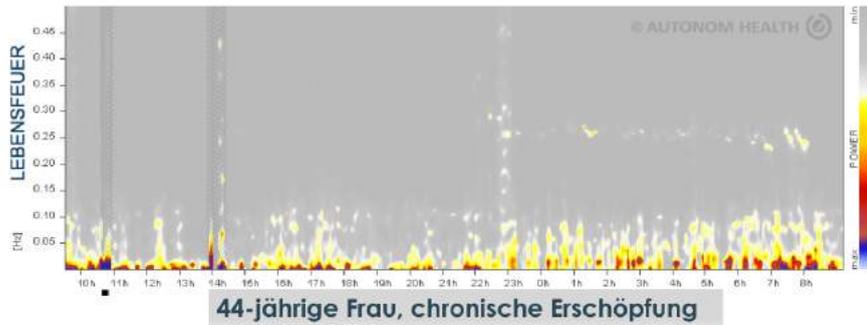


Besuchen Sie hier die **Webversion**.



## Autonom Health News

### NEWSLETTER Oktober 2018

#### Die Themen im Überblick:

- Zertifizierte HRV-Professionals
- Community News
- Social Media Aktion: "Measuring Health"
- Themenschwerpunkt: Vom Raucher zum Nichtraucher
- Save the date: Kulturheiltage vom 08.-11. November



## Zertifizierte HRV- Professionals

### Wieder ein Neu-Start ins HRV- Leben

Sechs Ärztinnen, Therapeutinnen und SportwissenschaftlerInnen vom **Lanserhof** - Resort Lans bei Innsbruck und dem Resort Tegernsee - konnten wir im September ihre HRV-Diplome überreichen.

Und Anfang Oktober dokumentierten wir **Dr. med. Maren Pohl-Hauptmann** ihr fundiertes Fachwissen als HRV-Professional.

Die TeilnehmerInnen bewerten die

Ausbildungsreihe vor allem als sehr informativ, kompakt und gut strukturiert.

Wir wünschen euch allen viel Erfolg bei eurer Arbeit mit der HRV!



(v.l.n.r.)

**Tim WORTMANN, Dr. med. Beatrix BRAACK,  
Martina DREO,  
Dr. med. Simone REITMAIR, Andrea  
SCHWIENBACHER, Susan NEUMANN**

**[www.lanserhof.com](http://www.lanserhof.com)**

**Dr. med. Maren POHL-HAUPTMANN**  
aus **Hankensbüttel** in Deutschland

Fachärztin für Allgemeinmedizin M.A.,  
Naturheilverfahren,  
Manualtherapie, Akupunktur,  
MA f. komplementäre Heilkunde,  
Ausbildnerin f. P. Hess Klangmassagen

**[www.institut-einklang.com](http://www.institut-einklang.com)**



---

## Community News



Immer wieder erhalten wir Kundenanfragen im Office, *wo bzw. bei wem HRV-Messungen durchgeführt werden können.* Selbstverständlich verweisen wir alle HRV-Interessierten auf die **Professionaliste** in der Community unter

<https://community.autonomhealth.com/partner>



Die **Autonom Health Community** ist ein Service von uns für euch Professionals und Partner wie auch für alle HRV-Interessierten. Daher bitten wir jede/n von euch um rege Beteiligung am Forum und auch darum, die Professional-Liste immer auf dem aktuellsten Stand zu halten.

Das **Problem**: Leider sind noch immer nicht alle Profile vollständig ausgefüllt!

Unsere **Bitte**: Achtet immer darauf, eure Profildaten auf dem aktuellsten Stand zu halten und fügt vor allem ein Foto von euch in das vorgesehene Feld ein.

Euer **Gewinn**: Bei einem aussagekräftigen Profil werden diejenigen, die an Messungen und Coachings interessiert sind, viel lieber mit euch Kontakt treten. Ihr wisst bestimmt aus eigener Erfahrung: Man möchte gerne wissen, wie der- oder diejenige aussieht, wenn man Kontakt aufnimmt. 🔔

