

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

Im Lanserhof bei Innsbruck hat das Ärzte- und Therapeuten-Team Zuwachs bekommen. Ab sofort werden die Gäste von gleich neun frisch zertifizierten HRV-Professionals mehr mit HRV-Messungen und Coachings auf höchstem Niveau betreut!

Da die Sicherheitssperre im Analyseportal manchmal für die User überraschend eingetreten ist, wird nun ein Infomail im Voraus ausgesickt, um eine unerwünschte Sperre zu verhindern. Und die Community präsentiert sich im neuen Outfit.

Save the date! Zwei wichtige und interessante Termine sollten Eingang in eure Terminkalender finden.

Wie schon im letzten Newsletter angekündigt, wird in den nächsten Wochen das HRV-Praxis-Lehrbuch erscheinen. Das Buch wird gerade gedruckt und Mitte April ausgeliefert. Um die Wartezeit zu verkürzen und euch schon vorab einen kleinen Einblick zu geben, wollen wir in diesem Newsletter unseren Themenschwerpunkt einem der zahlreichen Fallbeispiele im Buch widmen: Passend zur beginnenden Frühjahrsmüdigkeit, ein Ausschnitt aus Kapitel 6, das Fallbeispiel: "Von Müdigkeit zu Erschöpfung".

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

Euer Autonom Health Team

## NEWSLETTER März 2017

### Die Themen im Überblick:

**Zertifizierte HRV-Professionals**

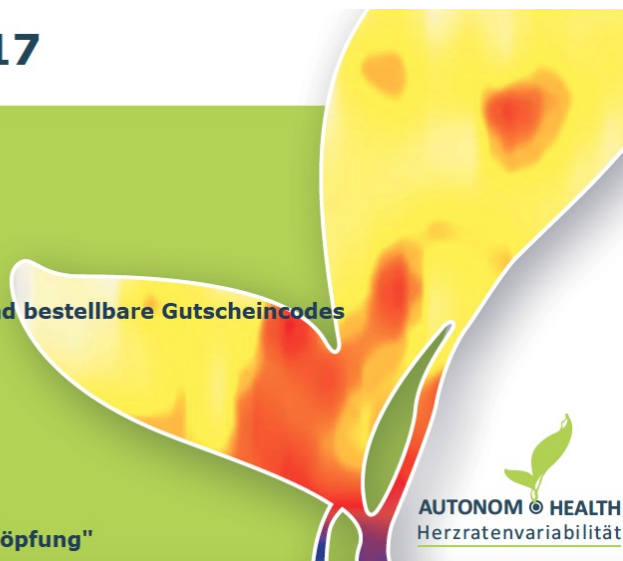
**Portal-News: Automatisierte Accountsperre und bestellbare Gutscheincodes**

**Community-News: neues Erscheinungsbild**

**HRVadvanced vom 10. bis 11. Juni 2017**

**Medicinicum Lech vom 06. bis 09. Juli 2017**

**Themenschwerpunkt: "Von Müdigkeit zu Erschöpfung"**



## Zertifizierte HRV-Professionals

Der **Lanserhof** in Lans bei Innsbruck (<http://lanserhof.com/>) hat wieder HRV-Experten-Verstärkung bekommen.

Am **22. Februar 2017** stellten sich folgende Ärzte und Therapeuten aus dem Lanserhof-Team erfolgreich der Abschlussprüfung:

- **Dr. med. Elisabeth AIGNER**
- **Dr. med. Katharina SEPP-HASCHKA**
- **Dr. med. Veronika HÖRST-WIESMÜLLER**
- **Ken BERGER**
- **Magan PRIETO**
- **Maria POSLUSCHNY**
- **Gabriele FORCHER**
- **Petra STOLZ**



• **Mag. Barbara BRANDNER**

Wir von Autonom Health gratulieren ganz herzlich und heißen die neu zertifizierten Professionals mit ihrer geballten Ladung an HRV-Know-how herzlich willkommen!



## Portal-News

Es tut sich immer was bei uns! Dank zahlreicher Inputs von unseren Professionals und Kunden können wir unsere Angebote und das Analyseportal permanent verbessern, an realisierbare Wünsche anpassen und so immer noch kundenfreundlicher gestalten.

