

# QUICK GUIDE

## LEBENSFEUER® Messung

Für Klienten und Endanwender



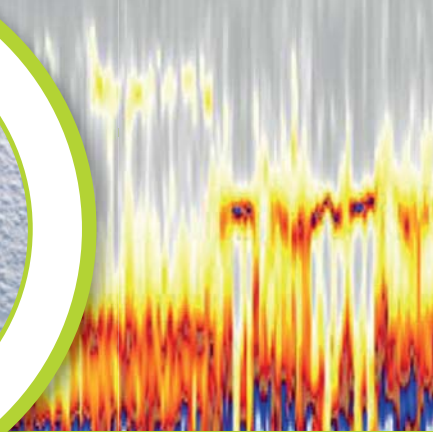
**LEBENSFEUER®**

Herzratenvariabilität  
by AUTONOM HEALTH

Machen Sie sich ein Bild von Ihrer Gesundheit.

**Ihr Lebensfeuer ist einzigartig - wie Ihr Fingerabdruck!**

Das Potenzial Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit – Substanz und Reserven – sowie Ihr momentanes emotionales und mentales Wohlbefinden sind in Ihrem Lebensfeuer® abgebildet.



- ⊙ Das Lebensfeuer® 04-05
- ⊙ Messvorgang 06-09
- ⊙ Aktivitätsprotokoll 10-11
- ⊙ Stammdatenblatt 12-13
- ⊙ Die Lebensfeuer® App 14-15

Dieser **QUICK GUIDE** bietet Hilfestellung für die Durchführung von Lebensfeuer® Messungen und die Arbeit mit dem **LEBENSFEUER®**.

## Machen Sie sich ein Bild von Ihrer Gesundheit

Schon immer hat die Medizin versucht, den Zustand des Menschen diagnostisch zu erfassen und darzustellen. Röntgen, Ultraschall, Computertomografie und MRT sind die bekanntesten Verfahren. Als wissenschaftlich anerkannte Methode hat die Lebensfeuer® Darstellung einen neuen Bereich in der bildgebenden Funktionsdiagnostik geschaffen.

Das aus zigtausend Daten entstehende Diagramm gleicht einem Feuer. Je intensiver die Farben und je höher die „Flammen“ lodern, umso vitaler und/oder jünger ist ein Mensch.

## Was wird gemessen?

Durch Messungen der **Herzratenvariabilität (HRV) über 24 Stunden** sind erstmals dynamische Einblicke möglich. Die Herzratenvariabilität ist ein Maß für die Anpassungsfähigkeit eines Organismus und ein Maßstab für Gesundheit. Im Lebensfeuer® wird dies alles sichtbar und analysierbar.

## Was ist das Lebensfeuer®?

Das Lebensfeuer® ist eine bildliche Darstellung des Autonomen Nervensystems. Dieses nimmt, gleich einer Antenne, sämtliche Einflüsse (Reize) auf den Menschen auf und „dirigiert“ jeden einzelnen Herzschlag.

Über die Dauer von 24h wird jeder einzelne Herzschlag gemessen, wodurch die Aussagen über das Autonome Nervensystem eines Menschen absolut objektiv und valide sind.



## 1. Elektroden kleben

Kleben Sie zwei Elektroden auf die gesäuberte und trockene Haut, eine auf das rechte Schlüsselbein, eine auf den linken Rippenbogen, etwa 4cm unterhalb der linken Brust (Unterbrustfalte).

**ACHTUNG:** der Druckknopf sollte nach unten zeigen!

Achten Sie darauf, dass die Haut fettfrei ist und verwenden Sie keine Cremes oder Körperlotionen vor Anbringen der Elektroden.

*Männer:* Bei starker Brustbehaarung bitte die Klebestellen rasieren bzw. einige Zentimeter nach oben oder außen wandern.



## 2. Kabel anklipsen

Klipsen Sie den Rekorder direkt an die Klebeelektrode am Schlüsselbein. Das Kabel mit dem roten Punkt wird mit der Elektrode am linken Rippenbogen unter der linken Brust verbunden.