	<p><b>Katrin Achilles</b>          02067 Berlin (abgefragt, Theater und Beratung)          10000 Barbara-Hausgraben          Sie werden immer wieder für Kinder sprachlos? Richtiges, keine Analyse macht es für Sie einfacher!  <a href="#">Zurück zum Profil</a></p>	 
	<p><b>Wilfried Achilles</b>          Theater, Musik, Literatur, Betriebswirtschaftler          10000 Barbara-Hausgraben          Schreiben Sie mir Ihre Herablassung der letzten 28 Stunden (Wörterstellung) und ich sage Ihnen, wie Sie 10000  <a href="#">Zurück zum Profil</a></p>	 
	<p><b>Dipl. Des. Gabriele Andre</b>          Dipl. Kunst- und Designwissenschaftlerin          1100 Eggwilshaus  <a href="#">Zurück zum Profil</a></p>	 
	<p><b>Matthias Augustin</b>          Betriebswirt (BWL), Gesundheitsmanagement (GKM)          81551 Freising bei München          Ausgewählter Professor (Lehrstuhl für HRV, Stress- und Resilienz-Management, Leadership-Coaching, Beratung für bessere Arbeit)          Master of Applied Health Sciences (M.A.H.S.)          Für Fragen über die Beratung, Training, Coaching und Projekte auf Basis von evidenzbasierten Ressourcen kontaktieren Sie den Bereich und beschreiben Sie  <a href="#">Zurück zum Profil</a></p>	 
	<p><b>Mag. Acad. Mabelle Michael Bagary</b>          Sozialwissenschaftler, Therapeutin          1000 Wien          Wir leben mit Gesundheit, wie wir leben, ist ein Prozess, der in der Lage ist, die eigene Passivität zu überwinden, die eigene Verantwortung zu übernehmen und die eigene Verantwortung zu übernehmen.  <a href="#">Zurück zum Profil</a></p>	
	<p><b>Dr. med. Christian Beck</b>          Internist, Allgemeinmediziner          60509 Offenbach          Die Eltern sind ein Geschenk, das nicht zu trennen ist, sondern ein Geschenk!          Mit der Zeitlichkeit-Bewertung können wir die eigene Zeit und die eigene Verantwortung zu übernehmen, die Verantwortung zu übernehmen, die Verantwortung zu übernehmen, die Verantwortung zu übernehmen.  <a href="#">Zurück zum Profil</a></p>	 
	<p><b>BSc. phys. Silke Becker</b>          Physiotherapeutin          1100 Wien          Wir sind über 20 Jahre in der Physiotherapie und verwirklichte die Menschen in der Gesundheitsförderung. Das Ziel ist es, die Verantwortung zu übernehmen, die Verantwortung zu übernehmen, die Verantwortung zu übernehmen.  <a href="#">Zurück zum Profil</a></p>	 
	<p><b>Peter Becker</b>          Einzelbetriebsleiter          6000 St. Gallen  <a href="#">Zurück zum Profil</a></p>	 
	<p><b>Martin Beiser</b>          Theater, Coaching und Beratung          81000 München  <a href="#">Zurück zum Profil</a></p>	 
	<p><b>Christina Berberich</b>          10000 Berlin (abgefragt, Einzel)  <a href="#">Zurück zum Profil</a></p>	 
	<p><b>Barbara Berchtold</b>          Massentherapeutin, 1400er Therapie, Mediation, Training          6007 Weiden  <a href="#">Zurück zum Profil</a></p>	 
	<p><b>Martina Berg</b>          10000 Berlin          Wir sind eine Gemeinschaft von Menschen, die sich zusammenfinden und in der Zukunft die Verantwortung zu übernehmen, die Verantwortung zu übernehmen, die Verantwortung zu übernehmen.  <a href="#">Zurück zum Profil</a></p>	

## Und so könnt ihr euren **Professional- bzw. Partnerlisten-Eintrag** bearbeiten:

1. Loggt euch im Analyseportal mit eurem Partneraccount ein
2. Klickt die Seite "Mein Account" / "Mein Profil" an
3. Füllt eure Partnerdaten aus (bis zur Hälfte der Seite runterscrollen)
4. Vergewissert euch vor dem Speichern, dass die Passwortfelder am Beginn der Seite leer sind

5. Speichert euren Eintrag
6. Checkt eure Daten in der Community:  
Alle im Portal eingegebenen Daten  
erscheinen direkt in der Professional-  
und Partnerliste der Community 😊

### Eintrag auf der **Landkarte**:

Um auch auf der Landkarte in der Professionalliste aufzuscheinen, ist es wichtig, dass ihr das Adressfeld in eurem Profil komplett ausfüllt.

Ohne Straßennamen und Hausnummer werdet ihr auf der Landkarte nicht angezeigt. Das Resultat: HRV-Interessierte können euch nicht finden!

