

## Liebe HRV-Professionals, PartnerInnen und HRV-Interessierte,

mit diesem Newsletter wollen wir euch unsere neueste Entwicklung vorstellen: "My Autonom Health" hat das Licht der Welt erblickt! Dank dieser brandneuen Gesundheitsdiagnostik für Endkunden, sprich für jede/n Gesundheitsinteressierte/n, kann nun jede/r selbst sehen und verstehen, wo sie oder er gesundheitlich steht. Kurz gesagt, "Selfmonitoring to health" zu allen wichtigen Gesundheit- und Lebensaspekten, angefangen von der Schlafqualität über Leistungsabfall bis hin zu Burnout-Risiken. Kurz gesagt: Probieren Sie es einfach mal aus!

Unseren Themenschwerpunkt bildet dieses Mal ein Erfahrungsbericht über eine Ayurveda Kur in Indien und deren überaus deutliche Auswirkungen. Sie werden staunen!

Und zu guter Letzt gibt es eine Vorschau auf das Symposium "Golf & Medizin" auf Mallorca. Das Programm garantiert allen Gesundheitsinteressierten spannende Tage in wunderschöner Ambiente.

Wir melden uns wieder im September und wünschen einen sonnenreichen Sommer mit genügend Mußestunden zur Erholung und Kontemplation!

Euer Autonom Health Team

## NEWSLETTER Juni 2016

### Die Themen im Überblick:

**"My Autonom Health" - Werde dein eigener Gesundheitscoach!**

**Schwerpunktthema: Panchakarma und HRV**

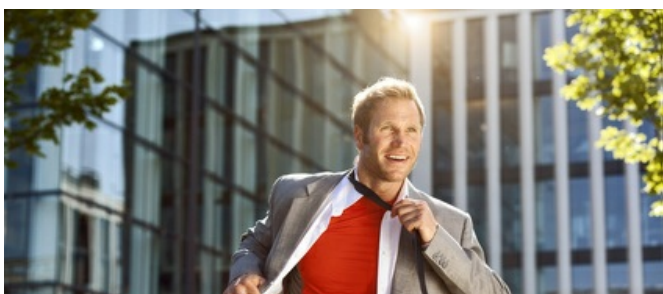
**Save the date: Blockseminar "Summer Special",**

**Basisseminar im September in Bonn und**

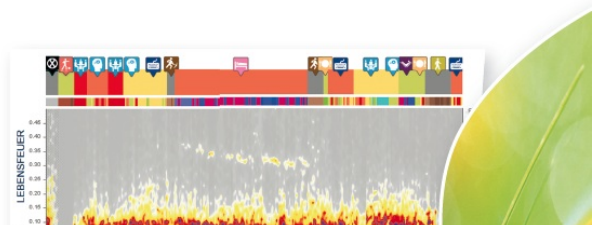
**Symposium "Golf & Medizin" auf Mallorca**

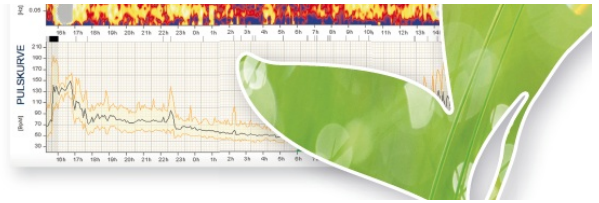


**My Autonom Health - Werde dein eigener Gesundheitscoach!**



**MY AUTONOM HEALTH®**





Jeder von uns hat eins. So lange es schlägt, leben wir. Doch das ist nur ein Bruchteil von dem, was es für uns tun kann: unser Herz!

Ab sofort ist es jedem gesundheitsbewussten Menschen möglich, die vielfältigen Fähigkeiten seines Herzens selbst zum Wohle seiner Gesundheit zu nutzen und sich in Richtung Gesundheit zu monitorisieren: Eine neues Produkt made by Autonom Health stellt sich der Öffentlichkeit vor!

Sowohl Professionals und Partner als auch Patienten und Klienten haben wiederholt den Wunsch geäußert, in den Zeiten zwischen den Coachings bzw. den Behandlungen und auch danach selbstständig HRV-Messungen durchführen zu können und damit objektive, individuelle Antworten auf ihre Lebensstilfragen zu bekommen.

Um die gute Nachricht gleich vorwegzunehmen: In den letzten 12 Monaten haben wir genau dafür ein Produkt entwickelt, das auf diesen Endkundenbedarf zugeschnitten ist: Es heißt „**My Autonom Health**“ und kann in den Varianten „**Basic** oder „**Premium**“ genutzt werden. Zusätzlich kann die Spezialvariante „**My Autonom Sports**“ gebucht und auf Wunsch mit „**My Autonom Health**“ verknüpft werden.