## 3. Messung starten

Die Messung startet automatisch sobald Kontakt zu den beiden Elektroden besteht. Wenn das grüne Licht blinkt, läuft die Messung. Sollte das grüne Licht nicht blinken, kontrollieren Sie, ob das Kabel ordnungsgemäß mit dem Rekorder verbunden ist – die Steckverbindung ist korrekt, wenn die Skizze am Kabelende auf der Seite der Seriennummer (=Rückseite) des Rekorders ist.

**Hinweis:** Die Elektroden sind Einwegartikel und werden nach Gebrauch entsorgt. Ein Wechsel der Elektroden nach dem Duschen oder bei Lockerung der Klebestellen während der Messung ist ratsam. Das Kontaktgel kann zu Hautirritationen führen. Bei empfindlicher Haut empfehlen wir das Wechseln der Elektroden nach 4-6 Stunden.



## Unterbrechen der Messung

Der Rekorder ist nicht wasserfest und darf keinesfalls beim Duschen, Baden, in der Sauna oder beim Schwimmen getragen werden.

Zum Duschen oder anderen „nassen“ Aktivitäten klipsen Sie den Rekorder bitte einfach ab. Die Klebeelektroden verbleiben am Körper, die Messung läuft automatisch weiter, wenn Sie die Elektrodenverbindung innerhalb von 60 Minuten wieder aktivieren! Grün blinkendes Licht zeigt an, dass die Messung läuft!

Legen Sie den Rekorder während des Duschens/Badens/Schwimmens/Saunierens bitte an einen sicheren und trockenen Platz. Nach dem Abtrocknen befestigen Sie den Rekorder und das Kabel wieder an den Elektroden. Die Messung läuft automatisch weiter. Sollten sich die Elektroden während der Messung ablösen, bringen Sie bitte neue an und fahren Sie mit der Messung fort.

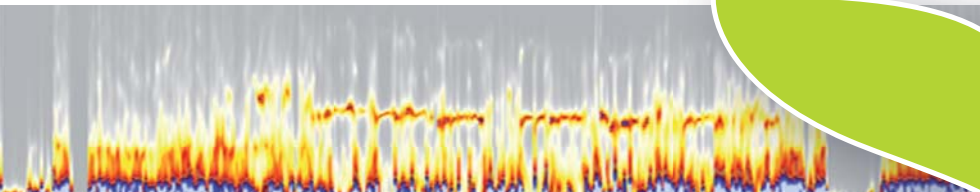


## Beenden der Messung

Wenn Sie die Aufzeichnung (möglichst nach 20-24h) beenden, lösen Sie das Gerät von den Elektroden – die Messung wird automatisch gestoppt. Die Klebeelektroden abnehmen und im Restmüll entsorgen.

### *Hinweis*

*Ab einer Messdauer von 30 Stunden wird die Messung automatisch in einen Abschnitt von 24 Stunden und einen Abschnitt über die restliche Messzeit unterteilt. **Jede Analyse eines Messabschnittes unabhängig der Messdauer wird verrechnet.***



- a) Verwenden Sie das beigefügte Formular zum Führen des **Aktivitätsprotokolls** oder die Lebensfeuer® App auf ihrem Smartphone (*siehe Seite 14*) zur Aufzeichnung Ihrer Aktivitäten während der Messung.
  
- b) Dokumentieren Sie Ihre Aktivitäten während der Messung im Protokoll. Schreiben Sie die *Beginnzeit* jeder Aktivität in je eine Zeile und markieren Sie die zutreffenden Symbole. Bei Bedarf nutzen Sie die „Ergänzungs- und Kommentarspalte“.

Wir empfehlen

- **eine** Aktivierungsphase (sportliche Betätigung bis zur Kurzatmigkeit)
- **eine** Phase der geistigen Beanspruchung (Lernen, PC-Arbeit, Lesen...)
- **eine** Phase der Ruhe/Erholung

während der Messung durchführen.

