

# emWave<sup>®</sup>2

## Gebrauchsanweisung



**HeartMath**<sup>®</sup>  
Deutschland

## Haftungsausschluss

*Verwenden Sie den emWave®2 und die Software inklusive Übungen als Werkzeug für persönliche Ausgeglichenheit, optimale Leistung und geistiges Wachstum. Obwohl dieses Instrument und die Übungen als sehr sicher befunden werden und sich möglicherweise sehr vorteilig auswirken können, wird kein medizinischer Nutzen oder Genesung impliziert oder garantiert. Diese Programme und Übungen dürfen nicht als oder anstelle von medizinischer oder psychologischer Behandlung angewendet werden.*

*Bitte beachten Sie, dass der emWave®2 für Trainings- und Unterhaltungszwecke entwickelt wurde. Keine durch Gebrauchsanweisung oder Software gewonnenen Informationen oder Daten dürfen als medizinische oder psychologische Diagnostik genutzt werden.*

HeartMath® ist eine registrierte Marke des *Institute of HeartMath*. emwave®, emwave® Pro und der Coherence Coach sind eingetragene Marken der Quantum Intech, Inc.

Freeze Framer® ist eine registrierte Marke der Quantum Intech, Inc.

Quick Coherence® ist eine registrierte Marke von Doc Childre.

Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
emWave®2 personal stress reliever owner's manual

© Quantum Intech, Inc.

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>I.</b>	<b>Einleitung</b>	4
	Gebrauchsanleitung	4
	Lieferumfang	4
	Stressreduktion mit dem emWave® 2	5
<b>II.</b>	<b>emWave® 2 Schnellstartanleitung</b>	8
<b>III.</b>	<b>Erläuterung des emWave® 2</b>	14
	Einstellungen und Funktionen	14
<b>IV.</b>	<b>Ihre erste Sitzung mit dem emWave® 2</b>	16
	<b>1. Einschalten: Setup-Modus</b>	16
	– Übungsniveau	16
	– Display-Helligkeit	17
	<b>2. Erfassen Ihres Herzschlags</b>	18
	– Die Verwendung des Ohrsensors	18
	– Die Verwendung des Sensorschalters	18
	– Pulsanzeige	18
	<b>3. Standard-Modus</b>	18
	– Atemkontrolle	18
	– Kohärenzniveauanzeige	19
	– Kohärenztraining	20
	– Kohärenzwert	20
	– Kohärenzrate	21
	<b>4. Die <i>Schnelle-Kohärenz-Technik</i></b>	22
	<b>5. Lautstärkeregelung</b>	24
	<b>6. Ausschalten</b>	25
<b>V.</b>	<b>Die emWave® 2 Software</b>	26
<b>VI.</b>	<b>Weitere Infos: die Schnelle-Kohärenz-Technik zur Stressreduktion</b>	32
<b>VII.</b>	<b>Empfohlene Anwendungen und Einsatzmöglichkeiten</b>	33
<b>VIII.</b>	<b>Fortgeschrittenen-Modus: Sie wollen mehr?</b>	36
	– Wie kommen Sie in den Fortgeschrittenen-Modus?	36
	– HRV Herzratenvariabilität-Anzeige	36
	– Warum sollten Sie die HRV-Anzeige benutzen?	37
	– Was ist der HRV-Bereich?	37
	– Die verschiedenen Display-Anzeigen im Fortgeschrittenen-Modus	39
	– Wechsel vom Fortgeschrittenen-Modus in den Standard-Modus	39
	– Ausschalten des Fortgeschrittenen-Modus	40
<b>IX.</b>	<b>Literaturhinweise</b>	40
<b>X.</b>	<b>Anhang</b>	41
	– Aufladen	41
	– Sicherheit	41
	– Batterie	41
	– Reinigung	42
	– Aufbewahrung	42
	– Registrierung	42
	– Technische Unterstützung	42
<b>XI.</b>	<b>Verwendung, Handelsmarken, Urheberrechte, Patente und Garantie</b>	43

# I. Einleitung

---

## *Hinweise zur Gebrauchsanleitung*

Diese Gebrauchsanleitung erklärt Ihnen den emWave® 2 und hilft Ihnen dabei, seine Einsatzmöglichkeiten möglichst umfassend zu nutzen. Wir empfehlen Ihnen, vor der Benutzung des emWave® 2 die gesamte Gebrauchsanleitung oder zumindest Kapitel I-IV zu lesen. Wenn Sie Fragen haben, dann orientieren Sie sich bitte am Inhaltsverzeichnis, um die gewünschten Informationen zu finden. Viel Spaß mit Ihrem emWave® 2.

## *Lieferumfang:*

emWave2  
Ohrsensor  
Gebrauchsanleitung  
Registrierkarte  
Quick Start Guide (in englischer Sprache)  
USB-Adapter

**Die Software können Sie sich direkt hier herunterladen:**  
**<https://www.heartmath.com/support/downloads>**

## Stressreduktion mit dem emWave®2

Willkommen beim emWave®2. Ihr emWave®2 ist mit einer fortschrittlichen Technologie ausgestattet, um Sie darin zu unterstützen, die negativen Auswirkungen von Stress zu reduzieren, gesünder und energievoller zu leben und Ihre emotionale und geistige Klarheit zu verbessern. Das portable emWave®2-Gerät wurde entwickelt, um die Kohärenzmessung des emWave®-Desktop (bzw. PC, früher bekannt als „Freeze-Framer Interactive Learning Program“) immer und überall zu ermöglichen. (Weitere Informationen dazu finden Sie auf der Webseite:

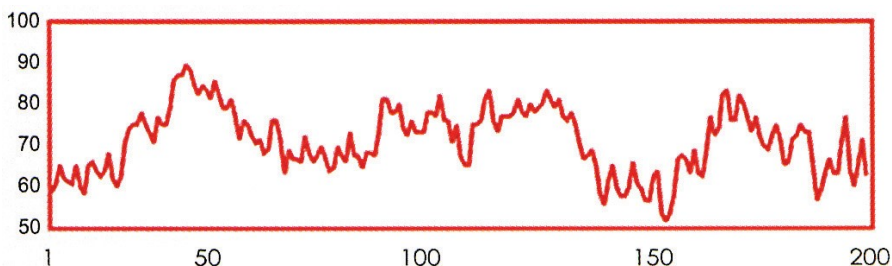
[www.heartmathdeutschland.de](http://www.heartmathdeutschland.de))

Die patentierte emWave®2-Technologie basiert auf langjähriger wissenschaftlicher Forschung. Diese Forschungsprojekte wurden von Doc Childre und dem Institute of HeartMath (IHM) durchgeführt. Das IHM wurde 1991 von Doc Childre gegründet und ist weltweit führend in der Untersuchung von Emotionen im Zusammenhang mit der Herz-Gehirn-Interaktion. Viele dieser bahnbrechenden Erkenntnisse des IHM flossen in die Entwicklung dieses einfach zu handhabenden emWave® 2-Geräts ein. Die Übungen mit dem emWave®2 verbessern Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit, denn Sie lernen, die Kohärenz Ihrer Herzratenvariabilität zu verbessern. Die Herzratenvariabilität ist ein globales Maß für Gesundheit und Fitness und wird auch in der Medizin als aussagekräftiger Parameter benutzt.

Kohärenz ist ein Ausdruck, den Wissenschaftler benutzen, um den physiologischen Zustand zu beschreiben, in dem das Nervensystem, das Herz-Kreislaufsystem, das Immunsystem und das Hormonsystem effizient und harmonisch zusammenwirken. Ganz allgemein bedeutet Kohärenz das Zusammenwirken von klarem Denken und emotionaler Ausgeglichenheit. Das befähigt Sie, strukturiert, widerspruchsfrei und verständlich aufzutreten, sozusagen im „Flow“.

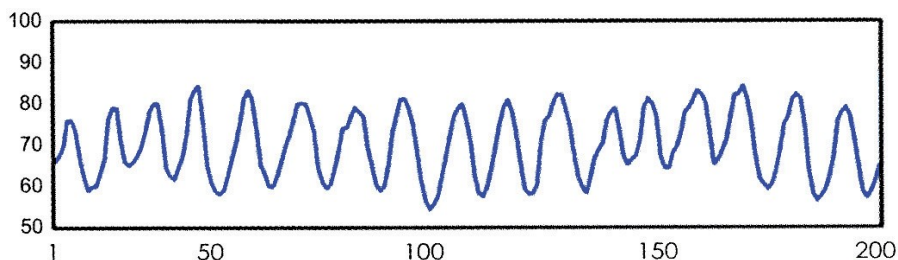
Für die meisten Menschen in unserer stressbestimmten Zeit ist es schwierig, für gleich bleibende Kohärenz zu sorgen. Mit dem emWave®2 und der praktischen, einfachen Quick Coherence Technique (*Schnelle-Kohärenz-Technik*) können Sie eine höhere Kohärenz erreichen – jederzeit und überall. Ihre Stressreaktionen lassen nach und Sie werden sich

zunehmend wohler, ausgeglichener und energievoller fühlen. Der emWave® 2 misst Ihr Kohärenzniveau, indem er die feinen zeitlichen Schwankungen der Herzfrequenz zwischen den einzelnen Herzschlägen analysiert. Das wird Herzratenvariabilität oder Herzfrequenzvariabilität (heart rate variability, kurz: HRV) genannt und ist ein wichtiger Indikator für physiologische Belastbarkeit und emotionale Flexibilität. Diese Herzfrequenzschwankungen bestimmen Ihr Herzrhythmusmuster. Wenn Sie belastende Emotionen wie Spannung, Angst, Ärger oder Wut empfinden, wird Ihr Herzrhythmusmuster unregelmäßig und inkohärent, und das wirkt sich negativ auf Ihre Gesundheit, Gehirnfunktion, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden aus.



*Abb. 1: Ihr Herzrhythmus bei Stress*

Wenn Sie positive Emotionen wie Anerkennung, Fürsorge, Freude oder Liebe erleben, dann spiegelt sich das in einem kohärenten Herzrhythmusmuster.



*Abb. 2: Ihr Herzrhythmus bei positiver Gefühlslage*

Ein geregelter, harmonischer Herzrhythmus (Kohärenz) verbunden mit einer positiven emotionalen Einstellung sendet Signale an das Gehirn, die Stress reduzieren, die Gehirnfunktionen verbessern, für hormonellen Ausgleich sorgen, die Immunreaktionen verbessern sowie das Zusammenspiel der einzelnen Funktionen.

Der emWave® 2 liefert Ihnen Informationen über die Kohärenz Ihres Herzrhythmus und bietet Ihnen so ein objektives Feedback über Ihr Herzrhythmusmuster. Damit können Sie in Echtzeit sehen, wie sich stressige Emotionen und Gedanken auf Ihre Herzratenvariabilität auswirken.

Den unterschiedlichen Kohärenzniveaus sind drei Farben zugeordnet:

- rot = niedrig – normal
- blau = durchschnittlich – erhöht
- grün = hoch – optimal

Das Ziel der Anwendung des emWave®2 ist, Stress zu reduzieren, indem Sie eine hohe Kohärenz (grün) erreichen und aufrecht erhalten können. Mithilfe der Schnelle-Kohärenz-Technik können Sie Ihr Kohärenzniveau verbessern und Ihr Leben mit weniger Stress und mehr Leichtigkeit führen.

