

Liebe HRV-Professionals, Partner und HRV Interessierte!

Eine Reihe an frisch zertifizierten HRV-Professionals freut sich auf den Einsatz der HRV in ihrer Praxis. Bestimmt werden auch sie die neue Sport-Broschüre für Werbung und Information gut nutzen können.

Und dann gibt es wieder einige Neuigkeiten im Analyseportal: das Tachogramm wurde noch aussagekräftiger gestaltet und alle Report-PDFs glänzen im neuen und vor allem einheitlichen Design! Auch das GesundheitsResümee ist nun endlich in seinen neuen Kleidern verfügbar und liefert dem Gemessenen die gesamten Messergebnisse anschaulich als ausführliche Zusammenfassung.

Der Termin für das Update 2015 steht mit 06.-08. November ja schon seit langer Zeit fest, nun stecken wir mitten in der Vorbereitungsphase und nehmen gerne Ihre Anmeldungen entgegen. Und Ende Juni findet wieder der Special Workshop "HRV advanced" statt zu dessen Teilnahme ALLE Professionals und Partner aufgerufen sind. Im übrigen wird die Teilnahme an diesem Workshop entsprechend der Qualitätsanforderungen für Professionals angerechnet.

Wir würden uns sehr freuen, Sie bald auf der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen!

Ihr Autonom Health Team

NEWSLETTER Mai 2015

Die Themen im Überblick:

zertifizierte HRV-Professionals by Autonom Health

neue Sport Broschüre

Portal News

Update 2015

HRV advanced im Juni

Blockseminar im Juli



zertifizierte HRV-Professionals by Autonom Health

Und wieder freuen wir uns, eine Reihe weiterer zertifizierter HRV-Professionals in der Autonom Health Community aufnehmen zu dürfen!

Allen voran hat

Dr. med. Alois RATHMAYR aus Wien

am 19. März seine Prüfung abgelegt.



Dr. med. Henriette MÜLLER aus Glarus in der Schweiz



und **Reiner BADER** aus Röllbach in Deutschland
haben am 7. Mai bestanden



und am 15. Mai haben

Dr. med. Carolina KUNZ aus Wien,
Kathrin ACHILLES aus Berlin und
Willfried ACHILLES auch aus Berlin

gezeigt, was ein HRV-Professional so alles zu bieten hat.

Wir gratulieren allen frischgebackenen Professionals ganz herzlich und wünschen viel Erfolg mit ihrer Arbeit mit der HRV!

neue Sport-Broschüre



Nicht nur die **HRVsport Software** ist etwas ganz Besonderes, auch die **Infobroschüre** dazu ist ganz besonders toll geworden!

Ob Inhalte, Bilder oder Design - das gesamte damit befasste Team hat wunderbare Arbeit geleistet. Allen voran sei Matthias RATHMAYER als Hauptautor und "Vater" der Broschüre gedankt. Ohne ihn und Seppi Neuhauser würde es die **HRVsport** mit der Fülle an hilfreichen Parametern nicht geben.

Die Broschüre ist schon als PDF auf der Autonom Health Homepage abrufbar: <http://www.lebensfeuer.com/lebensfeuersoftware/hrvsport>. Gerne können sowohl die Mail-Version der Broschüre als auch Druckexemplare bei uns angefordert werden!

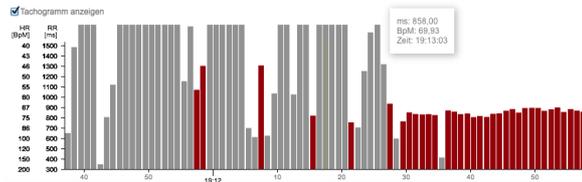
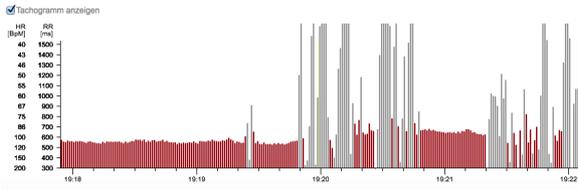
Portal-News

Software ist nie fertig! Und so wird auch das **Autonom Health Analyseportal** ständig erweitert, verbessert und erneuert.

