

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

Nun ist es endlich im Buchhandel erhältlich: Das Erstlingswerk von Alfred Lohninger "EINFACH GESUND"! Sein Buch mit dem Untertitel "Anleitung zur artgerechten Haltung von Menschen" bietet einen humorvollen und innovativen Zugang zum Thema "eigenverantwortliches Gesundheitsmanagement" und sei jedem Gesundheitsinteressierten sehr ans Herz gelegt!

Neben Informationen zu unseren Aktivitäten auf der Zukunft Personal in Köln wollen wir euch - wie schon im Juni angekündigt - unsere neueste Entwicklung auf dem HRV-Sektor vorstellen: "My Autonom Health" - personalisierte Gesundheitsdiagnostik der neuen Art. Nun kann jeder Gesundheitsinteressierte selbst sehen und verstehen, wo sie oder er gesundheitlich steht. Kurz gesagt, "Selfmonitoring to Health" zu allen wichtigen Gesundheits- und Lebensaspekten, angefangen von der Schlafqualität über das Leistungspotential bis hin zur Burnout-Resistenz. Wer es noch nicht kennt, sollte es mal ausprobieren!

Und zu guter Letzt gibt es eine letzte Erinnerung zum Symposium "Golf & Medizin" auf Mallorca. Das Programm garantiert allen TeilnehmerInnen spannende Tage in wunderschöner Ambiente.

Und solltet ihr jetzt noch schnell wissen wollen, wie es um euren Gesundheitszustand steht - fragt doch einfach euer Herz!

Euer Autonom Health Team

## NEWSLETTER Oktober 2016

### Die Themen im Überblick:

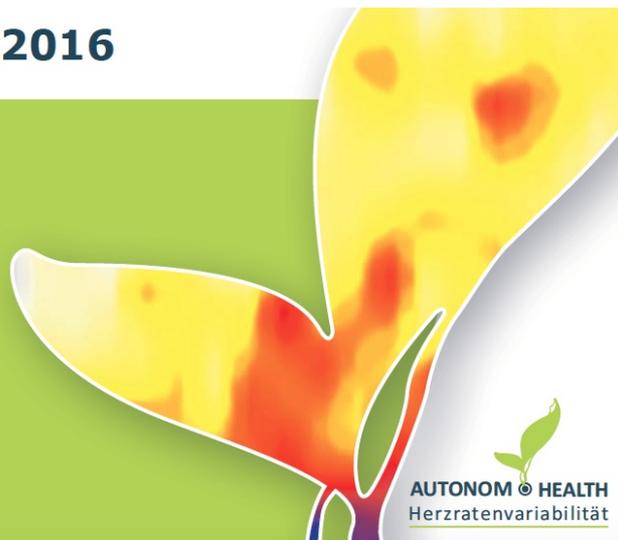
**Buchempfehlung "EINFACH GESUND"**

**Portal-News: Altersgruppen-Übersicht**

**Zukunft Personal in Köln**

**Themenschwerpunkt: My Autonom Health**

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



## EINFACH GESUND - Anleitung zur artgerechten Haltung von Menschen

Alfred Lohninger

**EINFACH GESUND**  
Anleitung zur artgerechten Haltung von Menschen





## Direkt von der Frankfurter Buchmesse!

Die größte Bücherschau der Welt, die Frankfurter Buchmesse mit 7 000 Ausstellern, fand in diesem Jahr vom 19. bis 23. Oktober statt. Über eine Viertelmillion Besucher strömte durch die Hallen, um sich über relevante Neuerscheinungen 2016 zu informieren. Dazu zählte auch das Erstlingswerk unseres CEOs und medizinischen Leiters **Dr. med. Alfred Lohninger!** Darin schreibt er konkret und kurzweilig über: **„Einfach gesund - Anleitung zur artgerechten Haltung von Menschen“**.

Entscheiden Sie sich für Lachfältchen und hochgezogene Mundwinkel. Damit werden sie glücklicher, zufriedener und gesünder. Und das ist kein Scherz! Um alles leichter schlucken zu können, ist jedes Kapitel gespickt mit humorvollen Szenen aus der Literatur, Musik und Malerei.

