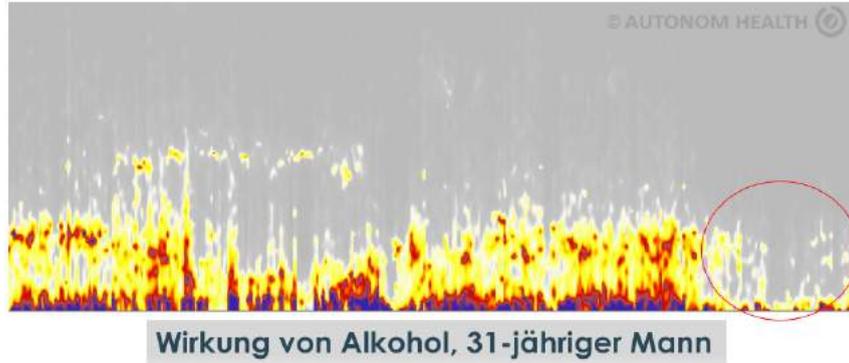


Besuchen Sie hier die **Webversion**.



# Autonom Health HRV-News

NEWSLETTER Juli/August 2019

Die Themen im Überblick:

- => Digital Health Coach: neues HRV-Brustgurtsystem mit interaktiver My Autonom Health App
- => Umfrage Patientenautonomie



## Digital Health Coach: HRV-Brustgurtsystem mit App



Welcome to a  
**New Approach  
in Medicine**



## Es ist soweit: Der interaktive Gesundheitscoach ist da!

Die neue **interaktive App für die Nutzung von Bluetooth-fähigen HRV-Brustgurten** ist für euch bereit!

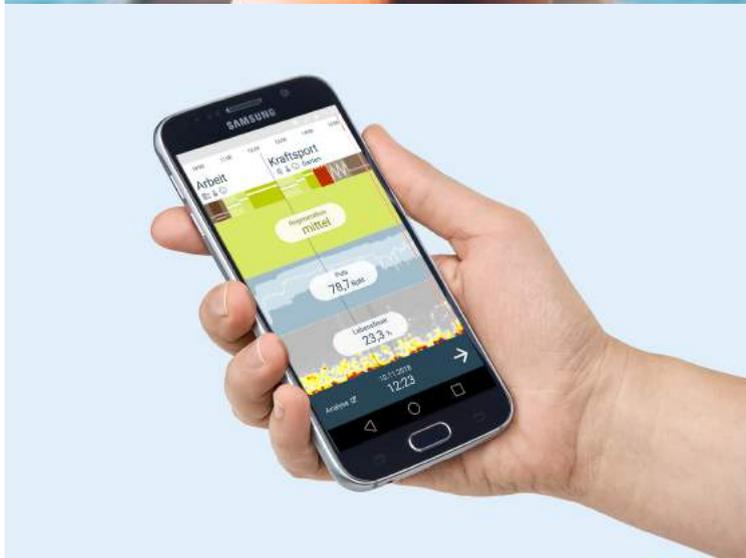
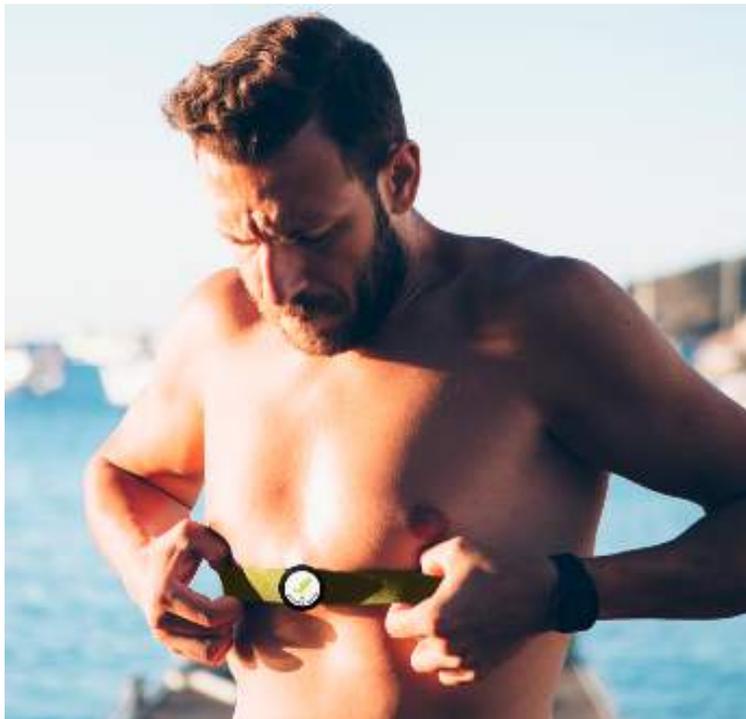
### Das Besondere an der neuen Entwicklung

