

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).

Autonom Health HRV-News

BACK IN
STOCK

Hardware wieder
verfügbar:
HRV-Rekorder &
Brustgurtsensoren sind
wieder bestellbar!



HRV Rekorder UND Brustgurt-Sensoren

🌟 **Endlich wieder
verfügbar!** 🌟

Nach einigen Verzögerungen wurden die
ersehten Pakete geliefert!

Nun verfügen wir wieder über genügend
Sensoren für das Brustgurtsystem
und können die Bestell-Ampel auf GRÜN
schalten!

🌟 Und gleich noch eine gute Nachricht:
***Auch die lang-bewährten
HRV-Rekorder sind endlich wieder
erhältlich!*** 🙌

Alle Bestellungen im Webshop:
<https://shop.autonomhealth.com/shop/>

oder direkt im [Analyseportal](#)



Welches der beiden Geräte eignet sich für meine Bedürfnisse?

Ob **Brustgurt mit Sensor** oder **HRV-Rekorder mit Klebeelektroden**: Es hängt von den Bedürfnissen der Gemessenen sowie von der gewünschten Arbeitsweise ab für welches der beiden Systeme ich mich entscheide. Da es eben deutliche Unterschiede in den Einsatzbereichen der beiden Sensoren gibt, wollen wir hier im Anschluss die wesentlichsten Features anführen.

Hinweis: Die Auswertungen, sprich Software-Analysen, unterscheiden sich in keinem Fall, da beide Systeme das gleiche Daten-Rohdatenmaterial liefern.

Der HRV-Rekorder



Der HRV Rekorder

Das Rekordersystem ist für die Arbeit mit Patient*innen und Klient*innen mit

Partneraccounts ausgerichtet. Aber auch gesundheitsinteressierte Anwender können mit dem Rekorder eigene Messungen auch in ihre Privataccounts einspielen.

Ein Computer mit USB-Anschluss, ein gültiger Tarif im Portal und der HRV-Rekorder reichen aus, um mit diesem System zu arbeiten.

Der Rekorder wird mit 2 Klebe-Elektroden am Oberkörper befestigt. Die Aufzeichnung beginnt automatisch, sobald der Rekorder mit den Elektroden verbunden ist.

Der HRV-Rekorder speichert die RR-Daten während der gesamten Messung. Nach Abschluss der Messung werden diese Daten über den Uploader in das Analyseportal hochgeladen und instantan analysiert. Daher sind alle Auswertungen auch sofort verfügbar. Die Ergebnisse spiegeln sich im Lebensfeuer und den Analyseparametern wider.

Das Rekordersystem ist sowohl mit einem **Partneraccount** als auch für **Privataccounts** nutzbar!

Achtung: Der Rekorder ist NICHT wasserfest, sondern lediglich „spritzwasserfest“. D.h. er muss vor Nassaktivitäten wie Duschen, Baden, Schwimmen oder einem Saunabesuch abgenommen werden.

Technische Details	
Gewicht:	24 g
Größe:	47mm x 63mm x 10,60mm
Batterie:	wieder aufladbarer Li-Poly Akku
Laufzeit: (bei vollständig geladener Batterie)	über 140 Stunden (ca. 6 Tage)
IP class: (international protection class)	IP22 IP67 während der Messung
Messgenauigkeit:	1ms (1000Hz)
Speicherkapazität:	Mehr als 20 Tage
Geeignete Temperatur während der Messung	+5° - +50° C
Geeignete Lagertemperatur	-20° - +60° C
Auflösung	8bit
G-Scale	4G

[weitere Informationen:](#)

<https://www.autonomhealth.com/hrv-fuer-gesundheitsberufe-2/>

**Das "My Autonom Health"
Brustgurt-System**



Mein interaktiver Gesundheitscoach

Das "My Autonom Health" System wurde für jeden gesundheitsinteressierten Menschen entwickelt und bietet dem Nutzer die Möglichkeit, HRV-Messungen mit Hilfe von Brustgurten und HRV-Geräten mit Bluetooth Technologie direkt auf das Mobiltelefon zu übertragen. Da die Daten unmittelbar transferiert werden, ist es möglich, seine Performance schon während der Messung mit der App live zu verfolgen. Die im Gegensatz zu den Partneraccount-Analysen vereinfachten, laienverständlichen 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.

Der **Sensor** – mit einer Abtastrate von einem Kilohertz – wird auf den Brustgurt geklippst und beginnt selbständig zu messen. Er besitzt einen internen Speicher, der es ermöglicht, ein paar Stunden zu schwimmen oder in Ruhe zu schlafen, ohne das Mobiltelefon in Reichweite haben zu müssen. Bluetooth kann während der Messung jederzeit ausgeschaltet werden. Nach neuerlichem Einschalten werden die Daten automatisch ausgelesen und analysiert. Selbst Funkunterbrechungen in entlegenen Gegenden führen nicht zu Messausfällen oder Unterbrechungen, weil die nicht übertragenen Daten sofort nach Wiederlangen des Kontaktes nachgeliefert werden.

Achtung: Das Brustgurtsystem ist ausschließlich mit einem **Privataccount** nutzbar! Die dort eingespielten Messungen können jedoch mit Einverständnis des Gemessenen in den Partneraccount des betreuenden Coaches übertragen werden.