Verlegt beim Schweizer **Cameo Verlag** ist das Buch im Buchhandel erhältlich.

Und dann hätten wir noch eine Bitte um Rezensionen: Viele von Euch kennen Redakteure in Eurer Umgebung; Bietet ihm oder ihr das Buch doch zur Rezension an oder noch besser, schreibt selbst eine! Eure Meinung interessiert uns und allen LeserInnen sehr.

Nun wünschen wir euch viel Vergnügen beim "Gesund-Lesen"!

## Portal-News: Altersgruppen-Übersicht

HERZRATENVARIABILITÄT  
ANALYSEPORTAL  
BY AUTONOM HEALTH G.

HERZRATENVARIABILITÄT  
AUF HÖCHSTEM NIVEAU

ANMELDUNG  
E-Mail-Adresse oder Mobil-Nr. eingeben  
Passwort  
Anmelden  
 Angemeldet bleiben

REGISTRIERUNG  
Sie haben noch kein Konto? Registrieren Sie sich hier!

### Kalendarisches = Biologisches Alter?

Im **Beispielordner** des Analyseportals finden sich seit kurzem ganz besondere Beispielmessungen. Denn diese zeigen sowohl in derselben Höhe das **biologische** als auch das **kalendarische Alter**.

Beispiele wie diese eignen sich hervorragend, um im Coaching bei Bedarf dem Klienten einen Überblick und mehr Verständnis für sein Messergebnis zu geben. Sie dokumentieren, dass die HRV nicht nur individuell, sondern auch stark altersabhängig ist.

Generell empfehlen wir, immer wieder mal in den Beispielordner zu blicken. Wusstet ihr, dass sich darin mittlerweile schon mehr als 100 unterschiedliche, lehrreiche Fälle finden? Eigentlich ein Leckerbissen für alle HRV-Afficionados...

| NAME  | E-MAIL ADRESSE              | KATEGORIE                   | MESSUNGEN | FUNKTIONEN |
|---|-----------------------------|-----------------------------|-----------|------------|
| 20-jährige Frau, biologisch und kalendarisch  | beispiel20f@lebensfeuer.com | Vergleichsbilder nach Alter | 1         |            |
| 20-jähriger Mann, biologisch und kalendarisch | beispiel20m@lebensfeuer.com | Vergleichsbilder nach Alter | 1         |            |
| 30-jährige Frau, biologisch und kalendarisch  | beispiel30f@lebensfeuer.com | Vergleichsbilder nach Alter | 1         |            |
| 30-jähriger Mann, biologisch und kalendarisch | beispiel30m@lebensfeuer.com | Vergleichsbilder nach Alter | 1         |            |
| 40-jährige Frau, biologisch und kalendarisch  | beispiel40f@lebensfeuer.com | Vergleichsbilder nach Alter | 1         |            |
| 40-jähriger Mann, biologisch und kalendarisch | beispiel40m@lebensfeuer.com | Vergleichsbilder nach Alter | 1         |            |
| 50-jährige Frau, biologisch und kalendarisch  | beispiel50f@lebensfeuer.com | Vergleichsbilder nach Alter | 1         |            |
| 50-jähriger Mann, biologisch und kalendarisch | beispiel50m@lebensfeuer.com | Vergleichsbilder nach Alter | 1         |            |
| 60-jährige Frau, biologisch und kalendarisch  | beispiel60f@lebensfeuer.com | Vergleichsbilder nach Alter | 1         |            |
| 60-jähriger Mann, biologisch und kalendarisch | beispiel60m@lebensfeuer.com | Vergleichsbilder nach Alter | 1         |            |
| 70-jährige Frau, biologisch und kalendarisch  | beispiel70f@lebensfeuer.com | Vergleichsbilder nach Alter | 1         |            |
| 70-jähriger Mann, biologisch und kalendarisch | beispiel70m@lebensfeuer.com | Vergleichsbilder nach Alter | 1         |            |



## Trends der Zukunft Personal 2016 in Köln

Auf Europas größter Fachmesse für Personalmanagement kommt jedes Jahr das Who-is-Who der Human Research-Branche zusammen. Diese Personalmesse hat sich zu Europas Hot Spot für Human Resource-Entscheider etabliert: Mit mehr als 600 Ausstellern, einem einzigartigen Programm mit über 450 Programmpunkten und rund 1 000 HR-Tools ist die Zukunft Personal DER Marktplatz für Innovationen.

