

Liebe HRV-Professionals, PartnerInnen und HRV Interessierte!

Der Frühling ist da und bringt wieder mehr Sonne und Wärme ins Leben - unser Organismus reagiert spontan mit gesteigerter Bewegungslust und selbst Stubenhocker werden bereit, (wieder) Sport zu treiben. Passend zur Jahreszeit fand der Special Workshop im Februar zum Thema "Sport" statt und konnte gleich ein besonderes Highlight bieten: das Mastermind der HRVsport Softwareschiene, Seppi NEUHAUSER, demonstrierte als Referent eindrucksvoll wie viele Erkenntnisse aus der "HRVsport" gezogen werden können.

Dann gibt es Informationen zur HRV für die Welt: Die Autonom Health Homepage ist nun auch in englischer Sprache verfügbar!

Apropos international: Die Internet Sicherheit wird immer mehr zum Thema. Wir widmen diesem Thema einen Schwerpunkt und zeigen wie ein "sicheres" Passwort aussieht und vor allem wie man es sich auch merken kann.

So, stay careful and keep the fire burning!

Euer Autonom Health Team

NEWSLETTER März 2016

Die Themen im Überblick:

Zertifizierte HRV Professionals

Autonom Health Homepage auf Englisch

Marketing-Maßnahmen by Autonom Health

HRV im Sport

Schwerpunkthema: Passwort, Hacking & Sicherheit



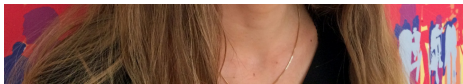
Zertifizierte HRV Professionals

Am 26. Februar absolvierte **Dr. Julia RASCHENBERGER** aus Innsbruck die Abschlussprüfung zum zertifizierten HRV Professional mit Bravour.

Eine Woche später, am 4. März brillierte auch **Dr. Patricia ELLER** vom Lanserhof in Tirol.

Wir gratulieren ganz herzlich!





9 HRV-Professionals in der PVA Bad Tatzmannsdorf

Und am 8. März qualifizierten sich 9 Ärztinnen und Ärzte sowie eine Klinische Psychologin des Rehabilitationszentrums für Herz-Kreislaufkrankungen der PVA Bad Tatzmannsdorf im Burgenland mit ausgezeichneten Leistungen zu HRV-Professionals.

von links nach rechts:

Dr. Anna-Maria Tomschik - Dr. Peter Fandl - Primaria Univ. Prof. Dr. Jeanette Strametz-Juraneck

Dr. Eva Maria Novakovitz - Dr. Irene Schneller - Dr. Petra Schneider

Mag. Maria Romirer - Dr. Heidemarie Rathmanner - Dr. Otilie Reicher



Autonom Health Homepage auf Englisch

Autonom Health goes international! Nun können sich auch englischsprachige InteressentInnen zum Thema HRV umfassend informieren - unsere Homepage www.autonomhealth.com ist nun auch in englischer Sprache online!

Die beiden **Sprachfähnchen** am rechten oberen Eck der Seite laden ein, einfach per Mausklick zwischen den Sprachen **Deutsch** und **Englisch** zu wechseln.



Marketing-Maßnahmen by Autonom Health

Unser Chief Sales Officer, **Lars TULLMYN**, war in Sachen **Markenbildung** und **Bekanntheitssteigerung** von Autonom Health, unserer Analyse- und Diagnostikkompetenz und der Positionierung unserer Produkte auf insgesamt vier Veranstaltungen präsent. Natürlich war auch die Kundenakquise ein wesentlicher Bestandteil in den mit den Teilnehmern geführten Gesprächen.

03. bis 4.2.2016 Management Forum Starnberg: Jahresforum Betriebliches Gesundheitsmanagement, München

Aussteller zum Thema „Intelligente Gesundheitsdiagnostik im Betrieblichen Gesundheitsmanagement: einfach, valide, wirksam!“

An zwei Tagen wurde die Möglichkeit genutzt mit den Teilnehmern des Jahresforums über aktuelle und zukünftige Anforderungen von betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF) und betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM) ins Gespräch zu kommen. Dabei wurde natürlich die Autonom Health Gesundheitsdiagnostik und Ihr Nutzen im BGF/BGM zum Thema gemacht. Nach kurzer erster Skepsis in den Gesprächen – die Methode und Aussagemöglichkeiten waren schlichtweg selbst Betriebsärzten nicht bekannt – wurde viele interessierte Fragen gestellt und Kontaktdaten mit dem Wunsch für weitere Gespräche ausgetauscht. Einhellige Einschätzung ist: die Autonom Health Produkte stoßen genau in die Lücke hoch skalierbar und kostengünstig einen medizinisch fundierten Gesundheitsstatus zu erheben, mit personalisierten Empfehlungen die Gesundheitsbildung in die Hand der Mitarbeiter zu geben und über Wiederholungsmessungen gleichzeitig eine Maßnahmeevaluation durchzuführen. Alles Forderungen an zukünftiges BGF/BGM – und dazu im Präventionsgesetz in Deutschland explizit gefordert!



