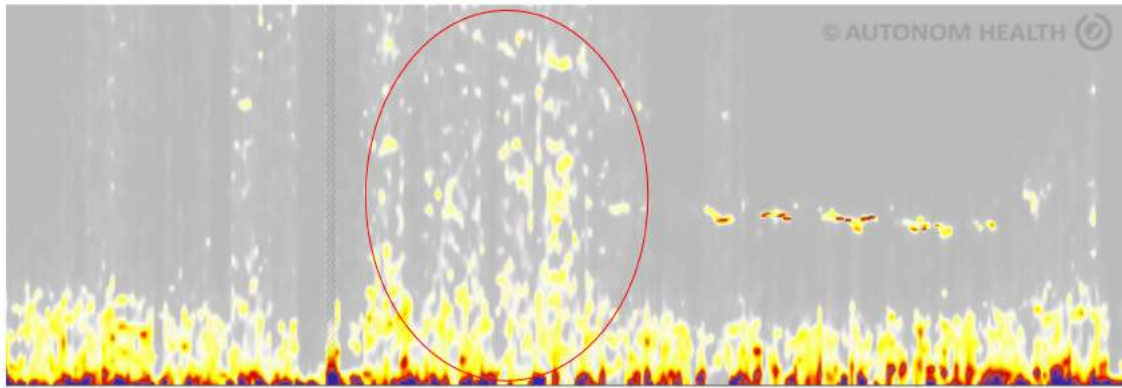


Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



phasenweise Herzrhythmusstörungen, 51-jährige Frau

Autonom Health HRV-News

NEWSLETTER Juni 2020

Die Themen im Überblick:

Portal News: Schallmauer durchbrochen!

Warum der Mittwoch lehrreich sein kann

Webinar-Rückschau: "Verbrechen gegen die Menschlichkeit"

Themenschwerpunkt: Autonom Health Produkte im Wettbewerb

Best Practice Serie: "Mit der HRV bist du schon sehr smart unterwegs!"

AUTONOM © HEALTH
Herzratenvariabilität

Portal News: Schallmauer durchbrochen!

portal.lebensfeuer.com/analysis/view/50000

Die 50.000er Schallmauer wurde durchbrochen!

Mitte Juni war es soweit: Die 50.000ste Messung wurde ins Analyseportal eingespielt!

Dieser Pool an HRV-Messungen kann sich sehen lassen. Und er wächst kontinuierlich stark an. Allein in diesem Jahr sind bereits mehr als 7.000 Messungen dazugekommen.

Das heißt in den ersten fünfeneinhalb Monaten des Jahres 2020 haben sich im Schnitt nahezu 1.300 Menschen pro Monat bzw. über 40 pro Tag messen lassen oder selbst gemessen. Und das sind Menschen, die damit Klarheit über ihren Gesundheitszustand erhielten und denen Entscheidungshilfen zu möglichen Lebensstiländerungen an die Hand gegeben wurde. Das ist die eine Seite der Messungen im Portal.

Auf der anderen Seite sorgt die aus den Messungen gespeiste Datenbank nicht nur für immer genauere Peer-Group-Vergleiche, sie schafft auch die Grundlage für hochwertige Wissenschaft und Entwicklungsarbeit. Zum Beispiel zur Differenzierung von Aktivitäten anhand spezifischer Muster in der HRV.

Wir sind alle sehr gespannt, wann die 100.000er Marke geknackt wird. Einige schließen sogar Wetten ab 😊.

Warum der Mittwoch lehrreich sein kann



Jour Fixe in Sachen HRV

Seit April bieten wir jeden **Mittwoch um 18:30 Uhr** ein **Webinar** rund um die Themen HRV und Gesundheit an. Unser hochwertiges Kursangebot als neue Form der konstanten Weiterbildung wird von unseren HRV-Professionals und Partnern sehr gerne genutzt. Denn damit haben sie Zugriff auf Top-Experten zu unterschiedlichen Themen und Know-how. Die TeilnehmerInnen schätzen bei unseren Online-Seminaren besonders den direkten Kontakt mit den Referenten, vor allem dass sie nach jeder Präsentation ihre Fragen sofort an sie stellen können.

