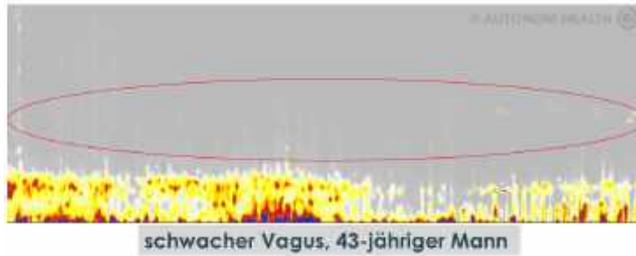


Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



## Autonom Health HRV-News



### Zertifizierte HRV- Professionals

😊 **Wir sind mächtig stolz auf euch** 👁️

Das neue Jahr hat kaum begonnen, schon gibt es drei frisch zertifizierte HRV-Professionals zu feiern! 🎉

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



Sabine LINTZEN

**Sabine LINTZEN**  
aus Unterengstringen in der Schweiz

Stressresilienzcoaching  
Naturcoaching

<http://nature-n-soul.ch>

**Dipl. Ing. Johannes MAUSER**

aus Langenzersdorf in Niederösterreich

DI für Kunststofftechnik,  
Management System Auditor,  
Lean Six Sigma Black Belt,  
Team Leadership & Coaching,  
Changemanagement,  
Betriebliche Optimierung,  
Strukturierte Problemlösung,  
Projektmanagement

<http://wunder-leben.net/team/>



DI Johannes MAUSER



Christina ERBEN

**Christina ERBEN**

aus Sonthofen in Deutschland

Sportphysiotherapie  
Osteopathie  
Naturheilkunde

<http://www.christinaerben.de/>

## Rückblick: Autonom Health 2019

### Jahresrückblick für 2019

Obwohl im vergangenen Jahr unser Arbeitsfokus hauptsächlich auf der Entwicklung der neuen App lag, gab es für unser Team durchaus noch einiges andere zu tun:

Intensiver Kundensupport, Betreuung unserer Professionals und der in Ausbildung befindlichen Partner, permanente Weiterentwicklung des Analyseportals, Vorträge auf Kongressen und Tagungen, Forschung und Recherche zu aktuellen Studien und vieles mehr ließen unser Lebensfeuer stets aufs Neue variieren.

### 2019 in Zahlen

8000+ eingespielte Messungen  
45 neue AusbildungskandidatInnen  
10 abgehaltene Seminare  
11 abgelegte Prüfungen  
11 neue HRV-Professionals  
2x Workshop HRVadvanced  
1x Workshop HRVSPORT  
9 besuchte Kongresse & Tagungen

---

### Facebook-Aktion: "Bewerte und gewinne"



### Bewertungen auf Facebook

erwünscht 🙏

Ab sofort sind alle Facebook-User aufgerufen, eine Bewertung unseres Unternehmens auf Facebook abzugeben!

Wir sind bemüht, unsere Facebook-Seite ständig auf dem Laufenden zu halten, damit alle an der HRV Interessierte sofort ein Bild von uns und unseren Angeboten erhalten und immer up-to-date sein können.

Daher würden wir uns über dein Feedback freuen!

**Und so empfiehlst du uns:** Besuche unsere Facebook-Seite, gib unter deinem Namen eine öffentliche Empfehlung ab und poste diese Empfehlung:

**<https://www.facebook.com/autonomhealth/reviews/>**

**Unser Dank - dein GEWINN:** Wir verlosen unter allen im Februar durchgeführten Bewertungen **drei Monatsflatrates** (im Wert von je EUR 39,- pro Monatsflatrate).

