

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

schon ist November und die Bäume haben bereits ihr gesamtes Laub abgeworfen wie einen Ballast, den sie nicht mehr brauchen. Würde uns Menschen auch gut tun, den über das Jahr angesammelten Ballast abzuwerfen, um möglichst frisch in das neue Jahr starten zu können. Dass uns die HRV dabei unterstützen kann ist ja unbestritten und die Aktionswochen anlässlich des 1. Geburtstags der "My Autonom Health" Software für alle Privatpersonen mit 10% Reduktion auf das Starterset bieten dafür eine hervorragende Gelegenheit.

Das Weihnachtsfest naht und wie jedes Jahr stellt man sich dieselbe Frage: Was soll ich schenken?

Wir haben einen Vorschlag! Ob eines unserer Bücher, einen Geschenkgutschein für eine Messung oder gleich ein ganzes Gesundheitsmonat - solche Geschenke machen nicht nur Freude, sondern auch viel Sinn! Und schon reduziert sich der Weihnachtsstress merkbar.

Der Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin "aks" hat nun schon seit 53 Jahren als Ziel, die Gesundheit der Vorarlberger Bevölkerung mit Hilfe der Vorsorgemedizin zu erhalten und in der Rehabilitation Gesundheit so gut wie möglich wieder herzustellen. Dazu fand im November das Gesundheitsforum Lingenau statt, bei dem auch Autonom Health dabei war um in Zukunft einen Beitrag für mehr Gesundheit in Vorarlberg zu leisten.

Einen großartigen, weil äußerst positiven Erfahrungsbericht liefert uns Judith Steiner im Rahmen unserer Best Practice Beispiele - ihr werdet staunen, WIE einfach Gesundheit gehen kann!

Dazu passend und um die Entscheidung bezüglich der Weihnachtsgeschenke zu erleichtern, wollen wir euch als Themenschwerpunkt einen Einblick in das Buch "Einfach gesund" gewähren, die 7 Säulen der Gesundheit vorstellen und euch zeigen, dass es gar nicht so schwer ist, einfach gesund zu bleiben.

Ein Datum zum Thema Gesundheit wäre jetzt schon im Kalender zu reservieren: Im Jänner 2018 wird in Wien der erste Kongress für Internationale Traditionelle Medizin stattfinden. Dabei werden exzellente Vortragende aus der ganzen Welt einen Einblick in ihre Heilmethoden geben. Eine Veranstaltung, die wir allen Gesundheitsinteressierten ans Herz legen.

In diesem Sinne wünschen wir euch eine erkältungsfreie Adventszeit!

Euer Autonom Health Team

## NEWSLETTER November 2017

Die Themen im Überblick:

Aktionswochen zum Jubiläum

Weihnachtsgeschenke einfach und sinnvoll

Gesundheitsforum Lingenau 1.0

Best Practice: Wieder kraftvoll im Job

Themenschwerpunkt: Einfach Gesund

1. Wiener Kongress für Internationale Traditionelle Medizin

AUTONOM HEALTH  
Herzratenvariabilität

## Aktionswochen zum Jubiläum



### My Autonom Health feiert 1. Geburtstag!

My Autonom Health, unsere Spezialsoftware für den Privatbereich, ist bereits ein Jahr alt! Das schreit nach einem Geburtstagsgeschenk - für euch natürlich!

Zum Jubiläum haben wir jetzt im November **Aktionswochen** gestartet und schenken euch **10% Rabatt auf ein Starterset** für die Nutzung der My Autonom Health Software.

Profitiert von unserem Jahresjubiläum und bestellt gleich auf unserer **Homepage** oder direkt im **Analyseportal** mit einem Privataccount.

**Bitte auch an Interessierte weitersagen!**

Nähere **Informationen** zu allen unseren Produkten: <https://www.autonomhealth.com/> oder auch <https://www.autonomhealth.com/jetzt-bestellen/>

## Weihnachtsgeschenke einfach und sinnvoll

Weihnachten naht! Und wie jedes Jahr geht es darum, gute und sinnvolle Geschenke zu finden. Was würde sich da besser eignen, als Gesundheit zu schenken? Wir von Autonom Health bieten dazu eine ganze Reihe besonders wertvoller Möglichkeiten!

