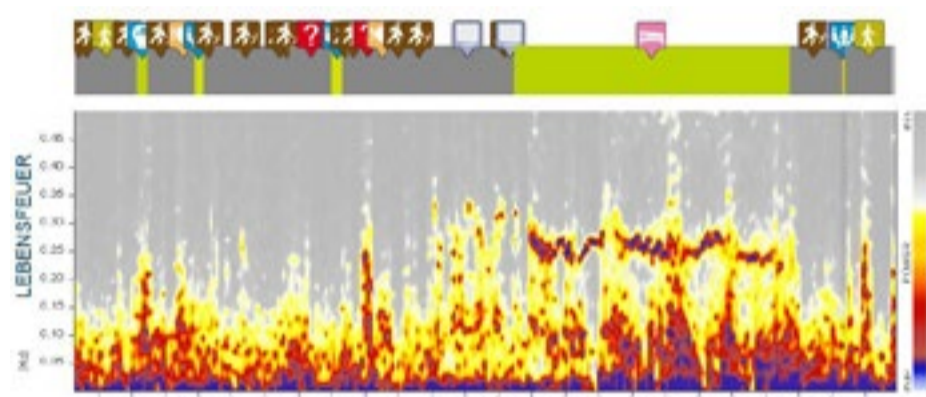


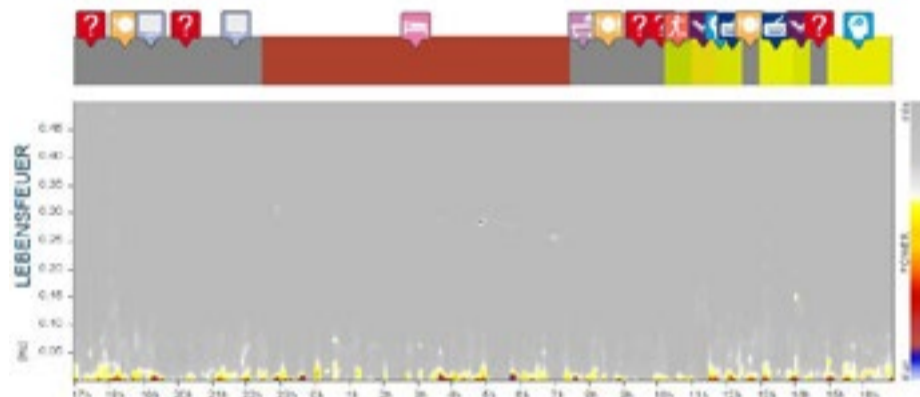
Was uns unser Herz über unsere Gesundheit verrät

— Verliebte deuten es als Sitz der Liebe, der Freude, der Emotionen: das Herz. Doch es birgt viel mehr. Es ist eine wahre Fundgrube. Wie wir es als Informationsquelle für unsere Gesundheit nutzen können. —

AUTOREN DR. MED. ALFRED LOHNINGER UND BEAT RÜFLI*



Vitale Hausfrau und Mutter



Frau im Burnout

Wer kennt das nicht: Schnelles Frühstück, Kinder in die Schule bringen, schleunigst ins Büro, am Feierabend noch rasch einkaufen. Alles muss wie am Schnürchen laufen. Nachts liegt man schon mal wach im Bett, weil man an seinen vollen Stundenplan des nächsten Tages denkt. Man hört in sich hinein: «Ich fühle mich matt!»

Doch jetzt wird es heikel: Das Gefühl kann uns gewaltig täuschen. Aber woher weiss ich das?

WAHGENOMMENE UND TATSÄCHLICHE GESUNDHEIT

Ganz einfach: Die wahre körperliche Verfassung lässt sich endlich für jeden sichtbar und verständlich über Herzratenvariabilitäts-(HRV-) Messungen erfahren. Dabei gibt es oft verblüffende Ergebnisse, z. B. wenn man sich matt und abgeschlagen fühlt, kann man in körperlich guter Verfassung sein. Wenn man sich richtig gut fühlt, kann man in Wirklichkeit fix und fertig sein. Merkwürdig? Leider wahr. Sich gesund fühlen und gesund sein sind die berühmten zwei Paar Schuhe. Das ist genauso wie bei der gefühlten und der wirklichen Wassertemperatur.