Diese einzigartige Palette an verschiedenen Themen und Referenten werden wir nach der Sommerpause im September weiter fortsetzen.

Allerdings zu einem leicht geänderten Rhythmus: 1x im Monat wird es dann an einem Mittwoch um 19.00 Uhr ein HRV-Webinar geben! Die konkreten Termine und Themen werden im nächsten Newsletter bekanntgegeben.

Wenn ihr bei den Webinars **live** dabei sein wollt, meldet euch bitte direkt in eurem Account des **Analyseportals** (<https://portal.lebensfeuer.com>) auf der Bestellseite oder im **Webshop** (<https://shop.autonomhealth.com/product-category/webinare/>) an.

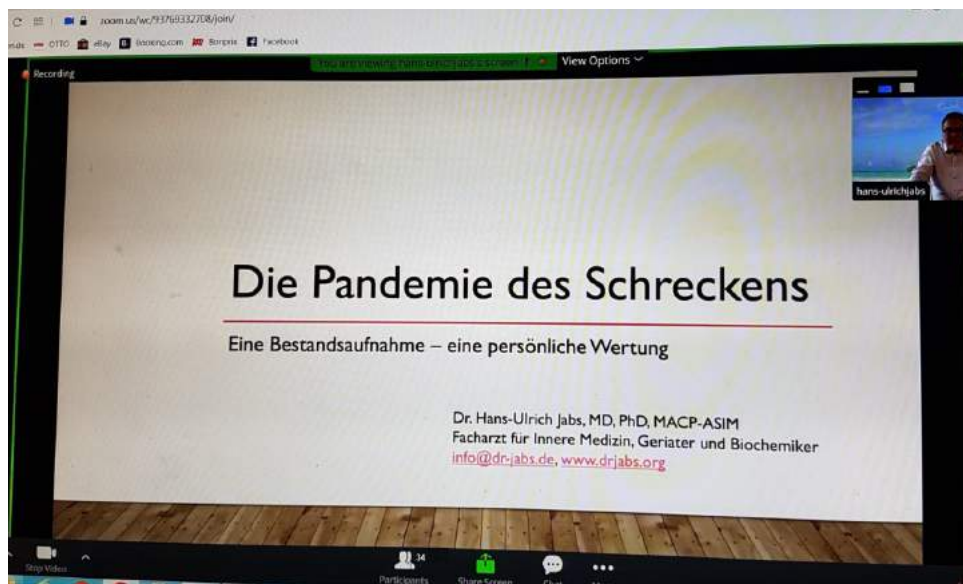
Selbstverständlich zeichnen wir alle Webinare auch für euch auf. Ihr könnt sie als Konserven im Nachhinein sowohl im Analyseportal als auch im Webshop erwerben!

Termin für das nächste Webinar:

- Mittwoch, 24. Juni 2020: **HRV als Spiegel der Führung in Unternehmen**
Referent: **Mag. Antony KURZ**
Unternehmer, Berater und Coach

Wir freuen uns auf euer Dabeisein bei unseren Mittwoch-Meetings 😊

Webinar-Rückschau: "Verbrechen gegen die Menschlichkeit"



Am 10. Juni 2020 fand das Webinar unseres Partners **Dr. med. Hans-Ulrich Jabs, MD, PhD, MACP-ASIM** statt.

Aufgrund der Brisanz der Thematik hat unsere PR-Expertin **Dr. Marion SOCEANU** dieses aufwühlende Webinar zusammengefasst, um euch mal einen etwas differenzierteren Blickwinkel auf das Thema zu liefern.

