

Liebe HRV-Professionals, PartnerInnen und HRV Interessierte!

Das neue Jahr hat begonnen und mit ihm schon einiges an Neuigkeiten und Aktivitäten in Sachen HRV. Allen voran steht im Februar ein Special Workshop - HRVsport - mit Seppi Neuhauser als Dozenten am Programm! Die Gelegenheit, von den Schöpfern dieser Spezialschiene aus erster Hand lernen zu können, sollte sich kein HRV Professional und Sportbegeisterter entgehen lassen.

Neuigkeiten gibt es auch im Analyseportal: In Sachen Sport bietet das neue Reportblatt der HRVsport-Softwareschiene ein weiteres praktisches Feature für alle unsere Professionals und Partner. Und unsere Techniker haben wieder viel Zeit und Mühe investiert, um das Filtersystem weiter zu entwickeln. Nun bleibt dem System wirklich kein falscher Herzschlag mehr verborgen.

Da die Autonom Health Community auch von den Kunden und Interessenten immer besser angenommen wird und dieses Portal auch zum Suchen und Finden von HRV-Professionals dient, ein wiederholter Aufruf an ALLE, in der Community präsent zu sein. Wir unterstützen euch gerne!

In diesem Sinne: auf ein eifriges Werken in Sachen HRV!

Euer Autonom Health Team

NEWSLETTER Jänner 2016

Die Themen im Überblick:

Special Workshop HRVsport

Portal News: Report PDF für Sport und

Portal News: verbessertes Filtersystem

Video-Clips im Autonom Health TV-PLAYER

Posten in der Autonom Health COMMUNITY



Special Workshop "HRVsport" im Februar mit Seppi Neuhauser

Wie allgemein bekannt, stellen wir von Autonom Health seit einiger Zeit eine HRV-Spezialsoftware für den Sportbereich zur Verfügung. Diese HRVsport-Analyse wird beim Aktivieren einer Messung automatisch mit den beiden anderen Softwareschienen HRVvital und HRVmed als Triple-Analyse freigeschaltet.

Damit dieses überaus wertvolle und einzigartige Tool in seiner Anwendung auch richtig in Wert gesetzt werden kann, bieten wir den **Special Workshop „HRVsport“** regelmäßig an einem Wochenende im Jahr an.

Und nun ist es bald wieder soweit: Ende Februar steht dieser Workshop wieder auf dem Programm!
(<http://autonomhealth.com/ausbildung/termine-kosten/>)

Zu unserer großen Freude hat sich das Mastermind dieser Softwareschiene - Seppi NEUHAUSER - bereit erklärt, diesmal als Dozent zur Verfügung zu stehen!



HRVsport

© © // VEGETATIVE FUNKTIONSDIAGNOSTIK auf Basis der HRV -
schnell, einfach und präzise mit AUTONOM HEALTH® HRVsport

Termin: 27. - 28. Februar 2016

Seminarzeiten: Samstag 10-18 Uhr (mit anschließendem gemeinsamen Heurigenbesuch in Grinzing) und Sonntag 10-14 Uhr

Ort: Autonom Health Zentrum, Cobenzlgasse 74-76, 1190 Wien

Kosten: € 250,-

Anmeldung per Mail unter: office@autonomhealth.com bzw. [Buchung](#) gleich direkt im Analyseportal!

Lasst euch diese Gelegenheit, von den beiden Doyens in Sachen Sport und HRV - Seppi Neuhauser und Dr. Alfred Lohninger - aus erster Hand lernen zu dürfen, nicht entgehen und sichert euch so rasch wie möglich euren Platz für diesen Workshop!

Zum Thema HRV im Sport gibt es auch **informative Video-Clips** auf dem Autonom Health YouTube Channel:

<https://www.youtube.com/watch?v=6KZnQmDnjko>

<https://www.youtube.com/watch?v=agYxwX4M6Gs>

Wir freuen uns auf ein hochinteressantes sportliches Wochenende!