Mit dem Coherence Coach™ in der Software macht das Kohärenztraining noch mehr Spaß und Ihr Lernprozess wird beschleunigt. Wenn Sie mehr über den emWave®2, Herzfrequenzvariabilität, Kohärenz und die Physiologie der Gefühle erfahren wollen, besuchen Sie unsere Homepage [www.heartmathdeutschland.de](http://www.heartmathdeutschland.de) oder lesen Sie das Buch „Die Herzintelligenz-Methode“ von Doc Childre, erhältlich im Webshop von HeartMath Deutschland.

## II. emWave® 2 Schnellstartanleitung

---

### Schnellstartanleitung

#### Schritt 1

Laden Sie die Software herunter und installieren sie.

- Doppelklick auf den emWave® 2 Mac- oder PC-Ordner.
- Doppelklick auf das emWave® 2 Installations-Symbol.
- Folgen Sie der Anleitung auf dem Bildschirm.

#### Schritt 2

Schließen Sie mit beiliegendem USB-Kabel das Handgerät an Ihren Computer an. Vor Inbetriebnahme sollten Sie Ihren emWave® 2 mindestens zwei Stunden aufladen.



#### Schritt 3

Klicken Sie auf emWave® 2 Tour, um mehr über dieses Produkt zu erfahren (in englischer Sprache).

### **8 einfache Schritte, um mit Ihrem emWave® 2 loszulegen**

1. Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie den unteren Teil des Sensorschalters für ca. 2 Sekunden betätigen. Sämtliche LEDs leuchten kurz auf und Sie hören ein akustisches Signal.
2. Legen Sie Ihren Daumen locker auf den Sensorschalter oder schließen Sie den Ohrsensor an, um mit einer Trainingseinheit zu beginnen.
3. Wenn die LED an der Unterseite regelmäßig blau aufleuchtet, dann hat der Pulssensor einen guten Kontakt.
4. Beginnen Sie bewusst zu atmen, sobald sich das blaue Licht auf der Herzfunktionsleiste in Bewegung setzt. Atmen Sie bei aufsteigendem Licht ein und bei absteigendem Licht wieder aus.

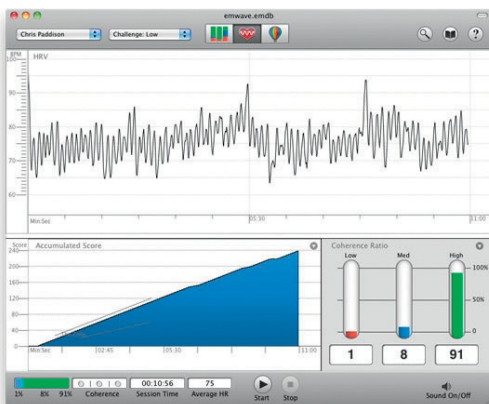


5. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Herzgegend und stellen Sie sich vor, wie Sie durch Ihr Herz ein- und ausatmen.
6. Rufen Sie ein angenehmes Gefühl wie Fürsorge oder Wertschätzung für jemanden oder etwas in Ihrem Leben wach, während Sie weiter im Einklang mit der Lichtlaufleiste atmen.
7. Beobachten Sie das Licht an der Oberseite. Die Farbe wechselt von rot (normal) auf blau (gut) und schließlich auf grün (optimal). Mit zunehmender Kohärenz nehmen stressbelastete Gefühle ab.
8. Zum Ausschalten drücken Sie den unteren Teil des Sensorschalters für ca. zwei Sekunden.

**Hinweis:** Wird der Kohärenzniveau-Indikator während einer Trainingseinheit rot, dann bedeutet das, dass der Pulskontakt verloren gegangen ist und der Sitz des Ohrsensors oder die Position des Daumens auf dem Sensorschalter korrigiert werden muss, damit das Gerät wieder verlässliche Werte liefert.

## Computerprogramm

Mit der emWave2-Software können Sie am Computer einzelne Trainingseinheiten durchführen, speichern, die Trainingseinheiten nochmals betrachten und ausdrucken. Das Programm zeigt Ihre Herzratenvariabilität und Ihr Kohärenzniveau an und gibt Ihnen detaillierte Informationen über die wissenschaftlichen Grundlagen von emWave®.



Ausführlichere Informationen zum Gebrauch Ihres emWave® 2 finden Sie in der „emWave® 2 Tour“ der beiliegenden Software.

## So führen Sie eine Sitzung mit Ihrem Computer durch

1. Starten Sie das emWave® 2 Computerprogramm.
2. Das Handgerät bleibt ausgeschaltet.
3. Schließen Sie den emWave® 2 mit dem USB-Kabel an den Computer an.  
*Wenn der emWave® 2 vom Computer erkannt wurde, leuchten zur Bestätigung blaue Lichter auf der Herzfunktionsleiste.*
4. Verbinden Sie den Ohrsensor mit Ihrem emWave® 2 oder legen Sie Ihren Daumen locker auf den Sensorschalter.
5. Drücken Sie im Computerprogramm auf Start.
6. Wenn Sie Ihre Sitzung beenden möchten, drücken Sie im Computerprogramm auf Stop.
7. Das emWave® 2-Programm speichert die Sitzung automatisch ab.

### Wichtige Hinweise:

Entfernen Sie das Handgerät erst dann vom Computer, wenn die Sitzung vollständig abgeschlossen ist.

Wenn der emWave® 2 an den Computer angeschlossen ist, bedienen Sie ihn bitte ausschließlich über die Software. Bitte verwenden Sie nicht den Sensorschalter des Handgerätes zum Starten, Stoppen oder für andere Funktionen.

## emWave® 2 Gebrauchsanleitung

### Ein-/Ausschalten

Drücken Sie kurz auf den unteren Teil des Sensorschalters, um Ihren emWave® 2 einzuschalten. Ihr emWave® 2 leuchtet auf und Sie hören einen kurzen Signalton.

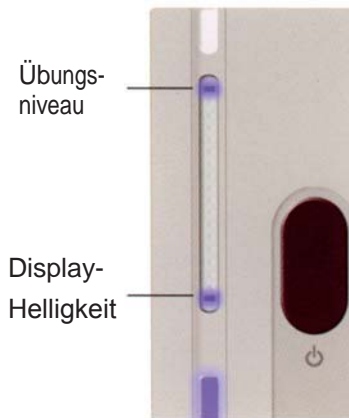


Zum Ausschalten halten Sie den unteren Teil des Sensorschalters für ca. 2 Sekunden gedrückt.

### **Pulssensor**

Verbinden Sie den Ohrsensor mit Ihrem emWave® 2 und bringen Sie den Ohrclip an Ihrem Ohrläppchen an oder legen Sie Ihren Daumen locker auf den Sensorschalter. Bei Nutzung des Sensorschalters zur Pulserkennung sollte der Ohrsensor nicht angeschlossen sein.

Nebenstehend sehen Sie die Anzeige vor Beginn einer Trainingseinheit und bevor der Pulssensor kalibriert wurde



**Hinweis:** Verwenden Sie zunächst den Ohrsensor bis Sie mit den Steuerungsfunktionen des Sensorschalters vertraut sind.

Vergewissern Sie sich, dass der Puls-Indikator blau blinkt. Dann besteht Kontakt zu Ihrem Puls. Leuchtet der Indikator nicht blau auf, dann korrigieren Sie bitte den Sitz des Ohrclips oder die Position des Daumens auf dem Sensorschalter.

## **Einstellungen anpassen**

### **Konfigurationsmodus**

Nach dem Einschalten und bevor der Puls erkannt wurde, können Sie folgende Parameter verändern:

### **Schwierigkeitsgrad – Standardeinstellung Niveau 1 (niedrig)**

Um einen der vier möglichen Schwierigkeitsgrade zu wählen, drücken Sie bitte mehrmals auf den oberen Teil des Sensorschalters. Leuchtet nur ein Licht auf dem oberen Teil der Herzfunktionsleiste, ist der niedrigste Schwierigkeitsgrad eingestellt, vier blaue Lichter zeigen den höchsten Schwierigkeitsgrad.

**Anzeighelligkeit – Standardeinstellung Niveau 1 (gering)** Um die Helligkeit zu verändern, müssen Sie den unteren Teil des Sensorschalters betätigen. Ein blaues Licht auf dem unteren Teil der Herzfunktionsleiste bedeutet geringste und vier blaue Lichter intensivste Anzeighelligkeit.

### **Während des Stressreduktions-Trainings**

Die Trainingseinheit beginnt, sobald sich der Atemtrainer auf der Herzfunktionsleiste in Bewegung setzt. Nach dem Start können Sie folgende Einstellungen ändern:

### **Lautstärke – Standardeinstellung Niveau 1 (niedrig)**

Durch mehrmaliges Betätigen des unteren Teils des Sensorschalters können Sie die Lautstärke der akustischen Signale Ihres emWaves® in vier Schritten von stumm bis sehr laut verändern. Jedes Mal, wenn Sie auf den Sensorschalter drücken, hören Sie ein Signal in der jetzt eingestellten Lautstärke. Wenn Sie nichts hören, ist stumm eingestellt.

## **Stressreduktions-Training**

Die Trainingseinheit kann beginnen, sobald der Pulssensor kalibriert wurde. Das auf- und absteigende blaue Licht auf der Herzfunktionsleiste hilft Ihnen, regelmäßig zu atmen. Der Kohärenzniveau-Indikator leuchtet rot, blau oder grün.



Niedrige Kohärenz  
(rot-normal)



Mittlere Kohärenz  
(blau-verbessert)



Hohe Kohärenz  
(grün-optimal)

Ziel des Trainings ist es, die Herzkohärenz zu verbessern und den Kohärenzniveau-Indikator von rot (normal) auf blau (gut) und schließlich auf grün (optimal) zu ändern.

## **Kohärenz-Feedback**

Wenn Sie sich in einem mittleren oder hohen Kohärenzniveau befinden, hören Sie kurze akustische Signale. Außerdem steigt Ihr Kohärenzergebnis an. Die Höhe des Kohärenzergebnisses wird durch die Anzahl der blauen Lichter in der Herzfunktionsleiste angezeigt. Befinden Sie sich in mittlerer oder hoher Kohärenz, leuchten zusätzliche Lichter auf. Bei niedriger werdender Kohärenz gehen diese Lichter nacheinander wieder aus.



## **Anwendung der Quick Coherence® Technik (Schnelle Kohärenz Technik) mit Ihrem emWave® 2:**

### **Schritt 1. Herzfokus**

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herz oder auf die Mitte Ihres Brustkorbs.

### **Schritt 2. Herzatmung**

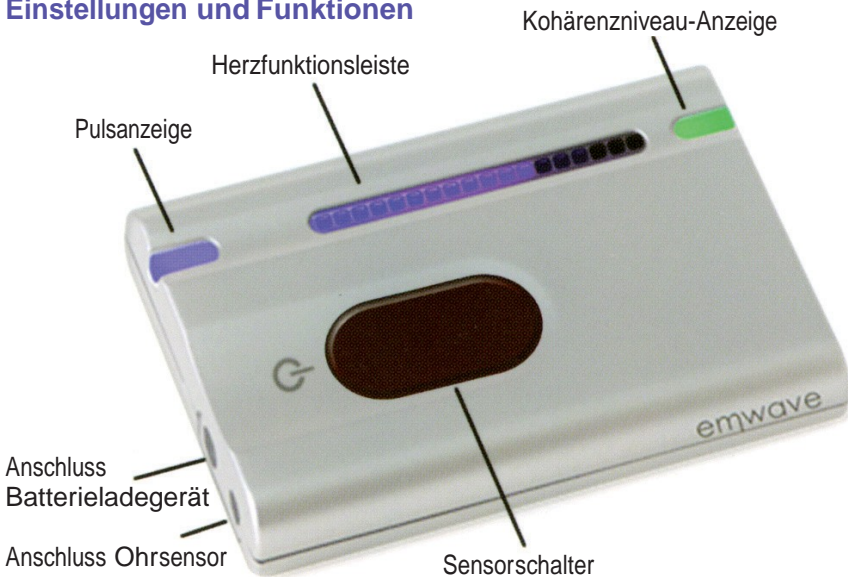
Stellen Sie sich vor, wie die Luft beim Atmen durch Ihr Herz ein- und wieder ausströmt. Lassen Sie sich von der Herzfunktionsleiste leiten und finden Sie so zu einem angenehmen Rhythmus. Atmen Sie ein, wenn das Licht nach oben wandert, und bei absteigendem Licht wieder aus.