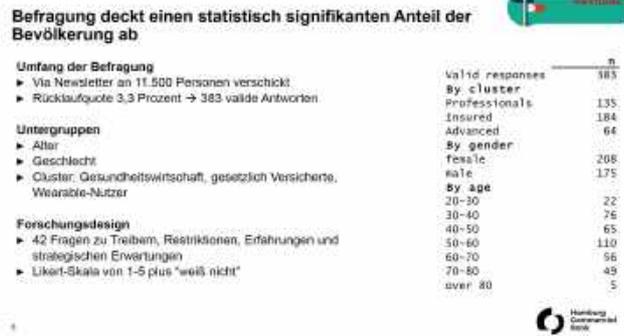
Im März Newsletter werden wir die Gewinner vorstellen 🙌 😊

---

## Studie Patientenautonomie



„Alle bescheißen sich gegenseitig, dass sich die Balken biegen.“ Das Zitat stammt aus dem *Spiegel* und steht am Beginn einer aufwändigen Studie zur Patientenautonomie, die von der Hamburg Commercial Bank durchgeführt und veröffentlicht wurde. Eine nicht unerhebliche Anzahl unserer Partner und Professionals hat sich an der Befragung dazu beteiligt, unser CEO **Dr. Alfred Lohninger**, war im Rahmen der Präsentation anlässlich des Gesundheitswirtschaftskongresses Hamburg 2019 Teilnehmer einer Podiumsdiskussion. Gute Gründe also, die wichtigsten Erkenntnisse vorzustellen:



Als wichtigster Treiber für mehr Patientenautonomie wurde der Stellenwert der eigenen Gesundheit sowie der Wunsch nach individueller Behandlung identifiziert. Teilnehmer wollen Autonomie und die damit verbundene Verantwortung übernehmen – auch, wenn es Zeit erfordert. Von Nutzern erhobene Gesundheitsdaten werden von Ärzten kaum genutzt – obwohl sich Patienten das wünschen. Die „lokalen Player“ genießen einen hohen Stellenwert. Sie sollten stärker kooperieren und mehr Kundenorientierung zeigen. Dr. Google und der internationale Wettbewerb werden als weniger bedeutsam erachtet.

Alters- und Geschlechtsspezifisch gab es keine signifikanten Unterschiede bei den Antworten, sehr wohl aber bei den drei befragten Gruppen, gesetzlich Versicherte, Vertreter der Gesundheitswirtschaft und Wearable Nutzer. Letztere erwarten mehr, insbesondere in Bezug auf Gesundheitsmanagement. Dass sie – und damit auch die Nutzer von Autonom Health – die künftigen Bedürfnisse für Gesundheitskunden und Patienten vorgeben, ist ein logischer Schluss.

Mehr dazu: <https://www.hcob-bank.de/de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilung-12887040/>

## Webshop NEU



Kaum hat das neue Jahr begonnen, schon gibt es einen neuen Webshop für die Bestellung der *My Autonom Health* Produkte!

Der neue Webshop bietet neben den wichtigsten Informationen rund um die HRV

und unseren Produkten eine übersichtlich gestaltete Bestellseite mit gelungenen Features, die Bestellungen einfach und übersichtlich gestalten.

Viele neue Produktbilder, intelligente Filtermöglichkeiten, unterschiedliche Zahlungsmöglichkeiten und vieles mehr lassen den HRV-interessierten Kunden schnell zu seinen Wunschprodukten kommen.

<https://shop.autonomhealth.com/>

Macht euch doch einfach selbst ein Bild 😊



**Save the date: HRVsport vom 21. bis 22. März 2020**



**Special Workshop: HRVsport** 🏃



In dieser Intensiv-Weiterbildung für HRV-AnwenderInnen, SportlerInnen im Amateur- und Leistungsbereich, TrainerInnen und alle HRV-Interessierten wird die Anwendung der HRV im Sport zum Erlebnis. Dieser Termin wird nämlich ein ganz besonderer, denn dank der neuen "My Autonom Health" Brustgurttechnologie können wir – wenn alles glatt läuft - eine kleine Sensation bieten: Wir werden die Chance haben, einige von uns mit der HRV unterstützten Athleten *live* bei ihrer Arbeit zu erleben!

