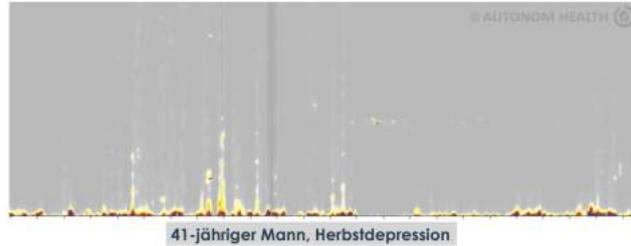


Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



## Autonom Health HRV-News

NEWSLETTER Oktober 2020

Die Themen im Überblick:

Neu zertifizierte HRV-Professionals

Wie Mitarbeiter 3x produktiver werden

Rückblick: HRVsport 19. - 20. September 2020

Warum der Mittwoch lehrreich sein kann

Vorschau: Black Friday: 10% Rabatt auf ALLES!

Themenswerpunkt: Die HRV im betrieblichen Gesundheitsmanagement



## Neu zertifizierte HRV- Professionals

 **In rasantem Tempo zum  
zertifizierten HRV-Professional**



Sie ist nicht nur unglaublich erfolgreich,  
sie ist auch außergewöhnlich schnell.  
Die 14-fach ausgezeichnete Trainerin,  
Coach und Autorin hat in der Rekordzeit  
von nur drei Monaten alle erforderlichen  
Voraussetzungen für den Antritt zur  
Prüfung zur zertifizierten HRV-  
Professional erfüllt.

Er ist es ein wenig gemütlicher  
angegangen, war aber nicht minder  
erfolgreich.

In seiner Laufbahn unterstützte er  
diverse Spitzensportler wie Dominic  
Thiem und war auch Betreuer bei 6  
Olympischen Spielen!

Und er kann seine langjährigen  
Erfahrungen im Sportbereich perfekt für  
seine Arbeit mit der HRV nutzen.

Am 18. September bzw. am 22. Oktober  
haben die beiden ihre HRV-Prüfungen  
erfolgreich bestanden.

Herzlichen Glückwunsch, liebe **Monika**

und lieber **Hans**, alles Gute und auf eine gute Zusammenarbeit!

**Mag.<sup>a</sup> Monika HERBSTRITH-LAPPE**

aus Wien

- Keynote Speakerin & Top-Trainerin & Autorin
- Management Consultant & High Performance Coach
- Gründerin & Geschäftsführende Unternehmerin

**Impuls & Wirkung - Herbstrith Management Consulting GmbH**

**[www.Impuls.at](http://www.Impuls.at)**



**Mag. Hans HOLDHAUS**

aus Wiener Neudorf, Niederösterreich

- Sportwissenschaftler
- Trainer
- systemischer Coach
- 23 Jahre lang in der Südstadt gearbeitet

- seit 25 Jahren Experte im betrieblichen Gesundheitsmanagement

**Holdhaus & Nord GmbH**  
**Die Lebensqualitäts-Steigerer**

[www.holdhausnord.at](http://www.holdhausnord.at)

## Wie Mitarbeiter 3x produktiver werden



*„Die HRV verbessert die Leistungsfähigkeit und das Gesundheitsverständnis, steigert die Produktivität, senkt die Krankheitskosten (...) und liefert mit geringstem Aufwand die höchste Aussagekraft aller entwickelten und denkbaren Diagnostiken.“*

Gemeinsam mit den Gesundheitsexperten **Dr. Alfred LOHNINGER** und **Mag. Patricia Maria BÖHM** verfassten verfassten Professoren und Lektoren des **Departments Gesundheit der FH Burgenland** das schon lange überfällige, weil praxisorientierte Buch: **„Betriebe gesund managen“**.

In einem ausführlichen Kapitel wird auch die Rolle der HRV im betrieblichen Gesundheitsmanagement beleuchtet. Mehr dazu in unserem der Rubrik "Themenschwerpunkt" dieser Ausgabe am Ende dieses Newsletter.

Das Buch erschien am 15. Oktober 2020 im Haufe-Verlag

### Wie Betriebe gesund zu managen sind

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) wird in den Unternehmen unterschiedlich bewertet und gelebt. Ziel der Autoren ist, den Nutzen eines systemorientierten BGM mittels Handlungshilfen aufzuzeigen. Unternehmen, die diesen ganzheitlichen Weg beschreiten, vervielfachen damit die Wirkung ihrer Maßnahmen und erhöhen ihre Attraktivität als Arbeitgeber.

