



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

dieser Monat stand bei uns und wohl auch bei vielen von euch im Zeichen der am 25. Mai in Kraft getretenen Datenschutzgrundverordnung. Sie löste neben einer Flut an Mails für Newsletter-Zustimmungen bzw. -Abbestellungen jede Menge Verwirrung und/oder Verunsicherung aus. Da wir als "Verarbeiter sensibler Gesundheitsdaten" punkto Datenschutz ganz besonders gefordert sind, hat unser Datenschutzbeauftragter einen ausführlichen Beitrag zu diesem Thema verfasst.

Und dann hatte der Mai noch zwei erfreuliche Ereignisse zu bieten: Zwei weitere zertifizierte HRV-Professionals haben ihre Fachkompetenz auf beeindruckende Weise bei der Prüfung unter Beweis gestellt. Und wir durften uns im Mai über das Erreichen der 30.000 Marke im Analyseportal freuen! Denn je größer der Datenpool, desto valider die Vergleichsdaten.

Wie schon im letzten Newsletter angekündigt, lädt der Juni zu zwei Terminen ein: ALLE Professionals und interessierte Partner - auch in Ausbildung! - sind aufgerufen, am einmal im Jahr stattfindenden HRVadvanced Workshop teilzunehmen. Und die Fachhochschule Burgenland lädt am 7. Juni am Studienzentrum in Pinkafeld zum Symposium mit dem Thema Regenerationsforschung ein.

Last but not least wollen wir uns mit diesem Newsletter einem weiteren, oftmals Verwirrung stiftenden Thema widmen: Der Themenschwerpunkt hat sich dieses Mal zur Aufgabe gemacht, den Unterschied zwischen HRV und Puls zu erhellen.

Auf dass die sonnigen Frühsommertage euren Vagus stärken!

Euer Autonom Health Team

## NEWSLETTER Mai 2018

### Die Themen im Überblick:

**Zertifizierte HRV-Professionals**

**Datenschutzverordnung (DSGVO)**

**Portal-News: 30.000 HRV-Messungen**

**Symposium Regenerationsforschung am 07. Juni 2018**

**HRVadvanced von 09. bis 10. Juni 2018**

**Themenschwerpunkt: HRV versus Puls**



## Zertifizierte HRV-Professionals

### Wir gratulieren

und freuen uns über zwei weitere zertifizierte HRV-Professionals by Autonom Health. Beide haben den Mai genutzt und überaus souverän ihre Prüfungen absolviert.

Wir wünschen ihnen viel Erfolg in ihrer Arbeit mit der HRV!





### Edwin DREXEL

aus Bregenz, Vorarlberg

Praxis für Psychotherapie und Supervision

[www.edwin-drexel.at](http://www.edwin-drexel.at)



### Johnny WIMMER

aus Landshut, Deutschland

Vagusmeditation und Qi Gong

[www.qigong-massage-landshut.de](http://www.qigong-massage-landshut.de)

## Datenschutzverordnung (DSGVO)

### Die DSGVO trat am 25. Mai in Kraft!

Ihr habt es sicher schon gehört: am **25.05.2018** trat europaweit eine **neue Datenschutzrichtlinie** in Kraft, die auch wir sehr begrüßen. Denn der Schutz der Daten ist uns sehr wichtig und wir wollen in diesem Zusammenhang nochmals betonen, dass alle Daten bei uns sicher gespeichert und verwaltet werden. Denn Datenschutz ist Vertrauenssache und euer Vertrauen ist uns wichtig. Wir respektieren eure Privat- und Persönlichkeitssphäre. Der Schutz und die gesetzeskonforme Erhebung, Verarbeitung und Nutzung eurer personenbezogenen Daten ist uns ein wichtiges Anliegen.

Damit ihr euch bei der Nutzung des Analyseportals, dem Besuch unserer Webseite und der Nutzung unserer Dienste sicher fühlen könnt, beachten wir bei der Verarbeitung der personenbezogenen Daten alle gesetzlichen Bestimmungen und gehen sogar darüber hinaus.