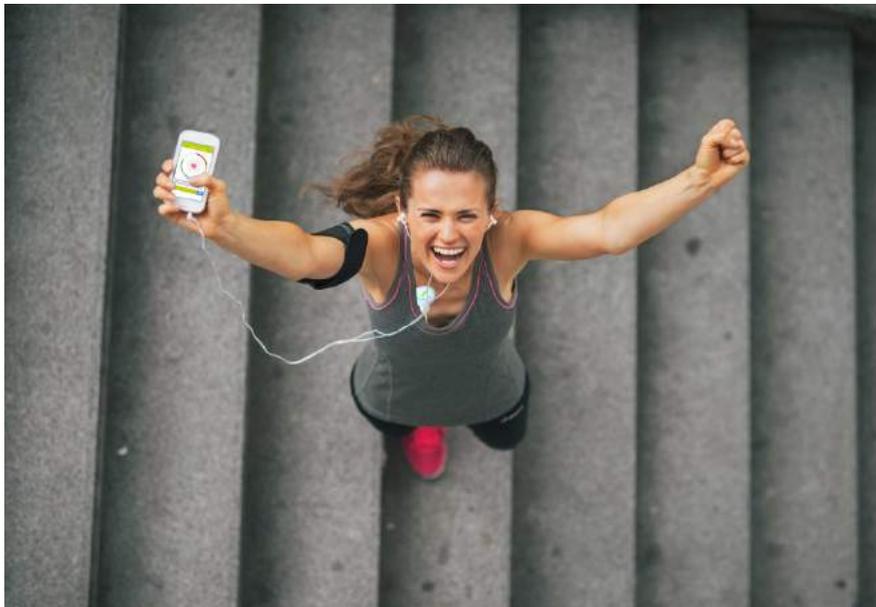
#### Partner Landkarte



Genauere Anleitungen rund um eure Präsenz in der Community findet ihr sowohl im **Portal Guide** im Analyseportal als auch im **Community Guide** in der Navigationsleiste der Autonom Health Community.

Solltet ihr noch nicht in der Community aufscheinen oder nicht mehr aufscheinen wollen, dann schickt bitte ein Mail an: **community@autonomhealth.com**.

## Social Media Aktion: "Measuring Health"



## Measuring Health!

### Unser Aufruf an alle Social Media

#### Nutzer:

Nutze deine Social Media Profile und poste auf Facebook und Instagram ein Foto von dir wie du dich gerade misst!

#### Achtung: 👁

Wichtig ist, dass du bei der Bildbeschreibung AUTONOM HEALTH folgendermaßen als Referenzquelle angibst: **#autonomhealth**

#### Dein Gewinn: 🎁

Deutlich größere Reichweite, neue Kunden, Anreiz für Folgemessungen, Vorbildwirkung, Multiplikationseffekt, zielführende gute Werbemöglichkeit  
UND EIN GESCHENK VON UNS!

#### Unser Geschenk: 🎁

Als Dankeschön für dein Posting schenken wir dir einen **Gutschein** für eine Messung "My Autonom Health Premium+Sport"! Aber nur, wenn du deine gepostete Messung auch in das Analyseportal eingespielt hast.

#### Weihnachten naht: 🎄

Diesen Gutschein kannst du für dich selbst nutzen oder du hast schon das erste Weihnachtsgeschenk in der Tasche!