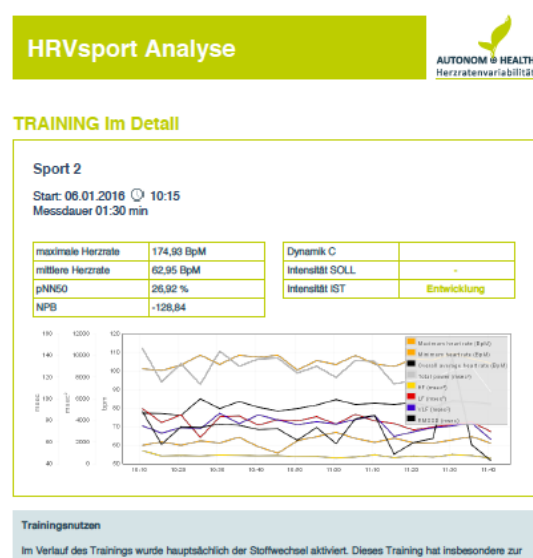
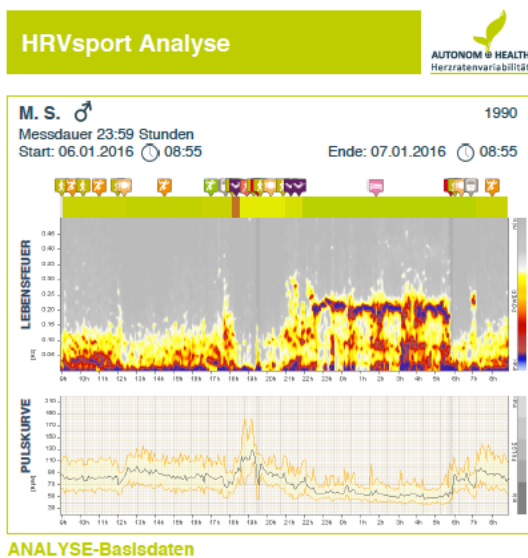
Portal News

Report-PDF für Sport Analysen

Was gibt es Neues im Analyseportal? Das **Report PDF für die Softwareschiene HRVsport** ist online!

Passend zum Workshop HRVsport im Februar steht seit kurzem allen Professionals und Partner-Account Besitzern ein neues mehrseitiges Report PDF im Bereich "Drucken" zur Verfügung, um den Gemessenen die Ergebnisse der Messung auch ausgedruckt oder als PDF zur Verfügung stellen zu können. Jede einzelne eingetragene Trainingsphase wird detailliert angeführt und bewertet.

Achtung: Dieses Feature wird den Klienten in deren Accounts NICHT angeboten, sondern ist nur in den Partneraccounts verfügbar!



Parameter	Wert	Einheit
RR-basierte Daten		
Anzahl Herzschläge	16.789	
maximale Herzrate	175	SpM
minimale Herzrate	45	SpM
mittlere Herzrate	83	SpM
STEP	3	
REA	0	Hz
PHNSD	27	%
PHNSD	67	ms
FFT-basierte Daten		
Total Power	3.149	ms ²
HF	2.789	ms ²
LF	3.115	ms ²
VLF	2.883	ms ²

AUTONOM HEALTH® Gesundheitsbildungs GmbH www.autonomhealth.com 1 / 8

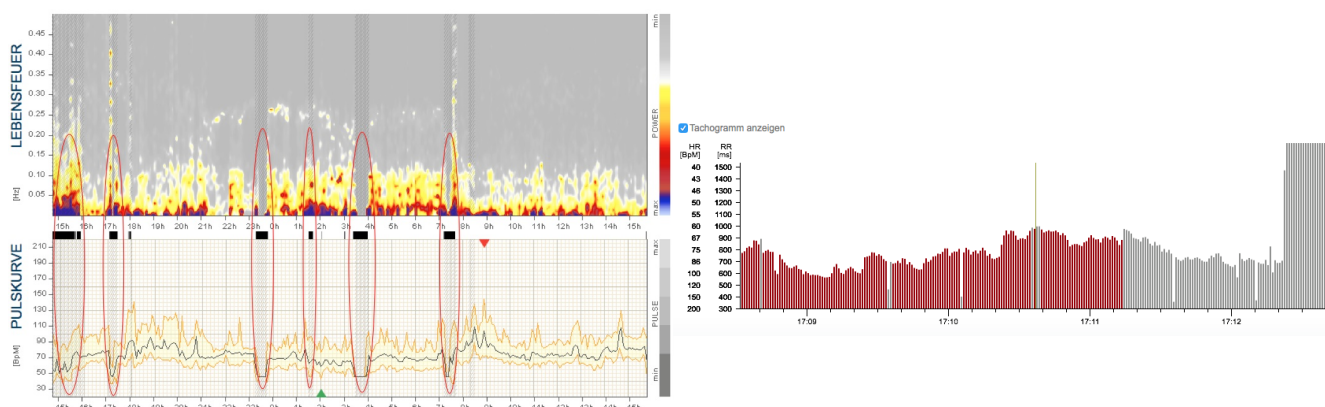
Regeneration des Organismus, zum Abtransport von Abwehreprodukten und zur Reparatur etwaiger kleiner Verletzungen in den Zellen beitragen.

