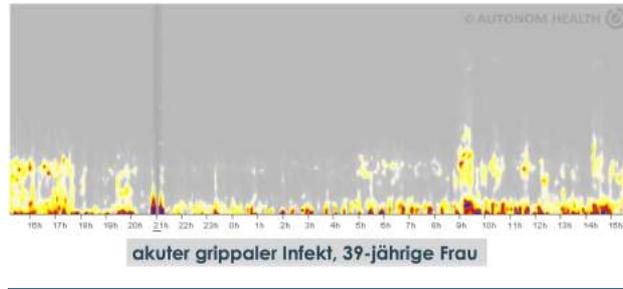


Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



## Autonom Health HRV-News

### NEWSLETTER März 2020

#### Die Themen im Überblick:

- COVID-19 und HRV
- Zeit für Gesundheit: MINUS 10% auf alles!
- HRV-Webinare ab 15. April 2020
- Wir sind umgezogen
- Facebook-Aktion: "Bewerte und gewinne"
- HRVsport auf September 2020 verschoben!
- Themenschwerpunkt: Virusinfektion



AUTONOM \* HEALTH  
Herzratenvariabilität

## COVID-19 und HRV

### Gesund durch die Krise

Wir alle befinden uns in einer Zeit sehr großer Herausforderungen. Die Dynamik der Entwicklungen erschüttert uns und macht betroffen.

Viele Lebensthemen sind nun unter völlig neuen Voraussetzungen zu bewältigen. Das Coronavirus zwingt uns durch seine ernstzunehmende Bedrohung, uns auf die wahren Werte des Lebens zu besinnen und diese in den Vordergrund zu stellen. Der größte Feind ist im Moment ein unsichtbarer und unsere größten Waffen dagegen sind Selbstdisziplin, Eigenverantwortung und Vertrauen darauf, dass diese Krise auch vorübergeht.

Innerhalb einiger Monate verändert sich unsere Gesellschaft, das soziale Verhalten ebenso. Bei vielen Menschen wird eine Umkehr in der Denkweise eintreten und bei uns allen die Erkenntnis, wie wenig wir wirklich brauchen und wie wertvoll das scheinbar Wenige ist, nämlich GESUNDHEIT und SICHERHEIT.

Mit Hilfe der HRV haben wir die wunderbare Chance, dass Menschen selbst den Weg zu Gesundheit und Lebensfreude suchen und finden und dabei sicher sein können, auch das Richtige zu tun.  
Jegliche Auswirkung auf das Immunsystem

und das Lebensfeuer - auch Angst, Anspannung, aber auch Freude und Gelassenheit - ist messbar. Schon geringfügige Änderungen im Organismus werden sichtbar. Dank der Sensitivität der HRV weiß jeder Messende nicht nur jederzeit, wie es ihm geht, sondern auch, dass er rechtzeitig reagieren kann.

Da besonders die Osterzeit aufgrund der Kontaktverbote herausfordernd werden wird, möchten wir allen an Gesundheit Interessierten unser "selfmonitoring-for-health"-Tool ans Herz legen.

Daher werden wir vier Rabatt-Tage ausrufen, damit alle preisgünstig Selbstmessungen durchführen und Angehörigen und Freunden eine wertvolle Osterfreude machen können.

---

## Zeit für Gesundheit: MINUS 10 % auf alles!



### Gesundheit schenken

Um euch alle fit und gesund zu halten, rufen wir die **Osterfeiertage als Gesundheits-Rabatt-Tage** aus. 🐰

Vom **10. April (Karfreitag)** bis **13. April (Ostermontag)** 2020 gibt es daher

### **10 % RABATT auf ALLE unsere Produkte!**

- Triple-Analysen
- alle "My Autonom Health" Angebote
- Hardware
- Ausbildungsmodule
- Special Workshops
- Geschenkgutscheine
- Bücher

😊 *Eine wirklich tolle Möglichkeit, **Gesundheit** auch euren Lieben zu **schenken!***

---

## HRV-Webinare ab 15. April 2020



### Neue Wege der Kommunikation

Die momentane Situation hat jeden von uns fest im Griff und verändert unseren Alltag und unsere Arbeitssituation. Das hat auch uns kreativ werden lassen und wir sind dabei, andere Wege des Miteinanders zu finden.