### **Schritt 3. Herzgefühl**

Halten Sie Herzfokus und Herzatmung aufrecht und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, ein angenehmes Gefühl zu empfinden. Dies kann ein Gefühl von Fürsorge für einen Menschen oder ein Tier sein, ein Gefühl von Dankbarkeit für die schönen Dinge in Ihrem Leben oder ein anderes positives Gefühl, das Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt in Ihrem Leben oder an ihrem Lieblingsort empfunden haben bzw. empfinden. Gleiten Sie, ohne sich dabei anzustrengen, in dieses angenehme Gefühl und halten Sie dabei Herzfokus und Herzatmung aufrecht.

### III. Erläuterung des emWave® 2

#### Einstellungen und Funktionen



Tasten und Displays	Funktion
Sensorschalter	Gerät ein- und ausschalten, Änderung des Übungsniveaus, Display-Einstellung, Lautstärkeregelung, Display-Helligkeit, Pulsmessung zur Herzrhythmusanalyse
Herzfunktionsleiste	Anzeige von: Atemkontrolle, Herzrhythmusmuster, Kohärenzwert, Kohärenzrate, Übungsniveau, Display-Helligkeit
Kohärenzniveau-Anzeige	Anzeige des Kohärenzniveaus
Pulsanzeige	Anzeige des Herzschlags

## Verwendung des Sensorschalters



Setup-Modus	Standard-Modus	Fortgeschrittenen-Modus
<b>KD</b> = Änderung des Übungsniveaus <b>LD</b> = Umschalten in den Fortgeschrittenen-Modus	<b>KD</b> = Zeigt kurz die Kohärenzrate <b>LD</b> = Umschalten in den Fortgeschrittenen-Modus	<b>KD</b> = Zeigt kurz die Kohärenzrate <b>MD</b> = Änderung des Display-Anzeige Modus* <b>LD</b> = Umschalten in den Standard-Modus
<b>KD</b> = Einstellung der Display-Helligkeit <b>MD</b> = Ausschalten	<b>KD</b> = Lautstärke-regelung <b>MD</b> = Ausschalten	<b>KD</b> = Lautstärke-regelung <b>MD</b> = Ausschalten

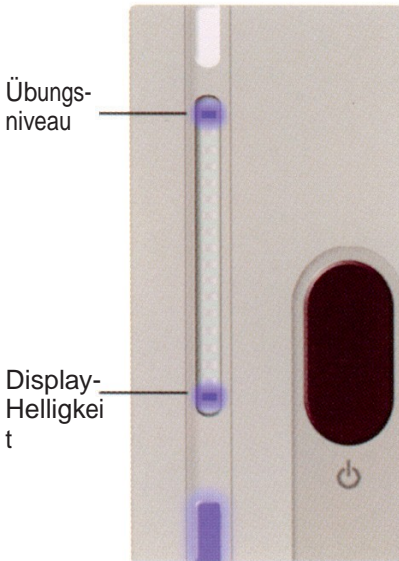
**KD:** Kurz drücken – 0,5 Sekunden  
**MD:** Mittellang drücken – 2 Sekunden  
**LD:** Lang drücken – 10 Sekunden

\*1.) HRV-Anzeige  
 2.) Lang drücken – 10 Sekunden  
 3.) Energiespar-Modus

## IV. Ihre erste Sitzung mit dem emWave® 2

### 1. Einschalten: Setup-Modus

Drücken Sie kurz (0,5 Sekunden) auf die untere Hälfte des Sensorschalters. Sobald das Gerät eingeschaltet ist, hören Sie einen Ton.



Wird der emWave® 2 zum ersten Mal eingeschaltet, durchläuft er einen Selbsttest. Während dieser Phase sehen Sie die Leuchtdioden auf der Herzfunktionsleiste, der Kohärenzniveauanzeige und der Pulsanzeige aufleuchten. Nach dem Einschalten und bevor das Gerät Ihren Puls misst – dies dauert ungefähr 15-60 Sekunden – befindet sich der emWave® 2 im Setup-Modus. In diesem Modus können Sie das Übungsniveau und die Display-Helligkeit einstellen.

Im Setup-Modus erscheinen zwei blaue Leuchtdioden auf der Herzfunktionsleiste. Der obere Balken zeigt das Übungsniveau an, der untere Balken die Display-Helligkeit.

Der Setup-Modus ist beendet, sobald der emWave® 2 Ihren Herzschlag erfasst hat.

### Übungsniveau

Das Übungsniveau ist auf Standard (1) eingestellt auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 4 (hoch). Bevor der Herzschlag gemessen wird, drücken Sie kurz auf den oberen Teil des Sensorschalters, um die unterschiedlichen Übungsniveaus zu durchlaufen und auf die gewünschte Schwierigkeitsstufe einzustellen.



Es ist ratsam, für die erste Sitzung mit Ihrem emWave® 2 die Standardeinstellung (niedrig) beizubehalten. Erst, wenn Sie die Kohärenzniveauanzeige dauerhaft auf grün halten können, sollten Sie das Übungsniveau erhöhen.

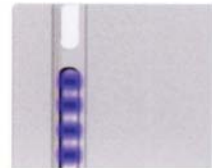
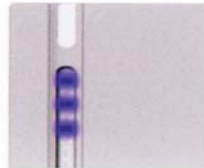
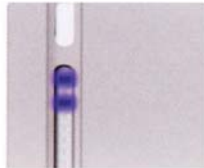
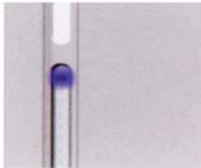


Niedrig (1)

Normal (2)

Hoch (3)

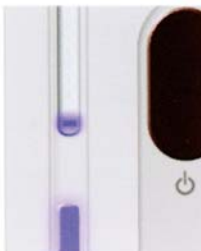
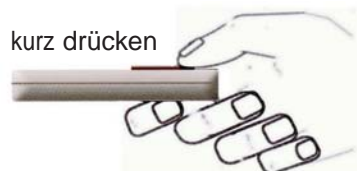
Maximum (4)



### Display-Helligkeit

Die Helligkeit der Dioden ist auf Standard (1) auf einer Skala von 1 (dunkel) bis 4 (hell) eingestellt. Drücken Sie kurz auf das untere Ende des Sensorschalters, um alle 4 Helligkeitsstufen zu durchlaufen und die gewünschte Helligkeit einzustellen. Bitte beachten Sie, dass die Helligkeit und das Übungsniveau nur vor einer aktiven Sitzung verändert werden können. Eine aktive Sitzung beginnt, sobald der Herzschlagsensor 10 bis 20 Herzschläge erfasst hat.

Zum Ändern der Einstellungen müssen Sie den emWave® 2 aus- und wieder einschalten, da die Displayhelligkeit nur im Setup-Modus geändert werden kann.



## **2. Erfassen Ihres Herzschlags**

Der emWave® 2 kann Ihren Puls über den Sensorschalter oder über den Ohrsensor ermitteln. Es ist ratsam, den Ohrsensor solange zu benutzen bis Sie im Umgang mit dem Sensorschalter bei der Einstellung der verschiedenen Bedienungsfunktionen sicher sind.

### **Die Verwendung des Ohrsensors**

Stöpseln Sie den Ohrsensor in den entsprechenden Anschluss Ihres emWave® 2 und befestigen Sie den Sensor an Ihrem Ohrläppchen. Bitte entfernen Sie etwaige Ohringe und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, um zuverlässige Messergebnisse zu erhalten. Befestigen Sie den Reversclip an Ihrem Shirt oder Hemd, so dass das Gewicht des Kabels nicht am Ohrsensor zieht.

### **Die Verwendung des Sensorschalters**

Wenn Sie den Ohrsensor nicht benutzen, legen Sie Ihren Daumen der Länge nach auf den Sensorschalter. Bitte nicht fest drücken, sondern lediglich leicht auf der Taste ruhen lassen. Dies erfordert ein bisschen Übung.

### **Pulsanzeige**

Die Pulsanzeige blinkt jedes Mal, wenn ein Herzschlag erfasst wird, blau auf. Während der ersten 10-20 Herzschläge stellt der emWave® 2 den Sensor für eine optimale Herzschlagerkennung ein. Sobald diese Abstimmung abgeschlossen ist, kann eine aktive Sitzung beginnen. Falls die Pulsanzeige rot oder überhaupt nicht aufleuchtet, rücken Sie den Ohrsensor oder Ihren Daumen solange zurecht, bis die Pulsanzeige blau aufleuchtet.

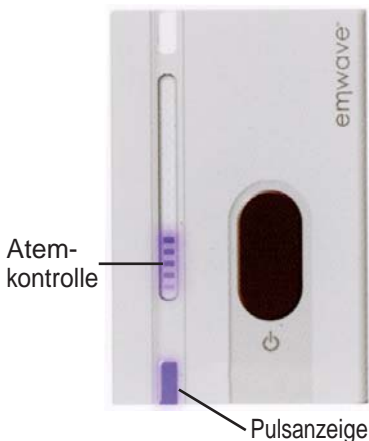
## **3. Standard-Modus**

Nach der Pulserfassung (10-20 Herzschläge) startet der emWave® 2 automatisch eine aktive Sitzung. Während der ersten Sitzung befindet sich der emWave® 2 im Standard-Modus.

### **Atemkontrolle**

Auf der Herzfunktionsleiste sehen Sie eine Serie von steigenden und fallenden blauen Leuchtdioden blinken – die Atemkontrolle. Atmen Sie

ein, wenn die Leuchtdioden auf dem Balken ansteigen und atmen Sie aus, wenn sie abfallen. Atmen Sie gleichmäßig und halten Sie Ihren Atem nicht an. Am Anfang ist es möglich, dass Ihre Atmung nicht synchron mit der Atemkontrolle verläuft. Wenn Ihnen die Geschwindigkeit der Atemkontrolle zu schnell oder zu langsam ist, atmen Sie einfach gleichmäßig in Ihrem Tempo weiter. Die Atemkontrolle passt sich dann schrittweise Ihrem Atemrhythmus an.



**Hinweis:** Wenn Ihr Herzrhythmus zu unregelmäßig oder Ihre Atmung zu flach ist, bleibt die Atemkontrolle in der anfänglichen Standardeinstellung.

Wenn Sie während Ihrer Sitzung eine andere Display-Anzeige als die zuvor beschriebene sehen, hat der emWave® 2 möglicherweise in den Fortgeschrittenen-Modus gewechselt. Drücken Sie den oberen Teil des Sensorschalters 10 Sekunden lang, um wieder zum Standard-Modus zurückzukehren. Ab Seite 36 finden Sie weitere Informationen zum Fortgeschrittenen-Modus.

### Kohärenzniveauanzeige

Nach einigen Durchläufen mit der Atemkontrolle wird die Kohärenzniveauanzeige oben am emWave® 2 rot, blau oder grün aufleuchten, entsprechend Ihrem anfänglichen Herzrhythmus-Kohärenzniveau.