Zum Beispiel Geschenkgutscheine für "My Autonom Health Premium", ob als **Einmalmessung** um EUR 36,90 oder unwesentlich teurer, aber umso wertvoller, gleich eine komplette **Monatsflatrate** um EUR 39,90. Damit liegt man **IMMER** richtig!

Gerade als HRV-Professional kann man mit diesem Geschenk seinen Rekorder auch für Familienmitglieder, Verwandte oder Freunde zum Einsatz bringen.



Oder wie wär´s mit Büchern? Unser Vorschlag: "Einfach Gesund" und/oder DAS Buch zur Herzratenvariabilität.

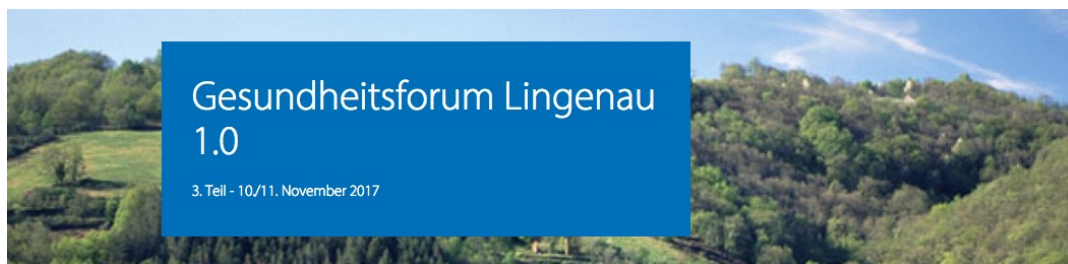
Alle Leseratten, Gesundheitsbewusste und HRV-Fans werden begeistert sein!

Bestellbar direkt im **Analyseportal** oder auf unserer **Homepage** unter

<https://www.autonomhealth.com/jetzt-bestellen/>



## Gesundheitsforum Lingenau 1.0



Vom **10. - 11. November** fand in Vorarlberg (Österreich) das **Gesundheitsforum Lingenau 1.0, Vorsorgemedizin der Zukunft** statt.

Vorarlberg gilt zu Recht seit Jahrzehnten als Vorreiter effektiver Vorsorgemedizin. Dem **Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin "aks"**, einem Zusammenschluss von Ärztinnen und Ärzten Vorarlbergs mit Unterstützung des Landes, verdankt Österreich nicht mehr und nicht weniger als die Gesundenuntersuchung und den Mutter-Kind-Pass.

Als optimale Ergänzung zur Gesundenuntersuchung der Zukunft plant der **aks** die Aufnahme der HRV von Autonom Health in sein Programm. Deshalb war es nicht verwunderlich, dass der Vortrag von **Dr. Alfred Lohninger** beim wissenschaftlich hochstehenden Programm des herbstlichen Gesundheitsforums zum Thema *"Vegetative Funktionsdiagnostik durch Messung der Herzratenvariabilität - Schlüsselinstrument für Screening, Monitoring und Evaluierung?"* auf großes Interesse stieß.

Mehr dazu: <http://www.aks.or.at/events/vorsorgemedizin-der-zukunft-gesundheitsforum-lingenau-1-0/>

## Best Practice: Wieder kraftvoll im Job

Es geht weiter mit unserer „Best-Practice“-Reihe. Dieses Mal berichtet die Bankangestellte **Judith Steiner**, wie sie mit Hilfe der HRV wieder neue Lebenskraft tanken und damit auch ihre Performance im Job verbessern konnte.

### Wenn der Motor stockt

Mit meinen 35 Jahren - in der Blüte meines Lebens sozusagen - konnte ich stolz auf 15 Jahre Bankerfahrung zurückblicken. So lange schon widmete ich meine Lebenszeit, Energie und Erfahrung meinem Arbeitgeber und tat alles, um meiner Rolle als Firmenkundenbetreuerin und Filialleiterin zu entsprechen.