Die Belastung im Training lag unter dem von Ihnen angepeilten Trainingsziel. Zu geringe Reize führen zu einem Leistungsrückgang (Atrophie).

Für ein Training im Entwicklungsbereich empfehlen wir die Intensität deutlich - entsprechend Ihrer Trainingsbereiche - zu erhöhen.

Anmerkungen

Filtersystem noch weiter optimiert



Unsere Techniker haben in einem mehrmonatigen Projekt das ohnehin bereits sehr leistungsfähige Filtersystem deutlich weiter entwickelt. Folglich können wir in den Analysen **weitere deutliche Qualitätsverbesserungen durch diese neuen Filter bieten**.

Es ist nur noch in ganz speziellen Ausnahmefällen nötig, Messbereiche im Zuge der Aktivitäteneingabe händisch auszuschließen. Das System erkennt Artefakte und Rhythmusstörungen sofort hochgenau und schließt diese Fehlmessungen automatisch aus. Sogenannte "falsch positive Ergebnisse", beispielsweise bei der Angabe des Biologischen Alters, gehören damit in ihrem Auftreten weitestgehend der Vergangenheit an.

Erkennbar sind die vom System gefilterten und von der Berechnung ausgeschlossenen Schläge bzw. Bereiche an den **schwarz** markierten Feldern zwischen Spektrogramm und Pulskurve und an den **grau** eingefärbten Balken in Tachogramm.

Die beim Anklicken einer Aktivität angezeigten HRV und Pulsdaten stammen von den ungefilterten Bereichen während der Aktivität. Sollten die allermeisten Schläge während einer Aktivität gefiltert worden sein, werden - so wie bei „Körperpflege“ - keine Daten angezeigt.

Umgang mit geistigem Eigentum von Autonom Health

Vor kurzem wurde in einer Fachzeitschrift ein Artikel veröffentlicht. Darin wurden Texte und Materialien von Autonom Health und dem Analyseportal verwendet. Doch im Referenzkasten wurden merkwürdigerweise andere Unternehmen und Links angeführt. Autonom Health wurde zu unserem großen Ärger in keiner Zeile des Artikels erwähnt...

Diese Vorgehensweise verletzt eindeutig die **Copyright- und Urheberrecht-Bestimmungen** und damit die Rechte von Autonom Health.

Daher wollen wir vor diesem Hintergrund und noch ein paar weiteren Erfahrungen dieser Art im Bereich der Medien ALLE bitten: Beachtet das Thema "**Verwendung der Materialien von Autonom Health**" und "**Umgang mit geistigem Eigentum von Autonom Health**"!

Dabei ist festzuhalten:

1. Die Autonom Health GmbH als Urheber hat das Recht, zu bestimmen, ob und wie ihr geistiges Eigentum veröffentlicht wird. Und sie hat das Recht zu bestimmen, ob ihr geistiges Eigentum mit einer Urheberbezeichnung zu versehen ist und welche Bezeichnung zu verwenden ist.
2. Die Autonom Health GmbH stellt ihre Grafiken, Messergebnisse, HRV-Daten, Tabellen, Erklärungen, individuelle Coaching-Empfehlungen etc. ausschließlich unter folgenden Bedingungen zur Verfügung: Alle genannten Unterlagen bzw. das gesamte von Autonom Health bereitgestellte Material ist als geistiges Eigentum der Autonom Health GmbH zu werten. Es unterliegt dem Copyright und darf ausschließlich nur mit Quellenangaben verwendet werden.

