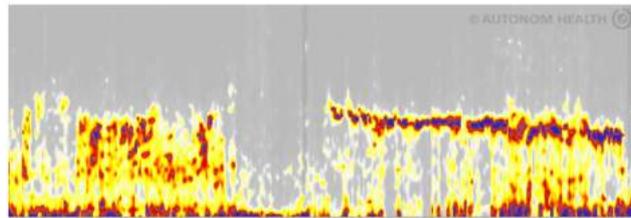


Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



ausgeprägter Vagotoniker, 33-jähriger Mann

## Autonom Health HRV-News

NEWSLETTER April 2021

### Die Themen im Überblick:

Portal News: Das e-Learning wird sportlich

Portal-News: Erklärvideos erweitert

Shop-News: Warum HRV-ExpertInnen so hilfreich sind

Starting soon: The New English Autonom Health Academy!

Corona: "Kulminations-Szenario der Angst!"

HRV in der Wissenschaft: Wie stark Herzrate und HRV mit Entzündungsparametern korrelieren



AUTONOM HEALTH

Herzratenvariabilität

## Portal News: Das e-Learning wird sportlich

HERZATENVARIABILITÄT  
ANALYSEPORTAL  
BY AUTONOM HEALTH

Sie sind angemeldet als [office@autonomhealth.com](#)  
Als Account-Typ ist Partneraccount

HERZATENVARIABILITÄT  
ANALYSEPORTAL

HOME | MEIN ACCOUNT | EVENTS | E-LEARNING | PORTAL GUIDE | HRV GLASSAR

Videos | Ausbildung | Online-Seminare

AUTONOM HEALTH E-LEARNING

Hier finden Sie die Ausbildungsvideos für das Modul 2 unserer HRV-Zertifikatsausbildung.

- + Grundlagen in der HRV
- + Stress - Ursachen und Folgen
- + Burnout und seine Stadien
- + Regeneration und Schlaf
- + Sport und HRV

## Neu! HRV und Sport im e-Learning

Der e-Learning Bereich im Analyseportal - dieser ist ja auch zugleich das **Modul 2** der **HRV-Zertifikatsausbildung** - ist um ein sportliches Kapitel reicher.

**Seppi Neuhauser** thematisiert in seinem Video "**Sport und HRV**", wie die HRV zur Trainings- und Regenerationssteuerung im Sport eingesetzt werden kann. Alle Spezialparameter wie der STEP-Wert als Stress- und Erholungsparameter

oder der Leistungstest bis hin zum Neurophysiologischen Belastungsparameter (NPB) werden anschaulich erklärt. Anhand konkreter Beispielbilder zeigt Seppi, wie einfach und zugleich effizient diese Software ihren Einsatz findet.

- Sport und HRV

HERZF

Kapitel 1: Sport und HRV  
Länge: 46:20

Stabilisationstraining

Trainingsdetail

## Portal-News: Erklärvideos erweitert

HERZRATENVARIABILITÄT  
ANALYSEPORTAL  
BY AUTONOM HEALTH

Sie sind eingeloggt als: [marketing@autonomhealth.com](mailto:marketing@autonomhealth.com)  
Mein Account Einloggen | Privatsachen  
Ein ID: [id\\_00202000](#)

Home | Messgerät | Mein Account | Hilfsweg | E-Learning | Einführung

Erklärvideos

**Hinweis:** Bitte beachten Sie, dass dieser Account keine Berechtigung zur Datenfreigabe (Bekannt-, Speichern-, Löschen) hat.

Schritt-für-Schritt Anleitung rund um die HRV-Messung

Die Erklärungsidee dieses der Orientierung, erklären ausführlich die verschiedenen Arbeitbereiche und beantwortet Fragen, die in der Anwendung des Analyseportals aufzuheben.

+ Erklärvideos für den Rekorder

- Erklärvideos für den Brustgurt

- > Wie kann ich die App und eine Messung starten?
- > Wie kann ich einen Account und Profildaten anlegen?
- > Loslegen mit dem Autonom Health "Starter Set"
- > Wie registriere ich mich im Analyseportal?
- > Wie kann ich einen Messgutschein einlösen?
- > Wie geht es mir? Die Ergebnisse meiner Messung

## Erklärungen in Video-Form

Unsere Marketingexpertin **Laura Stöger** hat sich an die Arbeit gemacht, um die wichtigsten Fragen für das Handling mit HRV-Rekorder und Brustgurt in Form von kurzen Videos zu erklären. Nun hat jede/r User eines *Privataccounts* die Möglichkeit, Antworten auf seine Fragen in Videoform zu erhalten. Vielen Dank dafür, liebe Laura!



