

Jünger bleiben als Andere!

Mit der individualisierten Vitaltelematik die natürliche Homöostase wiederherstellen und sichern



Die Ziele:

1. Aussagekräftige Gesundheitsanalytik statt irreführender Risiko-Check-Ups
2. Individualisierte Vitaltelematik statt schablonenhafter Kurse
3. Natürliche Verhaltenssteuerung statt dogmatischer Verschreibung
4. Nachhaltigkeit statt Strohfeuer

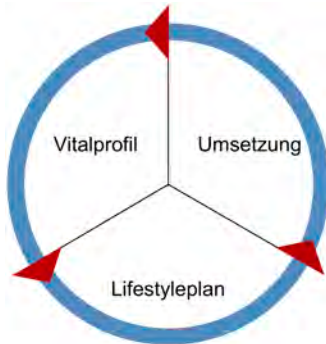
Die Inhalte:

- S2: Die vitalen 9
- S4: Die Vitaltelematik
- S5: Screenshots



Die vitalen 9:

Natürliche Verhaltenssteuerung statt dogmatische Verschreibung



(1) Selbstbestimmte Gesundheitsziele:

Auf dem Weg zur maximalen Lebensspanne setzen Sie die Akzente. Fitness, Figur und Gesundheit sind die drei am häufigsten zitierten Motivatoren für eine Änderung des Gesundheitsverhaltens. Was auch immer Sie antreibt, Ihr ELF ist undogmatisch und unterstützt Ihr Ziel vorbehaltlos. Dazu gehört zuallererst die...

(2) Flexible und verständliche Gesundheitsanalytik:

Die Breite und Tiefe Ihres Gesundheitsprofils bestimmen Sie selbst. Und auch, wie oft Sie es erstellen wollen. Von der do-it-yourself Version mit selbst oder vom Arzt gemessenen Parametern, (z.B. Gewicht, Bauchumfang, Blutdruck, oder gar unserem online Fitnessstest), bis hin zum kompletten Funktionsprofil aus über 50 relevanten Vitalparametern, Ihr ELF macht es Ihnen einfach und intuitiv verständlich. Um daraus auch die richtigen Schlüsse zu ziehen, bekommen Sie ...

(3) Evidenz-basierte Empfehlungen auf dem jeweils aktuellsten wissenschaftlichen Stand:

Dazu werten wir jährlich mehr als 500 Studien zum Thema Bewegung, Ernährung und Gesundheit aus. Lange bevor deren Ergebnisse in die ärztliche Praxis durchschlagen, steht Ihnen dieses Wissen in den Algorithmen des ELF zur Verfügung. Mit denen erstellen Sie...

(4) Maßgeschneiderte Bewegungspläne:

Im ELF passen Sie Ihren Bewegungsplan (ohne Bewegung geht's nicht) nicht nur an Ihre Gesundheitsziele an, sondern auch an Ihre Neigungen, Fähigkeiten und Ihre Lebenswelt. Die intuitiv geführte „was-wäre-wenn“ Planung zeigt Ihnen sofort, welche Auswirkung jede Ihrer Entscheidungen auf Ziel und Dauer der Zielerreichung hat. Sobald Ihr Plan passt, geht es an die...

(5) Spielerisch einfache Änderung des Gesundheitsverhaltens:

damit setzen wir das Erfolgsprinzip der Evolution um: die negative Rückkopplung. Der ELF realisiert Rückkopplungskreisläufe zwischen einem oder mehreren von Ihnen gewählten Vitalparametern (bspw. Gewicht, Blutzucker) und Ihrem Gesundheitsverhalten (bspw. Bewegung, Ernährung). So lernen Sie automatisch, Ihren Vitalparameter mit Ihrem Verhalten dorthin zu treiben, wo Sie ihn haben wollen. Mit dem web-basierten ELF (auch mit iPhone App) klappt das in simplen 60 Sekunden. Und damit Sie in dieser Zeit auch gleich noch Ihre Kalorienaufnahme in den Griff kriegen, gibt's die...