Ein weiteres Highlight bilden **Seppi**

**Neuhausers** Einblicke in seine Sportkarriere anhand der HRV bilden. Mit den Höhen und Tiefen, seinen ausgefeilten Trainingsmethoden und - seit seiner Diagnose im Herbst - seinem Sport mit Schwerpunkt Reha-Training.

- Die Basics der HRVsport (STEP-Wert, NPB, Dynamik C etc.) an Beispielmessungen erklärt
- RUHE (Regelmäßigkeit, Umfang, HIT, Erholung)
- DIE Eckpfeiler einer gelungenen Trainingsarbeit
- Die Zutaten zum Erfolg mit der HRVsport als Würzmischung: Trainingsprinzipien mit den Daten der Spezialsoftware aufgearbeitet und sichtbar gemacht
- *Live*-Messungen von Sportlern
- Reha-Training

**Referent: Seppi NEUHAUSER**  
ehem. Ausdauersportler und Trainer im Spitzensport

**Termin: 21. - 22. März 2020**

**Seminarzeiten: Samstag 10.00-18.00 Uhr**

(mit anschließendem gemeinsamen Heurigenbesuch in Klosterneuburg)

**Sonntag 10.00-14.00 Uhr**

**Ort:** Autonom Health Zentrum  
Babenberggasse 24-26, 3400  
Klosterneuburg, Österreich

**ACHTUNG:** Wir werden Anfang März das neue Autonom Health Zentrum in Klosterneuburg – im Norden angrenzend an Wien - beziehen.

Das Seminar HRVsport wird unser erster HRV-Kurs am neuen Standort sein!

**Preis: EUR 290,-**

**Anmeldung:** per Mail unter [office@autonomhealth.com](mailto:office@autonomhealth.com) bzw. direkt im [Analyseportal](#)

Lasst euch diese Gelegenheit, von **Seppi NEUHAUSER** aus erster Hand lernen zu dürfen, nicht entgehen und sichert euch so rasch wie möglich euren Platz für diesen Workshop.

Wir freuen uns auf ein hochinteressantes sportliches Wochenende!



## Best Practice: My Autonom Health

### Case Report: *My Autonom Health App*

Weiter geht es mit unserer **Best Practice-Serie**, in der uns User über ihre Erfahrungen mit dem neuen Brustgurtsystem samt App berichten.

Heute schildert uns ein 29-jähriger Unternehmer, wie ihm die **My Autonom Health App** geholfen hat, seinen Beruf ohne Sorge um seine Gesundheit auszuüben.



#### Ilja R., 29, Unternehmer

Als Unternehmer bin ich oft unterschiedlichem Druck und Stress ausgesetzt. Eine gesunde Portion positiver Stress (Eustress) gehört dazu und ist mein Motor. Jedoch konnte ich aufgrund des anstrengenden Jahres 2019 diesen Eustress nicht mehr vom negativen Stress (Distress) unterscheiden. Ich hatte Angst, dass sich dieser Stress mittel und langfristig negativ auf meine Gesundheit auswirken kann. HRV Messungen mit der *My Autonom Health App* ist für mich die beste und komfortabelste Lösung, um mir selbst ein Bild über meine Gesundheit zu machen.