## Themenschwerpunkt: Vom Raucher zum Nichtraucher

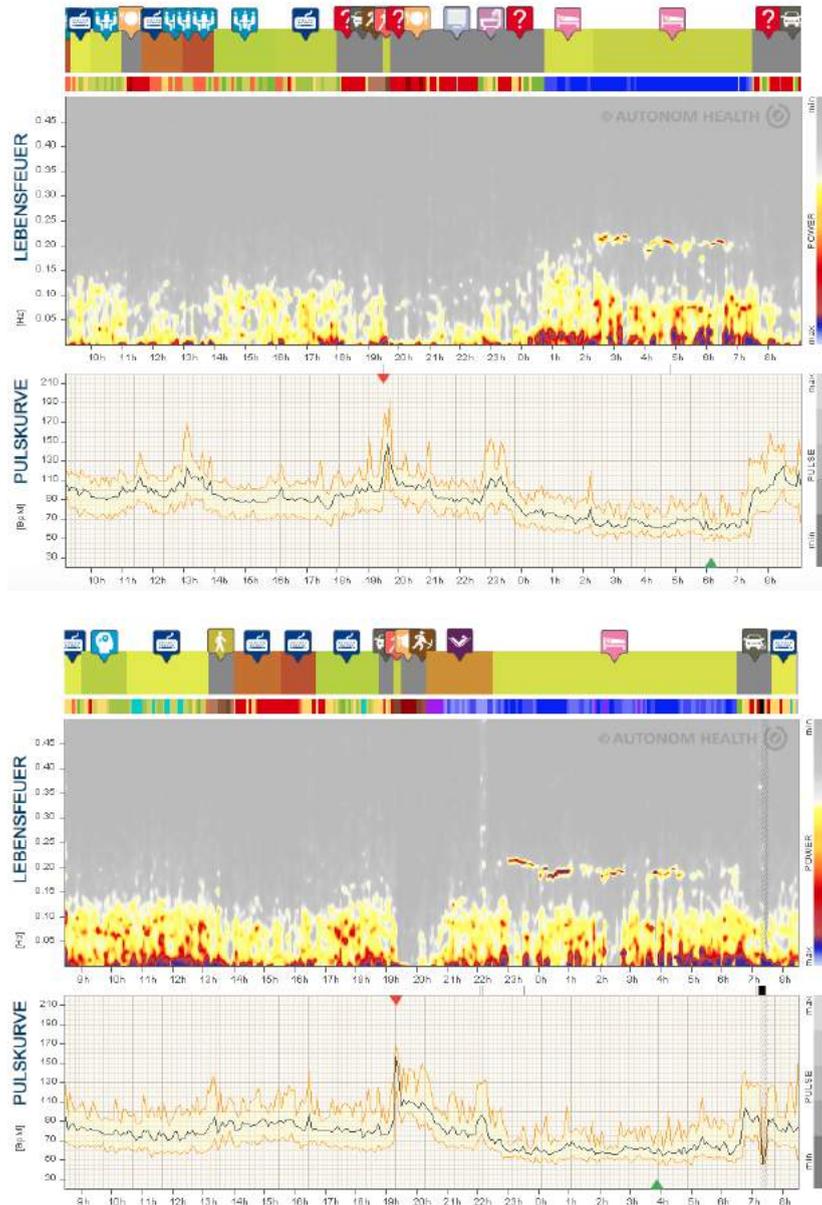


Passend zu der aktuellen österreichischen Unterschriftenaktion - Stichwort "**Don't smoke - Volksbegehren**" - wollen wir in diesem Themenschwerpunkt zeigen, wie positiv sich der Rauchverzicht auf die Gesundheit auswirkt. Und wie die HRV eindrucksvoll helfen kann, diese Entwicklung sichtbar und beweisbar zu machen und somit auch die Motivation signifikant zu erhöhen!

Zwei langjährige HRV-Professionals - **Silke BECKER** und **Mag. Peter ZELLERMAYER** - haben 2016 ein Firmenprojekt im Rahmen der Beruflichen Gesundheitsförderung gestartet. 2018 wurden nun die Folgemessungen durchgeführt.

**Herr S.**, 42, hatte bei seinem Coachinggespräch mit **Silke Becker** nach der Erstmessung 2016 beschlossen, einige Änderungen in seinem Lebensstil vorzunehmen: Er begann, regelmäßig 2x wöchentlich Ausdauersport zu treiben und täglich einige Gläser Wasser zu trinken. Vor allem aber: Er hat sich erfolgreich das

## Rauchen abgewöhnt und wurde überzeugter Nichtraucher!



### Herr S., 2016: Raucher

Aktuelles Biologisches Alter: 44

Total Power: 2.847,69 msec<sup>2</sup>

GVI: 163

Anzahl Herzschläge in 24h: 122.613

### Herr S., 2018: Nichtraucher

Aktuelles Biologisches Alter: 35

Total Power: 4.371,64 msec<sup>2</sup>

GVI: 290

Anzahl Herzschläge in 24h: 105.646

## Der Erfolg zwei Jahre später ist

**erstaunlich:**

- Sein Aktuelles Biologisches Alter ist von +6 auf -7 Jahre gesunken.
- Seine Herzschläge in 24 Stunden reduzierten sich von 122.00 auf 105.000  
=> das sind rund 500.000 Schläge pro Monat weniger!
- Seine Total Power stieg um mehr als 50%.
- Seine Herzrate tagsüber konnte er von 95 BpM auf 82 BpM senken.

Was meint ihr? Dieses Musterbeispiel müsste eigentlich sogar die Österreichische Regierung überzeugen, oder?

