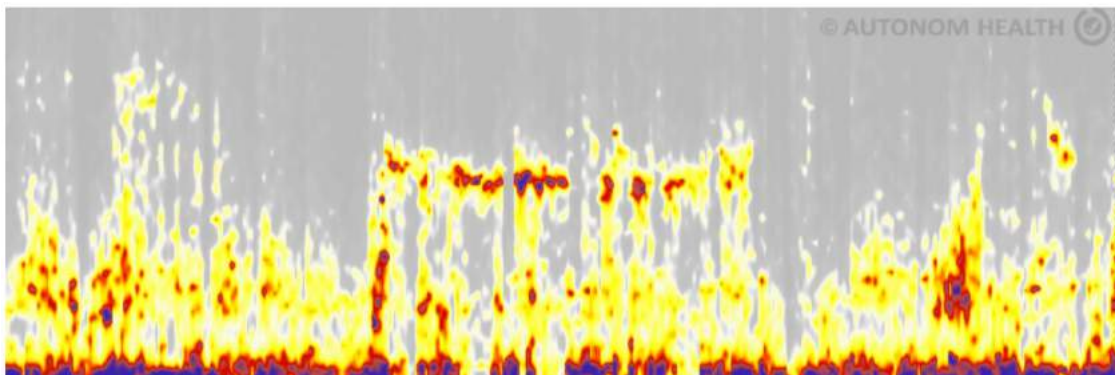


Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



Starke Tagesmüdigkeit, 31-jährige Frau

Autonom Health HRV-News

NEWSLETTER April 2020

Die Themen im Überblick:

Die HRV in Corona-Zeiten

Mittwoch ist Webinar-Tag

Online-Kongress Bio 360 vom 02. bis 14. Mai 2020

HRVadvanced im Juni 2020

Best Practice Serie: Die HRV in der Praxis



Die HRV in Corona-Zeiten



Machen Sie sich ein Bild von Ihrer Gesundheit...

Warum wir mit unserem Slogan seit Anbeginn von Autonom Health, also seit 2005, richtig lagen? Weil er einen gesellschaftlichen Megatrend widerspiegelt. Und heute ist er aktueller denn je: In den D-A-CH- und in vielen Ländern weltweit wächst seit Jahren das Gesundheitsbewusstsein. Wie in Studien immer wieder festgestellt wird: Gesundheit ist zu einem Megatrend geworden. Dieser wird sich auch in Zukunft fortsetzen, denn: „Gesundheitsbewusste Menschen wollen sich in gesundheitsfördernden Lebenswelten bewegen und fordern dies als neuen Normalzustand ein.“ (Quelle: www.zukunftsinstitut.de)

Fakt ist: Corona hat unser Leben, unsere Gesellschaft und wohl auch unsere Beziehung zueinander und auch zu uns selbst massiv verändert. Vor allem breitet sich in den Menschen das Bedürfnis nach Gesundheit immer weiter aus, ein Bedürfnis, das geradezu nach Stabilität und Sicherheit schreit.

Ihr als HRV-Professionals seit jetzt gefragter denn je, um den Menschen genau diese Sicherheit mit eurer geballten Fachkompetenz zu vermitteln.
Fakt ist auch: Als HRV-Professionals wisst ihr nur zu genau, dass die HRV-Messungen dieses wachsende Bedürfnis optimal erfüllen können. Folglich sollten wir alle noch mehr als je zuvor dazu beitragen, diese HRV-Messungen weiter publik zu machen.

Unsere Zielsetzung sollte deshalb ab sofort sein: Die Bedeutung der HRV als Gesundheitsbarometer und Spiegel des Immunsystems gerade in Corona-Zeiten bei jedem Klienten, in jedem verfügbaren Medium immer wieder zu betonen. Denkt auch an die Power von Mundpropaganda. Gerade in der aktuellen Phase der Neuorientierung vieler Menschen und Unternehmen habt ihr eine Riesenchance, andere zu einer selbstkompetenten Gesundheitssteuerung zu motivieren.

Ein Gedankenspiel: Angenommen, gesundheitsbewusste MitarbeiterInnen werden mit einem HRV-Messsystem ausgestattet. Sie messen dann regelmäßig und holen sich in vereinbarten Abständen ihre Coachings von HRV-Professionals. So wird eine angehende Entzündung jeder Art und ähnliches schnell erkannt: Einbruch des Lebensfeuers, Rückgang aller Parameter, etc.