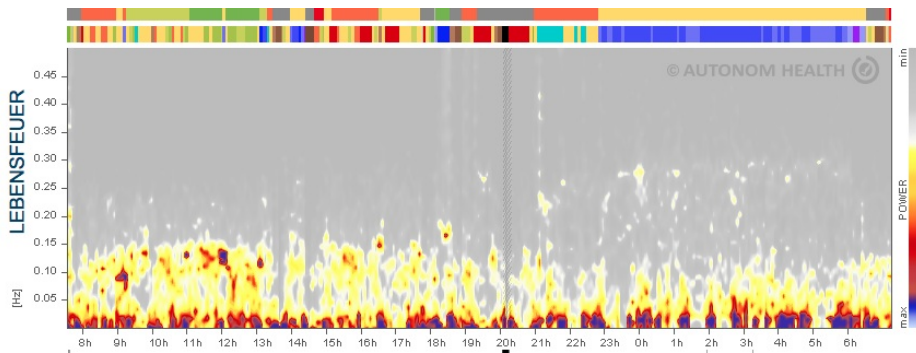
Doch seit letztem Herbst fühlte ich mich immer öfter ausgelaugt und kraftlos. Manchmal schleppte ich mich förmlich durch den Arbeitstag!

Wie gerne hätte ich das Bild einer engagierten, strahlenden, energiegeladenen Frau gegeben. Stattdessen musste ich feststellen: Mein Job kostete mich immer mehr Kraft!

Freunde haben mich dann auf eine Idee gebracht: *"Du bist nicht mehr einverstanden, wie´s läuft? Wie wäre es, wenn du sehen könntest, was dir gut tut und was dich Kraft kostet? Mach dir doch mal ein Bild von deiner Gesundheit! Dann findest du vielleicht heraus, was du verändern kannst. Ohne Begründung wird das bei dir nicht funktionieren. Du verlangst ja in deinem Job auch immer klare Fakten!"*, meinten sie.

Gesagt - getan! Mit Herzklopfen und einem mulmigen Gefühl habe ich meine erste HRV-Messung gemacht. Gleich an einem langen, stressigen Arbeitstag mit vielen Terminen und schwierigen Gesprächen. Und auch auf das Ergebnis für meinen Schlaf -





## vorher - nachher

Dank der individuellen Empfehlungen konnte ich glücklicherweise Verbesserung auf allen Ebenen erreichen. Einer der ausschlaggebendsten Faktoren war wohl die positive Steigerung meiner Schlafqualität. Der so wichtige Schlaf in der Nacht lieferte mir wieder die notwendige Regeneration für schwierige Tage. Selbst anstrengende Meetings waren nun wieder kein Problem. Endlich wieder gesund und leistungsfähig!



Eine ausführlichere Version dieses Erfahrungsbereiches von **Judith Steiner** findet ihr im **Blog** auf unserer

**Homepage** <https://www.autonomhealth.com/blog/best-practice-wieder-kraftvoll-im-job/>

und auch auf unserer **Facebook** Seite: <https://www.facebook.com/autonomhealth>

## Themenschwerpunkt: Einfach Gesund

Alfred Lohninger

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



Wie schon empfohlen, ist das Buch **EINFACH GESUND - Anleitung zur artgerechten Haltung von Menschen** von **Dr. med. Alfred Lohninger** ein ideales Weihnachtsgeschenk für alle gesundheitsinteressierte und gesundheitsbewusste Menschen.

Um die Entscheidung zu erleichtern, wollen wir euch das Buch ein wenig vorstellen:

### "Was ist eigentlich Gesundheit?"

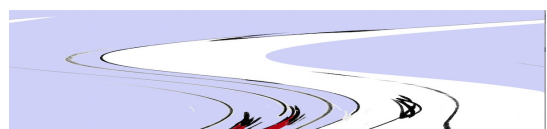
Warum ist der Anspruch, Menschen gesund zu erhalten und wieder gesund zu machen, nahezu vollständig verloren gegangen? Hat die Hinwendung zur naheliegenden Krankheit den Blick auf eine scheinbar unerreichbare Gesundheit verstellt? Ist uns der abnorme Zustand der Krankheit bereits gewohnter als der Normalzustand der Gesundheit? Wie um alles in der Welt konnte es soweit kommen?