Diese lautet generell: **Quelle: Autonom Health GmbH, Jahr**

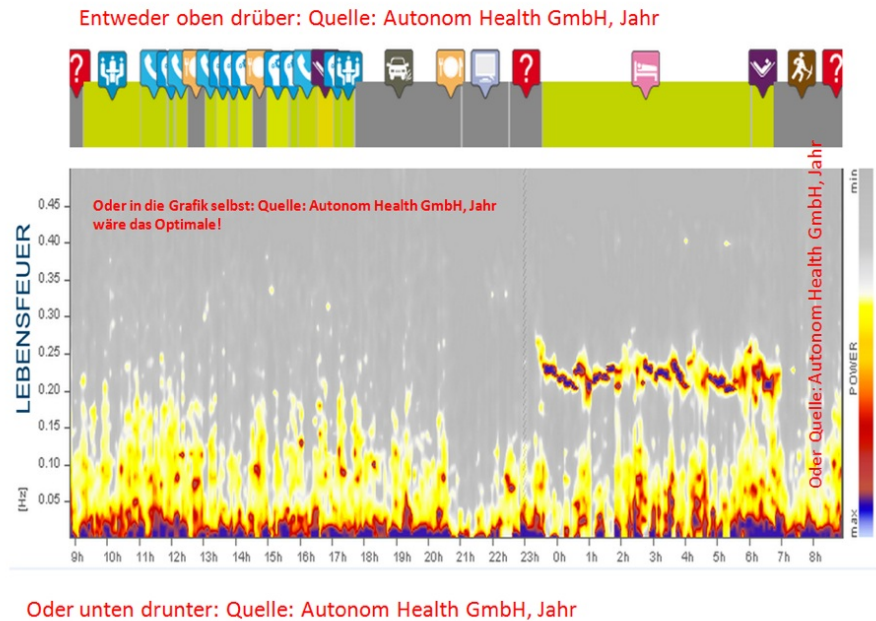
3. Konkret heißt das: Solltet ihr oben genannte Materialien der Autonom Health GmbH an Medien (Print, online, Funk, Fernsehen, Social Media, etc.) weiter geben, müssen diese mit der Quellenangabe: Autonom Health GmbH, [JJJ] markiert sein.

4. Bitte bemüht Euch immer darum, Artikel vor deren Veröffentlichung noch einmal vorgelegt zu bekommen und prüft diese entsprechend. Sollten die Autonom Health-Quellenangaben fehlen, so fügt sie hinzu. Weist darüber hinaus die Redaktionen ausdrücklich in einem 2-Zeiler darauf hin, dass bei Nutzung der Autonom Health-Materialien die entsprechende Quellenangaben zwingend erforderlich sind.

Wir gehen davon aus, dass ihr als unsere Partner und Professionals das Thema **Urheberrecht/Quellenangaben** auf euren Webseiten und in euren

Wir gehen davon aus, dass mit die andere Partner eine Professionalität des HRV-Bereichs durch Qualitätsfragen der Daten Messungen und in deren Kundenunterlagen berücksichtigt habt. Wenn euch dies bisher so nicht klar war, nehmt bitte Änderungen vor. Letztendlich geht es um die Stärkung der Marke und die Steigerung der Wiedererkennung. Und das kommt uns allen zugute!

Wir selbst werden ab sofort dazu übergehen, alles, was wir aussenden, direkt mit Quellenangaben zu versehen (etwa in den 4 Varianten unten) und bitten euch alle, die Pflicht zum Copyright-Hinweis bei Bildarstellungen u.a. immer zu beachten:



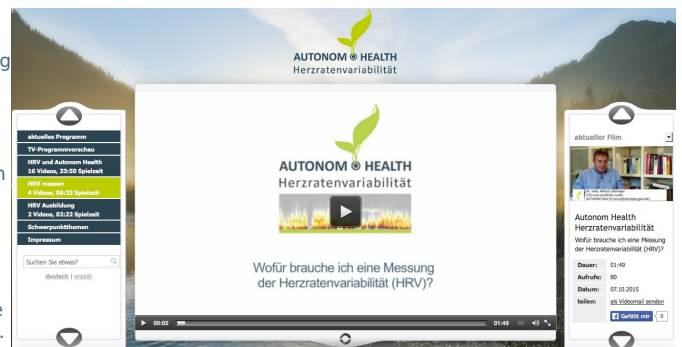
Der Autonom Health TV-Player

Willkommen auf der Autonom Health-Videoplattform!

Unserem neuen PR-Konzept gemäß und auch während des diesjährigen UPDATES betont, legen wir ab jetzt einen stärkeren Fokus auf die Steigerung unseres Bekanntheitsgrades.

Unsere neue Autonom Health-Videoplattform, der **Autonom Health TV-Player**, ist dabei ein wichtiger Baustein. Warum? Weil wir mittlerweile zu einer Seh-Gesellschaft geworden sind. In Anbetracht der Tatsache, dass von allen informierenden Medien nach wie vor das Fernsehen die Nummer 1 ist, gefolgt von Radio und Internet, stellen wir für euch deshalb ab jetzt Neuheiten und Wissenswertes aus dem HRV-Bereich auch per Online Video Content vor. Regelmäßig!