Niedere Kohärenz  
(rot-normal)



Mittlere Kohärenz  
(blau-verbessert)



Hohe Kohärenz  
(grün-optimal)

Die Kohärenzniveauanzeige kann je nach Ihrem Herzrhythmus-Kohärenzmuster zwischen rot, blau und grün schwanken. Sobald Sie in den mittleren Kohärenzbereich (blau) wechseln, ertönt ein kurzes Signal. Im hohen Kohärenzbereich (grün) erklingt ein anderer Ton.

**Hinweis:** Falls die Kohärenzniveauanzeige verschwindet, kann der emWave® 2 Ihren Pulsschlag nicht ermitteln. Bitte korrigieren Sie den Ohrsensor oder Ihren Daumen auf dem Sensorschalter solange, bis die Pulsanzeige blau blinkt und die Kohärenzniveauanzeige rot, blau oder grün aufleuchtet.

Um Stress zu reduzieren, streben Sie an, solange wie möglich im blauen oder grünen Bereich der Kohärenzniveauanzeige zu bleiben. Mit etwas Übung werden Sie im Stande sein, das hohe Kohärenzniveau ohne Unterbrechung beizubehalten. Sie erkennen das daran, dass die Kohärenzniveauanzeige beständig grün leuchtet. Sobald dies der Fall ist, können Sie in das nächst höhere Übungsniveau wechseln.

## **Kohärenztraining**

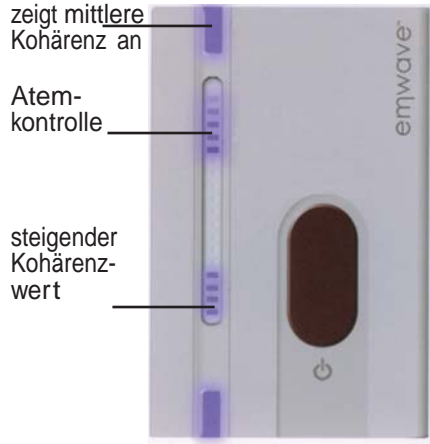
Anspannung, Furcht, Ärger, Frustration, Sorgen: Stress verursacht emotionale und geistige Blockaden. Das Kohärenztraining lehrt Sie, negative Emotionen umgehend zu neutralisieren und wieder geistige und emotionale Klarheit zu gewinnen.

Ab Seite 22 erfahren Sie alles über die Schnelle-Kohärenz-Technik. Wir empfehlen Ihnen, das Kohärenztraining mit dem emWave® 2 mehrmals täglich für etwa 5 Minuten oder länger durchzuführen. Schon bald werden Sie in der Lage sein, innerhalb von 1-2 Minuten Ihre Kohärenz zu erhöhen.

## **Kohärenzwert**

Sobald Sie das mittlere oder hohe Kohärenzniveau erreichen, werden Sie feststellen, dass eine Folge von blauen Leuchtdioden auf der Herzfunktionsleiste erscheint, während die Atemkontrolle weiterhin steigt und fällt. Das ist Ihr Kohärenzwert. Wenn Ihr Kohärenzwert zunimmt, werden auf der Herzfunktionsleiste mehr blaue Leuchtdioden von unten nach oben hinzugefügt.

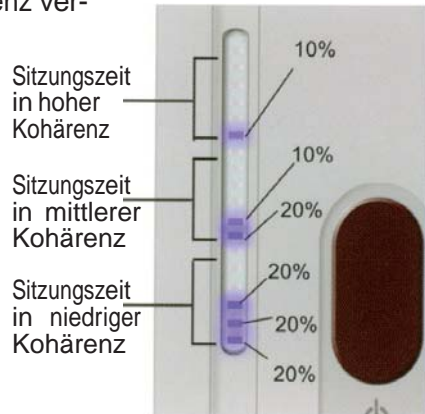
Pro 5 Sekunden, die Sie im mittleren oder hohen Kohärenzbereich bleiben, leuchtet eine weitere blaue Diode auf der Herzfunktionsanzeige auf. Für alle 5-Sekunden-Einheiten, die Sie im unteren Kohärenzbereich verbringen, wird eine blaue Diode auf der Herzfunktionsleiste weggenommen. Streben Sie an, in mittlerer oder hoher Kohärenz zu bleiben und die gesamte Herzfunktionsleiste mit Leuchtdioden zu füllen.



Jedes Mal, wenn alle Dioden auf der Leiste blau aufleuchten, hören Sie einen Ton und starten den Durchgang erneut. In diesem Fall leuchtet die unterste Diode dauerhaft und zeigt an, dass Sie die Herzfunktionsleiste bereits einmal erfolgreich komplett ausgefüllt haben. Jedes weitere Mal, wenn Sie wieder eine volle Leiste erreichen, kommt eine weitere Diode hinzu. Wenn Sie also zum Beispiel den Durchlauf zweimal vollständig geschafft haben, leuchten 2 Dioden auf der Herzfunktionsleiste.

### Kohärenzrate

Sie können während einer aktiven Sitzung auch Ihre Kohärenzrate (der prozentuelle Anteil an Zeit, die Sie vom Beginn der Sitzung an in niedriger, mittlerer oder hoher Kohärenz verbringen) abrufen. Drücken Sie kurz auf den oberen Teil des Sensorschalters, dann wird Ihnen 5 Sekunden lang Ihre Kohärenzrate angezeigt. Die Herzfunktionsanzeige ist in 3 Abschnitte unterteilt (siehe Abbildung). Die Leuchtdioden leuchten entweder ganz oder halb auf, wobei jede Leuchtdiode den Prozentsatz der ganzen Sitzungszeit repräsentiert:



Sind die blauen Leuchtdioden voll beleuchtet, repräsentiert dies 20% der Zeit Ihrer aktiven Sitzung.

Sind die blauen Leuchtdioden halb beleuchtet, repräsentiert dies 10% der Zeit Ihrer aktiven Sitzung.

Am Beispiel der umseitigen Abbildung geben die Leuchtdioden folgende Raten an:

**Niedrige Kohärenz:** -60% Ihrer aktiven Sitzungszeit (3 voll aufleuchtende Dioden x 20% = 60% niedrige Kohärenz)

**Mittlere Kohärenz:** -30% Ihrer aktiven Sitzungszeit (1 voll aufleuchtende Diode x 20% plus 1 schwächer aufleuchtende Diode x 10% = 30% mittlere Kohärenz)

**Hohe Kohärenz:** -10% Ihrer aktiven Sitzungszeit (1 schwächer aufleuchtende Diode x 10% = 10% hohe Kohärenz)

**Streben Sie an, möglichst 100% Ihrer aktiven Sitzungszeit in hoher Kohärenz zu verbringen.**

## 4. Schnelle-Kohärenz-Technik (*Quick Coherence*)

### Emotionsveränderung

Seit Tausenden von Jahren werden Atemübungen zur geistigen und körperlichen Entspannung praktiziert. Um aber Einstellungen und starke emotionale Belastungen dauerhaft zu verändern, ist mehr erforderlich als richtige Atmung. Die Anwendung der *Schnelle-Kohärenz-Technik* zusammen mit dem emWave® 2 erhöht Ihre Fähigkeit, negative Emotionen auszuschalten und in einen nachhaltig positiven emotionalen Zustand zu gelangen.

Die *Schnelle-Kohärenz-Technik* ist eine wirkungsvolle Methode, mit der Sie sich auf eine Emotion konzentrieren können, denn sie verbindet Sie mit Ihrem energetischen Herzbereich. So können Sie Stress abbauen, Ihre Emotionen ins Gleichgewicht bringen und sich rasch besser fühlen.

Die Untersuchungen des Institute of HeartMath belegen, dass das Herz der wichtigste Taktgeber in Ihrem Körper ist, es beeinflusst Gehirnprozes-

se, die das Nervensystem steuern, die kognitiven Funktionen und die Emotionen.

Sobald Sie die Technik gelernt haben, genügt es, diese eine Minute lang zu praktizieren. Wann immer Sie die *Schnelle-Kohärenz-Technik* anwenden, fühlen Sie sich gelassener und ausgeglichener, und das spiegelt sich auch in Ihrem Herzrhythmus wider. Ihre Konzentration und Intuition verbessern sich und es fällt Ihnen leichter, Entscheidungen zu treffen.

Die Schnelle-Kohärenz-Technik ist ein effektives Dreistufen-Programm, das Ihnen hilft, einen gleichmäßigen, geregelten und stimmigen Herzrhythmus zu erreichen.

## **Die *Schnelle-Kohärenz-Technik***

### **3 Stufen zur Stressreduzierung**

#### **1. Stufe – Herzfokus**

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Herzregion, auf die Mitte Ihres Brustkorbs.

#### **2. Stufe – Herzatmen**

Während Sie sich auf Ihren Herzbereich konzentrieren, stellen Sie sich vor, wie Ihr Atem durch diese Körperregion ein- und ausströmt. Nutzen Sie die Atemkontrolle auf der emWave®2 Herzfunktionsanzeige, um sich führen zu lassen und einen für Sie angenehmen Rhythmus zu finden.

#### **3. Stufe – Herzgefühl**

Atmen Sie weiter mit Konzentration auf Ihre Herzregion. Erinnern Sie sich an ein positives Gefühlserlebnis – eine Gelegenheit oder eine Zeit, in der Sie sich rundum wohl fühlten – und tun Sie Ihr Bestes, dieses Gefühl möglichst intensiv wieder zu erleben. Dies kann ein Gefühl der Anerkennung oder Zuwendung, die Sie für eine bestimmte Person oder ein Haustier empfinden, ein schöner Ort oder eine angenehme Beschäftigung sein. Erlauben Sie sich, dieses Gefühl neu zu durchleben. Wenn Sie nichts fühlen können, macht das nichts, aktivieren Sie das Gefühl von

echter Wertschätzung oder Fürsorge so gut es Ihnen im Moment gelingt. Sobald Sie ein positives Gefühl gefunden haben, halten Sie es aufrecht, indem Sie sich weiterhin auf Ihren Herzfokus, Ihr Herzatmen und Ihr Herzgefühl konzentrieren. So einfach ist das. Sie können die *Schnelle-Kohärenz-Technik* jederzeit durchführen, wenn Sie sich gestresst fühlen.

Es ist empfehlenswert, emWave2-Software auf Ihrem Computer zu installieren. Hier finden Sie weitere interaktive *Schnelle-Kohärenz-Technik*-Übungen. Beachten Sie bitte die Installationsanleitung auf Seite 26.

Um Ihren Kohärenzstand zu verbessern, wenden Sie die *Schnelle-Kohärenz-Technik* zusammen mit dem emWave®2 mehrmals täglich an.