Und das zu sensationellen Preisen wie **EUR 16,90 pro Monat mit der 12 Monats-Flatrate\*!**

(\*Detaillierte Informationen zu allen „**My Autonom Health**“ Preisen finden Sie auf der Bestellseite direkt im Analyseportal bzw. bei Anforderung der Preisliste unter office@autonomhealth.com.)

Und so funktioniert es:

1. **im Autonom Health Analyseportal als PRIVATPERSON registrieren**
2. **gewünschten Tarif wählen**
3. **HRV-Messung durchführen**
4. **ins Portal hochladen**
5. **Ergebnisse studieren**

Mit den „**My Autonom Health**“-Produktvarianten können alle eure Patienten und Klienten, kann jeder Interessierte nun seine Gesundheit mit HRV-Messungen selbst in die Hand nehmen. Ein Wunsch vieler Menschen in der heutigen Zeit!



### MESSERGEBNISSE - Wie geht es mir?

Ob leistungsfähig, stressbelastet oder gar Burnout gefährdet: Die Auswertung im Analyseportal sagt es dem Anwender in Sekundenschnelle. Auf einen Blick – und auf Wunsch bis ins Detail – erfährt er, wie es um seine **GESUNDHEIT** steht und wie sich sein **LEBENSSTIL** auswirkt.

Jeder Interessierte kann sich mit einem HRV-Rekorder oder Brustgurt selbst messen, die Daten an seinem PC über einen Account für Privatpersonen einlesen und selbst das Berichterstellen auslösen. Die Analyse der Daten zeigt

**5 Gesundheitskriterien** sowie **5 Lebensstilkriterien** und liefert **Erklärungen, Ergebnisse** und **Empfehlungen**. Die Auswertungen sind

kompakt auf einer Seite einfach und übersichtlich dargestellt.

### GESUNDHEIT

Übersichtlich dargestellt, auf einen Blick erfassbar, die Analysen zu den fünf Basisparametern der Gesundheit:

- **Gesundheitszustand**
- **Biologisches Alter**
- **Leistungspotential**
- **Stressverarbeitung**
- **Burnout Resistenz**

Die Ergebnis-Grafiken werden zusätzlich umfassend schriftlich erläutert. Eine Erklärung mit Begriffsdefinitionen und Hintergrundwissen beschreibt zudem, woraus sich der jeweilige Wert errechnet. Das Ergebnis erklärt und ergänzt die graphische Darstellung.

### LEBENSSTIL

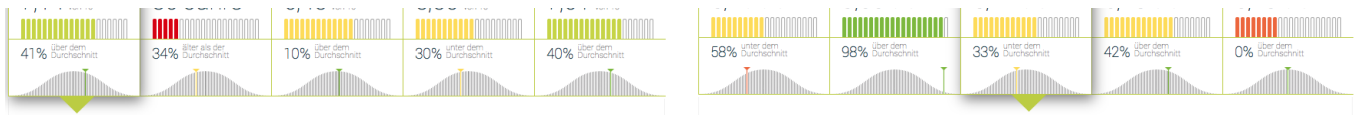
Die fünf wichtigsten Kriterien zum Lebensstil geben Auskunft über:

- **Regeneration**
- **Schlaf**
- **Körperliche Performance**
- **Mentale Performance**
- **Ernährungsverhalten**

Auch in diesem Bereich gibt es anschauliche Ergebnisgrafiken und den Vergleich zur Alters- und Geschlechtsgruppe, ergänzt von umfassenden Erklärungs- und Ergebnistexten.

GESUNDHEIT	LEBENSSTIL	EMPFEHLUNG
Gesundheitszustand	Biologisches Alter	Burnout Resistenz
7,14 von 10	36 Jahre	7,01 von 10
5,21 von 10	6,45 von 10	5,77 von 10
9,33 von 10	5,50 von 10	6,40 von 10
5,77 von 10	7,19 von 10	3,79 von 10

GESUNDHEIT	LEBENSSTIL	EMPFEHLUNG
Schlaf	Regeneration	Mentale Performance
5,21 von 10	9,33 von 10	5,77 von 10
5,77 von 10	6,40 von 10	3,79 von 10
9,33 von 10	5,50 von 10	6,40 von 10
5,21 von 10	7,19 von 10	3,79 von 10



### Die PERFORMANCELEISTE - Ihre Leistungsfähigkeit unter der Lupe!

Auf 5 Minuten genau analysiert die Software von „My Autonom Health“ den persönlichen Energielevel. Das ergibt bei einer 24h-Messung nahezu 200 Möglichkeiten!