Siehe dazu auch den Themenschwerpunkt im März-Newsletter "Wie wirkt sich eine Virusinfektion auf die HRV aus?"

Diese MitarbeiterInnen können dann zum Arzt gehen und checken lassen, was genau los ist - von "Stress in der Beziehung" bis zu "Corona". So werden nicht nur alle anderen MitarbeiterInnen, Familienangehörige und Mitmenschen geschützt. Erwiesenermaßen führen die Kollateralnutzen der Messungen zu mehr Gesundheit und verbesserter Selbstwahrnehmung.

Daher nochmal unser dringender Appell: Nutzt unseren Slogan „**Machen Sie sich ein Bild von Ihrer Gesundheit!**“

Unser Angebot: Lasst uns gemeinsam attraktive Komplettlösungen für unterschiedliche Zielgruppen bereitstellen. Wie wir festgestellt haben, stößt das kontinuierlich auf wachsendes Interesse. Springt auf diesen Zug auf. Wir unterstützen euch bei euren Initiativen, die HRV optimal zu nutzen, und zwar mit der Möglichkeit zum Gedanken- und Ideen-Austausch, der Eröffnung neuer Perspektiven sowie dem Vermitteln von Wissen. Letzteres wie es die Corona-Zeiten fordern: digital!

Ab sofort gibt es bei uns auch **Webinare**. Mehr dazu findet ihr unter der folgenden Rubrik:

Mittwoch ist Webinar-Tag





Jour Fix in Sachen HRV

Nutzt eure Home-Office-Zeit, um auch das HRV-Wissen zu vertiefen!
Daher bieten wir ab April jeden **Mittwoch um 18:30 Uhr** ein **Webinar** rund um die Themen HRV und Gesundheit an.

Selbstverständlich werden diese Webinare auch aufgezeichnet und sind als Konserven im Nachhinein im Analyseportal verfügbar bzw. erwerbbar!

Folgende Webinare haben schon stattgefunden:

- Mittwoch, 15. April 2020: **ULF: „Aschenputtel“ unter den Frequenzbereichen – zu Recht? Fallbeispiele und Fragen zur HRV**
Referent: Dr. med. Alfred LOHNINGER
Chronomediziner, Gynäkologe, CEO Autonom Health GmbH
- Mittwoch, 22. April 2020: **Jede Krankheit ist ein musikalisches Problem, die Heilung eine musikalische Auflösung (Novalis)**
Referent: Univ. Prof. Dr. Klaus Felix LACZIKA
Intensivmediziner, Hämatonkologe, Pianist, künstlerischer Leiter der St. Florianer Brucknertage

Wenn ihr künftig bei den Webinars **live dabei** sein wollt, meldet euch bitte direkt in eurem Account des **Analyseportals** (<https://portal.lebensfeuer.com>) auf der **Bestellseite** an:

| Webinare | | |
|--|---|--|
| Das Schlaflabor im eigenen Bett | Möglichkeiten der HRV und ambulanten Polygraphie zur Schlafdiagnostik Referent: Dr. med. Andreas WEYENBERG HRV-Professional und HRV-Dozent, Allgemein-, Präventiv- und Stressmediziner | Mittwoch, 29.04.2020 18:30 - 19:30 29,00 € Kaufen |
| HRVsport – Basiswissen rund um die Parameter der Spezialanalysen im Sport | Referent: Seppi NEUHAUSER HRV-Professional und HRV-Dozent, Erfolgstrainer im Spitzensport und ehemaliger Hochleistungssportler | Mittwoch, 06.05.2020 18:30 - 19:30 29,00 € Kaufen |
| Regeneration – viel mehr als Batterien aufladen! | Referent: Erich SCHWARZ HRV-Professional und HRV-Dozent, Dipl. Mentaltrainer | Mittwoch, 13.05.2020 18:30 - 19:30 29,00 € Kaufen |
| Das Autonom Health Brustgurtsystem in seiner Anwendung | Wo liegen die Vorteile für Benutzer und Gesundheitsdienstleister? Real-Time 24h-HRV mit smarter Hardware, live Feedback u.v.m. Referent: Dr. med. Alfred LOHNINGER Chronomediziner, Gynäkologe, CEO Autonom Health GmbH | Mittwoch, 20.05.2020 18:30 - 19:30 29,00 € Kaufen |
| Mentales Immunsystem stärken | Psychohygiene für Leistungsstärke & Wohlbefinden auch in grimmigen Zeiten Onlinedialog: Dr. med. Alfred LOHNINGER interviewt Mag. Monika HERBSTRIETH-LAPPE mehrfach ausgezeichnete Keynote Speakerin, Top-Trainerin, Autorin, High Performance Coach | Mittwoch, 27.05.2020 18:30 - 19:30 29,00 € Kaufen |