Hier eine kurze Information in welcher Form wir eure Daten erheben und verwenden:

#### Datenverarbeitung:

Das Analyseportal ist das zentrale Element unseres Service, in dem Gesundheitsdaten unserer Kunden verarbeitet werden. Wir verzichten hier auf jegliche Third Party Cookies und Tracking. Cookies werden im Analyseportal nur eingesetzt, um die Funktionalität des Portals zu gewährleisten. Dadurch werden keine personenbezogenen Daten gespeichert.

Die Daten, die Sie uns zur Analyse zur Verfügung stellen, behandeln wir mit großer Sorgfalt. Ihre Daten werden niemals an Dritte weitergegeben. Wir nutzen diese nur, um z.B. Vergleichswerte zu errechnen und dadurch die Aussagekraft unserer Analysen laufend zu verbessern. Dafür werden ausschließlich sogenannte aggregierte und keine personenbezogenen Daten genutzt.

Über unsere Single-Sign-On Seite kann man sich sowohl für das Portal als auch für die Community anmelden. Wir verarbeiten Ihre Daten hierfür nur soweit für die Funktionalität notwendig. Hier werden keine Cookies und Skripten von Dritten ausgeführt.

#### Kundenkonto:

Besitzt man im **Analyseportal** ein Kundenkonto (=Account), ist dieses passwortgeschützt. In diesem Konto können Daten wie beispielsweise Bestellungen oder Kundendaten eingesehen und verändert werden. Jeder User verpflichtet sich, die persönlichen Zugangsdaten vertraulich zu behandeln und keinem unbefugten Dritten zugänglich zu machen. Wir können keine Haftung für missbräuchlich verwendete Passwörter übernehmen, es sei denn, wir hätten den Missbrauch zu vertreten.

Wir erheben, speichern und verarbeiten Daten für die gesamte Abwicklung bei eventuellen Käufen, für unsere Servicedienste, die technische Administration sowie eigene Marketingzwecke. Personenbezogene Daten werden an Dritte nur weitergegeben, wenn dies zum Zweck der Vertragsabwicklung oder Abrechnung erforderlich ist oder der User zuvor eingewilligt hat und auch nur in dem Ausmaß, in dem die Daten für Dritte notwendig sind.

Die weitergegebenen Daten dürfen von Dienstleistern nur zur Erfüllung ihrer Aufgabe verwendet werden. Eine anderweitige Nutzung der Informationen ist nicht gestattet. Zu dieser Verpflichtung liegen uns rechtsverbindliche Verträge aller mit uns kooperierenden Dienstleister vor.

Eine Löschung von personenbezogenen Daten erfolgt nach Inanspruchnahme des Lösungsanspruchs, wenn die Daten zur Erfüllung des mit der Speicherung verfolgten Zwecks nicht mehr erforderlich sind und wenn die Löschung gegen kein gültiges Recht verstößt bzw. die Löschung unzulässig wäre.

#### Professionals und Partner:

Wir sind gesetzlich verpflichtet, mit jedem unserer **Partner** einen Vertrag abzuschließen, da sie alle als Nutzer eines **Partneraccounts** Gesundheitsdienstleister sind, die unsere Services für deren Klienten und Patienten nutzen. Wir müssen in diesem Fall nämlich als "Verantwortliche" fungieren, da uns die "tatsächliche Macht" über die Daten obliegt, weil wir das System gebaut haben und verwalten.

Der "Verantwortliche" ist «Herr der Datenverarbeitung», ihm obliegt die Entscheidungsbefugnis über Zwecke und Mittel der konkreten Verarbeitungstätigkeit. Die Entscheidung ist nicht im Sinne eines bewussten kognitiven Vorgangs zu verstehen, sondern im Sinne einer Festlegung bzw. genauer eines rechtlichen oder tatsächlichen Einflusses auf diese Festlegung. Eine in der Praxis zur Beurteilung der Rolle als Verantwortlicher

oft leichter zu beantwortende Frage ist, wer die Entscheidungsbefugnis hat, die konkrete Datenverarbeitung zu beenden. Nur derjenige, der mit seinem rechtlichen oder tatsächlichen Einfluss die Datenverarbeitung auch jederzeit stoppen kann, kann Verantwortlicher sein.