Und auch in diesem Jahr bot die Personal Health in Köln wieder drei Tage lang Kontakte, Gespräche und Informationen rund um das Thema Unternehmensgesundheit!

Im Ergebnis ist eines deutlich geworden: Die Autonom Health Lösungen erfüllen so gut wie alle auf der Messe formulierten Anforderungen an Lösungen in der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) und im betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM).

Diese sind:

1. **Einfach durchzuführende - möglichst digitale - Angebote**
2. **Personalisierte Angebote für Mitarbeiter**
3. **Objektive Messergebnisse und Gesundheits-Auswertungen**
4. **Alltagstaugliche Empfehlungen zur sofortigen Umsetzung**
5. **Verständliche Berichte in der Sprache der Mitarbeiter**
6. **Motivierende Inhalte und Formate**
7. **Kein Zugriff des Unternehmens auf die Daten der Mitarbeiter**

Darüber hinaus stellen BGF-/BGM-Entscheider und CEOs Forderungen nach „harten“ medizinisch objektiven Fakten auf Unternehmensebene über:

- a. **den gesundheitlichen Ausgangsstatus**
- b. **die Wirksamkeit der angebotenen Maßnahmen**
- c. **die Einführung und Fortschreibung eines Gesundheitsindex**
- d. **die Nachhaltigkeit von Maßnahmen**

Tja, all das lässt sich durch den Einsatz von **My Autonom Health**-Produkten - für aggregierte Analysen auch in Verbindung mit unserer **Science-Software** - beliebig hoch skalierbar darstellen!

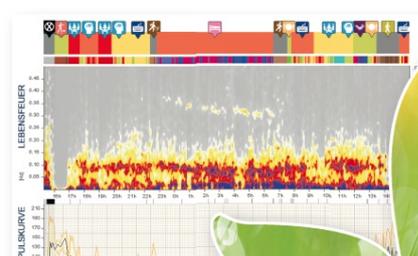
Unserem Verständnis gegenüber stehen jedoch äußerst günstige "Attraktionen" mit max. EUR 5,- pro Mitarbeiter/ Jahr u.a. in den Bereichen Bewegung, Ernährung oder Entspannung. Diese werden über diverse Anbieter und Krankenkassen in den Markt getrieben. „Kostet wenig, bringt wenig und wenn ja, wissen wir nicht genau was - aber, wir haben etwas getan!“ ist leider noch eine weit verbreitete Vorgehensweise.

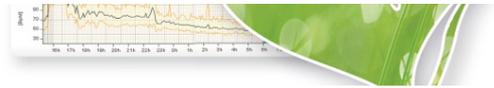
Insofern bleibt es spannend, wie sich Angebot und Nachfrage entwickeln werden. Nach ersten Erfolgen im BGM in der Schweiz heißt es nun dranbleiben und die auf der Messe geknüpften Kontakte weiter zu verfolgen.

## Themenschwerpunkt: My Autonom Health



MY AUTONOM HEALTH®





## Wissen, wo ich gesundheitlich stehe

Mit **"My Autonom Health"** wird endlich auch die Klammer rund um HRV-Messungen, Coachings und langfristige Betreuung von Klienten auch für alle Professionals und Partner geschlossen. Alle Klienten und Patienten können ab sofort in den Zeiten zwischen den Coachings bzw. den Behandlungen und auch danach selbstständig HRV-Messungen durchführen und damit objektive, individuelle Antworten auf ihre Lebensstilfragen bekommen bzw. gemeinsam mit ihren HRV-Professionals Interventionen, Therapieerfolge, Coachingmaßnahmen und dergleichen evaluieren.