Und hier noch eine kleine Vorschau auf weitere geplante Termine und Themen:

- Mittwoch, 29. April 2020: **Das Schlaflabor im eigenen Bett – Möglichkeiten der HRV und ambulanten Polygraphie zur Schlafdiagnostik**
Referent: **Dr. med. Andreas WEYENBERG**
HRV-Professional und HRV-Dozent, Allgemein-, Präventiv- und Stressmediziner, www.praevention-bonn.de
- Mittwoch, 06. Mai 2020: **HRVsport – Basiswissen rund um die Parameter der Spezialanalysen im Sport**
Referent: **Seppi NEUHAUSER**
HRV-Professional und HRV-Dozent, Erfolgstrainer im Spitzensport und ehemaliger Hochleistungsathlet, <http://www.trail-of-life.at/>
- Mittwoch, 13. Mai 2020: **Regeneration – viel mehr als Batterien aufladen!**
Referent: **Erich SCHWARZ**
HRV-Professional und HRV-Dozent, Dipl. Mentaltrainer, <http://www.powerscout.cc>
- Mittwoch, 20. Mai 2020: **Das HRV-Brustgurtsystem in seiner Anwendung**
Referent: **Dr. med. Alfred LOHNINGER**
Chronomediziner, Gynäkologe, CEO Autonom Health GmbH
- Mittwoch, 27. Mai 2020: **Mentales Immunsystem stärken: Psychohygiene für Leistungsstärke und Wohlbefinden auch in grimmigen Zeiten**
Onlinedialog: **Dr. med. Alfred LOHNINGER** interviewt **Mag. Monika HERBSTTRITH-LAPPE**
mehrfach ausgezeichnete Keynote Speakerin, Top-Trainerin, Autorin, High Performance Coach, <https://www.monikaherbstrith-lappe.com/>

Wir freuen uns auf unsere regelmäßigen Meetings jeden Mittwoch und auf euer Dabeisein 😊

Online-Kongress Bio 360 vom 02. bis 14. Mai 2020



Frühjahrs-Müdigkeit loswerden

Immer mehr Menschen sind heutzutage von Müdigkeit und Erschöpfung betroffen. Kennst du es von dir selbst, dass du am Abend völlig platt bist oder dich nach dem Mittagessen nicht mehr konzentrieren kannst. Bist du schon müde, wenn du morgens aufstehst?

Unkas GEMMEKER vom **Bio 360 Podcast** hat u.a. unseren CEO **Dr. med. Alfred LOHNINGER** vor einiger Zeit intensiv zu diesem Thema interviewt. Inspiriert durch all diese Interviews hat er beschlossen, daraus einen großen Kongress zum Thema Müdigkeit, Erschöpfung, Burnout und Depression zu machen. Darin kommen neben ihm noch ca. 40 weitere ExpertInnen zu Wort! Eine wirklich einmalige Gelegenheit, alle Informationen zu erhalten, um aus deiner Müdigkeit herauszukommen und wieder mehr Energie und Lebensfreude zu erfahren.

Halte Dir daher unbedingt die Zeit ab dem 02.05.2020 frei. Ab dann startet der kostenfreie (!) **Online-Kongress - Wege aus der Müdigkeit**. Darin vermitteln zahlreiche Experten (Ärzte, Wissenschaftler, Heilpraktiker und Autoren) praxisnah, wissenschaftlich und fundiert die neuesten Erkenntnisse über wirksame Methoden vermitteln, wie du deine Müdigkeit loswerden oder dein Energieniveau noch deutlich steigern kannst. Dadurch kannst du deine Gesundheit auf ein neues Level heben.