Ansprechpartner für die Wahrung der Rechte von betroffenen Personen ist die oben genannte verantwortliche Stelle oder unser Datenschutzbeauftragter.

Siehe auch: **ABGRENZUNGSSCHWIERIGKEITEN BEI DER DATENSCHUTZRECHTLICHEN ROLLENVERTEILUNG NACH DER DS-GVO** von Gernot Fritz. Zur Expertise von Dr. Fritz: <https://shop.lexisnexis.at/jusit-spezial-ds-gvo-9783700771883.html>

Weitere Quellen: "Internationales Rechtsinformatik Symposium IRIS 2018, 22. bis 24. Februar, Universität Salzburg": <https://www.univie.ac.at/RI/IRIS2018/angenommene-beitrag-accepted-contributions/> und <https://www.researchinstitute.at/consulting.html>

#### Klienten:

Alle Nutzer eines **Partneraccounts** sind verpflichtet, deren **Klienten** oder **Patienten** (=Nutzer eines **Klientenaccounts**) über die Datenverarbeitung zu informieren, deren Einwilligung einzuholen und zu dokumentieren.

#### Privatpersonen:

**Privatpersonen**, die über einen **Privataccount** mit selbständig hochgeladenen Messungen verfügen, haben die Möglichkeit, nach Anfrage von HRV-Professionals, diesen Experten Zugang zu ihren Messungen und Analysen zu geben. Dies erfolgt aber nur auf ausdrücklichen Wunsch und aktiver Zustimmung der jeweiligen Privatperson.

#### Aktivitäten-App:

Die vom jeweiligen Nutzer mit der Aktivitäten-App **dokumentierten Tätigkeiten während einer Messung** werden über eine **verschlüsselte SSL-Verbindung** in das Analyseportal hochgeladen und im jeweiligen Konto mit den hochgeladenen Daten der Messung verbunden.

#### Serverstandorte:

Die Server für unsere Anwendungen befinden sich in **Deutschland** und **Wien**.

#### Sichere Datenübertragung:

Um den Schutz zu verbessern, erfolgen Datenübertragungen zu unseren Diensten und Website ausschließlich mittels **Secure Socket Layer (SSL)**.

#### Betroffenenrechte:

##### 1. Das Recht auf Transparenz:

Jeder User hat das Recht zu erfahren, welche der uns bekannt gegebenen Daten wir speichern und warum.

##### 2. Das Recht auf Löschung/Vergessenwerden:

Wir löschen Daten nicht selbstständig, da wir auch nach Jahren Zugriff auf alte Messungen gewähren wollen, um einen Vergleich zu ermöglichen. Alle HRV-Analysen stehen dem Nutzer solange er möchte zur Verfügung. Man kann aber jederzeit seine Daten im Autonom Health Office löschen lassen.

##### 3. Das Recht auf Berichtigung:

Jeder User hat das Recht, falsche Daten richtigstellen zu lassen. Viele Daten können zum Großteil selbst im HRV-Portal vom Nutzer geändert werden.

##### 4. Das Recht auf Datenportabilität:

Jeder User hat das Recht, seine Daten „mitzunehmen“. Dies betrifft in unserem Fall die HRV-Rohdaten.

#### Newsletter:

Auf unserer **Homepage** und bei der **Registrierung im Analyseportal** besteht die Möglichkeit, sich zu unserem **Newsletter** anzumelden.