HRV-Messungen werden nun mit Hilfe von Brustgurten und HRV-Geräten mit Bluetooth Technologie direkt auf das Mobiltelefon übertragen. So ist es möglich, seine Performance schon während der Messung mit der neuen App live zu verfolgen, da die Daten nun unmittelbar transferiert werden. Dadurch entfällt das Zwischenspeichern von Brustgurt-Daten auf einer Pulsuhr ebenso wie das Hochladen der Messung über den Uploader.

Das Tolle daran: *Die Ergebnisse sind nahezu sofort auf der My Autonom Health App als auch im Analyseportal verfügbar!*

Intelligente Push-Notifikationen seitens der App unterstützen während der Messung. Sie geben Impulse, warnen vor Überlastung, liefern Rückmeldungen in Echtzeit und ermuntern zur Lebensstiloptimierung. Diese Push-Notifikationen können nach Belieben ein-oder ausgeschaltet werden.

Hinweis: Die My Autonom Health App funktioniert sowohl auf Android- als auch IOS-Geräten. Sie ist mit allen *Bluetooth-fähigen Brustgurten und HRV-Geräten* sowie mit unserem neuen Autonom Health Brustgurtsystem nutzbar.



## In 2 Schritten zum Digital Health Coach:

1. Mit einem *Privataccount* auf unserer **Homepage**

(<https://www.autonomhealth.com/jetzt-bestellen/>) oder im **Analyseportal** (<https://portal.lebensfeuer.com/>) registrieren und den gewünschten Tarif buchen.

2. Die *My Autonom Health App* im **App Store** oder **Play Store** herunterladen und los geht's.



## Starterset "Brustgurt"

Wer noch kein Bluetooth-fähiges HRV-Brustgurtsystem hat, dem empfehlen wir unser preisgünstiges **Starterset**. Das liefert um EUR 120,- den Textilbrustgurt mit Bluetooth-fähigem EKG-Sensor PLUS 1 Monat Softwarenutzung *My Autonom Health & Sports* inklusive aller Detailanalysen!

## Das Autonom Health

## Brustgurtsystem

Der **Textilgurt** besteht aus einem angenehm zu tragendem Stoff mit eingewebten Elektroden. Das garantiert nicht nur einen besonderen Tragekomfort, die eingesetzten Materialien reduzieren sogar den Hautwiderstand bei der Datengewinnung.

Selbstverständlich kann der Gurt in der Waschmaschine gewaschen werden.



Der ultraleichte **Sensor** - mit einer Abtastrate von einem Kilohertz - wird auf den Brustgurt geklippt und beginnt selbständig zu messen.

Er besitzt auch einen **internen Speicher!** Dadurch wird es möglich sein, ein paar Stunden zu schwimmen oder in Ruhe zu schlafen, ohne das Mobiltelefon in Reichweite haben zu müssen. Selbst Funkunterbrechungen in entlegenen Gegenden führen nicht zu Messausfällen oder Unterbrechungen, weil die nicht übertragenen Daten sofort nach Wiederlangen des Kontaktes nachgeliefert werden.