Der TV-Player ist eine Videoplattform, die unterschiedliche Themenbereiche der HRV mit einer breiten Palette an 1- bis 2-minütigen Video-Clips umfasst. Diese Videos sollen informieren und Erklärungen zu verschiedensten Themen in Form eines Filmes statt langer Texte bringen.



Der Nutzen für alle: vielseitiges Informationsangebot!

Alle Interessierte können auf ein breites HRV-Informationsspektrum zugreifen: Wir zeigen unsere HRV-Produkte, bringen Statements von Testimonials sowie Kurzinterviews mit unseren Professionals und Partnern, Wissenschaftlern, Ärzten und Forschern über ihre Projekte, Ziele und Ergebnisse.

Wir sprechen mit unseren HRV-Professionals über ihre neuesten Sales-Erfahrungen. Natürlich kommen Leistungssportler und ihre Trainer zu Wort, die über ihre Leistungs- und Regenerationsfähigkeit sowie ihre individuellen Trainingserfahrungen sprechen. Informatiker werden über unsere Technologie betreffende IT-Trends Auskunft geben, Spezialisten über Trends im weltweiten Gesundheitsmarkt. Ja, selbst HRV und Kultur gehören zusammen, angefangen bei Musik über Bildende Kunst bis hin zur Kulturheilkunde. Das alles ist ab jetzt auf unserer Videoplattform zu finden.

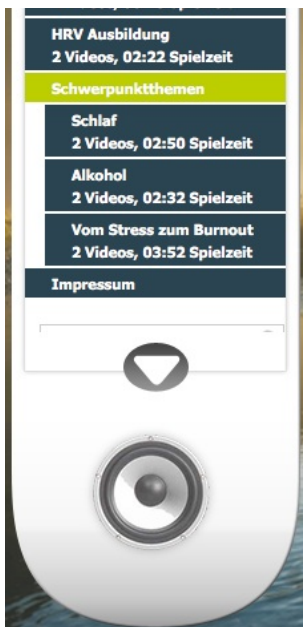
Siehe: <http://autonomhealth.com/presse/videoclips-filme/>



Videos für eure Webseiten

Diesen TV-Player könnt ihr ganz leicht auf eurer Homepage installieren. Wir liefern euch den Script-Code. Damit könnt ihr den TV-Player in kürzester Zeit auf eurer Startseite einbauen.

Videos direkt für euer Arbeitsumfeld



Zusätzlich können einzelne Video-Clips, z.B. im Wartebereich von Arztpraxen, abgespielt werden.

Je bekannter euer Angebot, desto leichter wird es, Kunden zu gewinnen. Deshalb werden wir zusätzlich durch Video-Seeding, also durch aktives Verbreiten in den Sozialen Medien und relevanten Portalen, Zielgruppen und Multiplikatoren auf unseren Online Video Content aufmerksam machen. Einzelne Video-Clips sind auch bereits in englischer Sprache verfügbar.

Unsere Video-Clips findet ihr auf **Facebook**, auf **YouTube** (<https://www.youtube.com/channel/UCnZAV0Kpi3MxFFipSewQZNQ>) und auf unserer **Homepage** ([www.autonomhealth.com/Presse/Videoclips & Filme](http://www.autonomhealth.com/Presse/Videoclips%20&%20Filme)).

Haben wir euer Interesse geweckt? Dann setzt euch mit uns in Verbindung unter **office@autonomhealth.com!**

Übrigens: Unsere Video-Clips sind auch als **Mailanhang** einfach zu verschicken!

Themenpalette der Video-Clips:

- HRV & Autonom Health
- HRV messen
- Vertrieb & Marketing
- Ausbildung zum zertifizierten HRV Professional
- Datensicherheit & Security
- HRV im BGM
- HRV im Sport
- HRV im Tourismus
- Schwerpunktthemen (Schlaf, Alkohol, vom Stress zum Burnout)
- Wissenschaft & Forschung
- Erfahrungen aus der Praxis



Die Autonom Health Community ist für euch bereit!

Von den meisten gewünscht, von vielen gefordert, seit langem geplant und nun online: die **Autonom Health Community!** Bereits 69 (!!) angemeldete User nutzen unsere Community, um anonymisierte Messungen zu posten und Fragen zu stellen und Antworten rund um das Thema HRV zu bekommen.