## Zeitspanne für automatisierte Sicherheitssperre eines Accounts verlängert

Über längere Zeit - konkret über **9 Monate** lang - nicht benutzte Accounts müssen von uns aus Sicherheitsgründen gesperrt werden. Diese automatisierte Sperre ist eine reine Vorsorgemaßnahme und kann von uns im Office jederzeit sofort per Mausclick aufgehoben werden.

Damit die Sicherheitssperre nicht unerwartet/uninformiert wirksam wird, bekommt der Account-User ab sofort VOR dem Inkrafttreten der Sperre untenstehendes **Informationsmail**, das auch gleich an das Durchführen von Folgemessungen erinnert.

Wichtig: Ein Inkrafttreten der Sperre kann durch einfaches Einloggen verhindert werden!

Account lange Zeit nicht genutzt



Lebensfeuer Portal <portal@lebensfeuer.com>  
Dienstag, 14. März 2017 um 10:42  
An: Andrea Lohninger

Sehr geehrte Damen und Herren!

wir möchten Sie darauf hinweisen, dass Ihr Account im Analyseportal <https://portal.lebensfeuer.com/> über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wurde und daher aus Sicherheitsgründen gesperrt wird. Verhindert bzw. gestoppt wird diese automatisierte Sperre durch ein kurzes Einloggen in Ihren Account.

Hinweis: Sollten Sie Ihr Passwort vergessen oder nicht mehr bei der Hand haben, können Sie jederzeit ein neues Passwort auf der Startseite des Analyseportals im Kasten ANMELDUNG unter „Passwort vergessen“ anfordern.

Gleichzeitig wäre dies eine gute Gelegenheit, wieder mal eine HRV-Messung durchzuführen. Auch unsere zertifizierten HRV-Professionals stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Verfügung. Und werfen Sie doch wieder einmal einen Blick in die HRV-Community <https://community.autonomhealth.com/>!

Dies ist eine automatisch versendete Nachricht. Bitte antworten Sie nicht auf dieses Schreiben, da diese Mailadresse lediglich zur Benachrichtigung eingerichtet ist.

Mit einem Klick zum Autonom Health Portal:  
<https://portal.lebensfeuer.com/>

Mit freundlichen Grüßen  
Ihr Autonom Health Team

AUTONOM HEALTH © GesundheitsbildungsGmbH  
Cobenzlgasse 74-76 / Top 1  
1190 Wien  
Tel.: +43 699 122 000 01  
[office@autonomhealth.com](mailto:office@autonomhealth.com)

## Gutscheincode für Einmalmessung im Portal und auf der Homepage bestellbar

**Gutschein für Einmalmessung**  
€ 36,90  
**Auswählen**

### Sinnvoll schenken, Gesundheit schenken!

Eine HRV Messung ist wohl unbestritten ein geniales Geschenk für jedermann zu praktisch jedem Anlass!

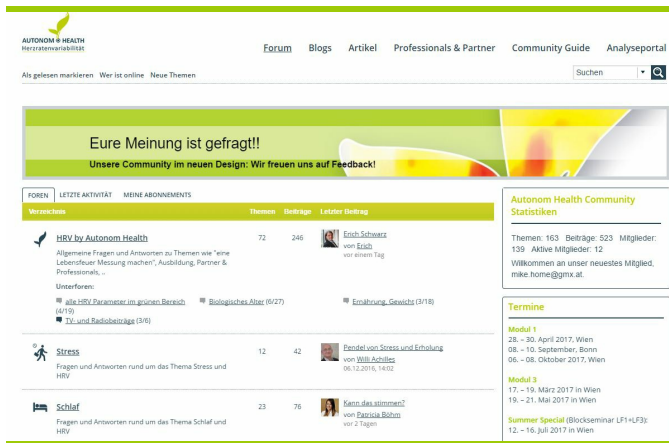
Ob Partner, Freunde, Bekannte, Verwandte, Kollegen: Stellt ihnen euren Rekorder zur Verfügung und schenkt ihnen einen großen Schritt in Richtung Gesundheit!

Um es allen Schenkenden so einfach wie möglich zu machen, haben wir im **Analyseportal** und auch auf der **Homepage** (<http://my.autonomhealth.com/jetzt-bestellen>) eine unkomplizierte und rasche Bestellmöglichkeit für Gutscheine für Einmalmessungen geschaffen.

Die Gutscheine werden von uns auf nett gestalteten, informativen Kärtchen verschickt - die ideale Voraussetzung für eine wertvolle Aufmerksamkeit.