Die vitalen 9: Nachhaltigkeit statt Strohfeuer



(6) Komfortable 1-Klick Bestimmung der täglichen Kalorienbilanz:

Statt aufwändiger Kalorienzählerei, trainieren Sie mit Ihrem ELF die akkurate Einschätzung Ihrer täglichen Kalorienbilanz. Natürlich, spielerisch und so effizient, dass Sie schon bald bei jeder Mahlzeit erkennen, ob Sie Ihre Kalorienziele erreichen und wie viel „Spielraum“ für die restlichen Mahlzeiten des Tages bleibt. Wer's noch komfortabler will, der kann die nächste Stufe des ELF aktivieren...

(7) Optionale Telemetrie für wichtige Vitalparameter:

Gewicht, Blutdruck, Blutzucker, EKG, Lungenfunktion. Vom Messgerät zuhause direkt auf den Server und in Ihren ELF. In Sekundenschnelle. Das Spektrum der integrierbaren Geräte, erweitern wir laufend. Natürlich geht's auch ohne, denn egal welches Messgerät Sie zuhause verwenden, alle Messwerte können Sie manuell einfach und schnell in Ihren ELF eintragen.

(8) Unbegrenzte Verfügbarkeit:

Die Versuchungen für zuviel Essen und zuwenig Bewegung sind allgegenwärtig. Nur wer seinen Rückkopplungskreislauf (siehe oben) dauernd aktiv hält, kann sich das unvermeidliche und gelegentliche Nachgeben leisten, ohne damit seine maximale Lebens- und Gesundheitsspanne zu gefährden. Deshalb ist unser ELF in der Anwendung unbegrenzt. Anders also, als die herkömmlichen Ernährungs- und Bewegungskurse. Ach ja, und außerdem ist er ...

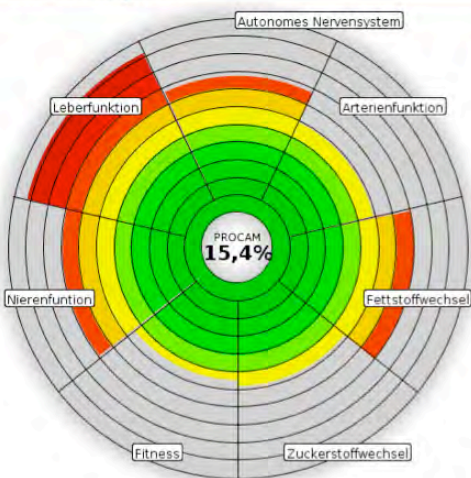
(9) Erschwinglich!

Schon ab € 5,99 pro Monat für Selbstzahler steht Ihnen das preiswerte, effiziente und klinisch erfolgreich getestete Programm zur Verfügung. Und wenn Sie's ganz kostenlos haben wollen: Zeigen Sie unsere Seite doch mal Ihrem Personalleiter oder Geschäftsführer. Oder Ihrer Krankenkasse. Schließlich sind Sie nicht die/der Einzige der von Ihrer Gesundheit profitiert.



Vitaltelematik: unbegrenzt & erschwinglich

Gesundheitsprofil



Erster Schritt: Vitalprofil

Erstellt für die Bereiche Verhalten, Funktion, Organische Struktur und Vererbung aus mehr als 50 Parametern, deren Auswahl 5 Kriterien folgt:

- **biologisch begründet:** Ursache-Wirkung Zusammenhang mit Vitalfunktion
- **evidenz-basiert:** wissenschaftlich dokumentiert
- **messbar:** standardisierte labor-unabhängige Messverfahren
- **verbesserbar:** durch Verhaltensänderung (nicht für Vererbung)
- **brauchbar:** in der klinischen Praxis zugänglich

Alle Parameter werden algorithmisch in eine 10-stufige Beurteilungsskala übersetzt, deren dreifarbige Ampelfunktion die intuitiv leicht verständliche 1-Blick Interpretation ermöglicht.

Zweiter Schritt: Lifestyleplan

Der individualisierte Bewegungsplan wird in der iCoach Funktion entwickelt. Die iCoach Algorithmen übersetzen die aus dem Vitalprofil abgeleiteten Gesundheitsziele in eine evidenz-basierte Trainingsempfehlung. Im Abgleich mit Nutzereingaben zu Gesundheitsziel, bevorzugter Sportart und Zeitraum der Zielerreichung entsteht ein personalisierter Trainingsplan. Der iCoach weist den Nutzer auf eventuelle Konflikte zwischen Nutzerwunsch und Empfehlung hin, belässt die Entscheidung über den Plan aber dem Nutzer.