Darüber hinaus findet jede/r Interessierte Antworten auf Fragen zu verschiedensten Themengebieten im **FAQ Bereich** unseres **Webshops**:  
<https://shop.autonomhealth.com/faq/>

Dieser Bereich wird von uns ständig erweitert, um den Wissensdurst unserer KundInnen zu stillen und die Kommunikation effektiv zu gestalten.



## Shop-News: Warum HRV-ExpertInnen so hilfreich sind

Startseite > Online Coaching > Online Coaching mit einem HRV-Experten



**Online Coaching mit einem HRV-Experten**  
144,00 € inkl. MwSt

**3x1 Hilfe:**  
Buchten Sie jetzt ein **60min Coaching via Videoanruf mit einem zertifizierten HRV-Professional!**

Bitte beachten Sie, dass Sie eine abgeschlossene 24-Stunden HRV-Messung benötigen, die im Coaching besprochen werden kann, um Ihre Buchung gestattet. Sie dürfen HRV-Professional, Einzahl in Ihre Messung zu nehmen.

Sollten Sie ein besonderes Thema besprechen wollen, wie z.B. Schlaf, Sport, Burnout-Prävention etc., so teilen Sie uns dies bitte mit, um den optimalen HRV-Professional für Sie und Ihre Anliegen zu finden.

Bitte beachten Sie bei Ihrem Kauf, dass es bei der Zahlungsmethode Sofort Pay im Gegensatz zur Kreditkartezahlung einige Tage dauern kann, bis die Zahlung abgeschlossen ist. Wir empfehlen Debit- Kreditkartezahlung.



<https://shop.autonomhealth.com/produkt/online-coaching-mit-einem-hrv-professional/>

### HRV-Coachings mit Gesundheits-ExperInnen

Dank der ständig steigenden Anzahl an (Selbst)Messungen steigt auch der Bedarf an Betreuung und Beratung. Daher bieten wir neben der **Autonom Health Community** nun auch in unserem **Webshop** eine Möglichkeit, Antworten auf Fragen rund um HRV-Messungen aus fachlichem Munde zu bekommen.

### HRV-Coaching buchen und Antworten von top qualifizierten HRV-Professionals erhalten!

Jede/r Hilfesuchende, der/die seine/ihre Messungen mal ausführlich mit einem besonders kundigen und erfahrenen HRV-Coach besprechen will, findet hier eine Liste von HRV-Professionals und kann seine/n ideale/n Berater/in aussuchen:

<https://shop.autonomhealth.com/en/product/online-coaching-with-a-hrv-professional/>

👉 **Wertvoller Hinweis:** Ein HRV-Coaching eignet sich auch hervorragend als Geschenk! Daher gibt es im Webshop

**HRV-Coachings auch als Gutschein:**

<https://shop.autonomhealth.com/produkt/gutschein-online-coaching-mit-einem-hrv-professional/>



Startseite > Online Coaching > Gutscheine > Online Coaching mit einem HRV-Professional

**GUTSCHEIN**

**Gutschein: Online Coaching mit einem HRV-Professional**

144,00 € inkl. MwSt

inkl. MwSt.

Schenken Sie ein 45min Coaching via Videokonferenz mit einem zertifizierten HRV-Professional!

Einmal und schnell das Coaching buchen mit Gutschein zum Ausdrucken! Für eine Terminvereinbarung kann uns die bescheinigte Person gerne einfach kontaktieren.

**DEINEN ZUM AUSDRUCKEN**

Sie möchten diesen Termin gleich buchen? Kein Problem! Dazu einfach hier entlang: [zum Terminbuchung](#).

<https://shop.autonomhealth.com/produkt/gutschein-online-coaching-mit-einem-hrv-professional/>

## Starting soon: The New English Autonom Health Academy!



### Autonom Health Academy

Der Bekanntheitsgrad von Autonom Health steigt national und international kontinuierlich und damit auch das Interesse an unserer HRV-Ausbildung. Anfragen dazu kommen mittlerweile aus aller Welt. Deshalb wird es in Kürze die HRV-Zertifikatsausbildung auch auf Englisch geben!