### Inhalte:

- Das Pinkafelder "Betriebe Gesund Managen-Schlüsselmodell" - alles auf einem Blick
- Ein neues Verständnis von Gesundheit im Betrieb
- Strukturen und Kultur - die betriebliche Lebenswelt
- Organisations- Führungskräfte- und Personalentwicklung aus dem Blickwinkel "Gesundheit neu gedacht und gelebt"
- Generations- und werteübergreifende Arbeit mit BGM
- Arbeitshilfen online
- Erklärvideos
- Studien
- Checklisten



[zur Buchbestellung beim Haufe Verlag:](https://shop.haufe.de/prod/betriebe-gesund-managen-inkl-arbeitshilfen-online)  
<https://shop.haufe.de/prod/betriebe-gesund-managen-inkl-arbeitshilfen-online>

## Rückblick: HRVsport 19. - 20. September 2020



## Special Workshop: HRVsport



Er ist Eismeister, Sporttrainer und natürlich HRV-Professional. Er hat sich seit Jahren auf Sport, Bewegung und Regeneration spezialisiert. Und, der im Kleinwalsertal im österreichischen Vorarlberg aufgewachsene Sportler, ist zudem ein erfahrener Trailläufer: **Seppi Neuhauser**.

Der ehemalige Triathlet hat allein achtmal erfolgreich am Transalpine Run über sechs Tagesetappen teilgenommen. Er ist Coach und betreut Profisportler\*Innen wie die Eiskunstläuferin **Nicole Schott** und die Weltmeisterin im Eiskunstlauf **Carolina Kostner**. Aus Erfahrung weiß er, wie man mit der HRV-Messung sportliche Belastung und die dazu notwendige Regeneration feststellen kann. Was seine Workshop-Teilnehmer\*Innen immer wieder begeistert: Er kann alles anschaulich und verständlich erläutern. Seine Workshops bei der Autonom Health GmbH haben längst – man kann es nicht anders sagen - Kultstatus erreicht.

Seppis diesjähriger Workshop war eigentlich für den Februar 2020 geplant. Doch Corona machte den Kursplänen der Autonom Health einen Strich durch die Rechnung. Aber kein Problem! Der HRVsport Workshop fand stattdessen in diesem Herbst statt!

Seppis Lehrplan war mitreißend aufgebaut. Zunächst erklärte er Spezialparameter der HRVsport Software. Dann ging er daran, anhand von Messungen in der Praxis aufzuzeigen, wie man die Parameter (STEP-Wert, NPB etc.) lesen und für das Training nutzen kann. Im Anschluss erhielten die Teilnehmer\*Innen konkrete Anweisungen und Umsetzungsmöglichkeiten der HRVsport für Training und Regenerationssteuerung.

Doch damit nicht genug: Anhand von erlebten Praxisbeispielen zeigte Seppi auf, an welchen HRV-Parametern man drehen muss, um zum gewünschten Ergebnis zu kommen. Achtung! Ganz wichtig ist das Feststellen und Bewerten, wie gut und schnell sich der/die Sportler\*In erholen kann. Dazu brachte er Fallbeispiele aus dem echten Sportlerleben.

Am Schluss war jedem glasklar, wie die HRVsport funktioniert. Und es gilt als absolut sicher: Jeder fuhr mit der Gewissheit nach Haus, so und nur so kann auch ich sie für meine Klienten nutzen.

Und der nächste Termin für einen **HRVsport Workshop** steht auch schon fest:

**20. – 21. Februar 2021** im Autonom

Health Zentrum in Klosterneuburg bei Wien.

Wir freuen uns auf euch 🙏!



**Warum der Mittwoch  
lehrreich sein kann**



## Jour Fixe in Sachen HRV 🧐

Auch in diesem Newsletter gibt es wieder eine Übersicht über die Termine für die nächsten Online-Seminare:

- **next!** Mittwoch, 28. Oktober 2020, 19.00 Uhr: **Mythos Prävention – Was hat die Lebenserwartung mit der Postleitzahl zu tun?**  
Referent: Erich SCHWARZ  
 HRV-Professional und HRV-Dozent, Dipl. Mentaltrainer  
<http://www.powerscout.cc>
- Mittwoch, 18. November 2020, 19.00 Uhr: **How to lie with data?**  
Referent: Dr. scient. med. Matthias SCHERER, MSc  
 Hochschullektor und Forschungsspezialist im Fachgebiet der Rehabilitationstechnik  
<https://www.technikum-wien.at/personal/matthias-scherer/>
- Mittwoch, 16. Dezember 2020, 19.00 Uhr: **Persönlichkeitsdiagnostik mithilfe der Herzratenvariabilität**  
Referent: Dr. med. Alfred LOHNINGER  
 Chronomediziner, Gynäkologe, CEO Autonom Health GmbH
- Mittwoch, 20. Jänner 2021, 19.00 Uhr: **Schlaf - ein Schlüssel zu Gesundheit**  
Referent: Matthias AUGUSTIN  
 HRV-Professional, Master in cognitive NeuroScience  
[www.matthiasaugustin.com](http://www.matthiasaugustin.com) bzw. [www.lighthouse-impulse.ch](http://www.lighthouse-impulse.ch)
- Mittwoch, 17. Februar 2021, 19.00 Uhr: **"My Autonom Health & Sports" - Basiswissen rund um die HRV für alle Gesundheitsinteressierte**  
Referentin: Laura STÖGER, MA  
 Social Media Marketing Autonom Health GmbH

Wenn ihr bei den Online-Seminaren **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/produkt-kategorie/online-seminare/>) an.