Wichtiger Hinweis: Diese Gutscheine sind NUR in Privataccounts einlösbar!

## Community-News



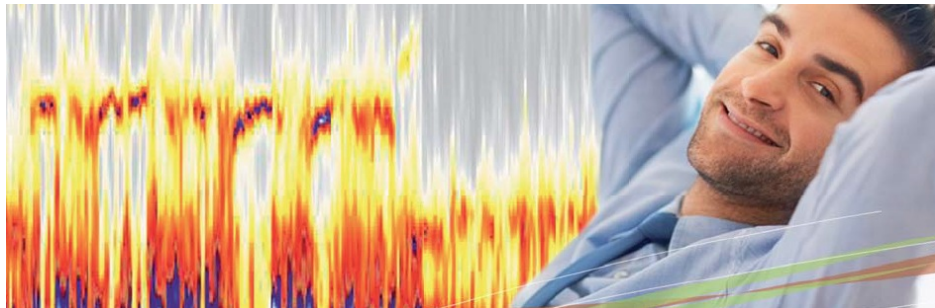
In den letzten Monaten haben wir intensiv am **Erscheinungsbild der Community** gearbeitet, um das Forum an das neue, hellere Design der Homepage anzupassen. Icons, Farben und Schrift wurden angepasst, Bereiche neu organisiert.

Schaut doch einmal unter <https://community.autonomhealth.com> vorbei und überzeugt euch selbst davon!

Wir bitten euch auch um konstruktive Kritik. Dafür haben wir im Forum eine eigene Rubrik erstellt, in dem Anregungen, Wünsche, Fehler usw. diskutiert werden können.

[Wir freuen uns auf euer Feedback!](#)

## Save the Date: HRVadvanced von 10. bis 11. Juni 2017



### Special Workshops - HRV Wissen für Fortgeschrittene

Zusätzlich zu unserer HRV-Ausbildungsreihe bieten wir in unseren „**Special Workshops**“ eine Palette an Gesundheitsthemen rund um die HRV und das Lebensfeuer an. Diese Workshops verstehen sich als Themen-Workshops für allgemein Interessierte, PartnerInnen und Professionals, als Einstieg oder zur Vertiefung und Erweiterung der Arbeit mit der HRV und der Umsetzung der daraus resultierenden individuellen Empfehlungen.

### HRVadvanced - der Workshop für alle, die mehr wissen wollen

Wissensauffrischung und Fachdiskussionen bilden die Schwerpunkte dieses Workshops. Zusätzlich wird es viel Gelegenheit geben, interessante Fälle aus der eigenen Praxis zu besprechen. Weitere Inhalte wie Fehlerquellen in der HRV Analyse, physiologische und technische Hintergründe sowie Neuerungen und Wissenswertes rund um die HRV vervollständigen das Programm.

<b>Termin:</b>	<b>10. bis 11. Juni 2017</b>
<b>Ort:</b>	<b>Autonom Health Zentrum Cobenzlgasse 74-76 1190 Wien</b>
<b>Zeit:</b>	<b>Samstag, 10.00 bis 18.00 Uhr (mit anschließendem Heurigenbesuch in Grinzing) Sonntag, 10.00 bis 14.00 Uhr</b>
<b>Kosten:</b>	<b>€ 250,-</b>

## Save the Date: Medicinum Lech vom 06. bis 09. Juli 2017



**MEDICINUM LECH**

## Viele Wege führen zu Gesundheit - Rezepte aus Ost und West

### Die Kunst des Heilens zwischen Orient und Okzident

DIE PUBLIC HEALTH VERANSTALTUNG IN VORARLBERG von 06. bis 09. Juli 2017

<http://www.lech-zuers.at/medicinicum-lech/>

Im vierten Jahr beschäftigt sich das **Medicinicum Lech** mit den großen medizinischen Schulen: der Indischen, der Chinesischen und der Westlichen (Ayurveda, Traditionelle Chinesische und Europäische Medizin, westliche Schulmedizin).