---

## Save the date: Kulturheiltage vom 08.-11. November

### „Heilkultur bedeutet Haltung und Gestaltung im Innen und Außen.“

Naturheiltage sind seit einigen Jahren zu einem festen Bestandteil nicht nur alternativer und komplementärer Gesundheitsangebote geworden. Sie gehören vielmehr fest in das Programm von Kurorten, Bädern und Wellnesseinrichtungen. Auch die Existenz einer besonderen Naturheilkunde ist längst und auf vielfältige Weise anerkannt.

Die **Kulturheiltage in Bad Schandau** bei Dresden bieten ihren Gästen die Gelegenheit, eine kulturheilkundliche Sprechstunde zu besuchen. Dort werden für jeden Einzelnen passende Konzepte für einen natürlichen und kulturvollen Lebensstil entstehen sollen – eine Diätetik für Menschen von heute.

Unser langjähriger HRV-Partner **Prof. Dr.**

**Hartmut Schröder** aus Berlin  
 (<https://www.therapeium.de/>) wird mit  
 seinem dem Vortrag **„Kultur auf Rezept?  
 Über den Einfluss unserer Kultur auf  
 Gesundheit, Krankheit und Heilung“**  
 diese spannenden Konzepte beleuchten.

**Kulturheiltage: Eine Zeitinsel für  
 natürliches und kulturvolles Leben  
 Heilung durch Genuss, Muße und Stille!**

Weitere

Informationen: <http://kulturheiltage.ignk.de>

Buchungsplattform: <http://www.ignk.de/buchungsplattfo>

**Kulturheiltage - 2018 - Bad Schandau**

**Seminargebühr**  
 Die Seminaregebühr beträgt 690,- € inkl. MwSt. In der Gebühr enthalten sind alle Veranstaltungskosten im Rahmen der Bad Schandauer Kulturheiltage 2018, die Tagespraxishilfe (Tagungsposten), Mittagessen, Fortwochenpauschale, Abendessen, Arbeitsmaterial und U.S. Mager-Küche, das Getragene und Brillenreinigung sowie die kulturheiltäglichen Sprachstunden.

**Anmeldung**  
 Die Anmeldung erfolgt ab dem 27.07.2018 unter [www.ignk.de](http://www.ignk.de) oder [www.kult@schandau.de](mailto:www.kult@schandau.de)

**Anmeldefrist: 20.9.2018**  
 Bitte können Sie die Anmeldeunterlagen nach beim Veranstalter, Bad Schandauer Kur- und Tourismus Service unterfordern, um sie per Post oder per E-Mail zu erhalten.

**Übernachtung**  
 Bitte senden Sie Ihre Übernachtungsanfrage an [Wohnplatzschandau.de](mailto:Wohnplatzschandau.de) oder besuchen Sie die entsprechende Formulare unter [www.bad-schandau.de](http://www.bad-schandau.de). Die Mitarbeiter\*innen des Tourist Service Bad Schandau beachten Sie zumeist nach individuellen Wünschen in allen verfügbaren Kategorien.

**Anreise**  
 Wir empfehlen die Anreise mit der Bahn. Die günstigste Verbindung finden Sie unter [www.reiseinfo.bahn.de](http://www.reiseinfo.bahn.de)

**Kontakt und Information**  
 Bad Schandauer Kur- und Tourismus Service  
 Park 22 • 13284 Bad Schandau  
 Telefon: 03541 35033 90330  
 Telefax: 03541 35033 90333  
 info@bad-schandau.de  
 www.bad-schandau.de  
 www.kulturheiltage-bad-schandau.de

**In Kooperation mit:**  
 IGNIK  
 Bad Schandauer Kur- und Tourismus Service

**Genuss – Muße – Stille**  
 8. bis 11. November 2018

**Genuss – Muße – Stille**  
 BAD SCHANDAU

**Programm der Kulturheiltage 2018 in Bad Schandau**

**Donnerstag, 8.11.2018**

10-15 Uhr **Anreise**  
 15-18 Uhr **Kulturheiltägliche Sprechstunde**  
 18-20 Uhr **Gemeinsames Abendessen** (Mittagessen und U.S. Mager-Küche)  
 20 Uhr **Begrüßung durch Prof. Hartmut Schröder und die Veranstalter sowie Vorstellung zum Themenprogramm „Seren für Akuten – Neue Ansätze für Akute Wellness und zur „Rezeptheiltage“** durch Prof. Arno Jansen und Marie Heide Diez