Vielen Dank dafür, liebe Marion 🙏

"Verbrechen gegen die Menschlichkeit"

Woher kommt das Corona-Virus? „Wer viel misst, misst viel Mist“ - wie sinnvoll ist der Drogen-Test? Was können HRV-Professionals in diesen durch Massenhysterie aufgeheizten Zeiten mit der HRV-Diagnostik für ihre Mitmenschen tun?

Der Kölner Facharzt für Innere Medizin und Biochemiker Dr. Hans-Ulrich Jabs präsentiert überraschende Fakten rund um das Corona-Virus.

Sein Fazit: Damit lässt sich die offizielle, scheinbar unfehlbare Corona-Position erschüttern und die Corona-Phobie eindämmen.

Das tägliche Informations-Angebot zum Thema Corona-Virus ist seit Monaten aus den Medien nicht mehr wegzudenken. Und doch wirkt es unübersichtlich. Die Zahlen, nach dem Regierungen ihre Maßnahmen vornehmen, vorschreiben und lockern, ändern sich nahezu täglich. Nehmen wir das Beispiel Deutschland. Dort fällt auf, dass gerade bei diesem bisher noch relativ unbekanntem Covid-19 aus der Familie der Corona-Viren lediglich die Meinung eines einzigen Wissenschaftlers gilt: die von **Professor Dr. Christian Drosten**, Leiter der Virologie an der Berliner Charité. Es ist der Mann, der bereits vor rund zehn Jahren durch seinen alarmierenden Aufruf zur Impfung gegen die Schweinegrippe den deutschen Steuerzahler viel Geld gekostet hatte. Diese verschwand jedoch schnell wieder aus der Presse. Trotzdem darf er der deutschen Regierung auch 2020 wieder die Richtung vorgeben.

Diskurse - das A und O in der Wissenschaft

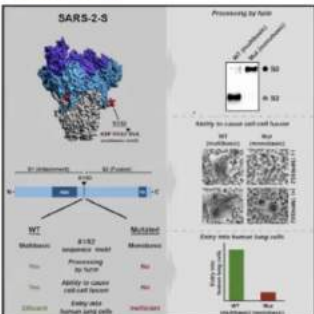
Gerade in unsicheren Zeiten sind sachliche Auseinandersetzungen überlebensnotwendig. Deshalb hat Autonom Health **Dr. Hans-Ulrich Jabs, Facharzt**

für Innere Medizin, Geriater und Biochemiker für das Webinar am 10. Juni 2020 eingeladen. Der Titel „Die Pandemie des Schreckens“ versprach spannende Einblicke.

Molecular Cell Short Article

A Multibasic Cleavage Site in the Spike Protein of SARS-CoV-2 Is Essential for Infection of Human Lung Cells

Graphical Abstract



Authors
Markus Hoffmann,
Hannah Kleine-Weber,
Stefan Pöhlmann

Correspondence
mhoffmann@dpz.eu (M.H.),
spohlmann@dpz.eu (S.P.)

In Brief
Coronavirus spike proteins are activated by host cell proteases. Hoffmann and colleagues show that the pandemic SARS-CoV-2 harbors a highly cleavable S1/S2 cleavage site not found in closely related coronaviruses. Cleavage at this site is mediated by furin and is required for viral entry into human lung cells.