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

Wir freuen uns auf euer Dabeisein 😊

## Vorschau: Black Friday: 10% Rabatt auf ALLES!



👉 **Nutzt den 27. November!**

Bald ist November und mit ihm auch wieder der **Black Friday!**

Auch in diesem Jahr werden wir an diesem Wochenende von **Freitag**, den 27. November 00.00 Uhr bis einschließlich **Montag**, 30. November 23.59 Uhr auf **ALLES 10% RABATT** ausrufen!

Nutzt diese tolle Möglichkeit für alle unsere Produkte wie

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

👁 Wichtig: Jetzt schon an Weihnachten denken und die einmalig günstige Gelegenheit für ein einzigartiges Geschenk zu ergreifen: *Gesundheit schenken!* 🎄📺

## Themenschwerpunkt: Die HRV im betrieblichen Gesundheitsmanagement

### RETHINKING CORPORATE HEALTH



### Welchen Nutzen hat die HRV-Messung im BGM ?

Die HRV eignet sich, um Mitarbeitenden **personalisierte Aussagen zu ihrem Gesundheitszustand und Empfehlungen zur Verbesserung der Gesundheit** zu geben. Die erhobenen Werte liefern Informationen zu Stärken und Belastungen im Laufe des Alltags. Belastungen im psychischen Bereich, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere gesundheitliche Störungen werden objektiv sichtbar gemacht. Die individuellen Werte und ihre Visualisierung ermöglichen es wiederum der/dem Gemessenen, all dem effektiv bzw. effizient entgegenzuwirken.

Diese Methode erweist sich als besonders hilfreich, weil sie auch einen überdurchschnittlich guten Gesundheitszustand und ein extrem hohes Leistungsvermögen erfasst. Der Schwerpunkt liegt somit nicht nur auf der Entdeckung von Krankheit, sondern orientiert sich stark an den **Ressourcen und Potentialen**. Ein wertvoller Zugang zur bestmöglichen Förderung von Performanz bei gleichzeitigem Schutz vor Überforderung.



Welcome to a  
**New Approach  
in Medicine**

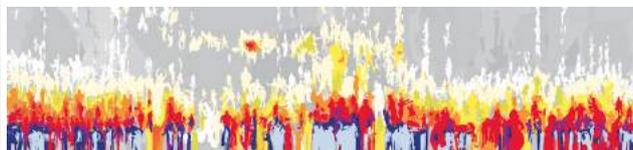


Die HRV gibt Aufschluss über die **Ressourcen und Belastungen der Mitarbeitenden**. Eine reduzierte HRV ist ein Anzeichen für eine psychische oder physische Belastung. Rechtzeitig erkannt und abgefangen können damit wichtige Kennzahlen wie Fehlerquoten, Fehlzeiten und Fluktuationen reduziert und Leistungsfähigkeit, Produktivität und Commitment gesteigert werden. Damit bleibt die Gesundheitsquote am Ende realistisch hoch. Erfahrungsgemäß steigt die Beteiligung an Gesundheitsmanagement-Aktivitäten mit dem grafisch dargestellten Erfolg in den HRV-Messungen.



Optimal ist es, wenn Mitarbeitende ihre eigenen Kompetenzen rund um den persönlichen **Einsatz von gesundheitsförderlichen Maßnahmen** erweitern und selbstständig reagieren können. Die HRV-Messungen geben umfassend und zuverlässig Aufschluss über den aktuellen Gesundheitszustand der Mitarbeitenden. Das ist vor allem in Zeiten, in denen Arbeits- und Freizeitbereiche miteinander verschmelzen, besonders wichtig.

Das Unternehmen selbst kann - das Einverständnis aller Beteiligten und eine ausreichend große Zahl an Teilnehmenden vorausgesetzt - **anonymisierte, aggregierte Ergebnisse** zu den HRV-Messungen erhalten und mehrfach nutzen. Es erhält damit Auskunft über **Belastungsschwerpunkte** und **Fördermöglichkeiten** für die Gesundheit seiner Mitarbeitenden. Es kann damit sein Humankapital anhand objektiver, dokumentierter Daten bewerten, ebenso wie den "Return on Investment" in jede, die Gesundheit und Leistung seiner Mitarbeitenden fördernden Maßnahme.



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](#)