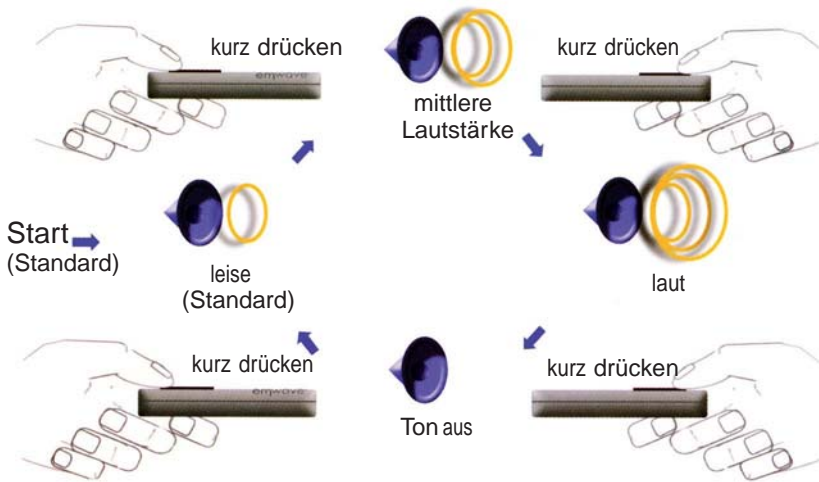
Machen Sie sich keine Sorgen, wenn es Ihnen zunächst schwerfällt, einen mittleren oder hohen Kohärenzzustand zu erreichen und beizubehalten. Lassen Sie sich Zeit. Sie erlernen gerade eine neue Fertigkeit und es kann unter Umständen etwas dauern, bis sich Resultate einstellen. Sie werden jedoch mit jeder Übungseinheit Fortschritte machen. Das Kohärenztraining auf Ihrem Computer wird Ihnen helfen, die *Schnelle-Kohärenz-Technik* zu erlernen. Benutzen Sie zu Beginn Ihren emWave®2 auf der Übungsstufe 1 und nehmen Sie den Ohrsensor, um Ihren Puls zu messen.

Sobald es Ihnen leicht fällt, einen mittleren oder hohen Kohärenzzustand zu erreichen und auch über längere Zeit zu halten, erhöhen Sie Ihr Übungsniveau, um Ihre Kohärenz weiter zu entwickeln und zu verbessern.

## **5. Lautstärkeregelung**

Sie können die Lautstärke nur **während** einer aktiven Sitzung einstellen oder abschalten. Als Standard-Einstellung ist die Lautstärke niedrig eingestellt. Sobald Sie eine aktive Sitzung begonnen haben, drücken Sie kurz auf den unteren Teil des Sensorschalters. Der emWave®2 zeigt Ihnen dann drei mögliche Lautstärke-Einstellungen an. Wählen Sie eine aus oder schalten Sie den Ton ganz ab. Jeder Einstellung ist übrigens ein bestimmtes Signal zugeordnet.





## 6. Ausschalten

Zum Ausschalten Ihres emWave<sup>®</sup>2 halten Sie 2 Sekunden lang den unteren Teil des Sensorschalters gedrückt. Wenn die Leuchtdioden ausgehen, schaltet das Gerät ab.



**Der emWave<sup>®</sup> 2 schaltet sich automatisch aus, wenn er etwa 45 Sekunden lang keinen Puls ermitteln kann.**

*Wenn Sie Ihren emWave<sup>®</sup>2 ausschalten, während er sich im Standardmodus befindet, wird das Übungsniveau auf den Level 1 (niedrig) zurückgestellt. Die Display-Helligkeit und die Lautstärken-Einstellung werden gespeichert. Im Fortgeschrittenen-Modus werden alle Einstellungen beibehalten.*

## V. Die emWave® 2 Software

Für den emWave® 2 gibt es eine Software zum herunterladen.

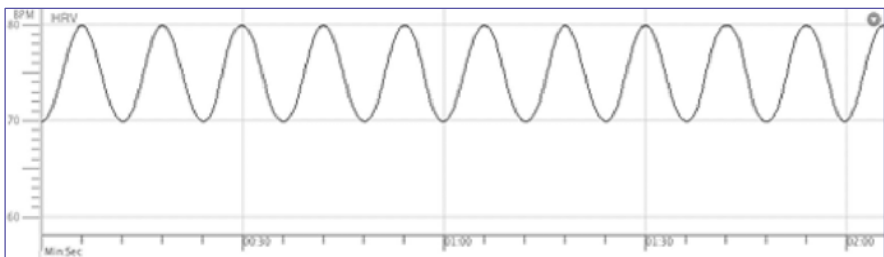
### *Sitzung abspielen (Run Session)*

Nach dem korrekten Anschluss des Ohrsensors klicken Sie auf die Schaltfläche „Start“. Während der Sensor misst, sehen Sie folgenden Bildschirm:

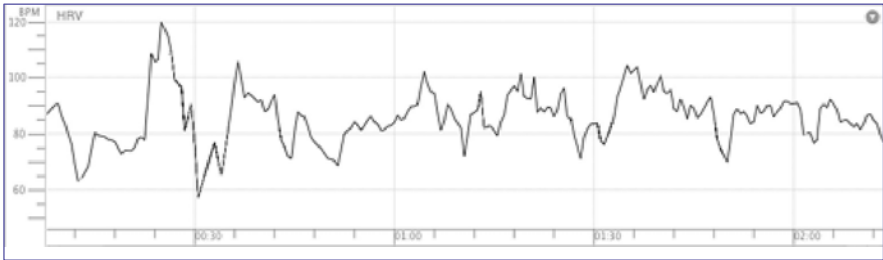


Wenn Sie eine Pulswelle wie dieses Muster sehen, sammeln Sie genaue Daten. Um das beste Ergebnis zu erzielen bleiben Sie still sitzen und reden Sie nicht.

Bei einem nahezu idealen Herzrhythmus sieht das Bild so aus:



In den meisten Fällen wird es nicht zu dieser idealen Wellenform kommen. Wahrscheinlich sieht es eher so aus:



Wenn Sie die Kohärenz-Technik üben und Ihr Bestes tun, in den kohärenten Bereich zu kommen, dann wird sich die Form der Linie allmählich von einem gezackten in ein gleichmäßiges kohärentes Muster ändern.

### **Kohärenzrate (Coherence ratio)**

Die Grafik mit der Kohärenzrate (*Coherence Ratio*) ist in drei Kohärenzniveaus unterteilt: niedrig (*Low*), mittel (*Medium*) und hoch (*High*). Die Summe der drei Niveaus ergibt zusammen immer 100%. Die Grafikanzeige zeigt Ihnen, wie viel Prozent der Sitzungszeit Sie in einer niedrigen, mittleren oder hohen Kohärenz verbringen.

Laut der abgebildeten Grafik hält sich die Person in den verschiedenen Kohärenzniveaus auf:

#### **Niedrige (Low) Kohärenz**

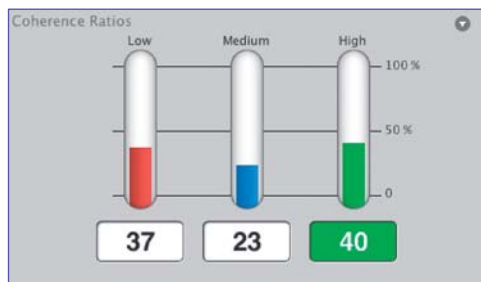
37% der Zeit

#### **Mittlere (Medium) Kohärenz**

23% der Zeit

#### **Hohe (High) Kohärenz**

40% der Zeit



Streben Sie an, möglichst lange Zeit in hoher Kohärenz zu verbringen. Das können Sie durch regelmäßige Übung erreichen. Bitte beachten Sie, dass Ihre Resultate je nach dem Übungsniveau, das Sie wählen, variieren.

Die Herzrhythmusanzeige zeigt Ihren durchschnittlichen Herzschlag. Der emWave® 2 berechnet und gleicht Ihren durchschnittlichen Herzschlag alle 5 Sekunden an. Nach Beendigung der Sitzung zeigt die Herzrhythmusanzeige Ihren durchschnittlichen, über die ganze Sitzung hinweg gemessenen Herzschlag an.



Die drei Farben zeigen Ihnen Ihr aktuelles Kohärenzniveau.

### ***Kumulativer Kohärenzwert (Accumulated Coherence Score)***

Das linke Schaubild der Kohärenzraten- (Coherence Ratio) Anzeige zeigt den kumulativen Kohärenzwert (Accumulated Coherence Score) an. Dieser Wert zeigt Ihren Fortschritt während der aktuellen Sitzung an. Sie können auch die Werte aus zwei aufeinanderfolgenden Sitzungen miteinander vergleichen und so erkennen, ob sich Ihr Kohärenzwert verbessert hat.

### ***Auswertung Ihres kumulativen Kohärenzwerts (Accumulated Coherence Score)***

Die blaue Linie der Anzeige des kumulativen Kohärenzwerts ist abhängig von der Zeit, die Sie in niedriger, mittlerer oder hoher Kohärenz verbracht haben.

- Bei einer niedrigen Kohärenz geht die Linie nach unten
- Bei mittlerer oder hoher Kohärenz geht die Linie nach oben

Die Skala auf der rechten Seite der Anzeige gibt Punkte (Score) an:

- Für alle 5 Sekunden, die Sie in mittlerer Kohärenz verbringen, erhalten Sie 1 Punkt (+1).

- Für alle 5 Sekunden, die Sie in hoher Kohärenz verbringen, erhalten Sie 2 Punkte (+2).
- Für alle 5 Sekunden, die Sie in niedriger Kohärenz verbringen, wird Ihnen 1 Punkt abgezogen (-1).

Ihren Punktestand können Sie auch anhand der aufwärts oder abwärts gerichteten Bewegungen der blauen Linie ablesen. Nach etwa 1 Minute erscheinen auf der Anzeige zwei Linien, welche von rechts nach links gehen. Diese zwei Linien ergeben ein „Feld“, das „Zone“ genannt wird. Streben Sie an, möglichst viel Zeit in mittlerer und hoher Kohärenz zu verbringen und möglichst viele Punkte zu sammeln. Dann geht die blaue Linie nach oben und bewegt sich im Feld innerhalb der 2 Linien: Sie befinden sich in der „Zone“. Die Anwendung der kumulativen Kohärenzwert-Anzeige hilft Ihnen, Ihre Fortschritte zu beobachten und motiviert Sie zugleich, mit dem Training fortzufahren und eine hohe Kohärenz anzustreben.

### ***Sitzung speichern (Save Session)***

Um die Sitzung zu beenden klicken Sie einfach auf den Stop-Button. Nach Beendigung Ihrer Sitzung werden Ihre Daten automatisch gespeichert.

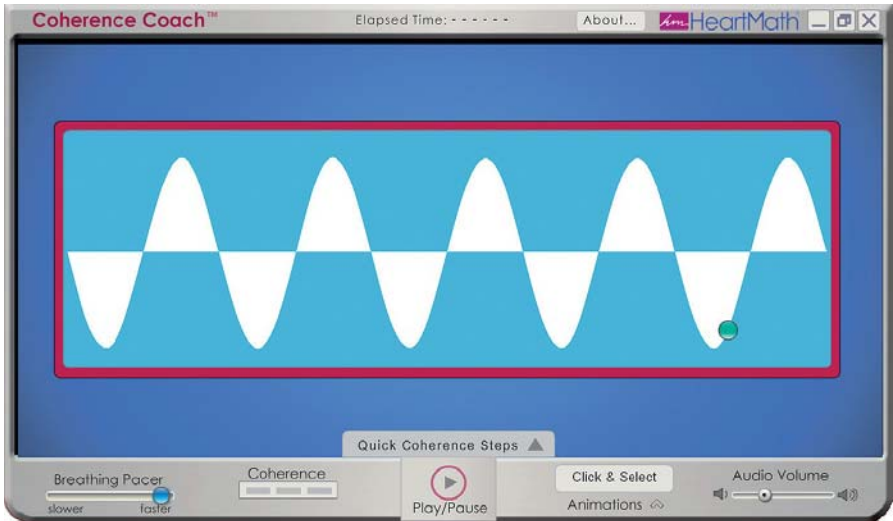
### ***Verwendung des Kohärenztrainers (Coherence Coach®) am Computer***

Der Kohärenztrainer ist ein interaktives System, mit dem Sie auf der Basis der *Schnelle-Kohärenz-Technik* lernen, Stress zu reduzieren.