**HRV Online Training Program**

**Module 1**  
HRV BASIC Training

1. All about HRV

**Module 2**  
HRV ADVANCED Training

1. Principles
2. Advanced software for HRV-analysis
3. Advanced pattern recognition in HRV diagnostics
4. Sleep
5. Physical activities and sports
6. Causes and consequences of stress
7. The Autonom Health Community

**Module 3**  
HRV PROFESSIONAL Training

1. Principles
2. Special pattern recognition in HRV
3. Special software for HRV-analysis
4. Various examples of measurements from the HRV training folder
5. Burnout
6. HRV Coaching

**INTERACTIVE PART**

7. Interactive learning in groups
8. Interactive coachings one by one

**Module 4**  
PRACTICE

Documentation of 10 measurements in Autonom Health coaching reports

**Exam**

Written questionnaire and discussion of one selected measurement

**10 advantages of being a Certified HRV Professional by Autonom Health**

1. Be an **expert** in digital health
2. Help people by discovering **hidden solutions**
3. Perform the most **effective coachings**
4. Find the best ways to **improve** your own health
5. Motivate your clients in **no time**
6. Use an **ingenious** tool within the world's leading group in HRV
7. Reach **new customers**
8. Help change lifestyles **sustainably**
9. Qualify for our **international** coaching platform
10. Join our **train the trainer** program

AUTONOM HEALTH Gesundheitsbildungs GmbH | 3400 Klosterneuburg, Babenbergergasse 24-26  
+43 699 123 000 01 | info@autonomhealth.com | www.autonomhealth.com

Im Rahmen der neuen **Autonom Health Academy** sind wir gerade dabei, auf einem speziellen e-Learning Portal ein englisches HRV-Online-Trainings-Programm einzurichten.

Dieses wird dann in **4 Modulen mit insgesamt 99 Videos** abrufbar sein.

- [Module 1](#): HRV BASIC Training
- [Module 2](#): HRV ADVANCED Training
- [Module 3](#): HRV PROFESSIONAL Training
- [Module 4](#): PRACTICE and Exam

Detaillierte Informationen dazu wird es im Mai-Newsletter geben!

## Corona: "Kulminations-Szenario der Angst!"

**Es lässt keinen Stein auf dem anderen. Dieses C-Virus. Die täglichen Schauerzahlen seit letztem Jahr lassen nicht wenige bängen. Unabhängig davon, was daraus wird: Grundsätzlich geht es immer darum, sein Immunsystem zu stärken.**

**Dr. med. Alfred Lohninger,**  
Mediziner und CEO der Wiener

**Autonom Health GmbH, erläutert  
detailliert in seinem Seminar  
„Corona und der Vagus“, was  
jeder selbst dazu beitragen kann.**



Dr. med. Alfred Lohninger

Einatmen - Klosterneuburg bei Wien: In diesen Zeiten tut es gut als Einstieg in ein wissenschaftliches Seminar erstmal einen Blick auf eine mittelalterliche Kleinstadt zu erhalten. Vor allem, wenn es ein Seminar ist, das im Titel das „C-Virus“ trägt. Klosterneuburg mit seinem Stift ist ein dynamisch romantisches Städtchen. Über die Jahrhunderte hat es bedeutende kulturelle Schätze angesammelt. Hier ist der Sitz der Autonom Health GmbH. Ein Unternehmen, dessen CEO mit seinem Team seit bald 20 Jahren ein Thema erforscht, das garantiert 7,5 Milliarden Menschen rund um den Erdball beschäftigt: die Gesundheit und wie ich sie erhalte.

**Warum tötet Corona manche und manche nicht?**

Ausatmen: Dr. med. Alfred Lohningers Seminarinhalt enthält, so einfältig das klingen mag, immerwährende Wahrheiten. Gibt's nicht? Doch: Ihm geht es nämlich um das Immunsystem, ein einmaliges System, um das Pentagon des Körpers, das non-stop Abwehrsysteme bereithält, Krankheitserreger bekämpft und ausschaltet. Es spielt eine entscheidende Rolle in unser aller Dasein. Auch und gerade bei Covid-19.

Etwas Beruhigendes: An der University of Melbourne fand man nun heraus: „<... > dass mehr als 80 Prozent von COVID-19 Fälle mild bis moderat verlaufen.“ Im Vordergrund steht das Verstehen der Immunantwort in diesen Fällen. Bei Covid geht es um eine Entzündung der Lunge. „Und genau hier“, so Dr. Lohninger, „können wir einen Konnex mit der HRV herstellen.“ Das wiederum triggert seine völlig legitime Frage: „Warum killt Stress, Corona, etc. die einen und die anderen nicht?“ Liegt es womöglich mit an der Art und Weise, wie man mit Stress oder mit Bedrohungen oder mit Angst umgeht? Oder/und hat vielleicht sogar der Lebensstil etwas damit zu tun, weil er Entzündungen ungünstig beflügeln kann ... und das C-Virus tut das.