Hier kostenfrei anmelden und online teilnehmen:

<https://akademie.bio360.de/muedigkeitskongress/>

Ab dem Kongress-Start bekommst Du täglich eine E-Mail mit den wichtigsten Informationen und Links zu den Experten-Interviews des Tages. Welcher Experte an welchem Tag zu sehen ist, erfährst Du rechtzeitig vor Kongress-Beginn ebenfalls per E-Mail. Zum Dabeisein brauchst Du nur Deinen PC, ein Tablet oder dein Smartphone.

Du bist neugierig auf alle Inhalte oder hast irgendwann etwas verpasst? Kein Problem: Während des Kongress-Zeitraums hast Du die Möglichkeit, alle Videos und nützliches Zusatzmaterial bequem für zu Hause zu erwerben. Das ist selbstverständlich optional!



Warum du unbedingt teilnehmen solltest:

- ✓ Entdecke die wahren Hintergründe für Müdigkeit, chronische Müdigkeit, Erschöpfung, Depression und Burnout.
- ✓ Erfahre, warum diese Probleme in der heutigen Zeit immer stärker zunehmen – und wie Du sie aufhalten kannst.
- ✓ Lerne vergessene Behandlungsverfahren aus der Naturheilkunde, der Biochemie und anderen Wissenschaftszweigen, von denen Dein Hausarzt wahrscheinlich wenig bis nichts weiß.
- ✓ Verstehe, warum Du trotz allem die Zügel selbst in der Hand hast, zu was dein Körper in der Lage ist und wie Du Deine Gesundheit zum Positiven verändern kannst.
- ✓ Erkenne die Zusammenhänge aus Körper, Geist und Seele für nachhaltige Gesundheit und warum alle Ebenen und Organe (Leber, Darm, Haut, ...) immer zusammenarbeiten.
- ✓ Nach dem Kongress wirst Du über ein fundiertes und vor allem ganzheitliches Wissen

Der große Online-Kongress zum Thema
Müdigkeit, Erschöpfung, Burnout und Depression

verfügen, das dir hilft deine Energie auf ein
neues Level zu heben.

HRVadvanced im Juni 2020



Special Workshop: HRVadvanced

Bedingt durch die Corona-Zeit und der damit einhergehenden Reisebeschränkungen haben wir beschlossen, den Juni Termin 2020 für das **HRVadvanced** als *ONLINE WEBINAR* durchzuführen. Um die Bildschirmzeit auch chronobiologisch verträglich zu halten, werden wir dieses Webinar auf einen Tag, den Samstag beschränken - allerdings leider ohne den anschließenden und beliebten Heurigenbesuch. Da ist leider Distant Socializing angesagt!

Was erwartet euch an diesem Samstag?

Die Schwerpunkte dieses Workshops sind: Wissensauffrischung und Fachdiskussionen als Intensiv-Weiterbildung für HRV-Professionals, Partner, HRV-Nutzer, HRV-Experten und alle, die es werden wollen, bilden. Zusätzlich wird es viel Gelegenheit geben, interessante Fälle aus der eigenen Praxis zu besprechen und Antworten auf Fragen zur HRV zu bekommen, die sich während der Arbeit gestellt haben. Weitere Inhalte wie Fehlerquellen in der HRV-Analyse, physiologische und technische Hintergründe werden das Programm abrunden.

- Neu- und Weiterentwicklungen: Digital Health Coach - neues Brustgurtsystem mit interaktiver App und dessen Verknüpfung mit der Partnerschiene
- 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
- Vertiefende Einblicke in unsere Softwareschienen wie HRVscan, HRVscience, HRVmed, My Autonom Health

Referent: **Dr. med. Alfred LOHNINGER**
CEO Autonom Health GesundheitsbildungsGmbH

Termin: **Samstag, 06. Juni 2020**

Web-Seminarzeiten: **Samstag 10.00-18.00 Uhr**

Ort: jeder bei sich zu Hause

Preis: EUR 190,-

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

Wir freuen uns auf einen ungewöhnlichen, aber wie immer hochinteressanten Workshop HRVadvanced!