## Technische Details

### Informationen zum Sensor

- ⊖ 9-Achsen-Bewegungssensor: 3x Beschleunigungsmesser, 3x Gyroskop, 3x Magnetometer
- ⊖ Puls/Herzrate
- ⊖ eingebauter Datenspeicher
- ⊖ Bluetooth® Smart kompatibel

### Maße

- ⊖ Durchmesser: 36,6 mm (1,44 Zoll)
- ⊖ Dicke: 10,6 mm (0,42 Zoll)
- ⊖ Gewicht: 10 g inklusive Batterie
- ⊖ wasserdicht bis 30 m / 100 ft

### MCU

- ⊖ Nordic Semiconductor nRF52832 bestehend aus 32 Bit ARM® Cortex®-M4 mit 64 KB RAM und 512 KB FLASH auf dem Chip
- ⊖ Integriertes Bluetooth Low Energy 4.0-Funkgerät mit 2,4 GHz



### Speicher

- ⊖ Externer Speicher: 3 Mbit EEPROM

### Sensoren

- ⊖ Beschleunigungsmesser:  $\pm 2 / \pm 4 / \pm 8 / \pm 16$  g Vollausschlag, Abtastfrequenz: 12,5 / 26/52/104 / 208 Hz
- ⊖ Gyroskop:  $\pm 125 / \pm 245 / \pm 500 / \pm 1000 / \pm 2000$  dps Vollausschlag, Abtastfrequenz: 12,5 / 26/52/104 / 208 Hz
- ⊖ Magnetometer:  $\pm 4 / \pm 8 / \pm 12 / \pm 16$  Gauss Skalenendwert
- ⊖ Temperatur, Genauigkeit:  $\pm 0,5^\circ$  C (max) von  $0^\circ$  C bis  $+65^\circ$  C und  $\pm 1,0^\circ$  C (max) von  $-40^\circ$  C bis  $+125^\circ$  C
- ⊖ Herzfrequenz und Einkanal-EKG
- ⊖ RR-Intervall Abtastfrequenz: 1.028 Hz

### Input/Output

- ⊖ LED (rot) an der Vorderseite
- ⊖ Drahtschnittstellenmaster (Zugriff über Movesense-Connector)
- ⊖ Debuggen von UART, Debugging I / F, Strom und Masse (im Akkufach)

## Umfrage Patientenautonomie

### Aufruf zur Teilnahme an der Umfrage

Wir wenden uns in diesem Newsletter mit der Bitte um eure Teilnahme an einer Umfrage zur Patientenautonomie.

*"Der Patient ist nicht mündig, der Patient ist krank!"* - So oder in ähnlicher Form wird die Frage nach mehr Patientenautonomie häufig beantwortet.

Die **Hamburg Commercial Bank** möchte es gerne genauer wissen:

Erstens, wie viel Autonomie sich Patienten heute in welchen Bereichen wünschen.

Und zweitens, welche Strategien sich daraus für Gesundheitsunternehmen ergeben

können.

Dazu führt die Bank eine **Online-Umfrage** durch. Die Teilnahme dauert etwa 5 Minuten, Antworten können durch Anklicken vergeben werden. Der Link zur Umfrage ist unten beigefügt. Bitte nutzt die Umfrage, um euer persönliches Votum abzugeben - gerade als Nutzer von Autonom Health ist eure Meinung von Bedeutung. Die Ergebnisse präsentiert die Hamburg Commercial Bank auf dem 15. Gesundheitswirtschaftskongress am 17. September 2019.

**Tom Miller** von der Hamburg Commercial Bank und Autor der "**Branchenstudie Gesundheitswirtschaft**" hat diese Umfrage entwickelt. Sie ist nicht nur spannend für euch als Befragte, sondern vor allem Wasser auf die Mühlen eines autonomen Gesundheitsmanagements!

Die Daten werden aggregiert und die Resultate veröffentlicht. Dabei werden keinerlei personenbezogene Daten erhoben oder geteilt.

Vielen Dank fürs Mitmachen!

Euer Autonom Health Team

[Und hier ist der Link zur Umfrage:](#)

**<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe1liv600vc=0&c=0&w=1>**



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@autonomhealth.com** bzw. nutzen Sie den *Link in der Fußzeile*.

Die Weiterleitung dieses Newsletters an Interessierte ist ausdrücklich erwünscht!

---

**Autonom Health GesundheitsbildungsGmbH  
Cobenzlgasse 74-76 | 1190 Wien |  
Österreich**

*Newsletter abbestellen*