Wir freuen uns, wieder einige Neuerungen und Verbesserungen verkünden zu dürfen!

Tachogramm verbessert

Die Darstellung des **Tachogramms** in der **HRVmed** Software wurde noch leichter lesbar gestaltet. Die einzelnen Balken des Tachogramms wurden farblich in rote und graue unterschieden. Die grauen Balken zeigen die *gefilterten* Herzschläge an, die roten zeigen wie gehabt *reguläre* Herzschläge. So kann man sofort erkennen, ob die jeweilige Phase artefaktfrei ist und verwertet werden kann:



alle Report PDFs im neuen Design

Das Analyseportal bietet nicht nur HRV-Analysen auf höchstem Niveau, sondern stellt auch über **30 Seiten an Report PDFs** per Mausklick zur Verfügung! Das bedeutet, alle Ergebnisse einer Messung sind als PDF zum Weitermailen oder Ausdrucken bereit und jederzeit unter dem Button "Drucken" abrufbar.

Nun präsentieren sich alle diese Analyseberichte im einheitlichen, neu gestalteten Design für die Softwareschienen **HRVscan**, **HRVvital** und **HRVmed**. Am Bericht der **HRVsport** wird noch gearbeitet - dieser sollte in den nächsten Wochen verfügbar sein!

Ganz besonders stolz sind wir auf das neu gestaltete **GesundheitsResümee**, das zwischen 10 und 20 Seiten (je nach Anzahl protokollierter Aktivitäten) eine detaillierte und leicht fassbare Zusammenfassung der Messung bietet. Alle Peer-Group Vergleiche werden anschaulich präsentiert, die Ergebnisse der Analysen übersichtlich beurteilt und jede einzelne Aktivität im Vergleich abgebildet. Icons und eine gute graphische Aufbereitung unterstützen die intuitive Verstehbarkeit dieser Berichte.

ALLE MESSUNGEN Sie sind hier: [Meine Klienten](#) > [Langlauf Spitzensportlerin](#) > Messung vom 16.11.2012 > Drucken

ÜBERSICHT

VITAL-ANALYSE

MED-ANALYSE

SPORT-ANALYSE

RESÜMEE

ADDITIONALS

ZUSATZANALYSEN ANFORDERN

AKTIVITÄTEN BEARBEITEN

DRUCKEN

ALLGEMEINE DATEN DER MESSUNG

Name	Langlauf Spitzensportlerin	ID	9896c2943c
Geschlecht	Weiblich	Zeitraum	16.11.2012 13:38 - 17.11.2012 12:46
Geburtsstag	16.05.1991 (21)	Dauer	23:08 h
Notiz		Geräte-ID	FB12015

MESSUNG DRUCKEN

Bitte wählen Sie aus, welche Art von Bericht Sie ausdrucken möchten.

- HRVscan: Kurz-Analyse Bericht
- HRVvital: Vital-Analyse Übersicht
- HRVvital: Vital-Analyse Bericht
- HRVmed: Med-Analyse Bericht
- Aktivitätenprotokoll
- Coachingblatt
- GesundheitsResümee

Drucken

HRVvital Analyse Übersicht

AUTONOM @ HEALTH
Herzratenvariabilität

Langlauf Spitzensportlerin ♀ 16.05.1991

Messdauer 23:08 Stunden
Start: 16.11.2012 13:38 Ende: 17.11.2012 12:46

Daten der Analyse	451	Total Power	6.632 msec²
General Vitality Index	33 BpM	Mittlere HR gesamt	67 BpM
Minimale Herzrate	200 BpM	ULF	598 msec² (9,02%)
Anzahl Herzschläge in 24h	102.712	pNN50	29 %
VLF	2.325 msec² (35,07%)	SDNN	335 msec
LF	1.823 msec² (27,49%)	RMSSD	71 msec
HF	1.895 msec² (28,42%)	Aktuelles Biologisches Alter	24 Jahre

Trend Aktuelles Biologisches Alter
Ihr Biologisches Alter ist höher als Ihr kalendrisches Alter.