Best Practice Serie: Die HRV in der Praxis

Unsere HRV-Professionals berichten

Auch in diesem Newsletter möchten wir euch wieder einen unserer HRV-Professionals vorzustellen und euch damit einen kleinen Einblick in deren praktische Arbeit mit der HRV geben. Diesmal ist es **Matthias Augustin**, der Gewinner der Facebook-Empfehlung:



Matthias AUGUSTIN, 54

- Senior Consultant für Burnout Prävention & BGM bei IAP Basel
- Master of Cognitive NeuroScience (aon)
- Fachmann für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)
- Dipl. Wirtschaftsinformatiker

8133 Esslingen, Schweiz

für Firmen:

Website: www.iapbasel.ch
Mail: augustin@iapbasel.ch

für Privatpersonen:

Website: www.matthiasaugustin.com
Mail: mail@matthias-augustin.com



HRV-Experte der ersten Stunde

Matthias, wie bist du auf die HRV gekommen?

Sprichwörtlich wie die Jungfrau zum Kind. Ich war im Jahr 2008 während einer Coaching Weiterbildung auf Hawaii. Dort hatte ein anderer Kursteilnehmer aus München, Stefan Pumm, einer der ersten von Autonom Health ausgebildeten HRV Professionals, ein Messgerät in einem Koffer dabei. Er erzählte mir, dass er damit den Stress messen und meine Gesundheit darstellen könnte. Das Gerät war so gross wie

ein Walkman aus den Neunzigern und wurde mit Traggürtel und mit 5 Elektroden (!) an meinem Körper befestigt.

Wie hat sich das für dich angefühlt?

Es war recht unangenehm, dies während 24 Stunden bei der Hitze mitten im Paradies im Pazifischen Ocean zu tragen. Ich kann mich noch gut erinnern, als er mir dann einen Tag nach der Messung am Pool unseres Hotels die damals für mich brutale Botschaft vermittelte: Mein biologisches Alter war 11 Jahre höher als mein wirkliches Alter. Ich war in einer richtigen, heftigen Erschöpfung. Insbesondere der Schlaf war schlecht und er zeigte mir auf, was ich tun sollte, um es zu verbessern. Der Körper hat sofort reagiert, zwang mich dann mal richtig auszuschlafen und so habe ich am darauf folgenden Tag am Workshop nicht teilgenommen.

Und dann, warum hast du dich dazu entschieden, mit der HRV zu arbeiten?

Nach etwa drei Monaten habe ich dann in München eine Folgemessung durchgeführt. Das Ergebnis war für mich damals toll. Das biologische Alter hat sich innerhalb von Monaten um sieben Jahre verbessert. Ich war begeistert von der Möglichkeit, Messungen von jedem Platz der Welt durchzuführen und sofort via Internet die Ergebnisse zu erhalten. Schon immer interessiert an medizinischen Fragestellungen, sah ich nun die Chance, mein Informatikwissen sowie mein Interesse für Medizin und Menschen zusammen zu bringen. So rief ich in Wien bei Andrea von Autonom Health an. Ich wollte wissen, ob ich als Nicht-Mediziner überhaupt Erfolgsaussichten habe, dies zu lernen. Sie bejahte dies, und meldete mich sofort für die Ausbildung in Wien an. Die Ausbildung war intensiv, spannend und es entstanden unter den Teilnehmenden Freundschaften, die bis heute anhalten.

Wie arbeitest du konkret mit der HRV?

Schon bei meinen ersten HRV-Messungen mit meinen Klienten bin ich nicht nur bei der SWOT-Analyse und Empfehlungen geblieben, sondern habe ihnen alle möglichen Strategien zur Stressbewältigung vermitteln wollen. Die Fülle an Informationen hat viele Klienten fast schon überfordert. Deshalb habe ich mich dazu entschlossen, mein theoretisches und praktisches Wissen in digitaler Form zur Verfügung zu stellen. Als langjähriger Lehrer liebe ich das Vermitteln und Coachen. Somit lag es nahe, mein Wissen sowohl für Privatpersonen, als auch für Firmen zur Verfügung zu stellen.

Wie lange arbeitest du schon mit der HRV?

Nach der Ausbildung als HRV-Professional im Jahr 2009 und habe ich mir gleich ein Gerät für damals weit über 3.000 Euro angeschafft. Bald darauf, ein bis zwei Jahre später, kam dann die Umstellung auf die kleineren Geräte. Zuerst eines mit zwei Kabel, dann eines mit nur noch einem Kabel, sowie die grundlegende Neuentwicklung der HRV-Analyse Software und des Portals, so wie wir sie heute kennen.

Was war damals bei der Ausbildung noch grundsätzlich anders?