Highlights

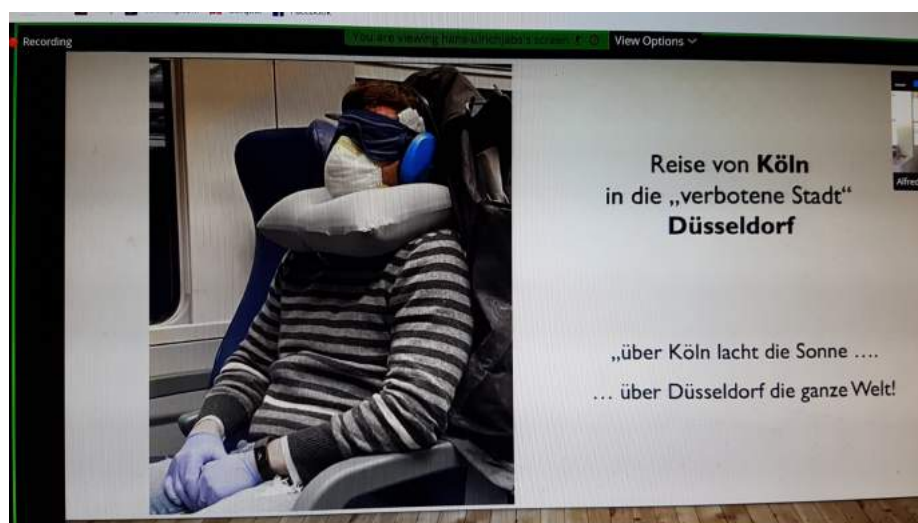
- The spike protein of SARS-CoV-2 harbors a multibasic S1/S2 site
- The host cell protease furin cleaves the SARS-CoV-2 spike protein at the S1/S2 site
- Cleavage at the S1/S2 site is essential for spike-driven viral entry into lung cells

In: Markus Hoffmann et. al. „A Multibasic Cleavage Site in the Spike Protein of SARS-CoV-2 is Essential for Infection of Human Lung Cells“, Molecular Cell 78, 779–784, May 21, 2020, S. 779.

Massenhysterie wie seit der Pest 1350 nicht mehr

Was dann folgte, war ein Feuerwerk an wissenschaftlichen Fakten und gesicherten Tatsachen zum Corona-Virus aus der Sicht eines Facharzts und praktizierenden HRV-Professionals. Jabs machte Sachverhalte verständlicher und ordnete medizinische Informationen inhaltlich ein und zu. Als kritisch forschender Geist zeigt er sich fassungslos, wie sich in seinen Berufsjahren die Medizin im Umgang mit Menschen von der Schweinegrippe über die Vogelgrippe bis hin zu dieser Corona-Panik-Krise gewandelt habe. Eine solche Massenhysterie habe es in Europa seit der Pest im Jahr 1350 nicht mehr gegeben. Damals entstanden übrigens auf einer Insel vor Venedig die ersten Quarantäne-Stationen und der Begriff "Quarantäne", von "quaranta" dem italienischem Wort für „40“.

Jabs fragt sich: „Wir haben 10 hoch 14 Viren im Körper. Wie soll ein Desinfektionsmittel aus 1 Trilliarde Viren eine verschwindend kleine Menge Corona-Viren eliminieren? Was nützt eine Atemmaske?“ Da sich Viren größtmäßig im Nanometer-Bereich befinden, gleiten sie problemlos durch sämtliche Masken hindurch. Anders ausgedrückt: Die größten Viren sind so groß wie die kleinsten Bakterien.



Der Corona-Test: ein Abfallprodukt von 2012

Jabs' nächste Frage: Was bringt ein Test? Seine Antwort erstaunt: Der jetzt genutzte Drosten-Test sei ein Abfallprodukt. Drosten habe ihn bereits 2012 entwickelt. Wissenschaftlich sei nicht nachgewiesen, dass er auf Covid-19 anschlägt. Der Mediziner

verwies dabei auf die enorm vielen „falsch-positiven“ Ergebnisse. Dieser PCR-Test von Drosten sei nicht validiert, werde aber von der WHO und dem Robert-Koch-Institut akzeptiert und weltweit eingesetzt. Die Ergebnisse seien zudem dadurch verzerrt, dass nur auf Corona getestet werde und nicht auf andere, parallel auftretende Grippewellen. Alles lande in einem Topf und werde als Covid-19-Erkrankung hochgerechnet. Jabs' lapidare Schlussfolgerung: „Diese Statistiken kann man in der Pfeife rauchen“.

Deshalb werde er mit anderen Medizinern einen Corona-Untersuchungsausschuss fordern. Er beabsichtigt, diesen mit Hilfe von internationalen Juristen durchzusetzen.