Die Hinwendung zu nicht schulmedizinischen Heilverfahren ist einer der Megatrends unserer Gesellschaft. Diese Entwicklung soll beim Medicinicum in Lech breit diskutiert werden. Die verschiedenen Heilsysteme werden auf Augenhöhe, vor allem ihre Gemeinsamkeiten betreffend, erörtert und im Anschluss mit dem Publikum diskutiert. Auch der sogenannten Alternativ- bzw. Komplementärmedizin (Osteopathie, Homöopathie, Ganzheitsmedizin usw.) wird in Pro & Contra ein Podium gegeben. Gerade in den Bereichen des Anti-Agings, der Präventiv- und Ernährungsmedizin, die traditionell Schwerpunkte beim Medicinicum Lech darstellen, können wir im Westen einiges von den östlichen medizinischen Schulen lernen.

Während eine „Ökumene“ in den meisten Geistes- und Naturwissenschaften erfolgte, ist dies in der Medizin noch nicht der Fall. Es gilt Vorurteile abzubauen und das Miteinander dem Gegeneinander vorzuziehen. Tradition und Moderne sollen vereint werden. Die Thematik des diesjährigen Medicinicum Lech wird nicht nur von Medizinern, Ärzten und Heilern reflektiert, sondern vielmehr die Diskussion durch Philosophen, Soziologen u.a. vervollständigt.

**Autonom Health** wird auch in diesem Jahr wieder beim **Medicinicum in Lech** mit einem Vortrag vertreten sein und die HRV als Vermittler und objektive Instanz in der Diskussion verschiedener Ansätze einbringen.

Wir würden uns freuen, auch euch in Lech begrüßen zu dürfen!

## Themenschwerpunkt: "Von Müdigkeit zu Erschöpfung" - ein Fallbeispiel

Wie schon im letzten Newsletter angekündigt, wird in den nächsten Wochen das **HRV-Praxis-Lehrbuch** erscheinen.

Dies ist das erste praktische Lehrbuch aus der Praxis für die Praxis über HRV-Methoden, des wichtigsten Prognoseparameters für die Gesundheit des Gesamtorganismus. Der Mediziner **Dr. Alfred Lohninger** beschäftigt sich seit Jahren mit der HRV und entwickelte HRV-Anwendungen für Wissenschaft, Medizin, Sport und Privatpersonen. Mit seinem Autorenteam vermittelt er ein fundiertes HRV-Grundwissen und informiert über die HRV als Methode in Therapie und Coaching sowie die Medikamentenwirkung auf die HRV. Dieses Gesamtwerk besticht zudem durch alters- und geschlechtsspezifische Referenzwerte und Fallbeispiele zur vielfältigen HRV-Nutzung.

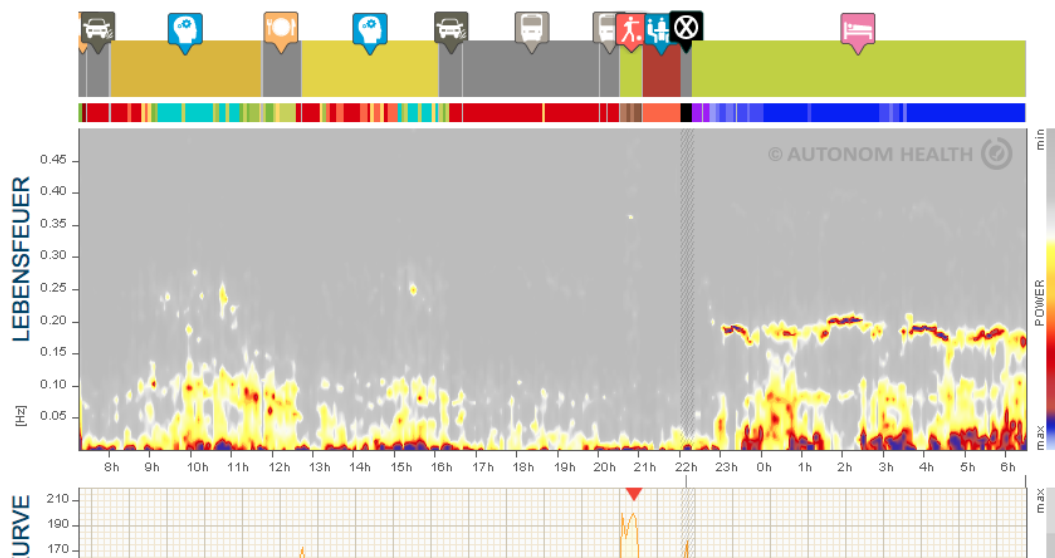
Um die Wartezeit zu verkürzen und euch schon vorab einen kleinen Einblick zu geben, wollen wir in diesem Newsletter unseren **Themenschwerpunkt** einem der zahlreichen **Fallbeispiele** im Buch widmen.