ABLAUF DER HRV-MESSUNGEN

Die vier Stufen der HRV-Methode sind HRV-Messung, Auswertung, Bewertung und gesundheitsfördernde Empfehlung. Das Verfahren kann von jedem jederzeit, egal wo, angewandt werden. Zur Messung wird ein Minirekorder am Brustkorb angelegt. Unbemerkt kann man ihn 24 Stunden unter der Kleidung tragen. Die so gemessene HRV beschreibt den zeitlichen Abstand von Herzschlag zu Herzschlag. Sie verrät alles. Das Neuartige: Dadurch gibt es erstmals eindeutige Fakten über den aktuellen, wahren Gesundheitszustand und den Lebensstil: Wie gesund und wie alt bin ich eigentlich wirklich? Was stresst mich? Ernähre ich mich richtig? Schlafe ich genug? Sogar: Wie viele Gläser Prosecco kann ich meinem Körper zumuten? Das Eindrucksvolle an dieser HRV-Messung: Auch als Laie kann ich problemlos sehen, ob und sogar was in meinem Körper schief läuft, selbst ob er sich alleine regenerieren kann oder Unterstützung benötigt.

HERZ IN BUNTEN FLAMMEN

«Die von uns speziell entwickelte Software zeichnet die HRV auf, wertet die gewonnenen Ergebnisse medizinisch fundiert aus und stellt sie wie eine Gesundheitslandkarte bildlich dar», erläutert Dr. med. Alfred Lohninger, Entwickler der HRV-Methode, CEO und medizinischer Leiter der Autonom Health GmbH. Es ist ein individuelles, bei gesunden Menschen wunderschönes, buntes Flammenbild. Je nach körperlicher Befindlichkeit ändert es sich. Anhand dieser einzigartigen Illustrationen kann jeder die Auswertungen sofort nachvollziehen.

Zunächst nur für den Einsatz in der Medizin geplant, kam Lohninger die Idee: «Diese einfache und doch hoch effiziente HRV-Methode sollte jeder nutzen können.» Mittlerweile wird sie seit Jahren angewandt, und zwar von Frauen und Männern im Spannungsfeld von Arbeit und Familie bis hin zu Leistungssportlern auf Welt- und Europameister-Niveau, wie etwa das Formel 1-Sauber-Team über den Fitness-Guru Joe Leberer.

«Nur was man messen kann, kann man auch verändern», so der zertifizierte HRV-Professional und Personal Coach Beat Rüfli. «Erst aus diesen eindeutigen HRV-Erkenntnissen lassen sich die richtigen Massnahmen für den Gemessenen ableiten. Erst sie sind eine solide Grundlage für ein individuelles Gesundheitscoaching.» Die Massnahmen reichen von leicht durchführbaren Übungen bis hin zur Empfehlung, sich in ärztliche Behandlung zu begeben. «Nur so hat das eigene «Lebensfeuer» eine echte Chance, länger und schöner zu brennen.» Wer will das nicht? Die frohe Botschaft: Der Weg in ein gesünderes Leben ist einfach. Man muss nur auf sein Herz schauen. ✕

*In Zusammenarbeit mit Autonom Health

20%-GUTSCHEIN FÜR HRVscan ODER HRVvital-ANALYSE INKL. Gesundheitscoachings – offeriert von EXTRA und bizfit

Die HRV-MESSUNG by AUTONOM HEALTH® bietet laut Initianten den höchsten Standard in der Diagnostik der Herzratenvariabilität und gibt Antwort auf Fragen zum Thema Gesundheit und Lebensstil:

- **Wie gesund bin ich?** Alle wesentlichen Gesundheitsdeterminanten werden sichtbar.
- **Wie alt bin ich wirklich?** Erfahren Sie Ihr funktionelles biologisches Alter.
- **Was stresst mich?** Erkennen Sie bedeutsame Belastungen.
- **Ernähre ich mich richtig?** Wie gut vertragen Sie Ihre Mahlzeiten?
- **Schlafe ich gut?** Ihr Mini-Schlaflabor für zu Hause.
- **Was passiert mit mir wenn...?** Wie reagiert Ihr Organismus auf...

Infos und Einlösung Gutschein:

bizfit Beat Rüfli, Personal Coach und zert. HRV-Professional, Alte Landstrasse 56, 2542 Pieterlen Tel. 032 377 36 25 / mail@bizfit.ch www.biz-fit.ch

Gutschein gültig bis 31. Dezember 2015