Dringender Appell an die HRV-Community

Abschließend hielt er ein leidenschaftliches Plädoyer für seine geriatrischen Patienten und generell für alte Menschen. Sie seien von der Regierung in Einzelhaft gesteckt worden, fernab von Familie, Enkelkindern und Freunden. Erschreckenderweise sei es gerade die Generation, die Deutschland aus den Trümmern wieder aufgebaut habe: „Das ist das größte Verbrechen gegen die Menschlichkeit“, erklärt Jabs. Und dieses bringe viele Menschen um.

Deshalb appelliert er eindringlich an das Verantwortungs- und Fürsorgebewusstsein aller Professionals in der HRV-Community. „Mit HRV-Messungen kann jeder selbst beurteilen, ob er eine Infektion in sich trägt oder nicht. Geben Sie Ihren Patienten die Möglichkeit, sich von dieser Angst zu befreien. Sie können ihnen damit wieder Hoffnung geben. Denn, wie Alfred Lohninger immer sagt: Das Herz lügt nie!“

Für die, die diesen wissenswerten, einstündigen Vortrag verpasst haben: Kein Problem!

Er ist erhältlich auf

- der Bestellseite im **Analyseportal:**
<https://portal.lebensfeuer.com/>
- bzw.
- im **Webshop**
<https://shop.autonomhealth.com/product/webinar-die-pandemie-des-schreckens-eine-bestandsaufnahme/>



Aufgezeichnetes Webinar:
„Die Pandemie des Schreckens. Eine Bestandsaufnahme“

29,00 € **inkl. MwSt**

inkl. MwSt.

Themenschwerpunkt: Autonom Health Produkte im Wettbewerb

Wie unterscheidet sich die Autonom Health-HRV von anderen Systemen am Markt?

Schlagwörter wie "digital health", "monitoring", "wearables" u.ä. nehmen in unserer Gesellschaft immer mehr Platz ein. Unter den verschiedenen Angeboten für HRV-Messungen ist es nicht immer leicht, deren Unterschiede zu erkennen bzw. sie den Kunden zu verdeutlichen.

Dieser Themenschwerpunkt soll euch einen kleinen Überblick dazu geben.

Grundsätzlich ist festzuhalten: Man kann die HRV auf verschiedene Arten messen. Die Frage ist, wie groß, wie einfach und wie verlässlich ist der Nutzen der Messungen und vor allem, wie valide sind die Ergebnisse! Dazu wollen wir ein paar wesentliche Bedingungen für valide HRV-Messungen aufgreifen und vergleichen:

Messgenauigkeit
Wie werden die Daten erfasst?

Andere Anbieter

Smartwatches messen mit Reflexionslicht, also nicht elektrisch, sondern optisch. Es wird eine Pulswelle erfasst, die keinen Peak hat und sich je nach Bewegung und Haltung des Arms verändert. So kann man durchaus Durchschnittspulswerte messen, aber keine Rohdaten für HRV gewinnen. Optische „beat-to-beat-Messungen“ liefern weder exakte noch verlässliche Daten und sind für längeres Tracking im Alltag meist ungeeignet. Siehe auch: ["Heart Rate Variability analysis and data quality evaluation in non-invasive wearable biosensors"](#). Häufig werden auch nur punktuelle Pulsmessungen am Handgelenk durchgeführt.

Autonom Health

Rohdaten für Herzratenvariabilität (HRV) kann man nur mit einem EKG mit entsprechender Abtastrate gewinnen. Die HRV gilt als die Schlüsseltechnologie für das Gesundheitsmanagement der Zukunft. Autonom Health führt HRV-Messungen in unmittelbarer Herznähe über die Detektion der R-Zacken im EKG durch – und zwar 1000mal pro Sekunde! So können wir EKG-genaue 24 Stunden Messungen mit Aktivitäten-Erfassung, umfassender automatisierter, hochexakter Performance-Analyse, Erklärungen und personalisierten Empfehlungen bieten.