Dritter Schritt: Umsetzung

Aktivierung des Rückkopplungskreislaufs

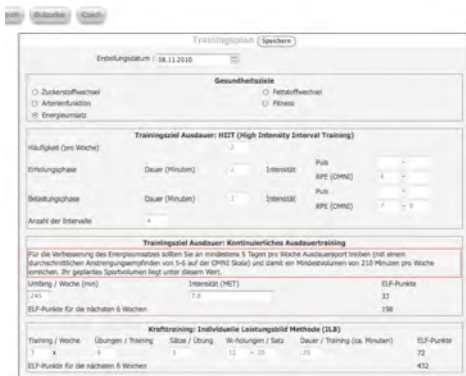
Trainingsplan und Gesundheitsziel (bspw. Gewichtsreduzierung) liefern die Sollwerte für die tägliche Korrelation mit tatsächlichem Gesundheitsverhalten und Vitalparametern. Im komfortablen 1-Klick Modus kommuniziert der Nutzer schnell und unkompliziert mit seinem ELF. Vom PC oder vom Handy via App. Ebenfalls im 1-Klick Modus erlernt der Nutzer spielerisch und effizient die realistische Einschätzung seiner Kalorienbilanz. Aufwändige Kalorienzählerei entfällt. In intuitiv verständlicher und grafischer Form steht dem Nutzer der aktuelle Soll-Ist Vergleich jederzeit zur Verfügung.

Optionale Telemetrie

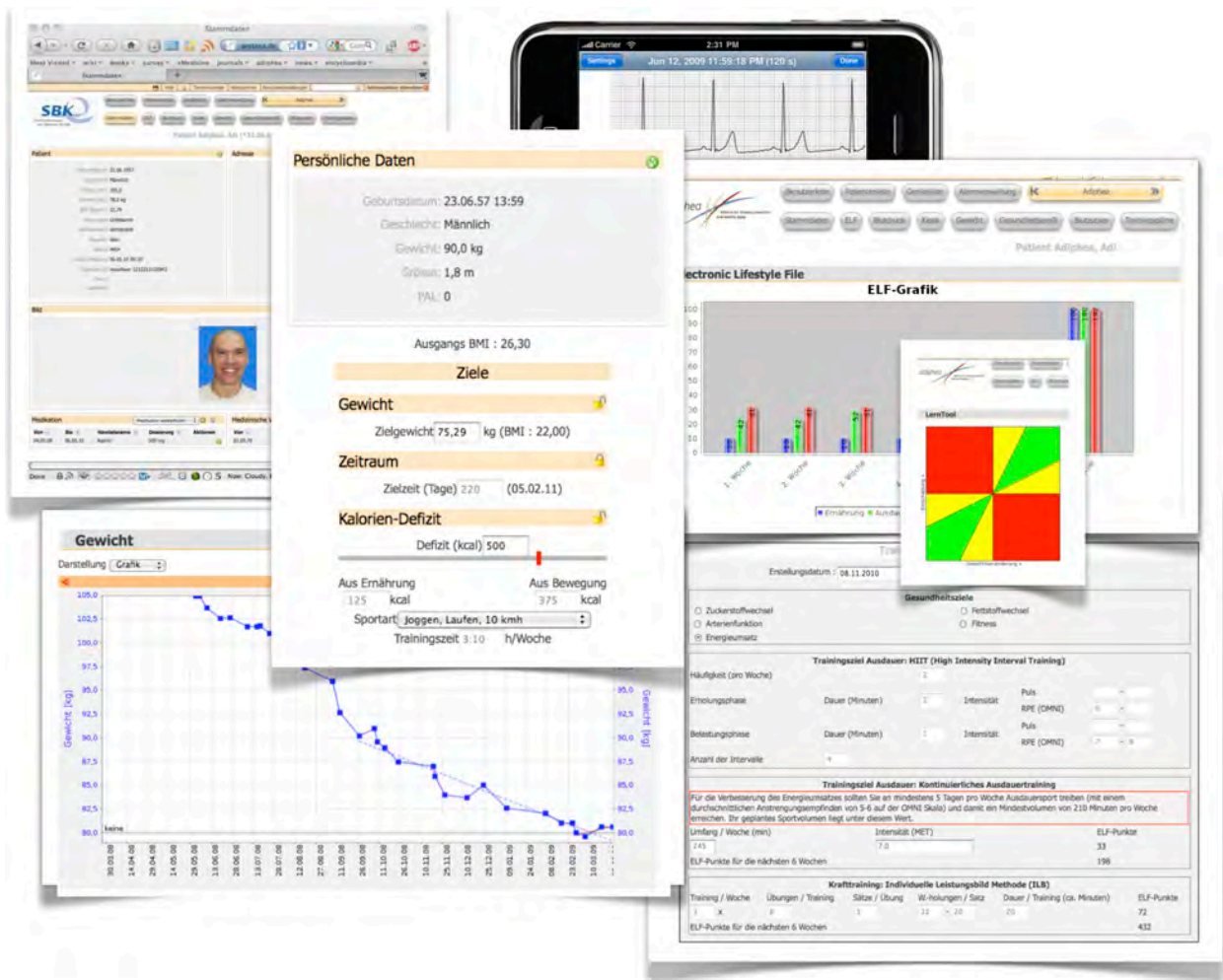
Wesentliche Vitalparameter (Gewicht, Blutdruck, Blutzucker, EKG, Lungenfunktion) können über telemetriefähige Geräte vom Nutzer gemessen und via Internetanbindung direkt und ohne die Notwendigkeit manueller Eingaben in seinen ELF übertragen werden.