Mit unserem Newsletter erhaltet ihr regelmäßig Informationen zu unseren Entwicklungen und zu Neuigkeiten rund um die HRV. Dabei achten wir sehr darauf, euch nicht mit Mails zu überschwemmen und schicken maximal einen Newsletter pro Monat aus.

Wir gehen mit allen Informationen gewissenhaft und streng nach den geltenden Regeln und Gesetzen um. Das bedeutet, dass Daten (z.B. Name, Anschrift, Telefonnummer, E-Mail etc.) verwendet werden dürfen, um anlass- und themenbezogen passende Informationen auf Basis der Angaben, Seminarbesuche und Interessen zu senden.

Newsletter werden von uns erst nach Anmeldung zum Newsletter über die Homepage oder an bestehende Kunden versendet. Sollte jemand keinen Newsletter mehr erhalten wollen, besteht die Möglichkeit, sich jederzeit vom Newsletter mittels Abmelde-Link in der Fußzeile abzumelden.

Wir hoffen, wir konnten mit diesem Beitrag die aktuelle Datenschutz-Thematik ein wenig erhellen.

Unsere vollständig Datenschutzerklärung ist auf unserer Homepage abrufbar: <https://www.autonomhealth.com/datenschutzerklaerung/>

## Portal-News

Unser Analyseportal hat sich im mittlerweile neunten Jahr seines Bestehens zu einer hoch komplexen und überaus leistungsfähigen HRV-Plattform entwickelt, die von unseren Technikern permanent erweitert, verbessert und an aktuelle Erfordernisse angepasst wird.

Vor kurzem hat der Datenpool des Portals eine beachtliche Zahl erreicht:

## 30.000 HRV-Messungen im Analyseportal



### Eine weitere Schallmauer ist durchbrochen!

Am **24. Mai 2018** war es soweit: Die Daten der **30.000sten HRV-Messung** wurden in das Analyseportal hochgeladen!



Dank dieses großen Pools an Messungen hat unsere Datenbank eine Größe erreicht, um die uns wohl bereits einige Wissenschaftler beneiden. Die Qualität der auf Basis unseres Datenpools ausgewiesenen alters- und geschlechtsbezogenen Vergleichswerte und einiger anderer komplexer Algorithmen erweist sich als ausgezeichnet. Ein Faktum, das uns in die Lage versetzt, die geplanten Weiterentwicklungen unter besten Voraussetzungen in Angriff nehmen zu können.

Wir danken euch für euer Vertrauen in die HRV, denn ohne euch hätten wir die 30.000 Messungen nie geschafft!

## Symposium Regenerationsforschung am 07. Juni 2018

### "Multidimensionale Regenerationsforschung anhand von Mechanotransduktion- und Kohlesäurewannenbäder-Anwendungen bei Athleten und MitarbeiterInnen"

steht am **7. Juni 2018** an der **Fachhochschule Burgenland am Studienzentrum in Pinkafeld** im Rahmen des **Symposiums Regenerationsforschung** auf dem Programm.

Das Symposium wird die Ergebnisse einer Untersuchung von Regenerationsformen mittels Einsatz von Kohlesäurewannenbädern und von Mechanotransduktion bei Athleten und MitarbeiterInnen vorstellen. Beide Interventionen (Kohlesäurewannenbäder und Mechanotransduktion) beeinflussen das vegetative Nervensystem des Menschen. Die damit assoziierte Tonusverschiebung und weitere organische Anpassungen des Herz-Kreislaufsystems (= physische Regeneration) sowie die Harmonisierung und psychische Stabilisierung (= psychische Regeneration) galt es im Rahmen dieser Interventionsstudien zu belegen.