15.02.2016: Key-Note Speaker bei der **Walser Privatbank** zum Thema: „Gesundheit! Entdeckungsreise in das körpereigene Betriebssystem!“

Ein herzlicher Dank geht an unseren zertifizierten HRV-Professional **Manfred Dienstbier-Sättle**, der die Veranstaltung im Rahmen seines Angebotes „Body&Mind“ für betriebliche Gesundheitsförderung initiiert und organisiert hat. Unterstützt wurde die Veranstaltung zusätzlich durch die Professionals von denen sich jeder mit seinem Coaching-Spezialgebiet kurz präsentierte. Gut 30 am „Body&Mind“ Angebot Interessierte hörten einen motivieren und informativen Vortrag. Im Ergebnis entschlossen sich mehr als 20, der anfangs z.T. skeptischen Zuhörer, spontan zur Teilnahme – und das trotz einer persönlichen Kostenbeteiligung.

20. bis 21.03.2016: Jahrestagung **mediplus** (Gesundheitsreisen): Kooperation zur verbesserten Vermarktung der Autonom Health Tourismusangebote.

Mediplus ist Reisespezialist für Aktivurlaub und Wellnessreisen, Kuren sowie Gesundheitsreisen. Mit **mediplus Gesundheitsreisen** (<http://www.mediplusgruppe.de/>) verbindet Autonom Health eine vor kurzem vereinbarte Kooperation, um die Produkte der Autonom Health Gesundheitsdiagnostik interessierten Kunden in Verbindung mit Gesundheits- und Wellnessreisen bekannt und zugänglich zu machen. In diesem Zusammenhang wurden Kontakte zu unseren bestehenden Lebensfeuerregionen **Kleinwalsertal** und **Ammergauer Alpen** ermöglicht, damit diese die Möglichkeiten der Zusammenarbeit direkt prüfen und entscheiden können.

Interessierte Hoteliers können sich gerne direkt an **Lars Tullmyn** wenden. Das erste Hotel/Autonom Health Kombinationsprodukt im Rahmen der Kooperation ging bereits auf der Jahrestagung über mediplus-zertifizierte Gesundheitsreisebüros in den Vertrieb: Es ist **Wolfgang Obermüller**, Hotelier und HRV-Professional in Ausbildung, der mit seinem **balance hotel obermüller** (<http://balancehotel-obermueller.de/lebensfeuer.html>) damit als Erster am Start ist.

Neben vielen Informationsgesprächen am Beratungsstand hielt **Lars Tullmyn** einen fesselnden Vortrag zum Thema „Gesundheitsurlaub gesünder machen“, der bei den Reisebürovertretern überzeugen konnte.



29.02.2016: Einladung beim **Tourismusverband Thüringen** zum Erfahrungsaustausch zu Einsatzmöglichkeiten der Autonom Health Gesundheitsdiagnostik im Tourismus.

Durch die Weitergabe eines Akquiseimpulses unseres zertifizierten HRV-Professionals **Jork-Raimar David Gutmuths** entstand ein Kontakt zum Tourismusverband Thüringen. Die **Tourismusregion Thüringer Meer** möchte die erste Qualitäts-Erholungsregion in Deutschland werden und die Autonom Health Diagnostik ähnlich wie im **Kleinwalsertal** als USP nutzen.

Ziel: Erholungsangebote impuls gesteuert auf die Person zugeschnitten empfehlen und anbieten, um die Erholungswirkung objektiv belegen zu können. Um sich an einem praktischen Beispiel zu informieren, wurde **Lars Tullmyn** eingeladen, um über die Autonom Health Gesundheitsdiagnostik und deren Einsatzmöglichkeiten am Beispiel der ersten Lebensfeuerregion - dem **Kleinwalsertal** - zu referieren.