Vierter Schritt = Erster Schritt: Vitalprofil

Die periodische Aktualisierung des Vitalprofils gewährleistet die objektive Erfolgskontrolle und die fortlaufende Optimierung des Gesundheitsverhaltens.



Screenshots



Persönliche Daten

Geburtsdatum: 23.06.57 13:59
 Geschlecht: Männlich
 Gewicht: 90,0 kg
 Größe: 1,8 m
 PAL: 0

Ausgangs BMI : 26,30

Ziele

Gewicht
 Zielgewicht: 75,29 kg (BMI : 22,00)

Zeitraum
 Zielzeit (Tage) 220 (05.02.11)

Kalorien-Defizit
 Defizit (kcal) 500

Aus Ernährung: 125 kcal
 Aus Bewegung: 375 kcal

Sportart: Joggen, Laufen, 10 kmh
 Trainingszeit: 3:10 h/Woche

Gewicht

Denkstellung: Grafik

Electronic Lifestyle File

ELF-Grafik

ELF-Tool

Gesundheitsziele

Zuckertoleranz Fettstoffwechsel
 Anterfunktion Fitness
 Energiemotiv

Trainingsziel Ausdauer: HIIT (High Intensity Interval Training)

Häufigkeit (pro Woche): 2
 Erholungsphase: Dauer (Minuten): 1, Intensität: Puls: 150, RPE (OMNI): 6-7
 Belastungsphase: Dauer (Minuten): 1, Intensität: Puls: 170, RPE (OMNI): 7-8
 Anzahl der Intervalle: 1

Trainingsziel Ausdauer: Kontinuierliches Ausdauertraining

Für die Verbesserung des Energiemotivs sollten Sie an mindestens 5 Tagen pro Woche Ausdauersport treiben (mit einem durchschnittlichen Anstrengungsempfinden von 5-6 auf der OMNI Skala) und damit ein Mindestvolumen von 210 Minuten pro Woche erreichen. Ihr geplantes Sportvolumen liegt unter diesem Wert.

Umlauf / Woche (min): 143, Intensität (MET): 7,0, ELF-Punkte: 33
 ELF-Punkte für die nächsten 6 Wochen: 198

Krafttraining: Individuelle Leistungsbild Methode (ILB)

Training / Woche	Übungen / Training	Sätze / Übung	W-holungen / Satz	Dauer / Training (ca. Minuten)	ELF-Punkte
1	X	0	12	20	72
6					432