Diese und viele weitere Fragen werden im Buch aufgeworfen und auf humorvolle Art beantwortet.

## Die 7 Säulen der Gesundheit

### Die vier Was- und die drei Wie-Säulen

Wäre es nicht wünschenswert, dass unsere Gesundheit auch eine



Ewigkeit halten würde oder wenigstens unser Leben lang? Kaum jemand scheint sich darüber im Klaren zu sein, dass man das Grundsätzliche selbst dazu beitragen muss. Die „Zutaten“ für Gesundheits- und Lebensverlängerung sind auf jeder der sieben symbolischen Säulen vermerkt, also nicht auf den Luxorsäulen. Die vier WAS-Säulen signalisieren, was ich unbedingt tun sollte, um ein artgerechtere, gesündere Lebensweise zu führen, betreffen also Bewegung, Atmen, Essen & Trinken sowie Schlafen. Auf den anderen dreien prangt, WIE ich das am besten bewerkstelligen kann: durch Regelmäßigkeit, Kontakte und Humor.

(gekürzte Zitate aus dem Buch)



Die **vier WAS** sind allesamt Tätigkeiten, die ich ohnehin unbewusst mein ganzes Leben lang ausübe, schlicht und einfach, weil ich ohne sie gar nicht leben könnte.

**Schlafen:** Jede und jeder von uns schläft jeden Tag seines Lebens. Selbst in größten Ausnahmesituationen, auf der Flucht oder in schlimmen Nachtdiensten gibt es kaum einen einzigen Tag, an dem wir nicht in 24 Stunden zumindest für Minuten geschlafen hätten.

**Wasser trinken** und Energie zuführen, also **essen:** Auch das müssen wir mehr oder weniger permanent. Beobachten Sie mal in Städten, wie viele Möglichkeiten es zur Nahrungsaufnahme gibt und wie viele Menschen unterwegs oder in Lokalen gerade essen!

**Bewegen:** Dass man ohne jede Bewegung innerhalb weniger Wochen seine gesamte Muskulatur abbaut und dadurch in einen lebensbedrohlichen Zustand gerät, ist vielen nicht bewusst.

**Atmen:** Selbst als Apnoe- oder Perlenttaucher kann man „nur“ für wenige Minuten überleben, ohne zu atmen.

Der Clou bei den vier Tätigkeiten: Wir haben jeden Augenblick die Wahl, ob wir eine von ihnen oder zwei zusammen, z. B. Bewegen und Atmen, irgendwie, unbewusst, achtlos ausführen oder so, dass wir echt etwas davon haben. Der Aufwand ist letztlich der gleiche. Das Ergebnis pendelt je nach Qualität zwischen chronischer Krankheit oder völliger Gesundheit.

(gekürzte Zitate aus dem Buch)

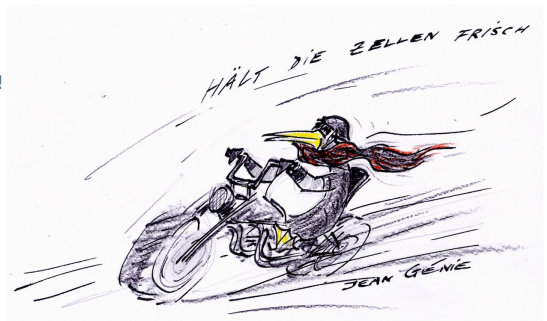


## Die Kernbotschaft

Das Fundament unserer Gesundheit sind diese sieben Säulen. Das Gesamtpaket macht es aus. Bei der Umsetzung sollte man immer im Kopf behalten: Unser Körper ist ein hochkomplexes System. Also nichts übertreiben! Wer glaubt, er halte sich fit, wenn er wie Bud Spencer in seinen Italo-Western besonders viele Bohnen isst, bewegt sich auf dem Holzweg. Bohnenmassen mögen für den Körper des bärenstarken Bud der Hit sein, dies muss aber nicht auf jeden zutreffen.

