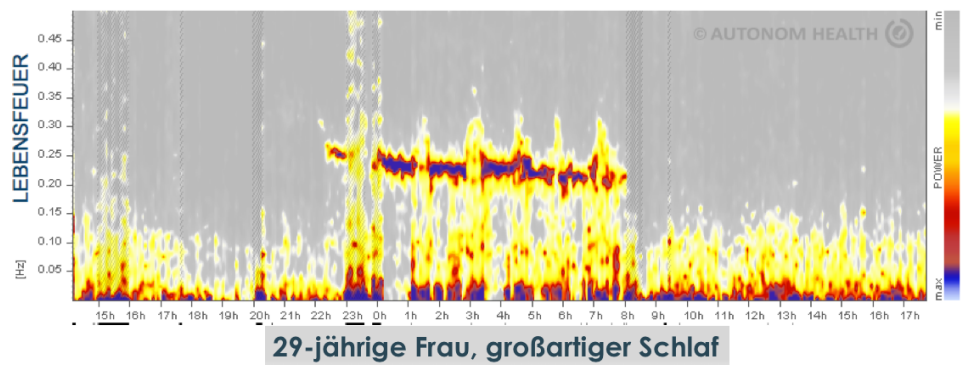


Besuchen Sie hier die **Webversion**.

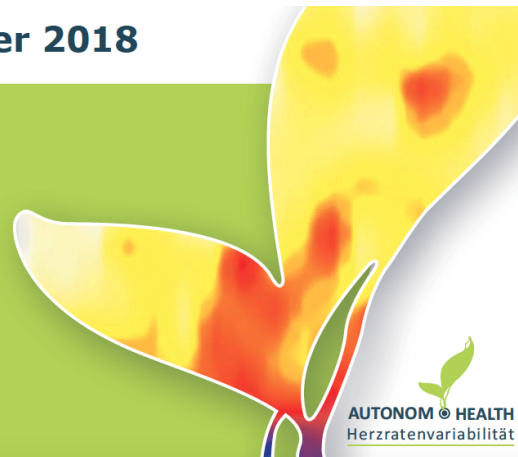


Autonom Health News

NEWSLETTER November 2018

Die Themen im Überblick:

- Zertifizierte HRV-Professionals
- Black Friday: 10% Rabatt auf ALLES
- Weihnachtsgeschenke einfach und sinnvoll
- Social Media Aktion: "Measuring Health"
- Themenschwerpunkt: Akuter grippler Infekt



Zertifizierte HRV- Professionals

Wieder ein Neu-Start ins HRV- Leben

Der November wurde von zwei Kandidatinnen und einem Kandidaten der Zertifikatsausbildung genutzt, um die Ausbildung mit der Prüfung zu finalisieren.

Alle drei absolvierten den letzten Schritt zum

zertifizierten HRV-Professional by Autonom
Health mit Bravour.

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



Karin ERNE-SIDING
aus **Klagenfurt** in Österreich

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Zertifizierte Stress- und Burnoutberaterin
Systemischer Coach
Kooperationspartnerin der SVA
Krisenintervention beim Roten Kreuz

<http://www.erne-siding.at>
(Seite ist im Aufbau)

Nicole TRADEL
aus **Villach-Landskron** in Österreich

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Psychologische Beraterin
Zertifizierte Expertin für Stressmanagement
und Burnout-Prävention

<https://www.tradel.at/>

Philipp HOFSTETTER
aus **Hünibach** in der Schweiz

Coach für Identität, Selbstmanagement und
Life-Balance
Ehemalige Führungskraft und
Gründungsmitglied einer Internet Agentur
Internet Experte
Buchautor

<https://www.phofstetter.ch/>



Black Friday: 10% Rabatt auf ALLES!

Nutzt den 23. November!

Der November ist da und mit ihm auch wieder der **Black Friday**.

Auch wir schließen uns an und rufen an diesem Tag **10% RABATT auf ALLES** aus!

Nutzt diese tolle Möglichkeit für alle unsere Produkte wie

- **Softwareanalysen**
- **Hardware**
- **Ausbildungsmodule**
- **Special Workshops**
- **Geschenkgutscheine**
- **Bücher**

👁 Hinweis: Denkt dabei auch gleich an **Weihnachten** und ergreift die günstige

Gelegenheit, sinnvoll Gesundheit zu
schenken! 🎄 📺

Weihnachtsgeschenke einfach und sinnvoll

🎄 Geschenkgutscheine zu Weihnachten

Wie gerade erwähnt: **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.