Man sieht, wann man am Telefon angespannt war, wann am PC im Flow und wie lange beim Fernsehen müde. Mit Mouseover erfährt man nicht nur den Grad der Belastung bei Sport und körperlicher Arbeit. Man findet auch heraus, wie gut es einem während des Essens und danach geht, was die HRV (also das Herz) zur Partnerschaft sagt und – nicht nur für die mentale Gesundheit essentiell – wann und wie lange der Schlaf wirklich gut war, ja sogar ob man schnarcht!

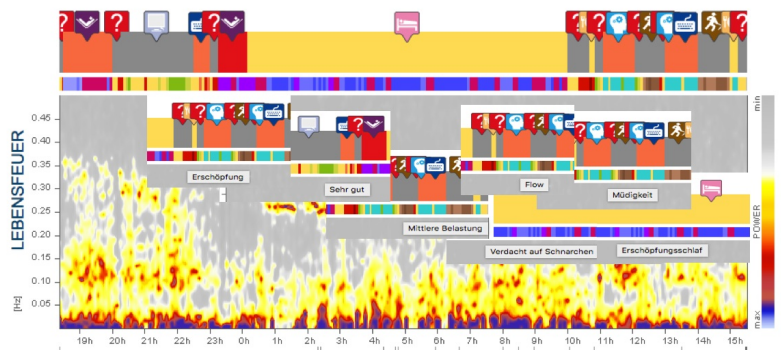
- TIPP** Wenn Sie in die Aktivitäten-Leiste klicken, werden detaillierte Informationen eingeblendet.
- Wenn Sie mit dem Mauszeiger über die bunte Leiste darunter fahren, werden detaillierte Informationen zu ihrer Performance in 5-Minuten-Schritten eingeblendet.



- TIPP** Wenn Sie in die Aktivitäten-Leiste klicken, werden detaillierte Informationen eingeblendet.
- Wenn Sie mit dem Mauszeiger über die bunte Leiste darunter fahren, werden detaillierte Informationen zu ihrer Performance in 5-Minuten-Schritten eingeblendet.

Die **Performanceleiste** zeigt in 5 Minuten Abschnitten den eigenen Energielevel wie z.B.

- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Anspannung
- Schnarchen
- Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Flow
- und einiges mehr...



### Die Autonom Health COMMUNITY

Angesichts der Tatsache, dass das Internet für viele, die auf der Suche nach Gesundheitsempfehlungen unterwegs sind, inzwischen zur Hauptinformationsquelle geworden ist, wird unsere **Autonom Health Community** ein immer stärker genutztes Medium.

Mit **"My Autonom Health"** wird eine tragfähige Brücke zwischen Gesundheitsexperten und interessierten Endkunden errichtet, denn diese Internet-Gesundheitsplattform ermöglicht den qualifizierten Austausch über Gesundheit: Allen steht es frei, Messungen anonym zu posten, Fragen an Experten und/oder Gleichgesinnte zu stellen oder über Gesundheitsthemen diskutieren. Euch, unseren Professionals und Partnern bietet sie die Möglichkeit, sich zu präsentieren und von Kunden gefunden zu werden. Sei es um Unterstützung oder Therapievorschläge zu erhalten, den passenden Urlaub zu finden oder etwaige sportliche Ziele zu erreichen.

ALLE Gesundheits- und HRV-Interessierte, Professionals, Partner, alle Klienten und Patienten und alle Nutzer von "My Autonom Health" sind eingeladen, diese Gesundheitsplattform intensiv zu nutzen!

## Schwerpunktthema: Panchakarma und HRV - ein Erfahrungsbericht



Es ist immer wieder überaus interessant und sehr spannend, therapeutische Interventionen mit der HRV zu begleiten und deren Auswirkungen objektiv sichtbar machen zu können.



Diesmal wollen wir euch eine 51jährige Frau vorstellen, die eine 4-wöchige **Panchakarma Kur** in Indien gemacht hat. Folgende Gründe hat sie zur Durchführung dieser Kur bewogen:

- **mentale Erschöpfung,**
- **muskuläre Verspannung im Schulter-Nacken-Bereich,**
- **chronische Kopfschmerzen,**
- **der Wunsch, zur Ruhe zu kommen,**
- **die Möglichkeit einer Auszeit und**
- **neue berufliche Inspirationen zu erfahren - die Patientin ist selber praktizierende AP©- Ayurvedic Practitioner!**

### Was ist eine Panchakarma Kur?

**Panchakarma** bezeichnet einen Teil der Reinigungskur des **Ayurveda** unter Anwendung verschiedenster Methoden zur Ausschleusung von Stoffwechselabbauprodukten, unverdauten Nahrungsbestandteilen (mala) und Umweltgiften (ama). Darüber hinaus soll eine Verbesserung des Stoffwechsels erreicht werden, um das Ungleichgewicht der tri-Doshas (Vata, Pitta, Kapha) wiederherzustellen. Eine „geistige Entschlackung“ (belastende Erfahrungen, unverarbeitungsfähige Konflikte etc.) sind ebenfalls Bestandteil der Kur. Panchakarma wird bei tiefgründigen chronischen sowie bei regelmäßigen Krankheiten angewendet: Asthma, Rheuma, Allergien, Hypertonie, Kopfschmerzen zählen dazu.