Mit vor Ort war das Fernsehen, der **Mitteldeutsche Rundfunk**, der die Veranstaltung live filmte - der Beitrag wurde am selben Abend in Thüringen aktuell gesendet. In der Anmoderation wurde das **Kleinwalsertal** als Vorzeigeregion genannt und hervorgehoben. Link zum Fernsehbeitrag: <http://www.mdr.de/mediathek/mdr-videos/a/video-1348.html>

Ausblick: Messteilnahmen in der Schweiz und Deutschland

Autonom Health wird in diesem Jahr sowohl auf der **Personal Suisse** (12. bis 13.04. 2016 in Zürich) als auch auf der **Zukunft Personal** (18. bis 20.10. 2016 in Köln) mit einem Stand vertreten sein. Beide Messen sind die sogenannten Leitmesse für Personal und Corporate Health und werden - wie auch schon die Teilnahme auf der **Zukunft Personal 2015** in Köln - weiter zur Bekanntheit und Markenbildung von Autonom Health und der Qualität und dem Nutzen seiner Produkte und Dienstleistungen beitragen.

Erstmals werden wir dieses Jahr die Standbetreuung in der Schweiz zusammen mit Schweizer HRV-Professionals durchführen. Wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit mit **Judith Conus, Antony Kurz, Beat Rüfli** und **Matthias Augustin** und gehen fest davon aus, dass alle Beteiligten davon profitieren werden.

Ein Highlight der Messe wird der Auftritt von **Alain Sutter** sein, der als **Markenbotschafter** von Autonom Health am ersten Messtag (12. April) sowohl am **Stand** als auch von 13.00 bis 14.00 Uhr am **Meetingpoint** für Informationen, Fragen und Gespräche bereit stehen wird.

Wo wir zu finden sind: Halle 4, Stand S02 gegenüber von Praxisforum 6

Achtung Freikarten! Für unsere Professionals und Partner und auch für deren Kunden und Interessenten stellen wir gerne **Freikarten** für einen Kurzbesuch auf der **Personal Suisse** zur Verfügung! Interessenten bitten wir um Kontaktaufnahme unter [office@autonomhealth.com!](mailto:office@autonomhealth.com)

Pressearbeit

Hör aufs Herz

Die Herzschlagfrequenz ist ein wichtiger Indikator für den Gesundheitszustand. Ein erhöhter Herzschlag kann auf Stress, Überforderung oder sogar auf Herz-Kreislauferkrankungen hinweisen. Ein Herzfrequenz-Messgerät kann dabei helfen, den eigenen Herzschlag zu überwachen und bei Bedarf rechtzeitig Maßnahmen zu ergreifen.

Die Herzfrequenz-Messung ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsdiagnostik. Sie ermöglicht es, den eigenen Herzschlag zu überwachen und bei Bedarf rechtzeitig Maßnahmen zu ergreifen. Ein Herzfrequenz-Messgerät kann dabei helfen, den eigenen Herzschlag zu überwachen und bei Bedarf rechtzeitig Maßnahmen zu ergreifen.

Die Herzfrequenz-Messung ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsdiagnostik. Sie ermöglicht es, den eigenen Herzschlag zu überwachen und bei Bedarf rechtzeitig Maßnahmen zu ergreifen. Ein Herzfrequenz-Messgerät kann dabei helfen, den eigenen Herzschlag zu überwachen und bei Bedarf rechtzeitig Maßnahmen zu ergreifen.

Und zu guter Letzt sind und waren wir wieder im **Medienbereich** aktiv:

Der Artikel "Hör aufs Herz" wurde in der Zeitschrift **health@work** im Jänner 2016 veröffentlicht.

In dem Interview mit **Dr. Alfred Lohninger** finden sich bei Bedarf auch Aussagen, die von unseren Professionals und PartnerInnen in der Kommunikation zum Kunden genutzt werden können.