Messdauer
Wie lange wird gemessen?

Je kürzer gemessen wird, desto vager sind die getroffenen Aussagen. Eine 3-Minuten-Messung mit optischem Sensor widerspricht den Richtlinien der Task Force of the European Society of Cardiology und der North American Society of Pacing and Electrophysiology.

Eine HRV-Kurzzeit-Messung ist mit einer EKG-genauen 24h Messung mit umfassender automatisierter hochexakter Performance-Analyse, Erklärungen und personalisierten Empfehlungen einfach nicht vergleichbar.

Filtersystem
Wie werden Artefakte vermieden?

Artefakte und/oder Extrasystolen treten während jeder Messung auf. Wenn diese nicht durch fachgerechte Filtersysteme exkludiert werden, verfälschen diese die Messergebnisse massiv.

Unser mehrfaches Filtersystem sorgt dafür, dass keine Herzrhythmusstörungen und Artefakte die Analysen beeinflussen.

Ergebnisse
Welche Parameter werden dargestellt?

Viele Anbieter weisen einige wenige, manchmal auch nur einen einzigen Parameter aus und erklären auch nicht die Bedeutung dieser Werte. Häufig

Wir bieten ausführliche Erklärungen und Empfehlungen und kombinieren alle relevanten HRV-Parameter zu leicht verstehbaren Aussagen. Man erkennt

werden Ergebnisse in Form von ein paar Zahlen dargestellt.
 Einige Anbieter arbeiten mit selbst erfundenen Parametern, die einfach nur verwirren.
 Selten werden Erklärungen zu den Ergebnissen geliefert, Handlungsempfehlungen fehlen meist gänzlich.
 Es gibt auch keinen Bezug weder zu den jeweiligen Aktivitäten einer Messung zum Verlauf mehrerer Messungen.

genau, wie es einem bei einzelnen Aktivitäten geht und was das für die eigene Gesundheit bedeutet.
 Alle von uns verwendeten HRV-Parameter entsprechen zu 100% den Richtlinien der Task Force of the European Society of Cardiology und der North American Society of Pacing and Electrophysiology zur Durchführung und Analyse von HRV Messungen.
 Der zweite unabdingbare Pfeiler korrekter HRV-Diagnostik ist der „intraindividuelle Längsschnitt“.
 Autonom Health bezieht die künstliche Intelligenz seiner Algorithmen in die Ergebnisse der eigenen vorangegangenen Messungen ein und ermöglicht so eine neue Qualität an Genauigkeit.

Alltagstauglichkeit
 In welchen Alltagssituationen werden Daten gemessen?

Messungen eines bekannten Anbieters liefern brauchbare Daten im Schlaf. Da jedoch optisch gemessen wird, sind Device und Software weder für das Tracking im Alltag vorgesehen noch geeignet.
 Eine EKG-genaue Messung mit einer Uhr am Handgelenk eines weiteren bekannten Anbieters ist nur dann in Ruhe durchführbar, wenn man einen Finger auf die Krone hält. Damit ist 24/7 HRV-Monitoring nicht möglich.

Unsere Messgeräte sind in jeder Alltagssituation (inkl. Duschen, Schwimmen, Sauna etc.) verlässlich einsetzbar.
 Wir benutzen HRV-Geräte bzw. Brustgurte, die mit Elektroden fest am Oberkörper des Gemessenen befestigt sind. Diese liefern alltagstaugliche Messungen mit sauberen, validen Ergebnissen.

Messungen im Sportbereich
 Wann werden Daten beim Training gemessen?

Einige Anbieter lassen Messungen während eines Trainings und/oder morgendliche Kurzzeit-Messungen durchführen. Diese geben nur bedingt Einblick in die tatsächliche Verfassung des Gemessenen und sind meist Abbildungen des augenblicklichen Zustandes.