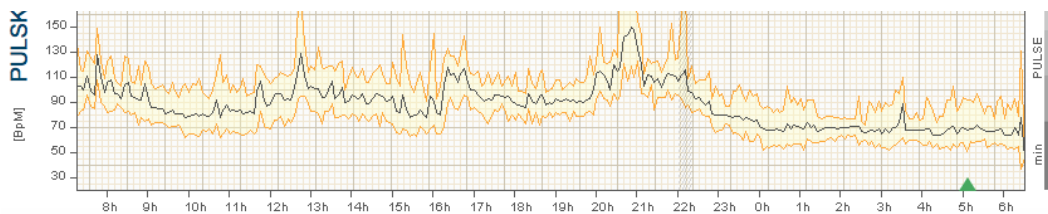
Passend zur beginnenden Frühjahrsmüdigkeit, ein Ausschnitt aus Kapitel 6, das Fallbeispiel: **"Von Müdigkeit zu Erschöpfung"**:

*Ulrich K. ist leitender Angestellter eines international tätigen Konzerns und für den wirtschaftlichen Erfolg in drei Ländern verantwortlich. Das verursacht nicht nur Druck durch Zielvorgaben, auch der aufgrund zahlreicher Reisetätigkeiten bedingte Lebenswandel macht ihm zu schaffen.*

*Ulrich K. ist verheiratet und Vater eines 5-jährigen Zwillingspärchens. Die Kinder sind zwar Quelle der Freude, die Nächte und Tage mit ihnen jedoch schlaf- und kräfteraubend. Trotz schlechten Gewissens ob der Vorwürfe seiner Frau, er sei so selten zu Hause und würde all die Arbeit mit den Kindern ihr überlassen, genießt er seine Geschäftsreisen. Sie verschaffen ihm Abstand von der Tageshektik und vor allem ungestörte Nächte.*

*Seine HRV-Messung zeigt anschaulich einen stufenweisen Weg von Müdigkeit in die Erschöpfung.*

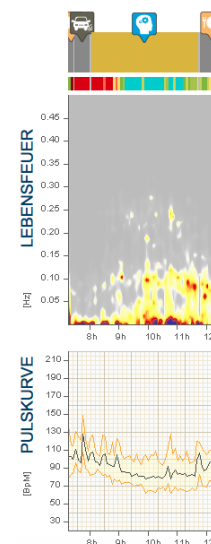
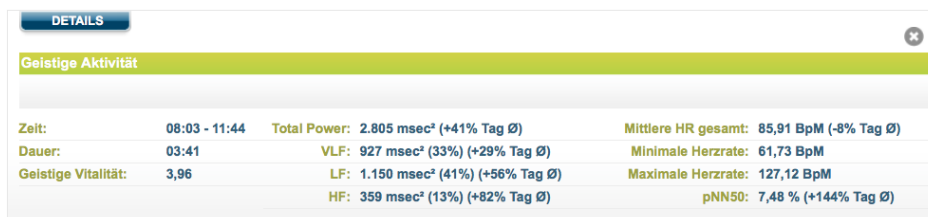




Ulrich K., 41 Jahre	
Aktuelles funktionelles biologisches Alter	44 Jahre
Anzahl Herzschläge in 24 h	121.423
Mittlere HR gesamt	83,62 BpM
Mittlere HR Tag	93,38 BpM
Mittlere HR Nacht	70,68 BpM
pNN50 ganze Messung	7,32 %
Total Power ganze Messung	2.841,62 ms <sup>2</sup>

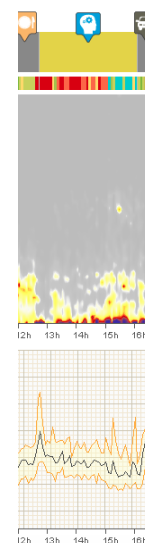
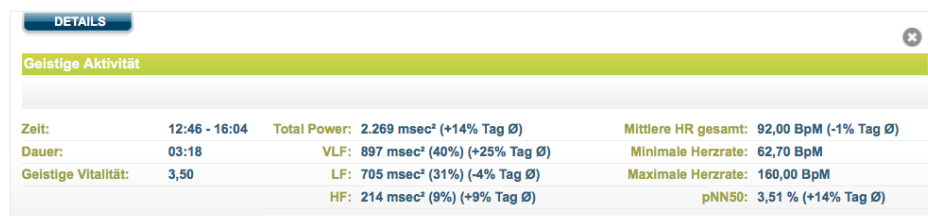
## Phase 1: MÜDIGKEIT