Unter dem Motto **"Werden Sie Ihr eigener Gesundheitscoach"** bieten wir mit **My Autonom Health** eine "Do-it-yourself HRV-Messmöglichkeit" für jede und jeden gesundheitsinteressierten Endanwender an.

Diese intelligente Gesundheitsdiagnostik ganz ohne Arzt - durch einfaches Messen der Herzratenvariabilität (HRV) - bildet den Gesundheitszustand des Gemessenen exakt ab: In einem intuitiv erfassbaren farbigen Bild mit Zahlen, Daten, Fakten, Erklärungen und sinnvollen Empfehlungen. Den daraus entstehenden Nutzen gab es bislang nicht: Jeder kann jetzt selbst messen, ob er oder sie gesund oder krank ist und bekommt anhand der Messergebnisse Empfehlungen, was zu tun ist, um gesund zu bleiben und was zu tun ist, um wieder gesund zu werden. Diese Empfehlungen sind ganz individuell abgestimmt. Wie das möglich ist? Alle Rhythmen des Lebens spiegeln sich im Rhythmus des Herzens wieder.

Die Autonom Health Methode ist wissenschaftlich anerkannt, die Ergebnisse für jeden verständlich. Ein Mini-EKG liefert die Daten. Die Autonom Health Software wertet diese medizinisch fundiert aus.

**My Autonom Health** bietet viele Vorteile:

- Kundenbindung durch langfristige Betreuung
- Messprozedere wird vom Klienten übernommen
- Konzentration auf Fachexpertisen
- Nachfrage durch gesteigertes Bedürfnis nach Expertencoaching
- Upgrade-Möglichkeit für Professionals auf Triple-Analyse

### Und so funktioniert es:

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.

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

### MESSERGEBNISSE - Wie geht es mir?

*„Anstatt die Menge, die Wirkung messen: Das bringt viel mehr!“*

Im Gegensatz zu den Aktivitäten-Trackern zählt **My Autonom Health** weder Schritte noch Kalorien, noch die Treppenstufen bis zur Wohnungstür. Dadurch erfahre ich:

- Wo genau stehe ich mit meiner Gesundheit?
- Wie wirken sich meine Aktivitäten und mein Lebensstil darauf aus?
- Was kann/soll ich für mich tun?

Ob leistungsfähig, stressbelastet oder gar Burnout gefährdet: Die Auswertung im Analyseportal sagt es in Sekundenschnelle. Auf einen Blick - und auf Wunsch bis ins Detail - sehe ich, wie es um meine GESUNDHEIT steht und wie sich mein LEBENSSTIL auswirkt.

Die Analyse der Daten zeigt **5 Gesundheitskriterien** sowie **5 Lebensstilfaktoren** und liefert **Erklärungen, Ergebnisse** und personalisierte **Empfehlungen**. Die Auswertungen sind kompakt auf einer Seite einfach und übersichtlich dargestellt:

**My Autonom Health®**

Individuelle Antworten auf alle Gesundheitsfragen

AUTONOM HEALTH  
Herzratenvariabilität

www.autonomhealth.com

Den Lebensstil sinnvoll zu optimieren wird immer leichter!

### 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.



## Produktvarianten und Preise

**My Autonom Health** kann in vier unterschiedlichen Varianten genutzt werden:

1. **My Autonom Health Basic**
2. **My Autonom Health Premium**
3. **My Autonom Health Sports**
4. **My Autonom Health Premium + Sports**

Und das zu sensationellen Preisen wie EUR 16,90 pro Monat mit der 12 Monats-Flatrate für unbegrenztes Hochladen eigener Messungen!