**Anstich: Getragene**

**Freitag, 9.11.2018**

8-10:30 Uhr **In den Tag schwablen**  
 Aqua-Wellness in der Röhrlaube Thaur mit Marie Heide Diez  
 10:30-11:00 Uhr **Kulturheiltägliche Sprechstunde**  
 11-12 Uhr **Anstich: „Kultur auf Rezept“ – Über den Einfluss unserer Kultur auf Gesundheit, Krankheit und Heilung**

10-13 Uhr **Arno Jansen: Heilung durch und integrativ-gesundheitliche Perspektiven in Bad Schandau**

13-15 Uhr **Mittagessen**

15-18 Uhr **Kulturheiltägliche Sprechstunde**

18-20 Uhr **Spezielles Teatheaar mit Musik- oder Tanz-Abend unter Leitung von Prof. Dr. Arno Jansen**

20-22 Uhr **Das Einweihnachtsabend** gestaltet von der Röhrlaube Thaur  
 Marie Heide Diez  
 22-24 Uhr **Das Einweihnachtsabend** gestaltet von der Röhrlaube Thaur  
 Marie Heide Diez

**Samstag, 10.11.2018**

8-10:30 Uhr **In den Tag schwablen**  
 Aqua-Wellness in der Röhrlaube Thaur mit Marie Heide Diez  
 10:30-11:00 Uhr **Kulturheiltägliche Sprechstunde**  
 11-12 Uhr **Anstich: „Kultur auf Rezept“ – Über den Einfluss unserer Kultur auf Gesundheit, Krankheit und Heilung**

10-11:30 Uhr **Dr. Christoph Gansel: In Kooperation mit dem Heiligtum, Warum und wie Spätle zu helfen verbindet**

12-13 Uhr **Dr. Elin Küster: Heilung und Gesellschaft**

13-15 Uhr **Mittagessen**

15-18 Uhr **Kulturheiltägliche Sprechstunde**

18-20 Uhr **Spezielles Teatheaar mit Musik- oder Tanz-Abend unter Leitung von Prof. Dr. Arno Jansen**

20-22 Uhr **Das Einweihnachtsabend** gestaltet von der Röhrlaube Thaur  
 Marie Heide Diez

**Sonntag, 11.11.2018**

8-10:30 Uhr **In den Tag schwablen**  
 Aqua-Wellness in der Röhrlaube Thaur mit Marie Heide Diez  
 10:30-11:00 Uhr **Kulturheiltägliche Sprechstunde**  
 11-12 Uhr **Anstich: „Kultur auf Rezept“ – Über den Einfluss unserer Kultur auf Gesundheit, Krankheit und Heilung**

**Prof. Dr. Hartmut Schröder** Lehrstuhlinhaber für Sozialpsychologie und Therapeutische Kommunikation an der Europa-Universität Viadrina

**Prof. Arno Jansen** Professor für Orthopädie am Uniklinikum Bad Schandau

**Prof. Elin Küster** Professorin für Soziale und Medizinische Psychologie an der Europa-Universität Viadrina

**Dr. Elin Küster** Professorin für Soziale und Medizinische Psychologie an der Europa-Universität Viadrina

**Dr. Christoph Gansel** Professor für Philosophie an der Universität Wien

**Dr. med. Gerd Ritsch** Chefarzt für Akute Allgemeinmedizin, J.J. Mager Krankenhaus Sankt

**Andrea Moser** (Hr.) Psychologin, integrative Programmiererin, Wellnessmanagerin von Sankt Spiritus Schandau

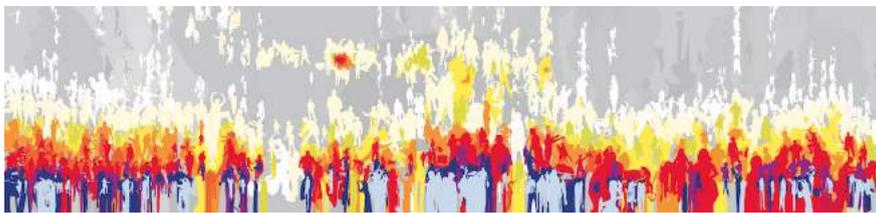
**Marie Heide Diez** Leiterin der Röhrlaube Thaur

**Anna-Gertraud Kuntze** Leiterin der Röhrlaube Thaur

**Arno Jansen** Professor für Orthopädie am Uniklinikum Bad Schandau

**Marie Heide Diez** Leiterin der Röhrlaube Thaur

**Arno Jansen** Professor für Orthopädie am Uniklinikum Bad Schandau



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** 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*