Dieser Artikel und viele weitere Presseartikel sind auf unserer Homepage unter der Seite **"Pressestimmen"** downloadbar:

<http://autonomhealth.com/presse/pressestimmen/>

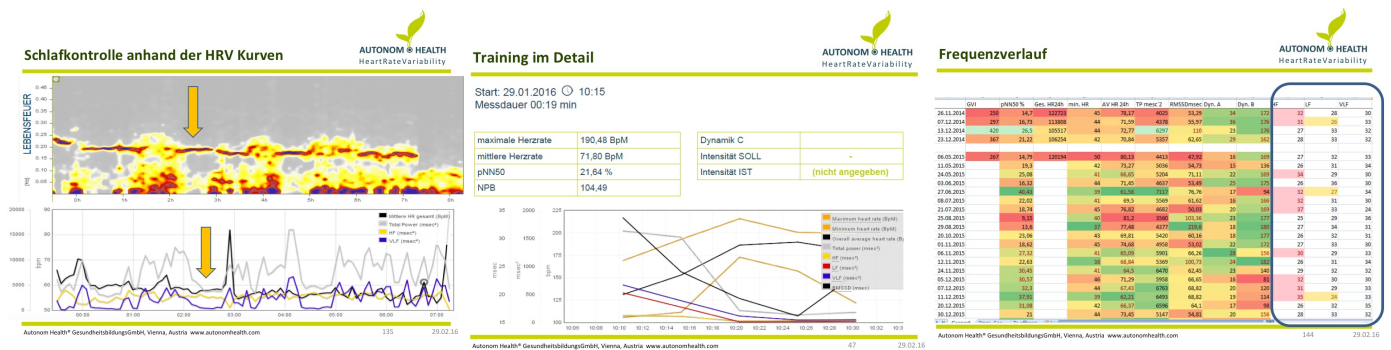
Übrigens: Diese Artikel eignen sich hervorragend zur Akquise in E-Mails oder in der direkten Ansprache von Privatkunden oder auch im BGM-Bereich.

Die HRV im Sport



Dass die HRV im Sport perfekt zur Leistungs- und Regenerationssteuerung geeignet ist wissen jene die bereits mit unserer **HRVsport Software** arbeiten. Dass sie viele der herkömmlichen aufwändigen Untersuchungsverfahren wohl bald zur Gänze ersetzen wird, wurde im Sport-Workshop eindrucksvoll dargestellt.

Der **Special Workshop HRVsport** Ende Februar bot nämlich ein ganz spezielles Highlight: **Seppi Neuhauser** selbst fungierte dieses Jahr als Referent. Er zog dabei alle TeilnehmerInnen nicht nur mit seinem Erfahrungsschatz aus der eigenen sportlichen Praxis und seiner Arbeit mit Spitzensportlern in den Bann, sondern bewies eindrucksvoll, welche vielfältigen und wertvollen Möglichkeiten die **HRVsport** für Weltklasseathleten und Hobbysportler bietet.



Der Workshop **HRVsport** war gut besucht und wir sind sicher, dass alle TeilnehmerInnen die nützlichen Inputs in ihrem beruflichen wie privaten Umfeld gewinnbringend anwenden werden.

Im **Februar 2017** wird es wieder eine Ausgabe dieses Sport-Spezialworkshops geben. Bis dahin wünschen wir erfolgreiches Arbeiten mit dieser phantastischen Softwareschiene und viele erfolgreiche Event-Teilnahmen!

ACHTUNG VORSCHAU! Die nächste Gelegenheit, eure HRV-Kenntnisse zu vertiefen, sich in Sachen HRV auszutauschen und alle eure Fragen beantwortet zu bekommen:

Special Workshop HRVadvanced: 04. bis 05. Juni 2016
(Anmeldungen werden unter office@autonomhealth.com ab sofort entgegen genommen.)



Schwerpunktthema: Passwort, Hacking & Sicherheit

Wie sicher ist Dein Passwort?

Wir von Autonom Health wollen uns diesem immer dringlicher werdenden Thema annehmen und unseren Professionals und Partnern mit dieser IT-Sicherheits-Offensive informieren, unterstützen und gleich mit 3 Mythen aufräumen:

Mythos Nr. 1: Ich habe ein Passwort. Das hilft gegen Hacking.

Mythos Nr. 2: Ich habe einen Virenschutz, der findet und zerstört Viren.

Mythos Nr. 3: Hackerangriffe betreffen eher große Unternehmen.

Ein Arbeitsplatz ohne PC? Undenkbar! Tägliches Surfen im Internet? Klar! Doch: In jedem Netzwerk gibt es unzählige Sicherheitslücken, Viren, Trojaner sind eine globale „Epidemie“. Den weltweiten Schaden durch Cyberkriminalität beziffert eine McAfee-Studie auf EUR 750 Milliarden pro Jahr. Das betrifft nur große Unternehmen und Organisationen? Weit gefehlt. Auch auf Kleinstunternehmen und Privatnutzer erfolgen Hackerangriffe im Colossalmaß. Und genau deshalb sind wir der weltweit größte Virusanbieter für ein stabiles Netzwerk. Denn mittlerweile kann

Hackerangriffe im Sekundentakt(!). Und nein, Ort reicht weder der mitgeleitete Virenschutz noch ein einfaches Passwort. Denn mittlerweile kann alles gehackt werden, sogar die Software in Autos.