Wiederholte 24h-Messungen und speziell für den Sport entwickelte harte Indizes analysieren die Qualität von Training, Regeneration und die Auswirkungen aller Lebensumstände.
 Die Möglichkeit, HRV-Messungen direkt in der eigenen Sportart mitlaufen zu lassen, sowie die Regenerationsfähigkeit NACH der Sporteinheit ablesen zu können, ist für Trainings- und Regenerationssteuerungen von unübertroffenem Wert.

Peergroup-Relevanz
 Sind die Daten alters- und geschlechtskorreliert?

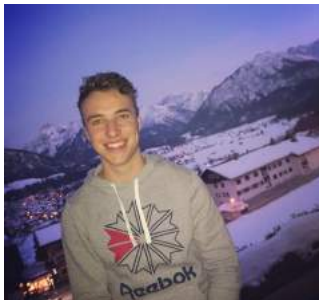
Die Messergebnisse der meisten Anbieter sind nicht alters- und geschlechtskorreliert.

HRV Daten zeigen – im Gegensatz zu den meisten anderen medizinischen Befunden – eine starke Alters- und Geschlechtsabhängigkeit. Dieser Umstand wird in allen Analysen von Autonom Health berücksichtigt. Alle erhobenen Daten und Ergebnisse sind Peer-Group korreliert.

Best Practice Serie: "Mit der HRV bist du schon sehr smart unterwegs!"

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 **Josef Heimes**, der Gewinner der Facebook-Empfehlung:



Josef HEIMES, 23

- Bachelor of Arts BWL
- Student „Angewandte Sportwissenschaft“
- Geschäftsführender Gesellschafter Enhance Yourself UG (haftungsbeschränkt)

57392 Schmallenberg, Deutschland

Website: www.enhanceyourself.de

Mail: josef.heimes@enhanceyourself.de

HRV-Experte der ersten Stunde

Josef, wie bist du auf die HRV gekommen?

Das erste Mal habe ich von der HRV gehört, als ich mich bei der Deutschen Sporthochschule Köln über Weiterbildungen im Bereich Sport/Gesundheit informiert habe. Die HRV hat dann sofort mein Interesse geweckt, sodass ich mir Alfreds Buch über die HRV gekauft habe. Schon nach wenigen Seiten des Lesens stand dann für mich fest, dass das zwischen der HRV und mir was wird – mit Autonom Health als perfektem Sparringpartner.

Warum genau hast du dich entschieden, mit der HRV zu arbeiten?

Die HRV ist für mich perfekt, weil sie objektive medizinische Daten liefert, welche in Form des Lebensfeuers so überragend aufbereitet sind, dass auch medizinische Laien die Botschaft des Lebensfeuers problemlos verstehen können. Einfacher, objektiver und genauer lässt sich Gesundheit nicht abbilden. Was mich jedoch besonders fasziniert, ist der individualisierte Ansatz der HRV. Bei Gesundheit ist es wie mit Training oder Ernährung – alles funktioniert, aber nicht alles funktioniert bei jedem und nicht alles funktioniert auf Dauer. Durch die HRV kann man super herausfinden, was bei einem selbst funktioniert und was nicht. Wenn man dann im Lebensfeuer seinen eigenen Fortschritt sieht und sich auch selbst besser fühlt, ist das unfassbar motivierend – zumal die Fortschritte durch einfache Lebensstiländerungen kommen, die jeder easy umsetzen kann.

Wie genau arbeitest du mit der HRV?

