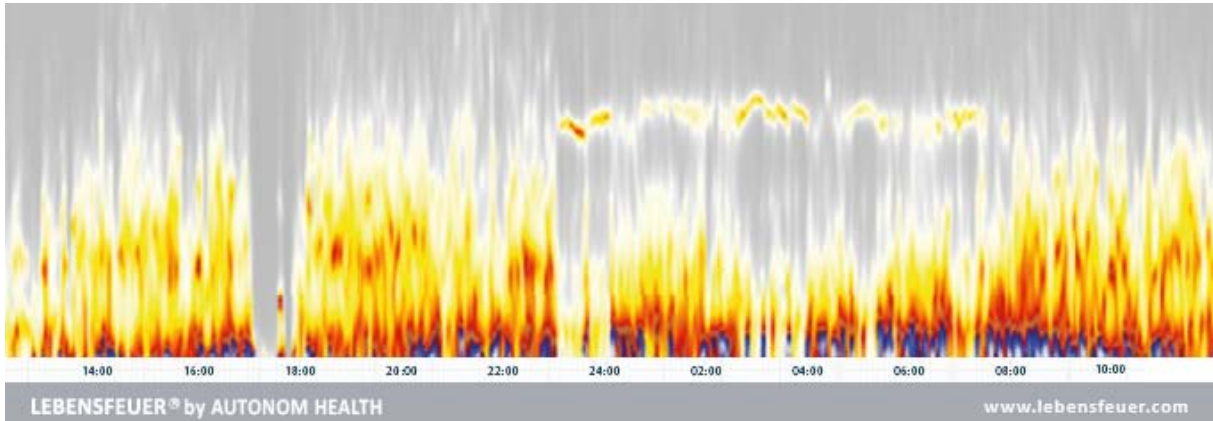


Das Lebensfeuer® die Herzratenvariabilitätsmessung von AUTONOM HEALTH®



Eindrucksvoll visualisiert das Lebensfeuerbild den Zustand von Vitalität und Leistungsreserven

Was ist die Lebensfeuer® Messung?

Die rhythmischen Veränderungen im Menschen zeigen sich an der Unterschiedlichkeit des Herzschlages, der von unserer inneren Uhr, unserer Atmung, unseren Emotionen und von äußeren Einflüssen gesteuert wird; d.h. unser Herz reagiert unmittelbar auf alles was wir im außen erleben und im inneren denken und fühlen.

Bei gesunden Menschen reagiert das Herz als High-Tech-Instrument ununterbrochen auf diese äußeren und inneren Signale mit fein abgestimmten Veränderungen („Variationen“) der Herzschlagfolge. Dieses Phänomen nennt man „**Herzratenvariabilität**“, abgekürzt „**HRV**“.

Die HRV beschreibt also die natürliche Fähigkeit des Herzens, den zeitlichen Abstand von einem Herzschlag zum nächsten laufend zu verändern und sich so flexibel ständig wechselnden Herausforderungen zu stellen. Damit ist sie ein Maß für die allgemeine Anpassungsfähigkeit eines Organismus. Verantwortlich für das Beschleunigen oder Entschleunigen des Herzschlages ist das Autonome Nervensystem, das durch Aktivieren des Sympathikus (im Sinne der Anspannung) und/oder des Parasympathikus (im Sinne der Erholung) diese Prozesse steuert. Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse machte sich AUTONOM HEALTH® zunutze und entwickelte in jahrelanger Forschungsarbeit das **Lebensfeuer®** in seiner einzigartigen Darstellung!

Wie wird gemessen?

Kleiner als eine Zündholzschachtel misst der Lebensfeuer Recorder - unsichtbar für Dritte - die Herzratenvariabilität über 24 Stunden! Die rund 100.000 Herzschläge in 24 Stunden ergeben ein riesiges Datenvolumen, das von der hochspezialisierten AUTONOM HEALTH® Software hochgerechnet und sortiert wird. Durch die Transformation der technischen Daten in ein Farbprisma gelingt die Visualisierung von Zahlenwerten in eine „feuerähnliche“ Darstellung – das Lebensfeuer eines Menschen!