So haben uns die Umstände endlich zu einem Schritt bewogen, den wir schon länger gehen wollten: **Webinare** abzuhalten!

Wir wollen ab **15. April JEDEN MITTWOCH um 19.00 Uhr einen HRV-Jour**

**Fix** einrichten, an dem alle Interessierte an unseren HRV-Webinaren mit wechselnden Referenten und Themen teilnehmen können. Aktuelle Termine, Referenten und Themen werden auf der Startseite unserer Homepage, unserer Facebook-Seite, in der Community sowie im Analyseportal bekannt gegeben.

Thema HRV-Webinar: *ULF: "Aschenputtel" unter den Frequenzbereichen - zurecht?*  
Von TeilnehmerInnen  
vorgestellte Fallbeispiele

Termin: *Mittwoch, 15. April 2020 um 19.00 Uhr*

Dauer: *60 Minuten*

Referent: *Dr. med. Alfred LOHNINGER*

Preis: *EUR 29,-*

Anmeldung: *Direkt im Analyseportal wird es für Partner- und Privat-Accounts in Kürze auf der Seite "Bestellen" einen Webinar-Bestellbutton geben. Nach Bezahlung erhält man einen Link zur Webinar-Plattform.*

Mitschnitt: Wir wollen die Webinare auch aufzeichnen, u.a. um sie in Konservenform Interessierten anbieten zu können.

Wir sind schon gespannt, wie Ihr das neue Format finden werdet und sind begeistert, diese Form der Kommunikation nutzen zu können.

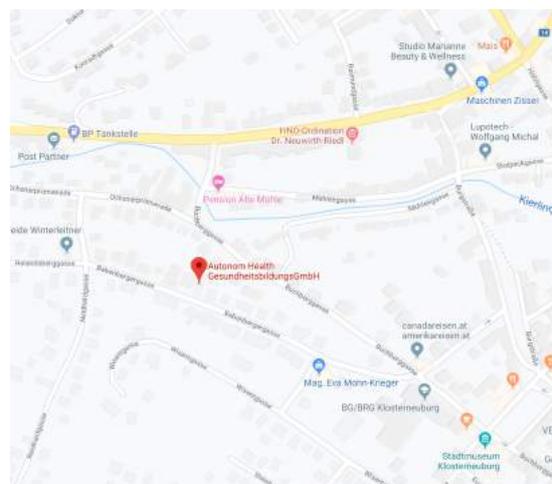
## Wir sind umgezogen



### Unser neuer Standort ist Klosterneuburg

Wir sind Anfang März umgezogen und haben das **Autonom Health Zentrum nach Klosterneuburg** verlegt.

Neben viel Platz für Büroräumlichkeiten hat unser neues Autonom Health Zuhause auch einen großzügigen, einladenden Seminarraum. Daher können alle Seminare und Workshops - sobald dies wieder möglich ist - im Autonom Health Zentrum abgehalten werden. 😊



**Ausstattung:** Mit modernster Seminar-Ausstattung inklusive Seminarküche 🍷

**Lage:** Verkehrsgünstig, ca. 15 Gehminuten von der Bus- und S-Bahn Station Kierling

**Parken:** Es gibt genügend Parkplätze rund um das Zentrum ohne Kurzparkzone!

**Unterkunft:** Wir haben eine Liste von Unterkünften in unserer Nähe zusammengestellt.

**Verpflegung:** Ganz in der Nähe gibt es sehr gute Restaurants und Heurige 😊

Unsere neue Adresse:

**Autonom Health  
GesundheitsbildungsGmbH  
Babenberggasse 24-26  
3400 Klosterneuburg**



---

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



**Der Gewinner der Facebook-Empfehlung steht fest 🏆**

Im Jänner und Februar-Newsletter haben wir darum gebeten, eine Bewertung unseres Unternehmens auf Facebook abzugeben.

Wir danken allen, die sich Zeit dafür genommen haben. Der Gewinner wurde unter der strengen Aufsicht von **Muffin** und **Toffee** (👍 🐾) ausgelost.