Bevor Sie den Trainer starten, achten Sie bitte darauf, dass der Ohrsensor korrekt sitzt und angeschlossen ist.

Um den Kohärenztrainer zu öffnen, klicken Sie in der Symbolleiste auf den Ballon. Dann können Sie „Coherence Coach“ (Kohärenztrainer) auswählen.

Wenn Sie bereit sind, zu beginnen, klicken Sie auf *Play*.



Der Kohärenztrainer führt Sie nun in die Schnelle-Kohärenz-Technik (*Quick Coherence Technique*) ein. Im Hintergrund läuft die Herzrhythmusanzeige und beginnt, Ihre Daten zu sammeln.

Der Kohärenztrainer und die Herzrhythmusanzeige laufen völlig unabhängig voneinander.

Nachdem der Kohärenztrainer Ihnen die Schnelle-Kohärenz-Technik erklärt hat, können Sie eine der Animationen aus dem nachfolgenden Menü wählen. Sie können die Schritte der Schnelle-Kohärenz-Technik auch mehrmals hintereinander ansehen. Dazu klicken Sie bitte auf Quick Coherence Steps über dem *Play/Pause-Button*. Wenn Sie den Kohärenztrainer beenden wollen, klicken Sie auf X rechts oben auf dem Computerbildschirm.

Wenn Sie eine Sitzung abrechnen wollen, wechseln Sie zur Herzrhythmusanzeige und klicken auf *Stop* auf der Symbolleiste.

Nach Beendigung des Kohärenztrainers können Sie sich Ihre Daten in der Herzrhythmusanzeige ansehen, die im Hintergrund mitgelaufen ist.

## ***Spiel (Game)***

Der emWave® 2 beinhaltet ein Spiel, das hilft, die Schnelle-Kohärenz-Technik (Quick Coherence Technique) zu üben und rasch zu erlernen. Um das Spiel zu spielen, klicken Sie auf den Ballon auf der Symbolleiste und dann auf *Garden Game*.

Sie können das Spiel nun starten, indem Sie den grünen Startbutton rechts unten anklicken:

### **Press to Begin.**

Das Spiel läuft, sobald Sie einen der Striche im Kohärenzbalken aufleuchten sehen.

Wollen Sie das Spiel unterbrechen, klicken Sie auf den grünen *Stop*-Button, der nun anstelle des *Start*-Buttons sichtbar ist.

Das Spiel läuft zusammen mit der Herzrhythmusanzeige. Sobald Sie das Spiel beendet haben, können Sie Ihre Daten in der Herzrhythmusanzeige abrufen.

## ***Verwendung des Emotion Visualizer®***

Der Emotion Visualizer® stellt Ihr emotionales Kohärenzniveau grafisch dar: Je nachdem, ob Sie positive oder negative Gefühle empfinden, verändert sich die Bildanzeige. Die visuellen Effekte dienen Ihnen als Feedback in Bezug auf Ihre emotionale Verfassung und Ihren aktuellen Kohärenzzustand.

Klicken Sie auf „Run“ und „Visualizer“ um die Funktion zu nutzen. Entscheiden Sie sich für eine der Abbildungen.

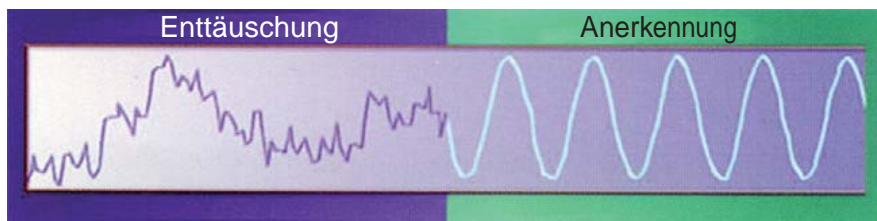
## VI. Weitere Infos: die *Schnelle-Kohärenz-Technik* zur Stressreduktion

---

Diese wirkungsvolle und nachhaltige Methode wurde von Doc Childre und anderen Wissenschaftlern am Institute of HeartMath entwickelt. Die Wirksamkeit der HeartMath-Methode und -Technologie wurde wissenschaftlich anhand zahlreicher Untersuchungen und Studien in Betrieben, Kliniken, Regierungsbehörden, Universitäten und Schulen in der ganzen Welt belegt: Für weitere Informationen über die HeartMath-Forschung und die wissenschaftlichen Ausführungen im Hinblick auf die *Schnelle-Kohärenz-Technik* besuchen Sie die Internetseite [www.heartmathdeutschland.de](http://www.heartmathdeutschland.de) oder [blog.heartmathdeutschland.de](http://blog.heartmathdeutschland.de).

### Wie funktioniert die *Schnelle-Kohärenz-Technik*?

Durch das Herzatmen erhöhen Sie die Kohärenz in Ihrem System, denn der Atemrhythmus reguliert den Herzrhythmus. Dies wiederum wirkt sich wohltuend auf das Gehirn und den ganzen Körper aus. Ein Rhythmus von fünf oder sechs Atemzügen pro Minute synchronisiert das Nervensystem. Durch das Herzgefühl können Sie die Kohärenz aufrechterhalten, ohne sich weiterhin auf Ihren Atemrhythmus konzentrieren zu müssen. Positive Empfindungen wie Anerkennung, Zuneigung und Liebe fühlen sich nicht nur gut an, sondern fördern auch Ihre Gesundheit, Ihr Leistungsvermögen und Wohlbefinden. Die HeartMath-Forschung zeigt, dass Sie, wenn Sie ein positives Gefühl wach halten, mit zunehmender Übung auch die Kohärenz immer länger aufrechterhalten können. Ihr System gewöhnt sich dann daran und der kohärente Zustand wird „normal“. Der emWave®2, in Kombination mit der Anwendung der *Schnelle-Kohärenz-Technik*, hilft Ihnen, Ihren emotionalen Zustand und Herzrhythmus in positive Richtung zu verändern. So können Sie Stress vermeiden oder abbauen und Ihren Körper und Geist revitalisieren.





## VII. Empfohlene Anwendungen und Einsatzmöglichkeiten

---

- **Vermeidung von Stress** – Der emWave® 2 hilft Ihnen, emotional, geistig und körperlich ins Gleichgewicht zu kommen. Ohne diese Balance blockieren Gefühle wie Angst und Sorge unser Denken und Handeln. Herzrhythmus-Kohärenz hilft Ihnen Stress zu vermeiden. Benutzen Sie Ihren emWave® 2 vor wichtigen Gesprächen, öffentlichen Auftritten und anderen herausfordernden Situationen und Sie werden feststellen, dass Sie kreativer, ausgeglichener und koordinierter reagieren.
- **Erholung von Stress** – Benutzen Sie den emWave® 2 zusammen mit der *Schnelle-Kohärenz-Technik*, um nach Stresssituationen wieder neue Energie zu tanken. Außerdem braucht der Körper Erholung zwischen Phasen intensiver geistiger Konzentration. Der Gebrauch des emWave® 2 kann Ihnen helfen, Erholungsphasen zu verkürzen.
- **Beginnen Sie den Tag** – Eine Sitzung am Morgen von 3-5 Minuten mit dem emWave® 2 macht Sie fit für den Tag. Sie bringt Ihren Geist, Ihre Emotionen und Ihren Körper in Kohärenz. So können Sie produktiv die täglichen Anforderungen meistern.
- **Vor dem Schlafengehen** – Viele Menschen haben Schwierigkeiten einzuschlafen oder wachen mitten in der Nacht auf und werden von Sorgen geplagt. Diese belastenden Gefühle überfluten unseren Körper und unser Denken und halten uns wach. Verwenden Sie den emWave® 2 einige Minuten, bevor Sie zu Bett gehen, um abzuschalten und Sie werden feststellen, dass Sie besser einschlafen und durchschlafen. Wenn Sie mitten in der Nacht aufwachen, absolvieren Sie eine weitere emWave® 2 Sitzung, um wieder einschlafen zu können.
- **Vor Gesprächen, Konferenzen und Präsentationen** – Bevorstehende Konferenzen und Präsentationen sind für viele Menschen beängstigend und belastend. Absolvieren Sie vor wichtigen Terminen eine 1-2-minütige Sitzung mit Ihrem emWave® 2, um Energie zu sammeln, ihre Gedanken zu fokussieren und Ihre Emotionen zu beruhigen.

- ***Vor Meditationen, Gebeten oder spirituellen Übungen*** – Die Zeit, die Menschen mit spirituellen Praktiken verbringen, ist etwas ganz Besonderes. Intensivieren Sie dieses Erlebnis, indem Sie so ausgeglichen, ruhig und kohärent wie möglich damit beginnen. Eine emWave® 2-Sitzung ist eine zuverlässige Vorbereitung auf diese besondere Zeit.
- ***Vor Tests oder Prüfungen*** – Viele Studenten und Schüler haben Angst vor Prüfungen. Diese belastenden Emotionen können sich hinderlich auf das Lernen und wissenschaftliche Arbeiten auswirken. Eine 3-5-minütige Sitzung mit dem emWave® 2 hilft Ihnen, sich gelassen und sicher den Herausforderungen zu stellen.
- ***Zur Verbesserung von sportlichen Leistungen*** – Wenn sich Ihre Kohärenz verbessert, hat das auch positive Auswirkungen auf Ihre sportliche Leistungsfähigkeit. Die Übungen mit dem emWave® 2 sind hervorragend geeignet, Ihre Kondition beim Sport zu verbessern, indem Sie Ihre emotionalen, geistigen und körperlichen Fertigkeiten trainieren.
- ***Um Angst, Sorgen und Überlastungen entgegenzuwirken*** – Wenn Sie sich ängstlich und unruhig fühlen, voller Sorgen oder einfach überfordert sind, absolvieren Sie eine Sitzung mit dem emWave® 2 in Kombination mit der *Schnelle-Kohärenz-Technik*, um Ihr Gleichgewicht wiederherzustellen und somit den belastenden Emotionen entgegenzuwirken.
- ***Steigern Sie Ihre Kreativität*** – Belastungen jeder Art blockieren oft kreative Prozesse. Wenn Sie kreativ tätig sind oder gerade geistige Klarheit benötigen, gönnen Sie sich eine kleine Pause mit dem emWave® 2, so erhöhen Sie Ihre Kohärenz und Ihr kreatives Potenzial.
- ***Zur Entspannung*** – Sie wollen sich von einem anstrengenden Tag erholen? Verbringen Sie etwas Zeit mit dem emWave® 2.
- ***Bei gesundheitlichen Problemen*** – Sie leiden unter einer Krankheit, Verletzung oder Unwohlsein? Regelmäßige Sitzungen mit dem emWave® 2 helfen Ihnen, sich leichter zu regenerieren und die negativen Auswirkungen auf Ihre Gesundheit zu reduzieren.