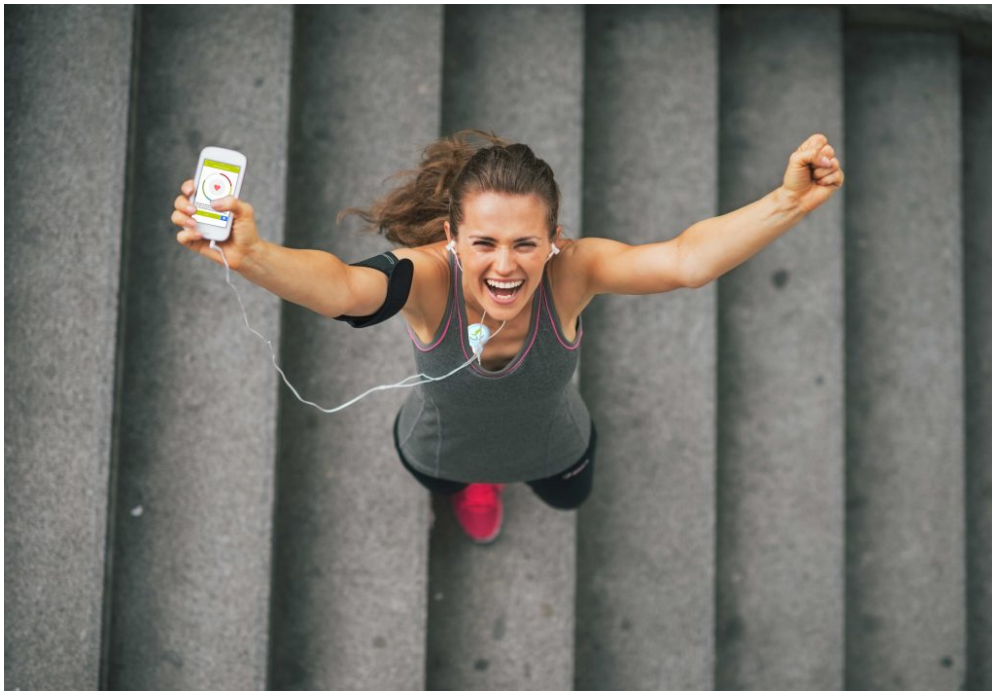
Oder wie wär ´s mit **Büchern**?
Unser Vorschlag: "**Einfach Gesund**"
und/oder DAS Buch zur
Herzratenvariabilität.

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

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



**Social Media Aktion:
"Measuring Health"**



Measuring Health!

Unser Aufruf an alle Social Media

Nutzer:

Wir setzen weiterhin auf Social Media und verlängern unsere Bitte:
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"!

Weihnachten naht: 🎄

Diesen Gutschein kannst du natürlich für dich selbst nutzen. Wenn nicht, hast schon das erste Weihnachtsgeschenk in der Tasche!

Themenschwerpunkt: Akuter grippaler Infekt



Wer kennt es nicht: Der Herbst kommt, die Temperaturen sinken und der erste Husten mit Schnupfen macht sich bemerkbar. Ein grippaler Infekt ist im Anrollen!

Wer hat nicht schon einmal „Grippe“ gegoogelt und hunderte von Tipps erhalten, was was vor, während und danach getan werden kann. Trotz der vielen Tipps lässt sich ein grippaler Infekt manchmal nicht aufhalten. Und dann ist man an das Bett gefesselt, trinkt Tee, isst Suppe und möchte wissen, wann die Symptome bald nachlassen. Die HRV kann auch in diesem Fall helfen und Klarheit schaffen!

Die HRV als Spiegel des täglichen

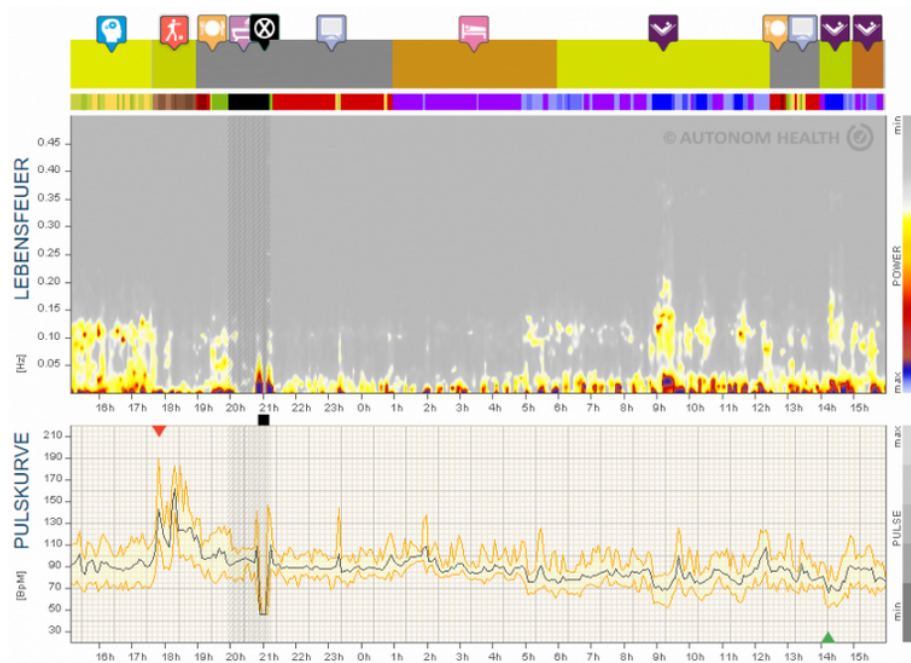
Lebens

Die HRV stellt einen höchst aufschlussreichen Indikator für Auswirkungen des täglichen Lebens und Veränderungen des Gesundheitszustands dar. Schon mal daran gedacht, während eines grippalen Infekts HRV-Messungen zu machen? Und dabei genau gezeigt zu bekommen, welche Auswirkungen Schnupfen, Husten, Fieber und Co auf das vegetative Nervensystem haben?