Wie man sich richtig schützt? Erstmal die schlechte Nachricht: Es gibt keine 100prozentige Sicherheit gegen Hackerangriffe. Die Sicherheitslücken können überall und zu jeder Zeit auftreten. Das geht soweit, dass man sich heutzutage sogar Viren in neuen PCs gleich mitkaufen kann. Klingt ironisch? Ist aber die nackte Wahrheit. Da PCs heute aus vielen Modulen aus unterschiedlichen Ländern zusammengesetzt sind, können unter Umständen die Viren in PCs bereits beim Zusammensetzen eingebaut werden. Haben IT-Spezialisten gerade die Taktik von einigen Viren entschüsselt, stehen bereits neue Viren und Trojaner von Hacker“spezialisten“ vor der PC-Tür.

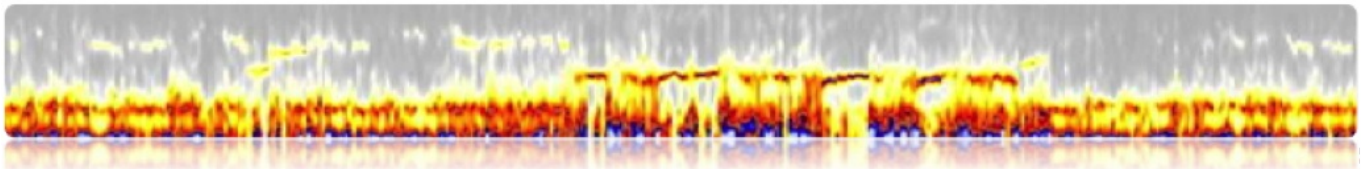
Als Anwender solltet ihr deshalb versuchen, soviel wie möglich aktiv und dauernd zu eurer PC-Sicherheit beizutragen. Und genau das fängt bereits bei dem so unscheinbar klingenden **Password** an.

Viele von uns sagen sich: Was kann ich mir am besten merken und verfallen auf leicht knackbare Passwörter. Sicherheitsexperten von Adobe haben 2013 die 100 meistverwendeten Passwörter ihrer Kunden „herausgefunden“: Da stand die beiden Zahlenketten „123456“ und „123456789“ gefolgt von „Password“ als erstes auf der Hitliste. Seien wir doch ehrlich: Wir nehmen auch gerne unseren Geburtstag oder den Kosenamen vom Partner oder den Namen unserer Straße. Toll, das kann keiner erraten ... meinen wir. Nein, erraten nicht, aber leicht knacken, und zwar in Sekunden. Das Knacken von Passwörtern sollte so schwer und zeitaufwändig wie möglich gemacht werden.

Wie kann man da vorgehen? Passwörter sollten auf den ersten Blick aus völlig unlogisch Aneinandergereihtem kombiniert werden. Nichts leichter als das. Aber wie merke ich mir so etwas? Leichte Methode, schwerer für Hacker!

Hier die Zutaten:

1. Bilde einen Satz mit mindestens 8 Wörtern:
z. B. „*Gesundheit kann man selbst täglich mit nur wenig Aufwand unterstützen*“
2. Nimm jetzt jeweils den 1. Buchstaben: *GkmstmnwAu*
(wichtig: Groß- und Kleinbuchstaben)
3. Jetzt noch ein paar Zahlen dazu: *Gkmstmnw1u*
z. B. A ist der 1. Buchstabe im Alphabet, also ersetzt z.B. das „A“ mit 1.
4. Zum Schluss füg vielleicht noch irgendein Zeichen hinzu wie % oder \$.
5. Fertig ist das neue Passwort: „*Gk%kmstmnw1u*“
Wichtig zu wissen: je länger das Passwort, desto sicherer (ist alles relativ)
6. Achtung: Das Passwort nicht im PC notieren. Wechselt es öfters!
7. Übrigens: Wenn eines geknackt wird, ist alles gefährdet.
Denk Dir deshalb sogar noch für unterschiedliche Anwendungen unterschiedliche Passwörter aus.



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!