Und das Los fiel auf **Matthias AUGUSTIN!**

Herzlichen Glückwunsch deines Gewinns, lieber Matthias, eine "My Autonom Health" Monatsplate, werden wir dich in den nächsten Tagen kontaktieren. Herzlichen Glückwunsch!

**Unsere Bitte bleibt jedoch auch weiterhin bestehen:** Besucht unsere Facebookseite, gebt unter eurem Namen eine öffentliche Empfehlung ab und postet sie:

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

Vielen Dank für euer Feedback!

**Und hier ist die Gewinner-Empfehlung:** 🙌



**Matthias Augustin** 🇨🇭 empfiehlt Autonom Health GmbH.  
12. Februar · 🌐

Seit über 12 Jahren darf ich mit Autonom Health zusammen arbeiten. Mich beeindruckt die grosse Passion, die das ganze Team vorantreibt, die HRV Messung für Jedermann/Frau zu ermöglichen. Ein komplexes Thema, verpackt in eine anwenderfreundliche Software, verständlich auch für Nichtmediziner. Ich empfehle jedem, der sich um seine Gesundheit kümmern will, die regelmässige 24 Std-HRV Messung von Autonom Health durchzuführen. Objektive Auskünfte über die eigene Schlafqualität, körperliche und geistige Vitalität, Leistungs-, Regenerations- und Erholungsfähigkeit in dieser Professionalität und Qualität sind einzigartig.

## HRVsport auf September 2020 verschoben!



**Neuer Termin für HRVsport** 🏃



Aufgrund der Coronakrise müssen wir den HRVsport Workshop leider verschieben. Alle schon angemeldeten und bezahlten Plätze behalten selbstverständlich ihre Gültigkeit!

Solltet Ihr beim Herbst-Termin verhindert sein, könnt ihr beim übernächsten HRVsport teilnehmen, voraussichtlich geplant für Frühjahr 2021.

Wir hoffen, einander im September gesund und ohne Virusgefahr wiederzusehen!

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

**Neuer Termin: 19. - 20. September 2020**

**Seminarzeiten: Samstag 10.00-18.00 Uhr**

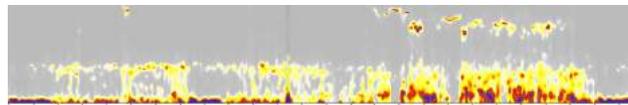
(Mit anschließendem gemeinsamen Heurigenbesuch in Klosterneuburg - da wollen wir die bis dahin hoffentlich überstandene Coronakrise mit euch gebührend feiern!)

**Sonntag 10.00-14.00 Uhr**

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

**Preis: EUR 290,-**

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



## Themenschwerpunkt: Virusinfektion

### Wie wirkt sich eine Virusinfektion auf die HRV aus?

Die ganze Welt wird derzeit von einem einzigen Thema beherrscht: Wie wirkt sich eine Virusinfektion aus? Kann man so etwas sichtbar machen? Ja, die HRV kann!

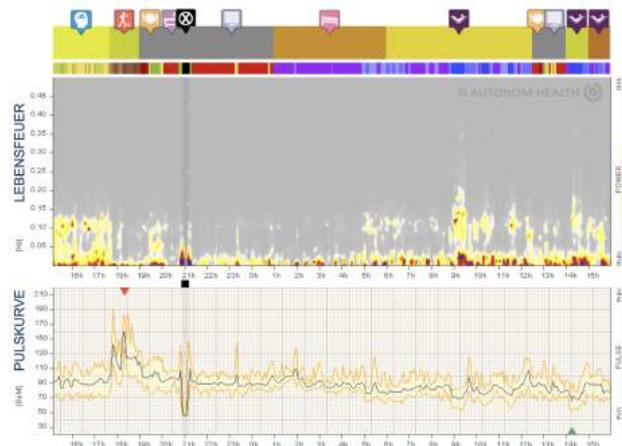
Schon in seinem im April 2017 veröffentlichten HRV-Praxislehrbuch hat unser CEO, **Dr. med. Alfred Lohninger**, dieses Thema anschaulich behandelt. Aus brisantem Anlass wollen wir die eindrucksvollen Bilder und Inhalte auch in diesem Newsletter vorstellen:

### Eine 39-jährige Sportlerin erkrankt

Monika W. möchte mit ihrer Messung den

Effekt einer intensiven Sporteinheit am späteren Nachmittag und deren Auswirkung auf ihren Schlaf herausfinden.