## AKTIVITÄTSPROTOKOLL

Vorname: \_\_\_\_\_ Familienname: \_\_\_\_\_

Datum der Messung: \_\_\_\_\_ Rekorder-Nummer: \_\_\_\_\_



**LEBENS FEUER**  
Herzratenvariabilität  
by AUTONOM HEALTH

Bitte die jeweilige Beginnzeit in die „Zeitspalte“ eintragen und die zutreffende Tätigkeit markieren.  
Zur Erhöhung der Aussagekraft der Messung empfehlen wir die Durchführung folgender Tätigkeiten in einem Zeitraum von mind. 30 Minuten:  
Entspannen (ohne TV/Radio etc.) / geistige Konzentration / sportliche Tätigkeit bis zur Kurzzeitmüdigkeit  
Bei mehreren gleichzeitigen Tätigkeiten empfehlen wir eine Prioritätensetzung mit zusätzlichen Ergänzungen.

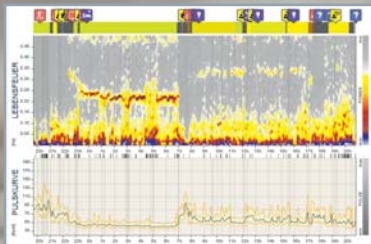
Zeit	Sport	Gehen/ Radfahren	manuelle Arbeit	Autolenken	Bus U-Bahn...	Kommuni- kation	PC	geistige Aktivität	Essen Trinken	TV	Körper- pflege	Entspannen Ruhlen	Schlaf	andere Tätigkeiten	Abnahme des Gerätes		Befindlichkeit	Job/privat	alleine/zu zweit	Gruppe	Ergänzungen Kommentare
9:00						☎	X										☺	☺	👤	👥	
12:00						☎			X								☺	☺	👤	👥	
13:00						☎						X					☺	☺	👤	👥	
						☎											☺	☺	👤	👥	
						☎											☺	☺	👤	👥	
						☎											☺	☺	👤	👥	
						☎											☺	☺	👤	👥	
						☎											☺	☺	👤	👥	
						☎											☺	☺	👤	👥	
						☎											☺	☺	👤	👥	
						☎											☺	☺	👤	👥	

☺ = gutes Befinden ☹ = schlechtes Befinden 👤 = Job ☺ = privat 👤 = allein 👥 = zu zweit 🗣 = Gruppe ☎ = Telefon Gleichzeitige Aktivitäten in der selben Zelle durch ein X kennzeichnen

# Stammdatenblatt

Füllen Sie das beigelegte „**Stammdatenblatt**“ mit allen erforderlichen persönlichen Daten aus und retournieren Sie es mit dem Rekorder nach erfolgter Messung.





# Die Lebensfeuer® Aktivitäten-App

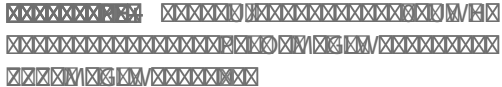
Die Lebensfeuer® Aktivitäten-App ermöglicht allen **Smartphone-Nutzern** eine digitale Eingabe des Aktivitätenprotokolls. Aktivitäten, Stammdaten und Notizen können über das Smartphone eingegeben werden. Nach Einspielung der Lebensfeuer® Messung ins Analyseportal synchronisieren Messung und das digitale Aktivitätsprotokoll von selbst. Ergänzungen und Kommentare sind ebenfalls direkt am Smartphone möglich.

*Mehr Infos dazu auf: <http://www.lebensfeuer.com/lebensfeuer/aktivitaetenapp>*

## Bedienungsanleitung:

1. Sie erhalten eine vom System generierte E-Mail mit einem Passwort. Selbstverständlich ermöglicht auch die Registrierung eines Einzelaccounts die Nutzung der Lebensfeuer® App.
2. Laden Sie die Gratis-App über den App-Store oder [www.lebensfeuer.com](http://www.lebensfeuer.com) auf Ihr Smartphone.
3. Am Smartphone erscheinen drei Buttons: 





**LEBENSFEUER®**

by AUTONOM HEALTH® GesundheitsbildungsGmbH

Lebensfeuer Zentrum ● Cobenzlgasse 74-76 ● 1190 Wien

Tel.: +43 699 122 000 01

[office@lebensfeuer.com](mailto:office@lebensfeuer.com)

[www.lebensfeuer.com](http://www.lebensfeuer.com)

<https://portal.lebensfeuer.com/>