### Aufbau der Kur:

Vorbehandlung: 1. Woche Purva Karma

Hauptbehandlung: 2. Woche Pradhana Karma

Nachbehandlung: 3. und 4. Woche Paschas Karma - auch die folgenden 3 Monate gehören noch mit zur Kur.

### Die Reinigung geschieht auf 2 Arten:

1. **Befriedung** der gereizten Doshas durch entsprechende Ernährung, Kräuter und Mineralien.

2. **Eliminierung** der erhöhten Doshas aus dem Körper.

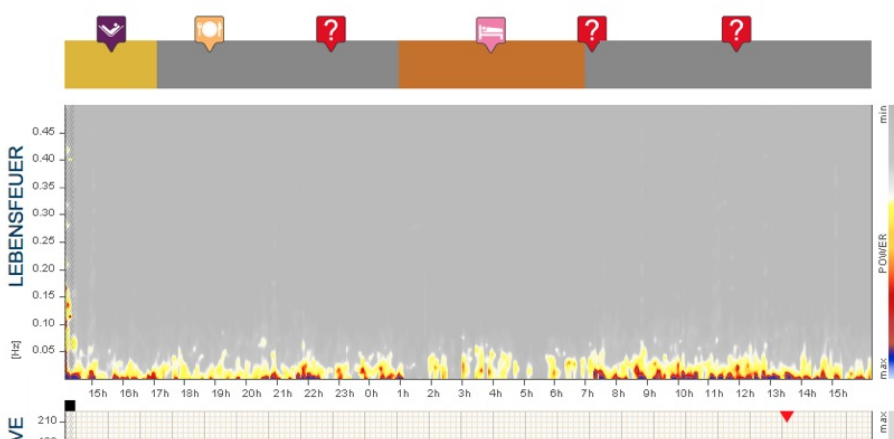
Frei übersetzt heißt **Panchakarma** „*fünffache Handlung*“, was bedeutet, dass der Körper auf fünf verschiedene Arten behandelt „gereinigt“ werden kann. Ausschlaggebend ist die jeweilige Konstitution des zu Behandelnden.

Die Panchakarma Behandlungen werden von einem ayurvedischen Arzt nach einer gründlichen Diagnose dem Krankheitsbild oder Störungsmuster gemäß individuell zusammengestellt. So wird der jeweils eigene **Konstitutionstyp** der drei Doshas und die allgemeine Verfassung des Patienten mitberücksichtigt.

Oberstes Prinzip bei allen Anwendungsformen ist ihre **UNSCHÄDLICHKEIT**: Der Arzt erkennt, welche Maßnahmen das Gleichgewicht des Patienten fördern, ohne dass die Selbstregenerationskräfte überfordert oder Heilkrisen heraufbeschworen werden!