In über 50 verschiedenen Themen (wie z.B. "HRV by Autonom Health", "Schlaf" oder "HRVmed" u.a.) mit 160 Beiträgen wird der Austausch zu Gesundheitsthemen, Diagnose-, Therapie- und Optimierungsinterventionen bereits unterstützt.

Wir freuen uns, euch ALLE in der Community begrüßen zu dürfen und wünschen ein reges Miteinander!

Wie komme ich in die Community?

Die Autonom Health Community ist

1. direkt über <https://community.autonomhealth.com>,
2. über den *Direktlink* rechts oben auf der Startseite der Homepage www.autonomhealth.com sowie
3. über die *Homepageseiten* "**Community**" und "**Professionals & Partner**" zu erreichen.

Und so könnt ihr posten:

Registriert euch mit den Zugangsdaten aus eurem Partneraccount, sucht euch einen **Benutzernamen** aus, wartet auf die **Freischaltung** - und schon könnt ihr mit dem Posten loslegen!

Was kann die Community?

Im Forum findet man

- plakative Beispielmessungen zu vielen Gesundheitsthemen
- Diskussionen über Beispielmessungen
- gepostete Messungen und Verlaufsdocumentationen
- aktuelle Publikationen und neueste Studien zu Gesundheitsthemen
- praktische Tipps zur Gesundheitsbildung
- Grundlagen zu HRV und Chronomedizin
- Suchfunktion (z.B. Schlaf, Stress, Schnarchen usw..)
- die Liste aller Professionals und Partner



Eine *Messung zu posten* ist ganz einfach: im Analyseportal die jeweilige Messung aufrufen und oberhalb des Lebensfeuer-Spektrogramms auf **"Jetzt Messung anonym mit der Community teilen!"** klicken.

So wie im Autonom Health Analyseportal gibt es auch hier einen Guide - den **Community Guide**. Darin werden die wichtigsten Fragen zur Community erläutert. Unter "Hilfe" findet ihr allgemeine Informationen und Antworten rund um das Forum.

Liste der Professionals & Partner

Die neue Professional- und Partnerliste ist nun auch in der Community angeführt. Erreichbar ist sie unter: <https://community.autonomhealth.com/partner>

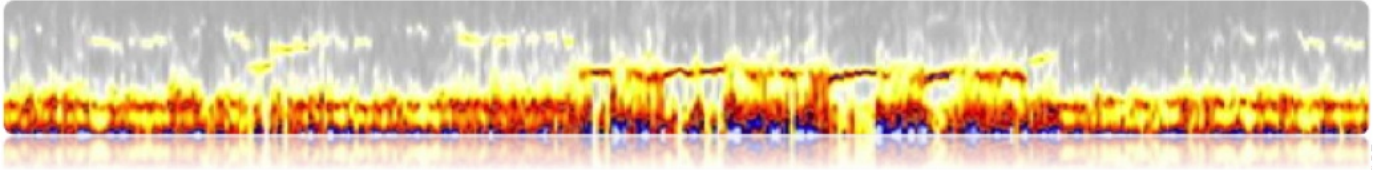
Die Neuheit daran: Ihr könnt eure Partnerdaten selbst bearbeiten:

Anmeldung im Analyseportal mit eurem Partneraccount!

1. "Mein Account" anklicken
2. "Mein Profil" anklicken
3. Partnerdaten ausfüllen
4. Vor dem Speichern vergewissern, dass die Passwortfelder am Beginn der Seite leer sind.
5. Speichern

Alle hier eingegebenen Daten erscheinen direkt in der Community in der Professional- und Partnerliste.

Für Fragen, Anliegen und Hilfestellungen bezüglich Community könnt ihr euch gerne an community@autonomhealth.com wenden.



Periodisch werden wir Sie auf diesem Weg über Neuigkeiten und wichtige Informationen rund um die HRV und das Lebensfeuer informieren. Sollten Sie keine Zusendung unseres Newsletters wünschen oder den Newsletter aus Versehen mehrfach erhalten, ersuchen wir Sie um Nachricht an office@autonomhealth.com mit dem Betreff: *keine Zusendung* bzw. nutzen Sie den *Link* in der Fußzeile. Die Weiterleitung dieses Newsletters an Interessierte ist jedoch ausdrücklich erwünscht!

Autonom Health © GesundheitsbildungsGmbH | Cobenzlgasse 74-76 | 1190 Wien
[Newsletter abbestellen](#)