



**Links: Wie stark das eigene Lebensfeuer glüht, erfährt man hier, im österreichischen Saalfelden, im Wellnesshotel Ritzenhof am Ritzensee.**

**Rechts: Alfred Lohninger, Entwickler der sogenannten Lebensfeuer-Methode.**

Menschen individuell betrachten und auf seine Bedürfnisse eingehen.» Am nächsten Morgen zeigt mir mein «Coach» Alice die Auswertung meines Feuers, per Beamer im Seminarraum. Als ich mein Feuer sehe, berührt mich das merkwürdigerweise. Das bin ich? Es flackert zwar nicht so hoch wie im Beispielbild des erfolgreichen Unternehmers, erinnert aber doch an ein echtes Feuer mit blauer Glut, gelben Zacken und Feuerfunken darüber. Ich habe eine gute Vitalität, erklärt mir Alice, kann mich Herausforderungen stellen und habe ein überaus effektives Zeitmanagement. Nur nachts würde ich nicht richtig abschalten können. Super. All das wusste ich auch ohne das Feuer.

Immer, wenn ich viel «Blau» im Feuer sehe, bedeute das viel Energie, erklärt mir Alice. Was meine Auftraggeber freuen wird: Genau zu diesen Zeiten habe ich mit Freude und intensiv an Texten geschrieben. Plötzlich wird Alice stutzig: Von halb eins bis halb zwei Uhr nachts hätte ich gearbeitet und viel Energie gehabt, die aber schlagartig abgebrochen sei. Was da los gewesen sei? Jetzt wird mir das Ganze unheimlich, ich führte in der Zeit nämlich ein anstrengendes Telefonat. «Das hat Sie ausgesaugt», kommentiert Alice. Ähnliche Zusammenhänge tagsüber: Am Kongress lodert meine blaue Flamme hoch, danach bin ich ausgepowert. Am Abend flackern hohe gelbe Flammen: ein angeregtes Gespräch mit Freunden. Nachts tauchen wenige Feuerfunken auf, ein Zeichen, dass ich nicht genügend abschalten könne. Alice hat ein «Programm» für mich zusammengestellt mit Massagen und Spaziergängen, aber hier zeigt sich das individuelle Konzept des «Ritzenhofs». Sie wirft es sofort in den Müll, weil sie spürt, dass ich jetzt alles andere als Programm möchte. Mich interessiert mehr: Was steckt hinter dem Lebensfeuer? Grundlage ist die sogenannte Herzratenvariabilität (HRV), die aus

dem gemessenen Puls berechnet wird, es handelt sich dabei um die Zeit zwischen zwei Herzschlägen. Diese Abstände variieren im Laufe des Tages, je nachdem, ob wir einatmen oder ausatmen, uns etwas emotional berührt oder ob wir uns bewegen. «Je höher die HRV, desto gesünder sind wir», erklärt David Conen, Leitender Kardiologe am Unispital in Basel. «Wir haben inzwischen einige Hinweise, dass man mit der HRV Krankheiten frühzeitig erkennen kann.» So hatten in einer Studie von der Universität in Cincinnati Probanden mit einer niedrigen HRV ein höheres Risiko, an Bluthochdruck, Herzkrankheiten oder Diabetes zu erkranken. Forscher von der Harvard University fanden heraus, dass die HRV anstieg, die Betroffenen also gesünder wurden, je mehr sie sich körperlich bewegten. Das Problem ist aber: «Es ist total kompliziert, die HRV in Bildern darzustellen», sagt Conen.

**Ihr Feuer glühte nur noch minimal** Mediziner können in Lohningers Feuer die zugrundeliegenden Zahlen erkennen. Während ich arbeitete oder am Kongress war und viel blaues Feuer - also viel Energie - hatte, war etwa der sogenannte VLF-Wert («very low frequency») mehr als doppelt so hoch wie im Durchschnitt. Hoher VLF bedeutet, dass mein Körper besser auf Stress reagieren kann. Während des anstrengenden Gesprächs war der VLF um zwei Drittel geringer. Meine Skepsis schwindet. Es ist natürlich geniales Marketing, die Messwerte in ein hübsches Bild umzuwandeln und für Messung und Coaching 190 Euro zu berechnen. Aber Lohninger und Riedlsperger treffen damit genau den Trend der Zeit: dem Menschen zuhören, gemeinsam herausfinden, was in seinem Leben nicht gut läuft, welche Bedürfnisse er hat und welche Lösung es gibt.