- **Auf Reisen** – Geschäftsreisen oder Reisen im Allgemeinen können anstrengend sein und fordern ihren Tribut von Körper und Geist. Mit kurzen emWave® 2 Sitzungen, zum Beispiel vor oder während eines Fluges, im Hotel vor dem Zubettgehen oder im Verkehrsstau bleiben Sie gelassener, ausgeglichener und belastbarer.
- **Gönnen Sie sich eine kurze Pause** – Kurze Sitzungen mit dem emWave® 2 über den Tag verteilt helfen Ihnen, den ganz normalen Alltagsstress mit all seinen Herausforderungen besser zu meistern und neue Energie zu tanken.
- **Nach der Arbeit** – Manchmal fällt es schwer, nach der Arbeit im Büro einfach abzuschalten und sich angemessen auf das private Leben mit der Familie und den Freunden einzulassen. Der emWave® 2 hilft Ihnen bei dieser Umstellung. Setzen Sie ihn am Ende Ihres Arbeitstages ein oder kurz bevor Sie zu Hause ankommen und Sie werden feststellen, dass es Ihnen leichter fällt, die Arbeitswelt hinter sich zu lassen und Ihr Privatleben zu genießen.
- **Sie stehen vor Veränderungen?** – Kohärenz hilft Ihnen, Ihre Emotionen zu stabilisieren, um gewünschte Veränderungen in Ihrem Leben konsequent anzugehen. So bringen Sie Ihre Gefühle mit Ihrem Herzen in Einklang, können authentischer und effektiver handeln und Ihre Absichten zielsicher umsetzen.

Oftmals fällt es schwer, gesetzte Ziele zu verfolgen, weil Sie anderweitig mit Ihren Gefühlen beschäftigt sind. Wenn Sie zum Beispiel über ein Familienproblem nachdenken, sich aber eigentlich auf ein wichtiges Geschäftsgespräch oder anderweitige Vorhaben vorbereiten sollten, sind Sie emotional zerstreut und besitzen nicht die Kraft, sich auf das gerade Wesentliche einzulassen.

Ein tägliches Kohärenztraining mit Ihrem emWave® 2 unterstützt Sie dabei, engagiert und gestärkt Ihr Leben und erforderliche Veränderungen anzugehen. So sorgt emWave® 2 für mehr Aktivität, Zielgerichtetheit und Ausdauer in Ihrem Leben.

## VIII. Fortgeschrittenen-Modus: (Advanced Mode) Sie wollen mehr?

---

In Teil IV dieser Gebrauchsanweisung werden Sie in den Gebrauch des emWave® 2 Standard-Modus eingeführt. Der emWave® 2 bietet Ihnen zusätzliche Funktionen im Fortgeschrittenen-Modus. Der Fortgeschrittenen-Modus bietet zwei zusätzliche Anzeigen: die HRV-Anzeige und die Energiespar-Anzeige (Stealth-Display). Das Ziel bleibt im Fortgeschrittenen-Modus dasselbe wie im Standard-Modus: nämlich hohe Kohärenz zu erreichen und zu halten, um Stress zu reduzieren.

### Wie kommen Sie in den Fortgeschrittenen-Modus?

Um in den Fortgeschrittenen-Modus zu gelangen, schalten Sie Ihren emWave® 2 ein (siehe Seite 10). Drücken Sie dann auf das obere Ende des Sensorschalters und halten sie ihn 10 Sekunden lang gedrückt. Die Umschaltung in den Fortgeschrittenen-Modus wird Ihnen durch fünf schnelle akustische Signale (tief, tief, tief, tief, hoch) bestätigt. Befestigen Sie nun den Ohrsensor oder verwenden Sie den Sensorschalter und warten Sie, bis Ihr Puls abgeglichen ist, um dann eine aktive Sitzung zu starten. Nach der Pulsmessung sehen Sie die HRV-Anzeige.

***Hinweis:** Sie können auch während einer aktiven Sitzung im Standard-Modus in den Fortgeschrittenen-Modus umschalten, indem Sie den oberen Teil des Sensorschalters 10 Sekunden lang gedrückt halten. Der Wechsel in den Fortgeschrittenen-Modus während einer aktiven Sitzung wird mit fünf schnellen akustischen Signalen angezeigt.*

### HRV (Herzratenvariabilität) - Anzeige

In der HRV-Anzeige folgt der Ablauf der sich bewegenden blauen Leuchtdioden exakt Ihrem Herzrhythmus, wenn er schneller oder langsamer wird. Diese Schwankung der Herzfrequenz von Schlag zu Schlag wird Herzfrequenzvariabilität/Herzratenvariabilität (heart rate variability – HRV) genannt. Im Unterschied zur Atemkontrolle ist die HRV-Anzeige nicht so programmiert, dass sie in einem gleichmäßigen rhythmischen Muster steigt und fällt, sondern sie gibt die genauen Änderungen Ihrer Herzfrequenz in Echtzeit wieder.

Wenn Sie sich in hoher Kohärenz befinden, wird Ihr HRV-Muster gleichmäßig und rhythmisch sein, dargestellt in Form von gleichmäßig steigenden und fallenden blauen Leuchtdioden. Tun Sie Ihr Bestes, dauerhaft ein hohes kohärentes Herzfrequenz-Muster beizubehalten, was Sie daran sehen können, dass nur gleichmäßig steigende und fallende Dioden zu sehen sind.

### **Warum sollten Sie die HRV-Anzeige benutzen?**

Wenn Sie Ihre Herzratenvariabilität (HRV) während einer Schnelle-Kohärenz-Technik-Sitzung in Echtzeit auf der Anzeige beobachten, dann hilft Ihnen das, Ihren Kohärenzstand zu verbessern und Ihren HRV-Bereich zu erhöhen. Der HRV-Bereich ist eine wichtige Messgröße für Ihre körperliche Belastbarkeit und Ihre emotionale Flexibilität. Die HRV-Kohärenz verbessert die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns bei der Informationsverarbeitung, bei der Entscheidungsfindung und in Bezug auf Ihre Kreativität. Die HRV-Kohärenz verbessert Ihr Gedächtnis, fördert geistige Klarheit und steigert Ihre Leistungsfähigkeit beim Lernen und bei sportlichen Aktivitäten, sie verbessert die Augen-Hand-Koordination und die Reaktionszeit. Sie werden feststellen, dass Ihr Energieniveau zunimmt.

### **Was ist der HRV-Bereich?**

Der HRV-Bereich zeigt Ihnen, wie sehr sich Ihre Herzfrequenz von Schlag zu Schlag verändert. Ein hoher Variabilitätsbereich ist ein Hinweis auf eine gute Gesundheit. Der HRV-Bereich nimmt naturgemäß mit fortschreitendem Alter ab, aber auch Stress und negative Gefühle können Ihren HRV-Bereich vorübergehend einschränken.

Dauerhafte Belastungen führen zu einer umfassenden Einschränkung Ihres HRV-Bereichs. Sie können lernen, Ihren HRV-Bereich zu erweitern, indem Sie üben und damit Ihre Kohärenz steigern.

Da die Schwankungen (Variabilität) der Herzfrequenz von Mensch zu Mensch verschieden sind, passt sich die Herzfunktionsanzeige automatisch an den HRV-Bereich des Benutzers an. Der HRV-Bereich wird anhand von Leuchtdioden an beiden Enden der Herzfunktionsanzeige angezeigt. Diese Dioden leuchten schwach, während die helleren HRV sich darüber hinweg wellenartig hoch- und runter bewegen.

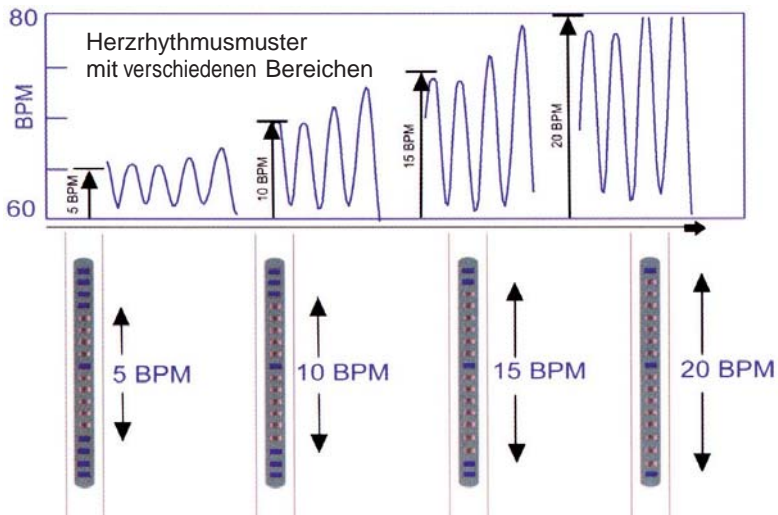
Wenn Sie sich gerade in einer stressbelasteten Situation befinden, bewegt sich Ihre HRV-Welle wahrscheinlich nicht so weit hoch und runter auf der

Herzfunktionsanzeige, sondern mehr um die Mitte herum und zeigt einen niedrigeren HRV-Bereich an. Atmen Sie tiefer durch, wenn Sie das bemerken und wenden Sie die Schnelle-Kohärenz-Technik an. Im Fortgeschrittenen-Modus verfolgen Sie zwei Ziele: Ihre Kohärenz zu erhöhen und Ihre HRV-Welle höher und tiefer zu bewegen.

Die untere Abbildung zeigt Ihnen die vier HRV-Bereiche der Herzfunktionsanzeige. Der emWave® 2 wechselt seine Display-Anzeige automatisch, um Ihren HRV-Bereich anzuzeigen. Die Anzahl der Leuchtdioden oben und unten auf der Herzfunktionsleiste zeigt Ihnen den Bereich Ihres HRV Musters an. Wenn Ihr Bereich niedrig ist (5 BPM), dann werden Sie vier blaue Leuchtdioden oben und unten auf der Herzfunktionsanzeige sehen.

Wenn Ihr HRV-Bereich hoch ist (20 BPM), dann erscheint nur eine Diode oben und unten auf der Herzfunktionsleiste. Die sich bewegenden blauen Leuchtdioden in der Mitte der Herzfunktionsanzeige zeichnen Ihr HRV Muster nach: sie steigen, sobald Ihre Herzfrequenz steigt und sie fallen, sobald Ihre Herzfrequenz fällt.

### Die vier HRV-Bereiche auf dem emWave® 2



*1 Diode: 20 BPM – dargestellt im oberen Bereich*

*2 Dioden: 15 BPM*

*3 Dioden: 10 BPM*

*4 Dioden 5 BPM – dargestellt im unteren Bereich*

Wenn Sie Ihre Kohärenz erhöhen und Ihr Stressniveau sinkt, wird Ihr HRV-Bereich steigen. Wenn Ihr HRV-Bereich steigt, sehen Sie auf der Herzfunktionsleiste weniger Leuchtdioden oben und unten. Einfach ausgedrückt: Je weniger Lichter, desto größer ist Ihr HRV-Bereich. Je mehr Leuchten auf der Herzfunktionsleiste erscheinen, desto kleiner ist Ihr HRV-Bereich. Weitere Informationen finden Sie in englischer Sprache unter [www.emWave2.com](http://www.emWave2.com).

## **Die verschiedenen Display-Anzeigen im Fortgeschrittenen-Modus**

Bei einer aktiven Sitzung im Fortgeschrittenen-Modus können Sie zwischen folgenden drei Display-Optionen wählen: HRV Anzeige, Atemtrainings-Anzeige und Energiespar-Anzeige (Stealth-Display). Um die verschiedenen Display-Anzeigen zu durchlaufen, drücken Sie 2 Sekunden lang auf die obere Hälfte des Sensorschalters. Der Wechsel in ein anderes Display wird durch ein entsprechendes Signal angezeigt.

### **Atemtraining-Anzeige**

Der Atemtrainer funktioniert im Fortgeschrittenen-Modus wie im Standard-Modus.