Weitere Informationen:

<https://www.autonomhealth.com/fuer-mich/>

Die beiden Systeme im Überblick: Best Practice



HRV-Rekorder mit Klebeelektroden

Die Arbeit mit Patient*innen und Klient*innen:

HRV-Professionals und Partner legen in deren Partneraccounts ihre Klient*innen an und laden die Messdaten in diese spezielle Klientenaccounts hoch. Je nach gewünschtem Zeitpunkt kann der HRV-Experte die Messungen für seine Klienten freischalten und als Basis für ein Gesundheitscoaching verwenden.

Die Verschränkung der Partneraccounts mit Privataccounts eröffnen zusätzliche Möglichkeiten, mit

Klient*innen und Patient*innen noch besser mittels HRV zu arbeiten.

Gezieltes **Upgraden** von Privataccount-Messungen auf die "**Complete-Analyse**" mit *HRVmed*, *HRVvital* und *HRVsport* und dem *GesundheitsResümee* ermöglicht, in die Tiefe zu gehen und die gesamte Palette der eigenen HRV-Kompetenz auszuschöpfen. Dadurch wird es wesentlich einfacher, ein einmaliges Coaching in eine langfristige Betreuungsleistung umzuwandeln. Diese kann physisch, erfahrungsgemäß aber auch sehr gut via Skype, Telefon u.ä. durchgeführt werden. Und nicht nur die Betreuung von Einzelpersonen und Sportlern gelangt so in eine neue Dimension, auch eine nachhaltige Betreuung im Bereich Corporate Health wird leicht ermöglicht.

Brustgurt + Sensor

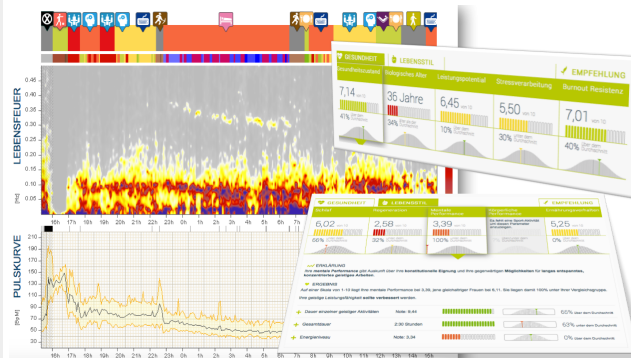
"Selfmonitoring for health": Ein spezieller Brustgurt, die Bluetooth-Technologie und die interaktive „My Autonom Health“ App ermöglichen jedem Interessierten, Gesundheit und Leistung jederzeit und beliebig lange zu überwachen und durch personalisierte Empfehlungen ständig zu verbessern.

Die Handy-App begleitet selbsterklärend als digitaler Health Coach durch die gesamte Messung. Die Messdaten werden bei aktiver Internetverbindung laufend in das Analyseportal gesendet und dort periodisch analysiert. Der augenblickliche Performance-Level wird 288mal in 24h berechnet und dargestellt. Der Verlauf der HRV-Messung kann sowohl in der My Autonom Health-App und als auch im Analyseportal permanent verfolgt werden. So weiß der Gemessene sofort über die aktuelle Performance Bescheid und kann effektive Veränderungen bewirken. Intelligente Push-Nachrichten der App unterstützen während der Messung. Sie geben Impulse, warnen vor Überlastung, liefern Rückmeldungen in Echtzeit und

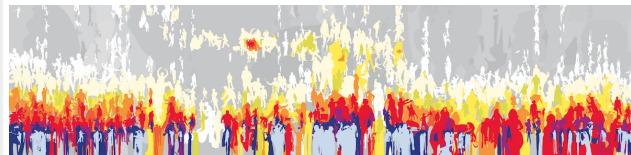
ermuntern zur
Lebensstiloptimierung.

Übersicht HRV-Mess-Systeme

Eigenschaften	HRV-Rekorder	Brustgurtsystem
Wasserdicht	Nein	Ja
Interner Speicher	Ja – gesamtes Datenvolumen einer Messung	Ja – nur Zwischenspeichern bis zu 10 Stunden
Direktes Feedback während Messung	Nein	Ja (Push Nachrichten)
Sporttauglich	Ja	Ja
Gewicht	24g	10g
Signalübertragung	Klebeelektroden	Brustgurt
Batterietyp	Aufladbarer Akku	Knopfatterie CR2025 3V
Hochladen der Daten	Manuell per Uploader nach Abschluss der Messung	Periodisch während der Messung via App
Konnektivität	USB-A Anschluss	Handy (Bluetooth) + App
Accounttyp Analyseportal	Partneraccount / Privataccount	Privataccount



Tip! Werde unser Fan auf Facebook



Auf diesem Weg informieren wir Sie über
Neuigkeiten und wichtige Informationen
rund um die HRV.

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*.

Das Weiterleiten dieses Newsletters an
Interessierte ist
ausdrücklich erwünscht!

Autonom Health Gesundheitsbildungs GmbH
Siedersgraben 2/2 | 3400 Klosterneuburg
| Österreich

[Newsletter abbestellen](#)