Sein Tag beginnt um 8.00 Uhr im Büro, das er nach einer 30-minütigen Autofahrt erreicht. Der Vormittag gestaltet sich abwechselnd mit PC-Arbeit, Telefonaten und Besprechungen. Ulrich K. fühlt sich gut und leistungsfähig. Die latente Müdigkeit, die er zwar subjektiv spürt und als etwas störend erlebt, versucht er mit einigen Tassen Kaffee zu überwinden. Mit einer pNN50 von 7,48 Prozent und einer Total Power von 2.805 ms<sup>2</sup> ist er ziemlich genau am Tagesdurchschnitt. Seine Herzrate zeigt mit 85,91 BpM den niedrigsten Wert der gesamten Tageszeit. Erst im Schlaf erreicht sie wieder niedrigere Werte.



## Phase 2: Die Batterie wird leer

Nach einer knapp einstündigen Mittagspause beginnt sich das am Vormittag noch gute Bild zu wandeln. Ab 12.46 Uhr, während geistiger Aktivität, beginnt die HRV von Ulrich K. zu sinken, sein Lebensfeuer lodert längst nicht mehr so dicht wie am Vormittag. Es wird „löchrig“. Der LF-Bereich, ein Indikator für Leistungsbereitschaft, wird schwächer, die Müdigkeit nimmt zu. Sein Körper beginnt, seine Energiereserven anzugreifen.



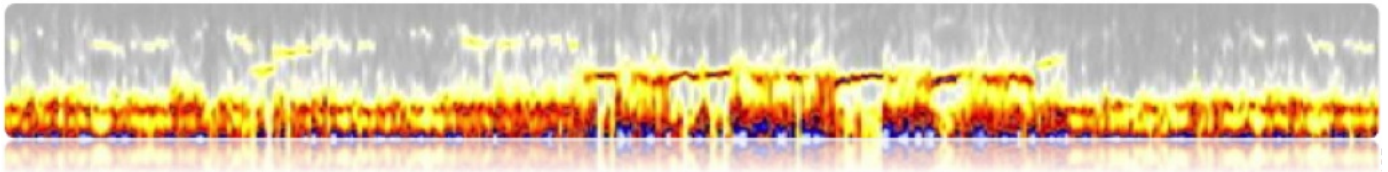
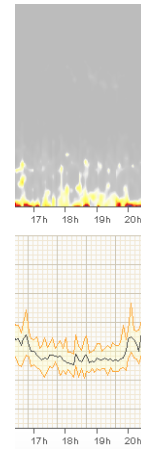
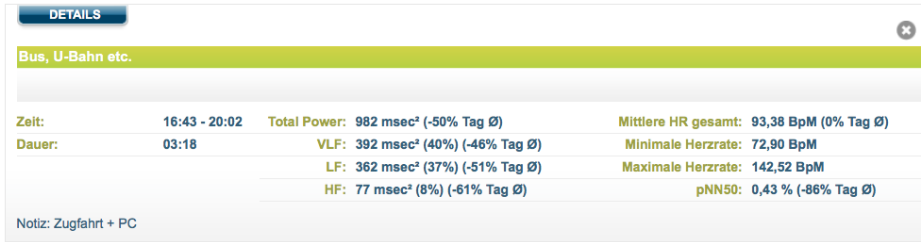
## Phase 3: ERSCHÖPFUNG

Am späteren Nachmittag steht um 16.43 Uhr eine Zugfahrt mit Arbeit am PC auf dem Programm. Statt die Zeit für ein kurzes Schläfchen zur Erholung zu nutzen, arbeitet Ulrich K. am PC und bringt damit seinen Organismus an den Rand seiner Leistungsfähigkeit. Die Total Power sinkt auf 982 ms<sup>2</sup> und alle Frequenzbereiche reduzieren sich deutlich.



Die pNN50 sinkt auf den alarmierenden Wert von 0,43 Prozent, das ist 86 Prozent unter dem Tagesdurchschnitt.

Ohne sich dessen bewusst zu sein, befindet sich Ulrich K. im Energie konsumierenden Bereich.



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](#)