**Anmeldung:** [office@fh-burgenland.at](mailto:office@fh-burgenland.at)

**mehr Information:**

<http://www.forschung-burgenland.at/gesundheits/regenerationsforschung/>

### Symposium Regenerationsforschung

07.06.2018 | 13:30 - 18:00  
 Fachhochschule Burgenland GmbH | Department Gesundheit  
 Studienzentrum Pinkafeld | Hörsaal 1

Programm	
Moderation:	MMag. Dr. Ute Seper & Martina Meister, MSc
13:30 – 13:45	<b>Begrüßung</b>
13:45 – 14:00	Regeneration als Leistungsschlüssel MMag. Dr. Ute Seper
14:00 – 14:15	<b>Einfluss serieller Anwendungen von Kohlendioxid auf Erholungsvorgänge</b> Univ.-Prof. Dr. med. Wolfgang Markt
14:15 – 14:30	Ergebnisse der Vegetativen Funktionsdiagnostik bei Sportlern – gibt es Unterschiede zwischen normalen Wannenbädern und Kohlendioxid-Bädern? Dr. med. Alfred Löhninger
14:30 – 14:45	<b>Wirkung von Kohlendioxid-Bädern auf die Regeneration von Athleten</b> Mag. Julia Powischer
14:45 – 15:00	Diskussionsrunde
15:00 – 15:30	Kaffeepause
15:30 – 15:45	<b>Mechanotransduktion - Klinische Erfahrungen und technische Aspekte</b> Dr. Lukas Kalksics-Gallei, DI Dr. Michael Türk
15:45 – 16:00	Regeneration durch Whole Body Vibration Heike Bauer-Horvath, MA
16:00 – 16:15	<b>Perceived Stress Questionnaire (PSQ) – ein Instrument zur Messung des subjektiv wahrgenommenen Stresses</b> Johanna Strempl, MA
16:15 – 16:30	Einsatzmöglichkeiten der Mechanotransduktion und der Heizpeltierverbildität im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung Prof.(FH) Mag. Dr. Erwin Gollner, MPH MBA
16:30 – 16:45	Diskussionsrunde
16:45 – 18:00	Come together, Snacks und Getränke

## Letzter Aufruf: HRVadvanced von 09. bis 10. Juni 2018



### Special Workshop HRVadvanced: Wissen für Fortgeschrittene

Intensiv-Weiterbildung für HRV-Experten und alle, die es werden wollen

Fachdiskussionen und Wissensauffrischung bilden die Schwerpunkte dieses Workshops. Zusätzlich gibt es viel Gelegenheit, interessante Fälle aus eurer eigenen Praxis zu besprechen und Antworten auf Fragen zur HRV zu bekommen, die sich während eurer Arbeit gestellt haben. Weitere Inhalte wie Fehlerquellen in der HRV Analyse, physiologische und technische Hintergründe runden das Programm ab.

- » Neueste Ergebnisse eigener und internationaler Forschung
- » Mustererkennung anhand ausgewählter Beispiele aus der Praxis
- » Besprechung konkreter Messungen
- » Wenn die Diagnostik schwierig wird
- » Wie behandle ich die Themen Schlaf, Burnout, Überforderung etc. richtig
- » Die Community: das interdisziplinäre Forum von Autonom Health
- » Neu- und Weiterentwicklungen Hard- und Software
- » Vertiefende Einblicke in unsere Software wie HRVscan, HRVscience, HRVmed, My Autonom Health

Anmeldung: [office@autonomhealth.com](mailto:office@autonomhealth.com) oder [portal.lebensfeuer.com](http://portal.lebensfeuer.com)

<b>Termin:</b>	<b>09. bis 10. Juni 2018</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>Preis:</b>	<b>EUR 290,-</b>

## Themenschwerpunkt: HRV versus Puls

### Was ist der Unterschied zwischen einer Puls- und einer HRV-Messung?

Immer wieder erreichen uns im Office Fragen wie:

*"Was ist der Unterschied zwischen einer Puls- und einer HRV-Messung?"  
"Hat eine Pulsmessung die gleiche Aussagekraft wie eine HRV-Messung?"  
"Was sagt eine Pulsmessung, was eine HRV-Messung aus?"*

Deshalb haben wir uns entschlossen, einen kurzen Beitrag dazu zu verfassen, der hoffentlich ein wenig Licht ins Dunkel bringen kann.