#### Ohne Sorge arbeiten

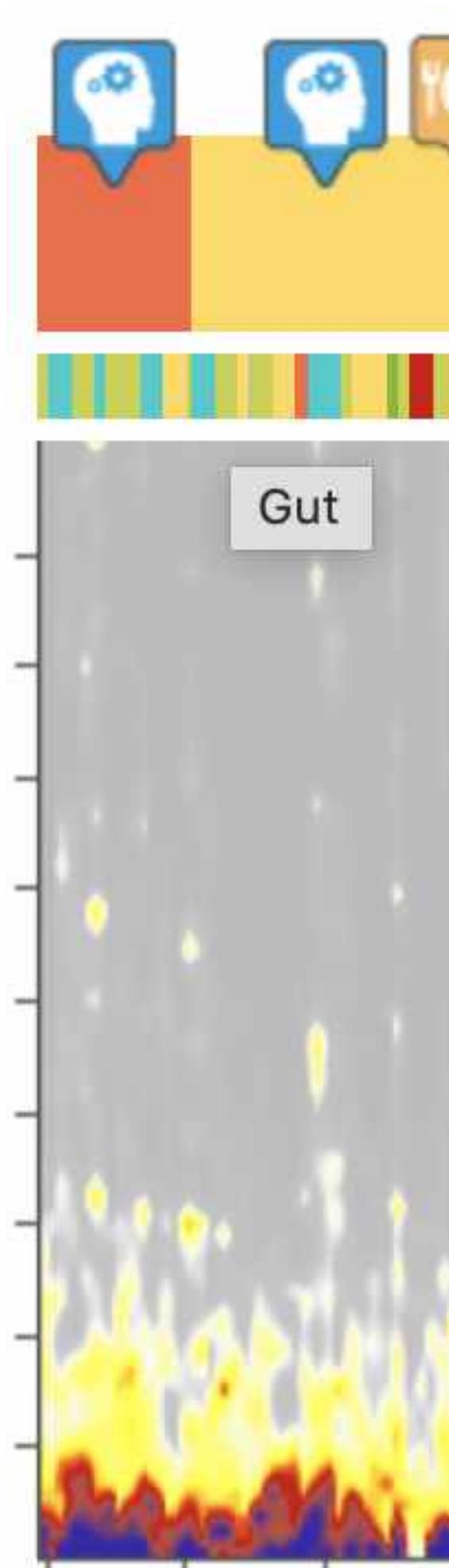
Ich habe beobachtet, wie sich mein Lebensfeuer in unterschiedlichen Arbeitssituationen verhält. Auffallend dabei ist für mich, dass es grundsätzlich nicht davon abhängt, **ob ich eine Tätigkeit gerne mache oder nicht!** Auch andere Einflussfaktoren wie die Länge der

Schlafdauer konnte ich als Ursache ausschließen.

**Tätigkeit, die ich gerne mache:  
GUTES LEBENSFEUER**



**Tätigkeit, die ich ungerne mache:  
GUTES LEBENSFEUER**



Bei der Analyse von vier unterschiedlichen Situationen stellte ich fest, dass immer

dann, wenn ich den mentalen Druck aus einer Aufgabe herausnehme und sie „einfach“ erledige, mein Lebensfeuer hoch ist. Egal, ob mir diese Tätigkeit besonders Spaß macht oder nicht.

In jedem Job gibt es ungeliebte Aufgaben. Durch Autonom Health habe ich nun erkannt, dass es für mich wichtig ist, alle negativen Gedanken während einer Tätigkeit beiseite zu schieben und den größtmöglichen Spaß bei dem zu empfinden, was ich im Moment tue. Dies setze ich in meinem Alltag neben viel Meditation und Routinen um. Mittels der App kann ich laufend beobachten, wie die Belastung auf meinen Körper stetig abnimmt und das dank „nur“ ein paar regelmäßig ausgeführter einfacher Gewohnheiten. Es macht richtig viel Spaß zu sehen, wie mein Lebensfeuer – meine Lebensenergie – laufend zunimmt und das motiviert mich extrem, weiter an meinen Zielen zu arbeiten.

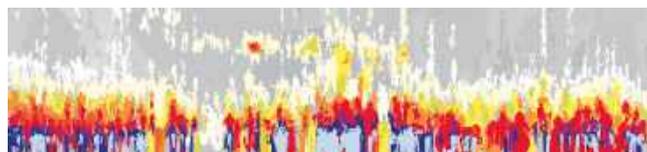
**Tätigkeit, die ich gerne mache:  
SCHLECHTES LEBENSFEUER**



## Anspannung



**Tätigkeit, die ich ungerne mache:  
SCHLECHTES LEBENSFEUER**



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)** 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](#)*