Die folgenden beiden Beispielbilder zeigen eine 31-Jährigen Frau, die im Laufe der HRV-Messung einen akuten grippalen Infekt entwickelt: **Monika W., 31**, möchte mit ihrer Messung den Effekt einer intensiven Sporteinheit am späteren Nachmittag auf ihren Schlaf herausfinden. Schon während der Messung fühlt sie sich nicht wohl, hat starke Kopfschmerzen und ein leichtes Kältegefühl.

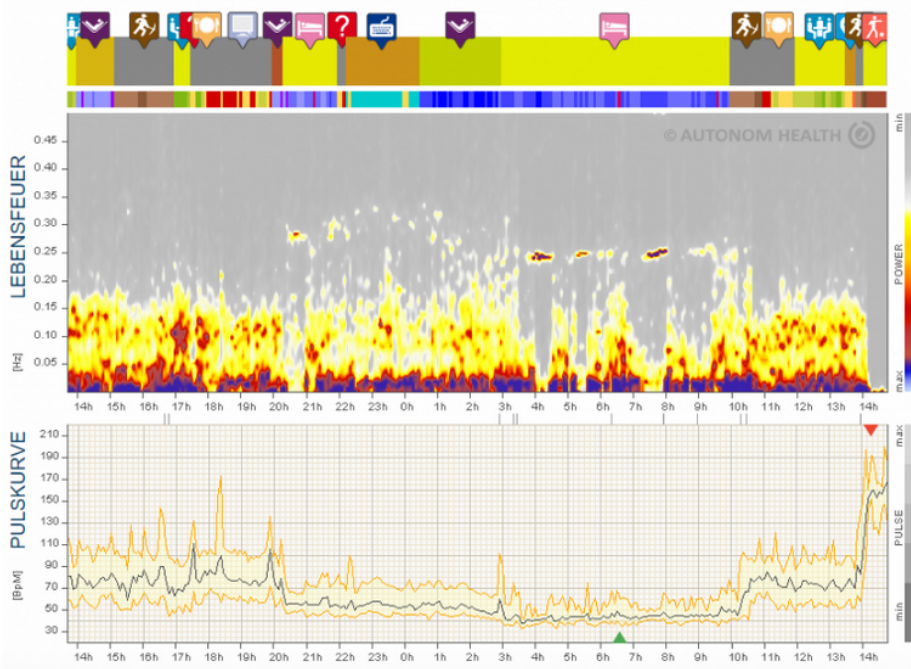
! Akuter grippaler Infekt

Während und nach der Sporteinheit fühlt sie sich besser, doch am Abend vor dem TV ändert sich alles! Monika W. fühlt sich schwach und matt, die Kopfschmerzen sind wieder da, alle Glieder beginnen zu schmerzen.



😊 8 Tage später

Wie schnell sich ein gesunder, trainierter Organismus erholen kann, belegt die Messung der 31-jährigen Monika W. nur acht Tage nach dem grippalen Infekt. Fast alle Werte sind auf einem überdurchschnittlichen Niveau.



Im Buch „**Herzratenvariabilität – Das HRV-Praxis-Lehrbuch**“ von A. Lohninger (2017) werden die Auswirkungen des

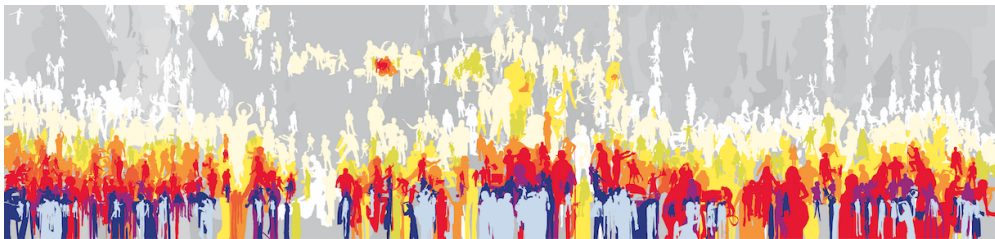
grippalen Infekts ab Seite 384ff ausführlich erläutert. Die Fallbeschreibung von Monika W. beinhaltet die konkreten Veränderungen im HRV-Spektrogramm, Pulskurve, Tachogramm etc. sowie in den HRV-Parametern.

Auch folgende unserer **Blogs** beschäftigen sich mit diesem Thema:

<https://www.autonomhealth.com/blog/akuter-grippaler-infekt/>

<https://www.autonomhealth.com/blog/so-staerken-sie-ihr-immunsystem/>

<https://www.autonomhealth.com/blog/hrv-und-das-immunsystem/>



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