Impuls
Ihr guter Allgemeinzustand ermöglicht es Ihnen, viel mehr aus Ihrem Leben zu machen. Erhöhen Sie Ihre „Amplitude“ zwischen Leistung und Regeneration, werden Sie körperlich und geistig aktiver und genießen Sie den Wechsel von Aktivität und dem tollen Gefühl, der verdienten Ruhe nach vollbrachter Leistung. Mit dem Wechsel von Anspannung und Entspannung in Ihrem eigenen Rhythmus nutzen Sie das Naturgesetz von „Actio - Reactio“ für Leistungssteigerung bei anhaltender Gesundheit.

Balance

AUTONOM HEALTH® Gesundheitsbildungs GmbH www.autonomhealth.com 1 / 1

HRVvital Analyse Bericht

AUTONOM @ HEALTH
Herzratenvariabilität

1. Allgemeine Vitalität

Das Ergebnis ist gut. Sie verfügen über gute Vitalität. Bewahren Sie diese grundlegende Ressource indem Sie auf die Balance von Leistung und Regeneration achten.

▲ Langlauf Spitzensportlerin
■ 21 jährige Frauen

1.1. Aktuelles Biologisches Alter

Ihr aktuelles Biologisches Alter liegt bei 23,50 Jahren, das ist gut. Sie verfügen über gute Vitalität. Bewahren Sie diese wesentliche Ressource indem Sie auf Regelmäßigkeit in Ihrem Tagesablauf achten. Mahlzeiten, Schlaf, Ruhepausen, im Idealfall power napping, aber auch adäquate Aktivierung zu ähnlichen Zeiten an möglichst vielen Wochentagen verbessern Ihre Vitalität. Auch regelmäßig wiederkehrende Fixpunkte (Sport, soziale Kontakte etc.) innerhalb des Wochenverlaufs wirken gegen vorzeitiges Altern. Richtige Atemtechnik, verschwendlich große Mengen an frischem Trinkwasser und hochwertige Ernährung werden Ihre Substanz weiter verbessern.

▲ Langlauf Spitzensportlerin
23,50 Jahre
■ 21 jährige Frauen
20,40 Jahre

1.1.1. General Vitality Index

Ihr General Vitality Index beträgt 450,93. Das ist durchaus zufriedenstellend.

Langlauf Spitzensportlerin
450,93
21 jährige Frauen
421,00

1.1.2. Mittlere HR gesamt

Ihr Herz schlug über die gesamte Messung 99.026,00 mal, durchschnittlich 67,00 mal pro Minute. Sie liegen damit im absolut ökonomischen Bereich. Ihr Drehmoment zum Abruf von Leistung ist beruhigend groß, kann aber durch adäquates körperliches Training mit konsequenter Entspannung und der richtigen Atemtechnik noch weiter ausgebaut werden.

▲ Langlauf Spitzensportlerin
68,79 BpM
■ 21 jährige Frauen
78,30 BpM

AUTONOM HEALTH® Gesundheitsbildungs GmbH www.autonomhealth.com 2 / 11

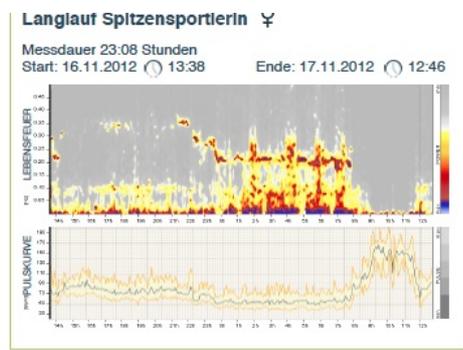
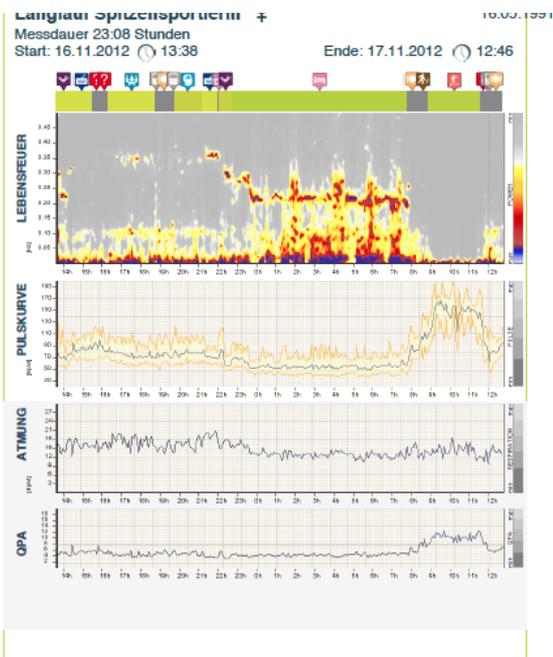
HRVmed Analyse Bericht