In meiner Ausbildung haben wir noch einiges manuell berechnet und interpretiert. Es gab noch keinerlei Texte, die einem Hinweise oder Erklärungen lieferten. Ich hatte damals nur meinen Lernordner mit meinen handschriftlichen Notizen zur Verfügung, um aus dem Gelernten gute Beratungen zu machen. Hilfreich waren die kollegialen Fallbesprechungen, die wir unter uns noch unerfahrenen Professionals durchführten.

Wie setzt du die HRV in deiner Arbeit ein?

Heute führe ich in der Schweiz einerseits Messungen für Einzelpersonen durch, die bei mir anfragen und sich für die HRV interessieren. Andererseits führe ich in Zusammenarbeit mit der IAP Basel (Institut für angewandte Psychologie) Messungen und Coachings für Unternehmen durch. Sie lassen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements ihre Führungskräfte und Mitarbeiter messen. Daneben organisiere ich Seminare zur Burnout-Prävention und seit bald drei Jahren auch zum Thema Schlaf und Regeneration.

Soweit ich weiß, hast du noch einen Master gemacht?

Ganz genau. Ich konnte vor drei Jahren eine Weiterbildung im Bereich der Neurowissenschaften abschliessen. Bei der Masterarbeit vertiefte ich mich in das

faszinierende Gebiet, was im Gehirn und Körper während des Schlafes passiert und zeigte unter anderem dort auch die HRV als Messmöglichkeit auf. Das Spannende war, dass sich die Professoren in dieser zweijährigen Ausbildung ausschliesslich auf das Gehirn im Wachzustand fokussierten, ich hingegen aber entdeckte und vertiefte mich in die faszinierende Welt des Schlafes und was dann im Gehirn geschieht, tiefer entdecken durfte. Diese Seminare haben vor allem in Firmen ein grosses Interesse geweckt.

Zudem führte ich für eine Studie mit Klangschalen und eine Diplomarbeit zu Craniosacral-Therapien unterstützend HRV Messungen durch.

Wie reagieren deine Klienten auf die Messungen und Ergebnisse?

Meistens bestätigt ihnen die eigene Messung eine Vermutung oder Vorahnung. Sehr oft sind die Klienten erstaunt, wie schlecht längere PC-Arbeit auf die HRV wirkt. Und oft ist die subjektive Wahrnehmung des Schlafes sogar schlechter als der Schlaf in der Messung. Dann ist es meine Aufgabe, mit Wissen, das in der Bevölkerung wenig bekannt ist, den Menschen das Vertrauen in ihren Schlaf zurückzugeben. Auf alle Fälle bewegt die HRV Messung in jedem Menschen etwas. Und das ist für mich eine der wichtigsten Aspekte der HRV, dass man angestossen wird, etwas selbstverantwortlich in seinem Lebensstil zu verändern, zu verbessern oder in guten Fällen auch ganz bewusst aufrecht zu erhalten.

Hast Du eigentlich eine Botschaft für Deine Stress-Klientinnen und Klienten?

Abwechslung im Alltag, Achtsamkeit im Rhythmus, Bewegung, immer wieder gute Atmung, und vor allem qualitativ hochwertiger Schlaf. Zu oft sehe ich Menschen, die tagein tagaus das gleiche machen, wie PC, TV, etc. in die Nacht hineinleben oder spät abends noch kurz vor dem Schlaf eine Jogging-Runde drehen. Oder während der Arbeit am Bildschirm verspannen sich die Menschen unbewusst, atmen nur noch knapp und werden träge und müde. Da will ich mit sogenannten Mini-Breaks wieder mehr Bewusstsein für die eigene Atmung schaffen. Und zum Thema Schlaf könnte ich noch viel mehr erzählen, doch das führt hier zu weit.

Was war dein schönstes Erlebnis mit der HRV?

Generell sind es natürlich die Situationen, wo eine Klientin oder ein Klient wesentlich jünger gemessen wurden als ihr tatsächliches Alter. Aber ganz besonders freut es mich, wenn jemand sein Schlafverhalten verbessern oder mehr Achtsamkeit und Gelassenheit in den Alltag miteinbeziehen kann. Zurzeit freue ich mich ganz besonders, dass mein 18-jähriger Sohn, der ambitioniert und intensiv Stabhochsprung trainiert, die HRV für seine optimale Trainingsgestaltung verwenden will.



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
Babenberggasse 24-26 | 3400 Klosterneuburg | Österreich

[Newsletter abbestellen](#)