Apropos Bedürfnisse: Da es heute schneit, als würde sich eine Schneekatastrophe anbahnen, ver-

bringe ich den Rest des Tages im Spa, ziehe ein paar Runden im Pool und lasse mich von Coach Alice massieren. Langsam merke ich, wie der Stress der vergangenen Wochen nachlässt. Nach einem weiteren fünfzügigen und individuell auf mich angepassten Abendessen falle ich todmüde ins Bett und schlafe so gut wie lange nicht mehr.

Das Feuer hinterlasse einen bleibenden Eindruck, erzählt Riedlsperger, der selbst die dreimonatige Ausbildung zum Coach machte. Rund 400 Gäste hätten sich bisher im «Ritzenhof» messen lassen. «Manche sind überrascht, einige ziemlich geschockt.» So wie die 47-jährige Handelsvertreterin, deren Lebensfeuer nur noch minimal glühte. «Sie war nächtelang auf Partys, schlief kaum, trank viel Alkohol - null Energie.» Gemeinsam mit der Frau überlegte er, wie sie gesünder leben könne. Hier haben die Coaches einiges im Angebot: Massagen aller Art, Entspannungsübungen, Spaziergänge, Bergläufe oder Jazzdance im hoteleigenen Fitnessstudio. Fühlt sich der Hotelier als Therapeut? «Nein, natürlich nicht, ich kenne meine Grenzen.» So wie bei dem 53-jährigen Mann, dessen Feuer ebenfalls kaum noch brannte. Im Gespräch fand Riedlsperger heraus, dass der Mann unter Gelenkschmerzen litt. «Ich empfahl ihm, einen Arzt aufzusuchen.» Dieser diagnostizierte: Rheuma.

«Ich finde es super, wenn Leute mithilfe des Lebensfeuers ihren Lebensstil ändern, denn so können viele Krankheiten verhindert werden», sagt der Kardiologe Conen. «Meiner Meinung nach braucht es dazu weder bunte Bilder noch Kenntnisse zur HRV, aber manche bekommen vielleicht nur dadurch den Ansporn, sich mehr um ihre Gesundheit zu kümmern.» Und 190 Euro sind nicht zu viel, wenn man dafür am Ende extrem entspannt und voller neuer Energie im Eurocity nach Zürich sitzt. *Felicitas Witte*

● [www.ritzenhof.at](http://www.ritzenhof.at);  
[www.lebensfeuer.com](http://www.lebensfeuer.com)



«Das Feuer lässt keinen kalt.»

Der Wiener Allgemeinmediziner und Gynäkologe Alfred Lohninger interessiert sich dafür, wie man durch eine Änderung des Lebensstils gesund bleibt. Er war medizinischer Leiter einer Firma für Nahrungsergänzungsmittel und beriet das österreichische Wirtschaftsministerium. Nach Aufbau einer Akademie zur Gesundheitsförderung gründete er 2005 seine Firma Autonom Health, mit der er mithilfe des Lebensfeuers die Gesundheit fördern möchte - weltweit.

**NZZ am Sonntag: Herr Lohninger, warum kostet ein Lebensfeuer-Bild 190 Euro?**

**Alfred Lohninger:** Studien haben gezeigt, dass wir anhand von Schwankungen der Herzfrequenz Krankheiten vorhersagen können. Das Feuer lässt keinen kalt - und es motiviert besser als ein Hausarzt, der sagt, dass man die vereinbarten Blutdruckwerte wieder nicht geschafft habe.

*Könnte mich ein einfühlsamer Arzt nicht genauso motivieren?*

Er hat nicht so viele Daten. Sie könnten ihm erzählen, dass Sie prima schlafen, in Ihrem Lebensfeuer sehen Sie aber, dass Sie nachts nicht zur Ruhe kommen. Das Feuer lügt nicht.

*Die Studien wurden aber nicht mit Ihrer Software gemacht.*

Wir testen in einer Studie mit der Uni Innsbruck, ob unser Lebensfeuer besser motivieren kann als ein Gespräch mit Psychologen. Ich bin mir sicher, das Feuer schneidet besser ab.

*Interview: Felicitas Witte*