Bevor wir uns anhand einer Messung die Unterschiede zwischen HRV und Puls ansehen, befassen wir uns kurz mit dem theoretischen Hintergrund:



#### Definition "Puls"

**Die Herzfrequenz- oder Pulsmessung basiert auf der Erfassung der Häufigkeit der Pulsschläge in einer Minute.**

Als **Puls** bezeichnet man das (durch den Herzschlag) verursachte Pochen des Blutes an den Gefäßwänden. Das ergibt sich durch die mechanische, rhythmische Ausdehnung und Kontraktion der Gefäßwände, die durch die Herzaktion und die von ihr ausgelöste Druckwelle bedingt ist.

Trotzdem ist die **Herzfrequenz** nicht das gleiche wie der Puls, obwohl der Begriff oft synonym verwendet wird. Die Herzfrequenz ist nur ein Teilaspekt des Pulses und gibt Auskunft über die Gesamtanzahl von Herzschlägen während einer Minute und wird in beats per minute (bpm) angegeben. Ein weiterer Begriff - oft synonym verwendet - ist der Begriff der **Herzrate**. Die Herzrate beschreibt jedoch eigentlich den **Puls von Schlag zu Schlag**.

Brustgurte liefern z.B. oft nur Herzfrequenz-Daten im Sinne von Mittelwerten der über mehrere Sekunden erfassten elektrischen Impulse (dies um die Auswirkungen von Artefakten möglichst zu kompensieren). Das ist zwar für die Trainingsüberwachung ausreichend, bietet aber zu

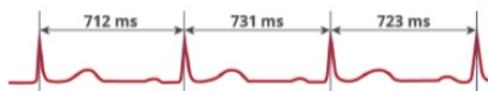
#### Definition "HRV"

**Die Herzratenvariabilität errechnet sich aus den millisekundengenauen Abständen zwischen den einzelnen Herzschlägen eines Menschen.**

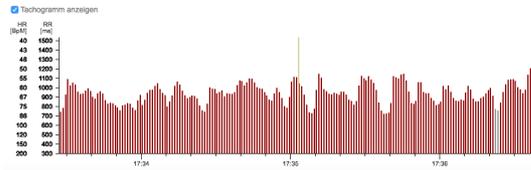
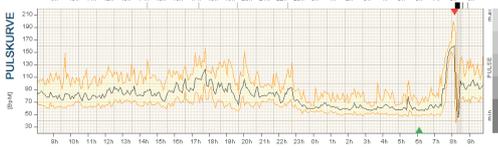
Die **Herzratenvariabilität** (HRV) ist ein Maß für die gesamte Anpassungsfähigkeit eines Organismus und damit ein Maß für Gesundheit und wird durch die Ableitung eines Elektrokardiogramms (EKG) ermittelt.

Die Steuerung geschieht durch das Aktivieren des **Sympathikus** (im Sinne der Anspannung) und des **Parasympathikus** (im Sinne der Erholung). Verantwortlich für das Beschleunigen oder Entschleunigen des Herzschlages ist das autonome Nervensystem. (Siehe auch „Herzratenvariabilität, das HRV-Praxis-Lehrbuch, A. Löhninger, 2017).

Deshalb kann man über die HRV sehr genau feststellen, ob und wann jemand entspannt, konzentriert oder belastet ist.



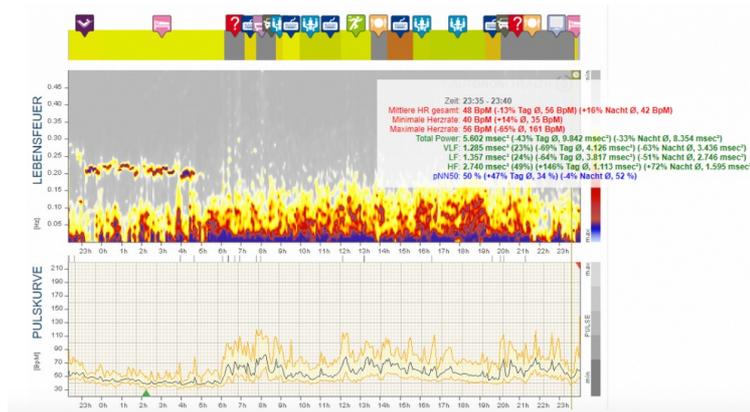
wenig Aussagekraft für die Anwendung in der Lebensstilmedizin.