Schon während der ersten Messstunde in der Phase von geistiger Aktivität fühlt sich Monika W. nicht wohl, hat starke Kopfschmerzen und ein leichtes Kältegefühl. Gegen 18.00 Uhr steigt sie auf ihr Zimmerfahrrad, auch um ihre Unpässlichkeiten zu vertreiben. Das gelingt sogar für die Dauer der Sporteinheit. Danach fühlt sich Monika W. deutlich besser. Jedoch Stunden später, während der körperlichen Ruhephase beim Fernsehen von 21.15 bis 01.00 Uhr, ändert sich alles. Monika W. fühlt sich schwach und matt. Die Kopfschmerzen sind wieder da. Alle Glieder beginnen zu schmerzen. Vor Erschöpfung schläft sie ein.

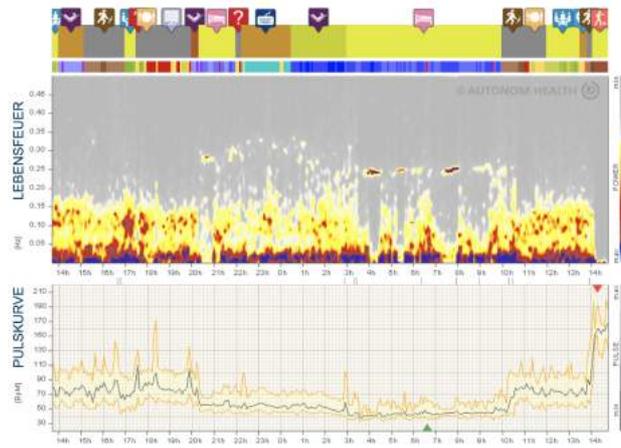


Alle Analysewerte reduzieren sich in den ersten beiden Phasen, die Herzrate steigt trotz der körperlichen Ruhe. Besonders die extrem niedrigen pNN50-Werte von 0,21 Prozent in der TV-Phase bzw. 0,39 Prozent im Schlaf von 01.00 bis 06.00 Uhr beweisen einen massiven körperlichen Belastungsprozess.

Kurz: Monika W. kämpft mit einem akuten grippalen Infekt.

## 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. Schon kurze Zeit nach einem doch intensiven Krankheitsverlauf setzen sich ihre ausgezeichnete Vitalität und ihre sportliche Kondition wieder voll durch. Praktisch alle Werte befinden sich auf einem absolut überdurchschnittlichen Niveau.



Nur acht Tage später haben sich Lebensfeuer und Pulscurve deutlich verbessert. Das zeugt von bester Gesundheit und beweist den guten körperlichen Trainingszustand von Monika W.

Eine ausführliche Darstellung dieses sowie vieler weiterer Fallbeispiele ist nachzulesen im **HRV-Praxislehrbuch** Seite 384ff.

[Das HRV-Praxislehrbuch ist zu bestellen unter:](#)

**<https://shop.autonomhealth.com/product/herzratenvariabilitaet-das-hrv-praxislehrbuch/>**

Startseite > Bücher > Herzratenvariabilität - Das HRV-Praxislehrbuch



**Herzratenvariabilität – Das HRV-Praxislehrbuch**  
€46,90 inkl. MwSt

Das Standardwerk für alle Fortgeschrittenen

Die Herzratenvariabilität (HRV) ist mittlerweile für viele Alltagsgesunde. Eine prägnante Vermittlung der Grundlagen sowie die Anleitung zur Nutzung der Methode in Therapie und Coaching, zahlreiche Fallbeispiele, alters- und geschlechtsspezifische Akzente, die umfassende Recherche zum Thema, Meditationsübungen, umfassende Literaturübersicht und ein umfangreiches Glossar ermöglichen es, die Methode auf hohem Niveau anzuwenden.

zzgl. Versandkosten

[In den Warenkorb](#)

Kategorie: **Bücher**



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**  
**Babenberggasse 24-26 | 3400**  
**Klosterneuburg | Österreich**

*[Newsletter abbestellen](#)*