Bei jedem neuen Klienten ist die HRV mein Mittel der Wahl, um erstmal den

gesundheitlichen Ist-Zustand festzustellen. Hiermit kann ich dem Klienten zeigen, welche gesundheitlichen Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken bei ihm bestehen. Anschließend gebe ich dem Klienten konkrete Empfehlungen aus den Bereichen Atmung, Bewegung, Ernährung, „Inner Game“ und Schlaf. Wenn der Klient mit dem Brustgurt-System arbeitet, gebe ich ihm gerne kleine Challenges, mit denen er die Wirkungen verschiedener Lebensstiländerungen auf seinen Körper regelmäßig tracken kann. Ein Beispiel hierfür ist, nachts einfach mal den WLAN-Router vom Saft zu trennen und zu schauen, ob sich durch den geringeren E-Smog die Schlafqualität verbessert. Mit allen Klienten vereinbare ich zudem Folgemessungen, um den Fortschritt sichtbar zu machen und neue Empfehlungen geben zu können.

Wie reagieren deine Klienten auf die Ergebnisse der HRV-Messung?

Ausschließlich positiv. Bei vielen Klienten kommt erstmal der Satz „Krass, das kann man damit alles sehen? Das ist ja mega“. Häufig decken sich die subjektiven Empfindungen der Klienten dann auch mit den Messergebnissen. Vor allem durch die Angabe des biologischen Alters ist die Motivation für Lebensstiländerungen unglaublich hoch – wer will bei der nächsten Messung schon älter sein als zuvor? Und selbst, wenn die Ergebnisse vereinzelt mal nicht so gut waren – zu wissen, wo man gesundheitlich steht, war bisher für jeden Klienten sehr wertvoll. Die Freude bei Fortschritten war dafür dann umso größer.

Was waren der schönste Moment, den du mit der HRV erlebt hast?

Mein Favorit ist folgender Satz der Frau eines Klienten: „Josef, wir müssen mal ein Wörtchen reden: Wegen dir kam mein Mann letzte Woche mit einem breiten Grinsen in die Küche, weil er zum ersten Mal in seinem Leben jünger ist als ich. Das schmiert er mir jetzt täglich aufs Brot – ich muss auch so eine Messung machen, damit ich ihm zeigen kann, wer hier jünger ist“.

Gibt es eine Botschaft, die du jedem Stress-Klienten während der Betreuung mit auf den Weg gibst?

Ja – das Ganze ist eine kleine Challenge, die aber nicht ohne ist: Wenn ich einen Stress-Klienten habe, lasse ich ihn sich seine eigene Wunsch-Beerdigung im Detail vorstellen. Wer ist unter den Trauergästen? Als welche Art Mensch soll über ihn gesprochen werden? Was soll seine Familie über ihn sagen? Was sollen seine Arbeitskollegen über ihn sagen? Was sollen seine Freunde über ihn sagen? Die Übung kann emotional sehr hart sein, aber hat einen Riesenvorteil: Der Klient wird sich seiner Werte bewusst. Diese Werte muss er dann aufschreiben und in eine Reihenfolge bringen, was oftmals nicht in ein paar Minuten getan ist, da es oft um Dinge geht wie „Was ist mir wichtiger? Ehrlichkeit oder Loyalität? An welcher Stelle steht meine Gesundheit? Ist sie mir wichtiger als mein Job? Ist mein Job mir wichtiger als meine Freunde? Etc.“ Was am Ende dabei herauskommt ist nichts Geringeres als eine Art mentales Navigationssystem, was dem Klienten unzählige Entscheidungen viel einfacher macht, da er stets weiß, was ihm wie wichtig ist – das ist unglaublich stressmindernd.

Du selbst studierst aktuell Sportwissenschaften – wie kann HRV Sportlern helfen?

Die HRV ist optimal zur Trainings- und Belastungssteuerung. Wenn man regelmäßig misst, kann man genau erkennen, wie belastet das Nervensystem ist. So kann man genau entscheiden, mit welcher Intensität man trainieren sollte und wann eine Pause nötig ist. So kann man sich perfekt auf eine Saison oder einen speziellen Wettkampf vorbereiten und auch ein Übertraining hervorragend vorbeugen. Oftmals gewinnt nicht der härteste Arbeiter im Raum, sondern der smarteste – und mit der HRV bist du schon sehr smart unterwegs.





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](#)