### **Energiespar-Anzeige (Stealth Display)**

In der Energiespar-Anzeige sind die Herzfunktionsleiste und die Pulsanzeige ausgeschaltet. Die einzig sichtbare Anzeige ist die Kohärenzniveau-Anzeige mit Ton. Diese Einstellung eignet sich, wenn Sie sich darauf konzentrieren wollen, Ihr Kohärenzniveau zu steigern. Die Einstellung gewährleistet Ihnen auch die längste Batterielebensdauer. Sie können diese Einstellung zum Beispiel abends vor dem Schlafengehen, wenn Sie in Eile sind oder wenn Sie die anderen Funktionen gerade nicht brauchen, benutzen.

### **Wechsel vom Fortgeschrittenen-Modus in den Standard-Modus**

Sie können aus dem Fortgeschrittenen-Modus jederzeit in den Standard-Modus wechseln. Dafür drücken Sie 10 Sekunden lang auf den oberen Teil

des Sensorschalters. Sie hören nun vier Töne und sehen ein kurzes grünes Leuchtsignal auf der Pulsanzeige. Wenn Sie gerade in einer aktiven Sitzung sind, erscheint die Atemkontrolle wieder.

### **Ausschalten des Fortgeschrittenen-Modus**

Wenn Sie den emWave® 2 im Fortgeschrittenen-Modus ausschalten, werden alle aktuellen Einstellungen wie Übungsniveau, Display-Helligkeit und Lautstärkeinstellung gespeichert. Beim Einschalten Ihres emWave® 2 signalisieren Ihnen dann drei Töne (tief, tief, hoch), dass Sie im Fortgeschrittenen-Modus sind. Sie können jetzt auf Wunsch das Übungsniveau und die Display-Helligkeit ändern, bevor der emWave® 2 Ihren Puls ermittelt.

## **IX. Literaturhinweise**

---

Doc Childre, Deborah Rozman  
**Stressfrei mit Herzintelligenz®**  
Gelassen und voller Energie in 5  
Schritten VAK: Kirchzarten  
ISBN 978-3-935767-83-5

Doc Childre, Bruce Cryer **Vom  
Chaos zur Kohärenz**  
Herzintelligenz® im Unternehmen  
VAK: Kirchzarten  
ISBN 978-3-932098-65-9

Doc Childre  
**Immer dem Herzen nach**  
Ein Ratgeber für Eltern  
VAK: Kirchzarten  
ISBN 978-3-932098-62-8

Institute of HeartMath (Hrsg.)  
**Forschungsberichte  
zur HerzIntelligenz®-Methode**  
VAK: Kirchzarten  
ISBN 978-3-932098-61-1

Doc Childre  
**Kopf oder Herz?**  
Lifeguide für Teens  
VAK: Kirchzarten  
ISBN 978-3-932098-64-2

Doc Childre  
**CD Quiet Joy**  
Musik zur Förderung der  
Herzintelligenz®

Doc Childre, Howard Martin **Die  
Herzintelligenz®-Methode**  
Grundlagen, Anwendungen,  
Perspektiven VAK: Kirchzarten  
ISBN 978-3-932098-70-3

Besuchen Sie unseren Webshop :  
***shop.heartmathdeutschland.de***



# X. Anhang

---

## Aufladen

Der emWave®2 ist mit einer aufladbaren Lithium Ion Batterie ausgestattet. Wenn die Batterie voll aufgeladen ist, können Sie den emWave®2 ungefähr sechs Stunden lang ununterbrochen benutzen. Um Ihre Batterie erneut aufzuladen, stecken Sie den USB-Adapter in den Aufladeanschluss Ihres emWave®2 und schließen ihn an Ihren PC an. Während des Ladevorgangs sehen Sie Leuchtdioden unten in der Herzfunktionsanzeige blinken. Sobald das Gerät vollständig aufgeladen ist, hören diese Dioden auf zu blinken und stattdessen leuchten die fünf unteren Lämpchen auf, bevor der emWave®2 sich selbst ausschaltet. Die Ladezeit beträgt ungefähr 2 bis 3 Stunden.

**Hinweis:** Die wiederaufladbare Lithium Ion Batterie können Sie nicht selbst auswechseln.

## Sicherheit

Verwenden Sie den emWave®2 nur entsprechend den Hinweisen in der Gebrauchsanleitung.

Versuchen Sie bitte nicht, das Gerät zu öffnen oder zu manipulieren. Dies könnte zu Beschädigungen führen und zur Folge haben, dass die Garantie verfällt.

Das Üben mit dem emWave®2 ersetzt in keiner Weise eine therapeutische oder ärztliche Behandlung. Der Einsatz des Gerätes ist nicht zur Behandlung von Krankheiten geeignet.

## Batterie

Ihr emWave®2 wird mit einer wiederaufladbaren Li-Ion Batterie betrieben. Entsorgen Sie das Gerät entsprechend den örtlichen Umweltvorschriften.

**Hinweis:** Verwenden Sie ausschließlich den mitgelieferten Adapter. Bauen Sie den emWave®2 nicht auseinander. Setzen Sie das Gerät keinen Temperaturen über 60° C aus.

## **Reinigung**

Reinigen Sie den emWave®2 mit einem weichen, trockenen Tuch. Vermeiden Sie den Kontakt mit Wasser und anderen Flüssigkeiten, da dies zur Beschädigung des Betriebssystems führen kann.

## **Aufbewahrung**

Lang anhaltende Wärme oder Kälte schädigt das Gerät. Vermeiden Sie direktes Sonnenlicht, wenn Sie den emWave®2 nicht verwenden.

## **Technische Unterstützung**

Bei technischen Fragen :

Email: [info@heartmathdeutschland.de](mailto:info@heartmathdeutschland.de)

Tel.: +49 06805 679 85 30

# XI. Verwendung, Handelsmarken, Urheberrechte, Patente und Garantie

---

## Der emWave® 2 und das Trainieren von Heartmath Techniken

Nur wenn Sie ein zertifizierter HeartMath Ausbilder sind, dürfen Sie den emWave® 2 benutzen, um HeartMath-/HerzIntelligenz-Techniken im Rahmen von Trainingsprogrammen zu unterrichten. Ohne Lizenz dürfen Sie zwar den Gebrauch des emWave® 2 in Trainingsprogrammen demonstrieren, aber die urheberrechtlich geschützten Techniken, die in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben sind, nicht lehren. Der Kauf des emWave® 2 berechtigt Sie nicht, das Firmenzeichen von HeartMath für Anzeigen oder andere Marketingzwecke in der Form zu verwenden, dass Sie für sich als lizenzierter Ausbilder für HeartMath® Techniken werben. Auch dürfen Sie keine Bezahlung von Dritten für den Gebrauch des emWave® 2 verlangen. Falls Sie Interesse haben, das HeartMath-Firmenzeichen oder den emWave® 2 kommerziell zu verwenden oder lizenzierter Ausbilder für Heartmath®-Techniken zu werden, wenden Sie sich bitte an:

HeartMath Deutschland  
Tel: +49 6805 679 85 30  
Email: [info@heartmathdeutschland.de](mailto:info@heartmathdeutschland.de)  
Web: [www.heartmathdeutschland.de](http://www.heartmathdeutschland.de)

Autorisierte Verkäufer dürfen unentgeltlich die Vorteile, den Nutzen und Gebrauch des emWave® 2 vor Dritten demonstrieren und diese in der Anwendung unterweisen. Ärzte dürfen den emWave® 2 für ihre Behandlungen benutzen. Krankenhäuser, Unternehmen, Schuleinrichtungen und andere Organisationen können den emWave® 2 zu Demonstrationszwecken in öffentlichen Räumen zur Verfügung stellen, solange dafür keine Bezahlung verlangt wird.

## Der emWave® 2 und Kohärenz

Die HeartMath-Programme und -Produkte lehren gemäß den Forschungsergebnissen des Institute of HeartMath die physiologische Kohärenz und wie man in diesen Zustand gelangt. Wir kennen keine anderen Untersuchungen, die den emWave® 2 für Methoden, die in anderen Trainingsprogrammen gelehrt werden, geeignet machen. Andere Ansätze können ebenso zu einer Form Kohärenz führen, aber das bedeutet nicht, dass sie dieselben gesundheitlichen Vorteile und Effizienz wie der emWave® 2 besitzen.

Das Institute of HeartMath hat zuerst den Begriff der physiologischen und psycho-physiologischen Kohärenz geprägt und definiert, Kohärenzforschung betrieben und Methoden der Kohärenzmessung entwickelt. Die ersten wissenschaftlichen Veröffentlichungen, die sich mit Kohärenz auseinandersetzten, wurden erst 1993 in Fachzeitschriften publiziert, obwohl die Konzepte schon viel früher in HeartMath-Programmen gelehrt wurden. Der Begriff „Herzkohärenz“ wurde 1996 zum ersten Mal in einer HeartMath Zeitung in dem Artikel „Cardiac Coherence: A new non-invasive measure of autonomic system order. Alternative Therapies in Health and Medicine. (1996;2(1):52-65) veröffentlicht.

## Urheberrechte

Diese Gebrauchsanweisung oder Teile daraus dürfen in keiner Form und auf keine Weise ohne die ausdrückliche und schriftliche Genehmigung von Quantum Intech vervielfältigt, auf Datenbanken gespeichert oder weitergesendet werden.

Der emWave® 2 wird produziert für:

Quantum Intech Inc.

14700 West Park Avenue,

Boulder Creek

CA 95006

<http://www.info@quantumintech.com>

Email: [info@quantumintech.com](mailto:info@quantumintech.com)

Der Hersteller kann jederzeit Verbesserungen und/oder Änderungen am Produkt, Wartung, Protokoll und Preisen ohne vorhergehende Ankündigung vornehmen.

## Handelsmarke

emWave® 2 ist eine Handelsmarke der Quantum Intech Inc. Der Personal Stress Reliever ist eine Handelsmarke der Quantum Intech Inc. HeartMath ist eine registrierte Handelsmarke des Institute of HeartMath. Schnelle Kohärenz ist eine registrierte Handelsmarke von Doc Childre. Alle anderen Produkte und Namen sind Handelsmarken der jeweiligen Besitzer. Quantum Intech Inc garantiert Ihnen keine Lizenz, die Handelsmarken emWave®, Quick Coherence®, Freeze Framer® oder andere Handelsmarken der Quantum Intech Inc, dem Institute of HeartMath, Doc Childre oder der HeartMath LLC für Anzeigen oder anderweitige Werbezwecke zu benutzen.

## Patent

emWave® 2 wird unter dem DU Patent 6,358,201 und dem australischem Patent 770323 produziert. Zusätzliche Patente stehen aus.

## Garantie

Quantum Intech gibt für das Gerät bei sachgemäßer Anwendung laut Gebrauchsanleitung eine begrenzte Garantie für 1 Jahr ab Verkaufsdatum (für diese Klausel gilt der englische Text in der ursprünglichen, beigefügten Gebrauchsanweisung).

## Haftung

Quantum Intech übernimmt keine Haftung für Folgeschäden (für diese Klausel gilt der englische Text in der ursprünglichen, beigefügten Gebrauchsanweisung).



**VCCI Compliance for Class B Equipment (Japan)**

Weitere Informationen über Stressreduktion, herunterladbare E-Books, Lernprogramme, Musik und Computeranwendungen finden Sie auf: <http://shop.heartmathdeutschland.de/>







Wecken Sie Ihre  
**Herzintelligenz®**  
und gewinnen Sie  
**innere Balance.**



4

**HeartMath®**  
Deutschland

**HeartMath Deutschland GmbH**

Steinbruchweg 10 • D-66129 Saarbrücken

Tel.: +49 6805 679 85 30 • Fax: +49 6805 679 85 31

info@heartmathdeutschland.de • www.heartmathdeutschland.de