## 1. Messung: HRV zu Hause, vor Beginn der Kur



TP: 1119 msec2

GVI: 76

HR Tag: 73

HR Nacht: 67

pNN50 Tag: 0,43%

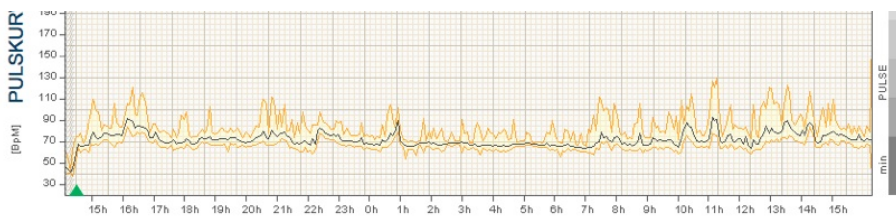
pNN50 Nacht: 0,10%

HZ 24 Std: 103474

Dynamik A: 6

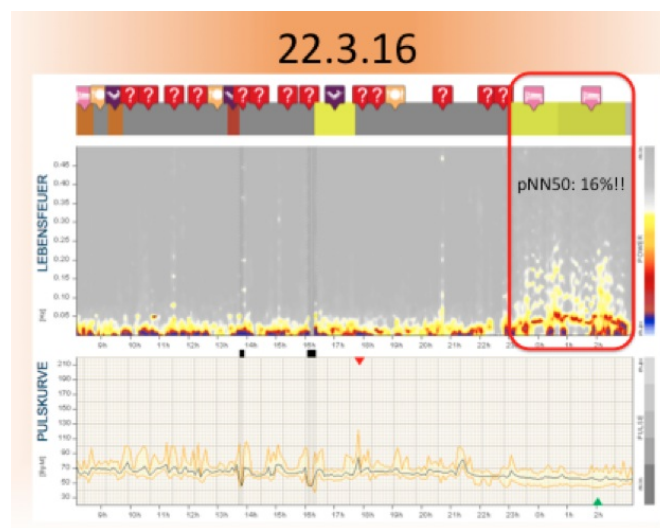
STEP: 0,29

Biologisches Alter (BA): 70 Jahre

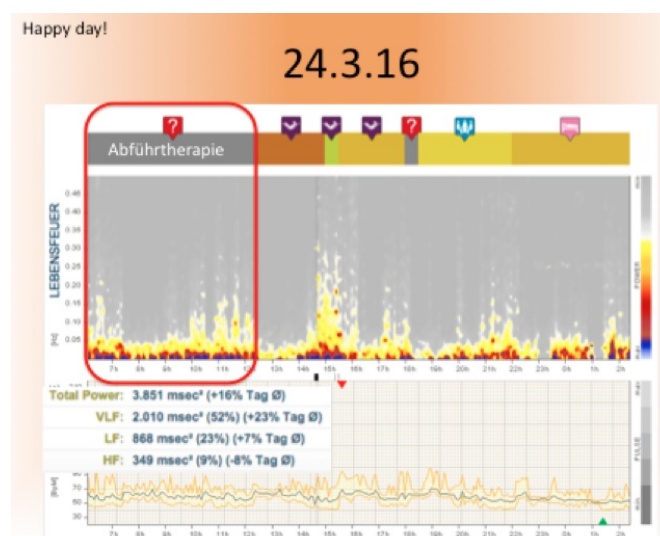


Allgemeine Vitalität: 3,17  
 Leistungspotential: 3,67  
 Burnout-Risiko: 3,0  
 Impuls: Regeneration  
 Schlaf: 4,33  
 Entspannung im Schlaf: 3,38  
 Erholung im Schlaf: 4,65

### 3. Messung: HRV während der Kur, am 7. Tag der Kur



### 4. Messung: HRV während der Kur, "Der Tag der Reinigung"



### 10. Messung: HRV zu Hause, 3 Wochen nach der Kur

TP: 2200 msec²  
 GVI: 163  
 HR Tag: 69

HR Nacht: 56

pNN50 Tag: 2,21%

pNN50 Nacht: 2,18%

HZ 24 Std: 94050

Dynamik A: 13

STEP: 0,69

Biologisches Alter (BA): 59 Jahre

Allgemeine Vitalität: 2,40

Leistungspotential: 2,42

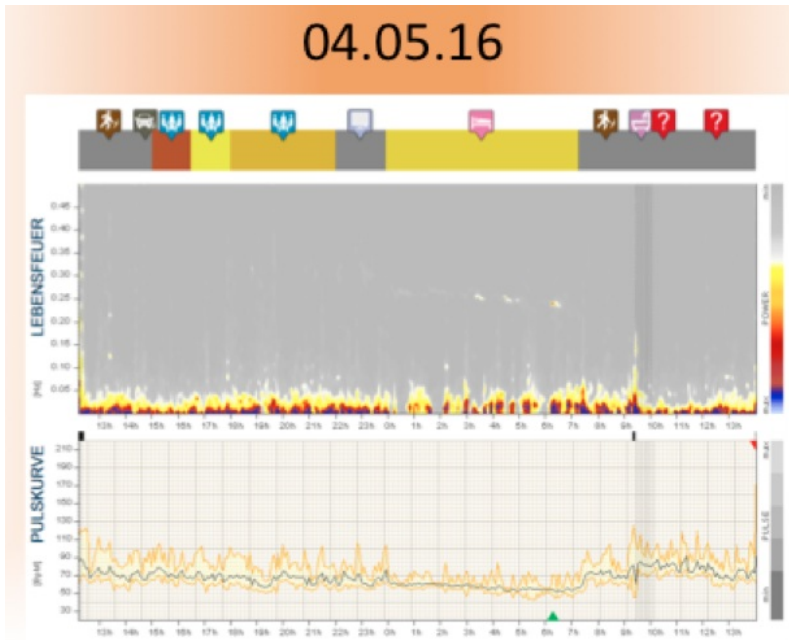
Burnout-Risiko: 2,42

Impuls: Balance

Schlaf: 3,58

Entspannung im Schlaf: 2,25

Erholung im Schlaf: 4,19



#### Fazit:

Im Vergleich zur 1. Messung sind eindeutige Verbesserungen in allen Bereichen zu sehen! Und auch die subjektive Rückmeldung der Patientin spiegelt die messbaren Erfolge wider:

- mentale Erschöpfung ⇒ **so gut wie weg!**
- muskuläre Verspannung im Schulter-Nacken-Bereich ⇒ **komplett weg**
- chronische Kopfschmerzen ⇒ **komplett weg!!!**
- Wunsch, zur Ruhe zu kommen – Möglichkeit einer Auszeit ⇒ **Ja!**  
(*"Hätte auch noch Wochen länger bleiben können!"*)
- neue berufliche Inspirationen erfahren ⇒ **auf jeden Fall, ganz tolle Ärzte und Therapeuten gehabt!**

Die Kur wird zu Hause noch bis Mitte Juli weitergeführt. Danach beginnt die Aufbauphase, in der auch wieder intensivere körperliche Aktivierung (Sport) stattfinden wird.

#### Übersicht:

Bisher wurden 10 HRV Messungen gemacht:

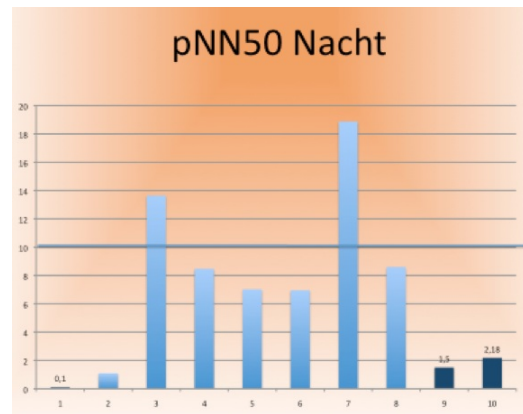
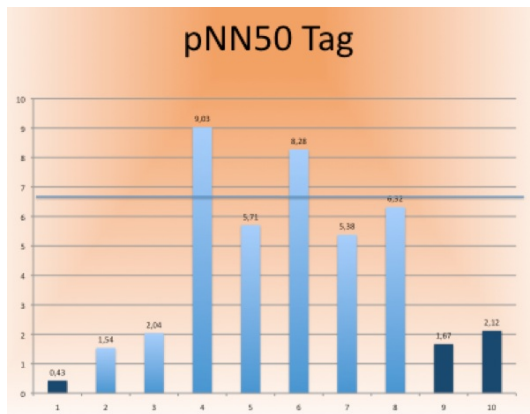
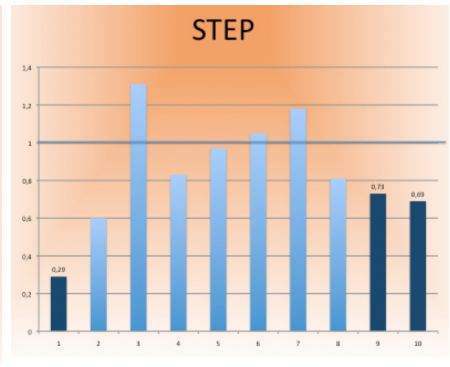
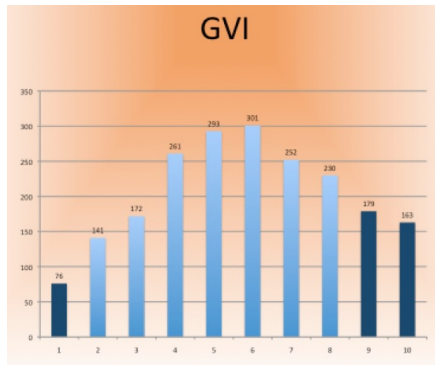
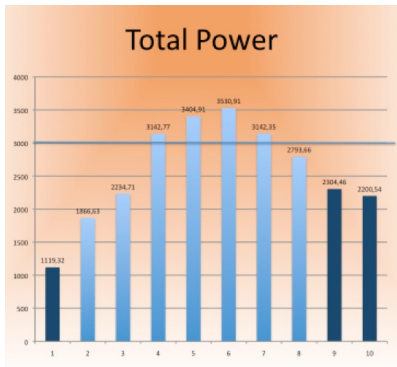
**Messung 1:** 1 Woche vor der Kur (noch zu Hause)