Bei der Verwirklichung der Sieben-Säulen-Inhalte geht es auch darum, Pluspunkte zu sammeln! Woher ich weiß, was mir guttut? Ganz einfach: über die Auswertungen der HRV-Messungen. Sie erinnern sich: Da wird der Regisseur nach seiner schonungslosen Meinung gefragt. Dort kann ich mir immer anschauen, ob mir eine Bohnen-Diät schadet und ob für mich eine Stunde Qigong-Bewegungen im Park das Richtige sind.

(gekürzte Zitate aus dem Buch)



## Save the date: 1. Wiener Kongress für Internationale Traditionelle Medizin



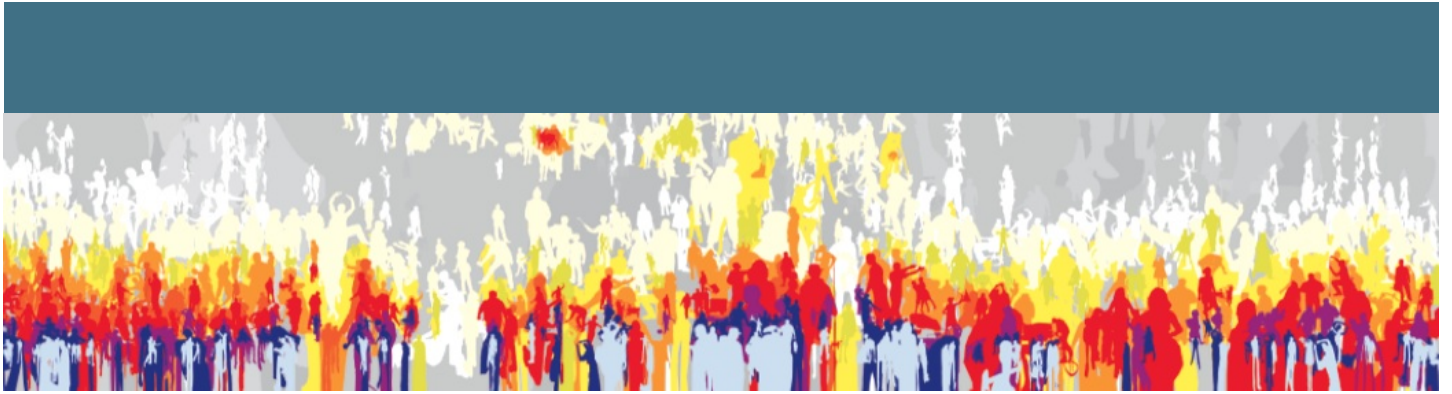
### Internationale Traditionelle Medizin

Vom **19. bis 21. Jänner 2018** wird in **Wien** der erste **Kongress für Internationale Traditionelle Medizin** stattfinden, bei dem hochkarätige Vortragende aus der ganzen Welt einen Einblick in ihre Heilmethoden geben.

Mithilfe dieses Kongresses soll eine, zu Unrecht lange Zeit missachtete, wichtige Säule der Medizin erschlossen werden, nämlich der Zugang zur Natur. Ziel ist es, die moderne Medizin wieder mit ihren traditionellen Wurzeln zu verbinden und zu einem harmonischen Ganzen zusammenzufügen. Ärzte und Therapeuten aus Südamerika, Indien, Tibet, der Inneren Mongolei, dem Iran, China und Europa werden erwartet. Das Spannende: Sie werden den Zuhörern profunde Einblicke in ihr Wirken geben und in Austausch mit ihnen treten.

Datum: 19. - 21. Jänner 2018

Ort: Congress- & Eventcenter Hotel Europahaus, Linzer Straße 429, 1140 Wien



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

Die Weiterleitung dieses Newsletters an Interessierte ist ausdrücklich erwünscht!

---