AUTONOM @ HEALTH
Herzratenvariabilität

Langlauf Spitzensportlerin 16.05.1991

GesundheitsResümee

AUTONOM @ HEALTH
Herzratenvariabilität



1. ANALYSE-Basisdaten

Bezeichnung	Wert	Bewertung	Bewertung in %	Beschreibung
Anzahl der HERZSCHLÄGE in 24h	102.712		97%	ausgezeichnet

Je weniger oft Ihr Herz schlagen muss um den gesamten Organismus zu versorgen, desto besser. Bei Krankheit schlägt das Herz bis zu 140.000 mal, bei Spitzensportlerinnen durchaus nur 80.000 mal in 24 Stunden.

Während der Messung schlug Ihr Herz in 24 Stunden 102.712 mal, entsprechend einem Durchschnittspuls von 71 Schlägen pro Minute. Der Durchschnittswert der Frauen Ihres Alters liegt bei 106.200, entsprechend einem Durchschnittspuls von 74 Schlägen pro Minute.

Update 2015 in Wien



UPDATE 2015 - das Autonom Health Get Together

Jedes zweite Jahr im Herbst treffen einander alle an der HRV und am Lebensfeuer Interessierte zum **Autonom Health-UPDATE** um Neues zu erfahren und auf dem letzten Stand in Sachen Herzratenvariabilität zu bleiben. Neben der Weiterbildung und Wissensvertiefung bietet dieses Zusammenkommen aller Professionals und Partner vor allem eine Plattform für Erfahrungsaustausch und Networking.

Das Motto dieses Jahr lautet „**10 Jahre HRV by Autonom Health**“.

Die Autonom Health Gesundheitsbildungs GmbH hat sich seit nun 10 Jahren ausschließlich dem Bereich der HRV verschrieben und verfügt mittlerweile neben jahrelang gesammelter Erfahrung und einem einzigartigen Expertenwissen auch über die weitest entwickelte Software und die größte Datenbank zum Thema Herzratenvariabilität.

Viele Gründe zu feiern und gemeinsam mit allen Professionals und Partnern ein paar genussvolle Tage in Sachen HRV zu erleben!

Termin: 06. bis 08. November 2015

Das Update wird am Freitag, 06. November um 17.00 Uhr mit dem *Sektempfang* und anschließendem *Abendprogramm* (Dinner + Vorträge) beginnen und am Sonntag, 08. November um 16.00 Uhr enden. Im Interesse der Veranstalter und allen Teilnehmern bitten wir nachdrücklich von einer vorzeitigen Abreise abzusehen!

Der Seminarpreis von € 290,- inkludiert die *Teilnahmegebühr*, das *Abendessen* am Freitag und das *Galadinner* am Samstag, *Mittagessen* am Samstag und Sonntag und sämtliche *Pausenverpflegungen*. Die *Übernachungskosten* sind selbst zu tragen.

Wien als Veranstaltungsort des Jubiläums steht fest, die Hotelfindung ist gerade in der Entscheidungsphase - die genaue Location samt Reservierungsmöglichkeiten werden daher im Juni-Newsletter detailliert bekannt gegeben.