**Messung 2-8:** in Indien

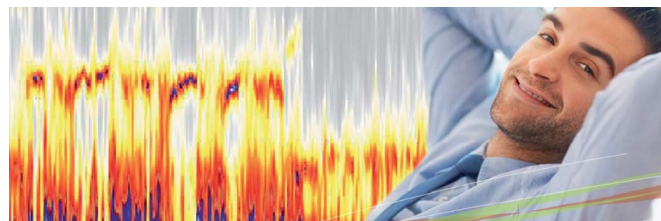
**Messung 9:** 5 Tage nach Ende der Kur wieder zu Hause

**Messung 10:** 3 Wochen nach Ende der Kur

Die aussagekräftigsten Parameter wurden zum besseren Verständnis grafisch dargestellt:



Save the date: Blockseminar "Summer Special" und Symposium "Golf & Medizin" auf Mallorca



Summer Special Blockmodul 1+2 in Wien und Basisseminar (Modul 1) in Bonn



Wer die Sommerzeit nutzen möchte, um beide Seminarteile der HRV-Ausbildungsreihe komprimiert in 5 Tagen zu absolvieren, dem sei unser **Blockseminar** mit den beiden Modulen 1+3 als "Summer Special" ans Herz gelegt.

Termin: 13. bis 17. Juli 2016

Ort: Autonom Health Zentrum, 1190 Wien, Österreich

Kursgebühr: EUR 980,-

Die nächste Gelegenheit, ein **Basisseminar** (Modul 1) zu absolvieren, bietet der Herbsttermin in Bonn. Dieses Seminar wird von unserem zertifizierten HRV-Dozenten **Dr. Andreas Weyenberg** gehalten werden.

Termin: 16. bis 18. September 2016

Ort: Hermannstraße 38-40, 53225 Bonn, Deutschland

Kursgebühr: EUR 490,-

*Es gibt noch freie Plätze. Bitte gebt diese Möglichkeit an Interessierte weiter!*

Symposium Golf & Medizin auf Mallorca

II. SYMPOSIUM  
„GOLF & MEDIZIN“  
zur Erlangung der Zusatzbezeichnung  
**SPORTMEDIZIN**



**MALLORCA**

**11.11. - 13.11.2016**

Medizinische Fortbildung

Veranstalter/ wiss. Leiter:

**Dr. Joachim Zink aus Jena/ Thür.**  
FA für Orthopädie & Sportmedizin

Bereits zum zweiten Mal findet vom

**11. bis 13. November 2016 auf Mallorca**

die sportmedizinische Fortbildung zum Thema „**Golf & Medizin**“ statt.

**Dr. Joachim Zink**, Orthopäde & Sportmediziner aus Jena/ Thüringen, übernimmt als Veranstalter wieder die wissenschaftliche Leitung. Er wird dabei organisatorisch vor Ort von **Medical Health Mallorca S.L.** unterstützt.

Mit renommierten Referenten aus den Bereichen Traumatologie, Orthopädie, Sportmedizin, Ophthalmologie & Prävention konnte wieder ein interessantes Programm erstellt werden, in welchem Theorie- und Praxisanteile optimal aufeinander abgestimmt sind. Durch die begrenzte Teilnehmerzahl ist die Qualität eines hochwertigen Austauschs medizinischen Inhalts gewährleistet.

Referenten sind u.a.:

**Dr. Joachim Zink** / Jena (FA Orthopädie & Sportmedizin)

**Prof. Dr. Stephan Becker** / Wien (internat. Spezialist Wirbelsäulen Chirurgie)

**Dr. Marco Seita** / Palma (FA Orthopäde & Sportmediziner/ Anti Aging)

**Dr. Ludger Hanseken** / Andorra (Augenarzt)

**Dr. Alfred Lohninger** / Wien (Chronomediziner, Entwickler der Autonom Health HRV-Messung)

**Dr.h.c. Markus Hoppe** / Aschaffenburg (Spezialist 3DRadiologie)

**Marc Hohmann** / Achern (Sportphysiotherapeut Dt. Sportbund)

**Lutz Bleeck** / Aachen (Golf-Physiotherapeut)

**Giovanni Torielli** / Palma (Inh. Footbed Company)

Anmeldungen bzw. Vorab-Reservierungen werden ab sofort unter [info@mh-mallorca.com](mailto:info@mh-mallorca.com) entgegengenommen.

Umfassende Reise-Buchungen bietet der Kooperationspartner **TopTouristik** unter [www.gesundheitsreisen-mallorca.de](http://www.gesundheitsreisen-mallorca.de).