Detaillierte Informationen zu allen **My Autonom Health**-Preisen findet man auf der Bestellseite direkt im Analyseportal bzw. bei Anforderung der Preisliste unter [office@autonomhealth.com](mailto:office@autonomhealth.com)!

| Starterset   | Monatsabo  | Einmalmessung  |
|--|--|--|
| <b>€ 329,-</b><br>einmalig   | <b>ab € 16,90</b><br>monatlich   | <b>€ 33,90</b><br>einmalig   |
| ✓ 1 HRV Rekorder + 25 Elektroden +<br>Softwarenutzung für 2 Monate | ✓ <b>Beliebig viele Messungen.</b><br>Durchführbar mit Starterset oder<br>eigenem Gerät. | ✓ <b>Auswertung einer 24h Messung.</b><br>Messung mit eigenem Gerät möglich. |

## Symposium "Golf & Medizin" auf Mallorca

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



#### MALLORCA

II. II. - 13. II. 2016

Medizinische Fortbildung

Veranstalter/ wiss. Leiter:

**Dr. Joachim Zink aus Jena/ Thür.**

FA für Orthopädie & Sportmedizin

Bereits zum zweiten Mal findet die sportmedizinische Fortbildung zum Thema „**Golf & Medizin**“ statt.

Dieses Mal vom **11. bis 13. November 2016 auf Mallorca!**

**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 zusammengestellt 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).



## Programm „Golf & Medizin“ 2016



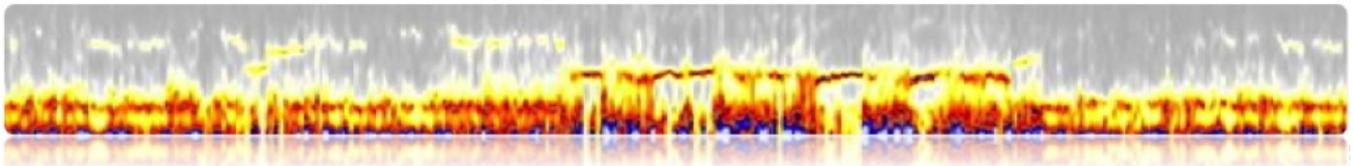
Fotobeispiel:  
Golf Son Gual  
Mallorca

| 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               | <b>Verletzungsmuster beim Golfsport: Diagnostik und Therapie</b>   | 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/ Lohninger |
| 16:15               | P3: Driving Range - Training unter Einsatz von Trainingsequipment mit sofortigem Feedback                | Logical Golf             | <b>SONNTAG, 13.11.2016</b> |  |                                    |
| 16:45               | P4: Putting Golf Techniken unter Pro-Anleitung   | Logical Golf             | 9:30                       | Auswertung & Analyse der HRV-Messungen                                 | A. Lohninger Wien                  |
| 17:15               | Leistungs- und Regenerationssteuerung mit der HRV im Sport   | A.Lohninger/ Wien        | 10:00                      | Optimierung des Golfspiels unter psychischen & physischen Aspekten     | M. Seita Palma                     |
| 17:45               | <b>PRP Platelet-Rich Plasma - neue Therapiemöglichkeiten</b>   | M. Seita Palma           | 10:30                      | Auswertung/ Analyse der HRV-Messungen                                  | A. Lohninger Wien                  |
| 18:15               | Grundlagen & Möglichkeiten der interdisziplinären DVT-Anwendung in der Skelett- und Teilgebetsradiologie | M. Hoppe/ Aschaffenburg  | 11:00                      | Physiotherapeutische Betreuung im Profisport GOLF                      | M. Hohmann                         |
| 18:45               | Funktionskleidung im Sport Stand 2016 und Tendenzen  | M.Seita Palma            | 11:30                      | Multiple Choice Test   | J. Zink/ Jena                      |
| 20:30               | <b>Dinner in Palmas Altstadt</b>   |                          | 12:00                      | Vergabe der Zertifikate  | Zink/ Seita                        |
| 21:00               | Prävention - orientierende diagn. & therap. Maßnahmen - Diskussion                                       | Seita/ Zink/ Becker u.a. | <b>logicalgolf®</b>        |  |                                    |

### 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!