## Was kann eine HRV-Messung, was eine Pulsmessung nicht kann?

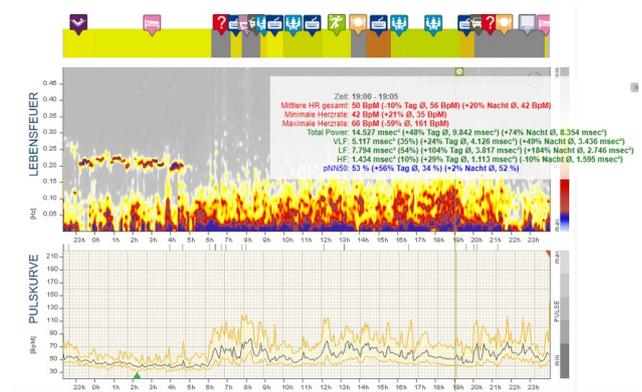
Die oben angeführten Definitionen zeigen, dass eine Puls- oder Herzfrequenz-Messung die feinen Unterschiede in der Herzschlagfolge nicht erfassen kann und somit die - per definitionem - zugrunde liegenden Daten für eine HRV-Analyse auch nicht in einer rudimentären Form bereitstellen könnte.

Die in Folge angeführten Messergebnisse und dargestellten Grafiken verdeutlichen die unterschiedliche Aussagekraft von HRV und Puls:



Während der **Aktivität "TV"** um 23:35 Uhr hat die gemessene Frau eine mittlere Herzrate von 48. Der niedrige Puls an sich würde alleine vielleicht auf Entspannung hindeuten. Sieht man sich jedoch auch die Werte der HRV-Analyse an – **Total Power, VLF, LF sinken, HF und pNN50 steigen deutlich an** – erkennt man, dass die Gemessene nicht entspannt, sondern müde ist!

Während der **Aktivität "Kommunikation"** um 19 Uhr hat die Gemessene eine ähnliche mittlere Herzrate wie in der Aktivität TV am Abend. Würden wir jeweils nur den Wert vergleichen – **48 BpM bei "TV" und 50 BpM bei "Kommunikation"** – würden wir sagen, dass die Gemessene zu beiden Zeiten müde war. Sehen wir uns hier jedoch auch die HRV-Werte an, dann sehen wir, dass alle Werte deutlich gegenüber dem Tagesschnitt ansteigen. Der Gemessenen geht es sehr gut, sie ist hochkonzentriert und befindet sich vielleicht sogar im Flow.



Auch das **HRV-Spektrogramm** zeigt auf den ersten Blick deutlich, wo die Gemessene mehr „brennt“. Ein hohes, dichtes und buntes Lebensfeuer während Kommunikation, im Gegensatz zu einem reduzierten Lebensfeuer, steht für eine hohe HRV und damit eine hohe Anpassungsfähigkeit.

## Fazit

Die Ergebnisse der Messung zeigen deutlich, welche unterschiedlichen Ursachen und Befindlichkeiten eine Person trotz gleichem Pulsniveau betreffen kann. Erst durch die HRV wird oft klar, was genau hinter den Ergebnissen steckt. Die Aussagekraft von HRV-Analysen ist daher mit Aussagen von Herzfrequenzmessungen nicht vergleichbar.

Auch unser neuester Blogbeitrag widmet sich diesem Thema: <https://www.autonomhealth.com/blog/unterschied-hrv-und-pulsmessung/>



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!

