Sie den *Link* in der *Fußzeile*.

Die Weiterleitung dieses Newsletters an Interessierte ist jedoch ausdrücklich erwünscht!