Anmeldungen zum Update 2015 nehmen wir selbstverständlich jetzt schon gerne entgegen! Am



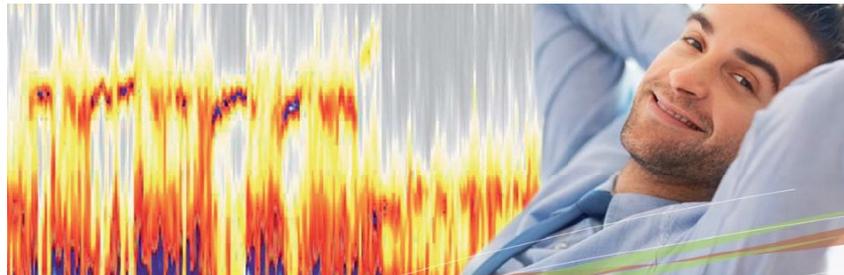
besten gleich online direkt im Analyseportal oder per Mail an office@autonomhealth.com.



Bitte um Beachtung, dass die Teilnahme am Update zur Beibehaltung des HRV Professional Status alle 2 Jahre verpflichtend ist!

Wir freuen uns auf Ihr/Euer Kommen!

Special Workshop: HRV advanced im Juni



HRV advanced - HRV-Diagnostik für Fortgeschrittene

Dieser Workshop sei allen, die mit der HRV arbeiten, ans Herz gelegt: **Wissensauffrischung**, **Wissensvertiefung** 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 Neuerungen und Wissenswertes im Bereich aller Softwareschienen des Analyseportals runden das Programm ab.

Termin:	27. bis 28. Juni 2015
Ort:	Lebensfeuer Zentrum Cobenzlgasse 74-76 / Top 1 1190 Wien
Zeit:	Samstag, 10.00 bis 18.00 Uhr (mit anschließendem Heurigenbesuch in Grinzing) Sonntag, 10.00 bis 14.00 Uhr
Kosten:	€ 250,-

Die Teilnahme an diesem Workshop wird entsprechend der Qualitätsanforderungen für Professionals laut AGB angerechnet.

Wir bitten um rasche Anmeldung!

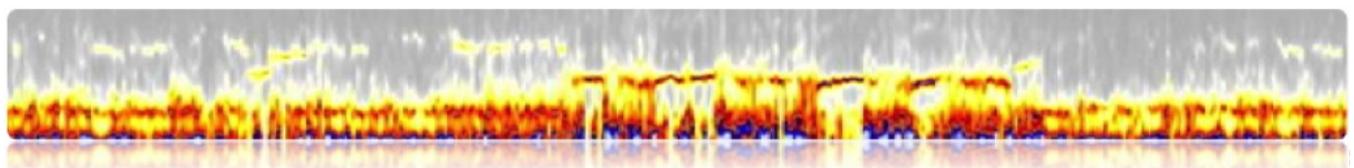
Blockseminar im Juli: noch Plätze verfügbar

Auch heuer findet im Juli wieder ein **Summer Special** - das **Blockseminar LF 1 + LF3** - statt!

Diese Form der beiden Ausbildungsseminare in einem Streich war schon letztes Jahr sehr beliebt und daher auch restlos ausgebucht.

Dieses Jahr findet das Blockseminar vom **22. - 26. Juli in Wien** statt. Und noch sind Plätze verfügbar!

Daher bei Interesse bitte rasch anmelden bzw. an Interessierte weitersagen.



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

regelmäßig werden wir Sie auf diesem Weg über Neuigkeiten und wichtige Informationen rund um die HRV und das Lebensradar informieren.
Sollten Sie keine Zusendung unseres Newsletters wünschen oder den Newsletter aus Versehen mehrfach erhalten, ersuchen wir Sie um Nachricht
an office@autonomhealth.com mit dem Betreff: *keine Zusendung* bzw. nutzen Sie den *Link* in der Fußzeile.
Die Weiterleitung dieses Newsletters an Interessierte ist jedoch ausdrücklich erwünscht!

Autonom Health © Gesundheitsbildungs GmbH | Cobenzlgasse 74-76 | 1190 Wien
[Newsletter abbestellen](#)