 <b>Programm „Golf &amp; Medizin“ 2016</b>		 Fotobeispiel: Golf Son Gual Mallorca			
FREITAG, 11.11.2016		SAMSTAG, 12.11.2016			
13:00	Begrüßung & Information	MHM	9:30	Regeneration im Sport - Möglichkeiten und Grenzen	M.Seita Palma
13:30	Verletzungsmuster beim Golfsport: Diagnostik und Therapie	M. Seita Palma	10:00	Golf & Sehen	L. Hanneken Andorra/Palma
14:00	Innovative Tendenzen in der Frakturbehandlungen	S. Becker Wien	10:30	Neue innovative/ minimalinvasive operative Verfahren in der Orthopädie	Prof. Dr. Stephan Becker/ Wien
14:30	Moderne Analyseverfahren zur Optimierung von Golfschuh-Einlagen	G. Torielli/ Palma	11:00	P5: gezielte Warm-Up-Übungen im Golfsport	L. Bleeck
15:00	Pause		11:30	P6: 18-Loch n. Stableford	<b>Golfturnier</b>
15:15	Praxis 1-4 (rotierend) : Golfspezifische Verfahren - im Bereich der Prävention	Logical Golf	11:30	P7: Alternativsport für TN, die nicht am Golfturnier teilnehmen	F.-A. Berkel Yoga/ Fitness
15:45	P2: neue Trainingsmethoden zur Bewegungsoptimierung im Golfsport	Logical Golf	19:30	Podiumsdiskussion zum Thema rund um Leistungsdiagnostik und Golfsport	3-4 Zink/ Becker/ Seita/
16:15	P3: Driving Range - Training unter	Logical Golf			



	Einsatz von Trainingsequipment mit sofortigem Feedback				Lohninger
16:45	P4: Putting Golf Techniken unter Pro-Anleitung	Logical Golf	<b>SONNTAG, 13.11.2016</b>		
17:15	Leistungs- und Regenerationssteuerung mit der HRV im Sport	A.Lohninger/ Wien	9:30	Auswertung & Analyse der HRV-Messungen	A. Lohninger Wien
17:45	<b>PRP Platelet-Rich Plasma - neue Therapiemöglichkeiten</b>	M. Seita Palma	10:00	Optimierung des Golfspiels unter psychischen & physischen Aspekten	M. Seita Palma
18:15	Grundlagen & Möglichkeiten der interdisziplinären DVT-Anwendung in der Skelett- und Teilgebietsradiologie	M. Hoppe/ Aschaffenburg	10:30	Auswertung/ Analyse der HRV-Messungen	A. Lohninger Wien
18:45	Funktionskleidung im Sport Stand 2016 und Tendenzen	M.Seita Palma	11:00	Physiotherapeutische Betreuung im Profisport GOLF	M. Hohmann
20:30	Dinner in Palmas Altstadt		11:30	Multiple Choice Test	J. Zink/ Jena
21:00	Prävention - orientierende diagn. & therap. Maßnahmen - Diskussion	Seita/ Zink/ Becker u.a.	12:00	Vergabe der Zertifikate	Zink/ Seita

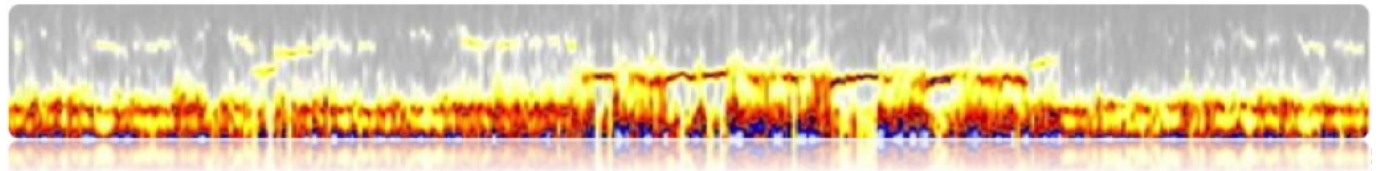
logicalgolf®



### Medical Health Mallorca S.L.

Cami dels Reis, 308 • E-07010 Palma de Mallorca • Tel.: +34 605 296 373 • Fax: +34 971 905 203  
www.mh-mallorca.com • info@mh-mallorca.com

Sabadell Solbank, Palma de Mallorca • IBAN: ES39 0081 0652 21 0001264833 • BIC: BSABESBB • N.I.F.: ES B 57676199



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](mailto:office@autonomhealth.com) mit dem Betreff: *keine Zusendung* bzw. nutzen Sie den *Link* in der Fußzeile.

Die Weiterleitung dieses Newsletters an Interessierte ist ausdrücklich erwünscht!

Autonom Health © GesundheitsbildungsGmbH | Cobenzlgasse 74-76 | 1190 Wien, Österreich

[Newsletter abbestellen](#)