Was zeigt das Lebensfeuer®?

„Die HRV stellt nach Meinung der modernen Kardiologie nicht nur den wichtigsten Prognoseparameter für Herzgesundheit dar, sie gestattet darüber hinaus eine Aussage über die allgemeine Regulationsfähigkeit und Gesundheit des Gesamtorganismus.“

(Zitat aus dem Ärztemagazin 37/2004)

Das Lebensfeuer **spiegelt den Allgemeinzustand des gemessenen Individuums** genauestens wieder und lässt dessen Vitalität durch die Analyse der Herzschlagfolge erkennen. Die Grundlage von Vitalität bildet die genetische Substanz, also jenes Erbgut, das jeder einzelne von Vater und Mutter an Anlagen mitbekommen hat. Wenn wir sorgsam mit allem „was in uns steckt“ umgehen - mit dem Öl in der Lampe als Brennmateriale für unser Lebensfeuer - so steigt die Wahrscheinlichkeit, lange und gesund zu leben. Haben wir eine konsumierende Erkrankung oder eine Sucht überstanden bzw. schlichtweg einen mehrjährigen energieraubenden Lebensstil geführt, sieht man das an der verminderten Intensität des „Lebensfeuers“. Menschen mit eingeschränkter HRV werden durch größere Anforderungen und „Lebensschwankungen“ rascher überfordert, fühlen sich schneller gestresst und entwickeln in einem deutlich höheren Prozentsatz gravierende Gesundheitsstörungen wie Herzkrankheiten, Depressionen oder Krebs.

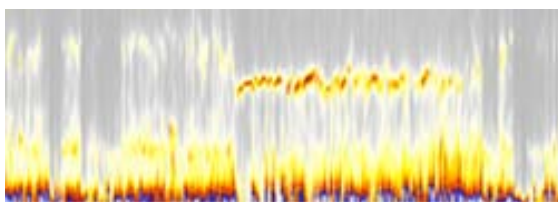
Ein **dichtes, in der Basis starkes und hoch flammendes Lebensfeuer** ist ein **Hinweis auf Gesundheit** - auf die Fähigkeit des Organismus, angemessen auf dauernd wechselnde innere und äußere Belastungen reagieren und gleichzeitig in seinem eigenen, gesunden Rhythmus leben zu können!

Welchen Nutzen habe ich von der Lebensfeuer® Messung?

Durch die Kombination aus der grafischen Darstellung des Lebensfeuers mit den Zahlenwerten aus der HRV und den physiologischen Herzleistungsdaten können eindeutige Antworten auf viele Lebensbereiche gegeben werden:

- Wie alt bin ich wirklich? (aktuelles Biologisches Alter)
- Welche Kräfte, welche Reserven stecken in mir? (Leistungspotenzial, Trainingsmanko)
- Wie gut kann ich mit Stress umgehen, wann ist mir was zu viel? (Stressanfälligkeit, Stressmanagement, Regulationsfähigkeit, Burnout Risiko)
- Wie belastbar bin ich? (körperliche und geistige Belastbarkeit)
- Wie schnell lade ich meine Batterien wieder auf? (Regenerationsfähigkeit)
- Wann bin ich am aktivsten? (Morgen / Abendmensch)
- Wo kann ich mich noch mehr fördern? (Ressourcen, Karrierepotenzial)
- Welche Art der Ernährung ist am besten für mich? (Ernährungstypus)
- Bei welchen Tätigkeiten kann ich Kraft tanken und wo verliere ich zu viel Kraft?
- Wie tief und erholsam ist mein Schlaf? (Schlafarchitektur, Schlafapnoe)
- Mache ich zu viel Sport oder soll ich mehr Bewegung machen?

Wir liefern die Antworten - auch auf weitere Fragen.



Schüler, 15 leistungsstark



Angestellter, 45 Burnout gefährdet