Übrigens: Ein Drittel der Weltbevölkerung starb 1990 an einem inadäquaten Lebensstil. Dreißig Jahre später, 2020, waren es bereits zwei Drittel. Womöglich werden das mit Corona noch mehr? Und jetzt wird's heftig: Deutschland, zum Beispiel, zahlt mehr als eine Milliarde Euro - Tag für Tag - an Gesundheitsausgaben. Das sind 12 Prozent des Bruttoinlandprodukts! „Nicht viel“, behauptet Lohninger schwungvoll ironisch und fügt hinzu „sondern zu viel!“

### **Statistiken und die ewig gleiche Frage**

Bei all den Fallzahlen geht es insbesondere darum, Entzündungsmechanismen zu verstehen und einzudämmen. Aber gerade mit den Zahlen und Statistiken ist das so eine Sache. Anhand von Studien dokumentiert Lohninger enorme Abweichungen der Key Value. Das bedeutet: Ein völlig gleiches Ergebnis wird oft unterschiedlich interpretiert. Zum einen, dass es signifikant sei, zum anderen, dass es belanglos sei. Deshalb haben sich Wissenschaftler die Mühe gemacht und an die 800 Artikel analysiert. Das erschütternde Resultat: 51% der Ergebnisse wurden falsch interpretiert. Lohningers Bilanz: Unsere Herangehensweise in der Medizin, doppelblind randomisiert mit großen Fall-Zahlen zu den richtigen Aussagen für möglichst viele PatientInnen zu kommen, sei mit Vorsicht zu genießen! Ein Beispiel: Ein Medikament wird bei einem

25jährigen Mann in der Zulassung als wirksam identifiziert, weil entsprechende Rezeptoren besetzt wurden und es bestimmte Wirkungen nach sich zieht. Daraus wird gefolgert: Dieser Wirkmechanismus wirkt bei einer 65jährigen kranken Frau genauso, die noch 5 andere Medikamente nimmt. Das aber, so Lohninger, hieße „eher vertrauensvoll als mit Gewissheit zu agieren.“

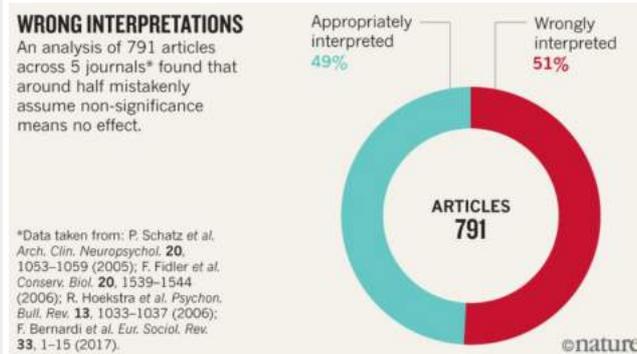
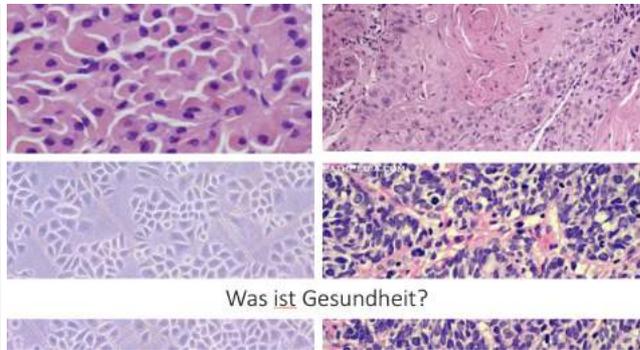


Abb. 1: Scientists rise up against statistical significance. Nature, 567 20 March 2019, 305-307. Source: V. Amrhein et al.

### **N=1: Das Individuum**

Man kommt immer mehr dahinter: Medizin sind nicht bloße Fallzahlen, sondern  $n=1$ ,  $n$ =das Individuum, seine individuelle Reaktionsweise auf das Leben. Alles das ist bei jedem unterschiedlich und jeden Tag anders. Deshalb fordert Lohninger einen Paradigmenwechsel! Ein Umdenken, nicht nur aus medizinischen, sondern auch aus wirtschaftlichen Erwägungen heraus! Das bisherige Disease Management, also das zentral organisierte Behandlungsprogramm für (chronisch) kranke Menschen, ist schlicht nicht mehr finanzierbar. Dazu kommt die demographische Entwicklung. Alle dies zwingt dazu, den Fokus vom Disease zu einem Health Management zu switchen, also von Krankheit auf Gesundheit, darauf, „lange gesund, glücklich und leistungsfähig“ zu leben. Die Angst vor Krankheit sei kein Motor, betont Lohninger. Als Zielsetzung weitaus attraktiver sei die Lust auf Gesundheit, auf Leistung und das Leben. Doch, was genau ist denn nun Gesundheit?



Was ist Gesundheit?

Abb. 2: Links zwei Hämatoxylin-Eosin gefärbte histologische Schnitte von gesundem Körpergewebe, rechts zwei von karzinomatös verändertem Gewebe.

Quelle: Adobe Stock

<https://stock.adobe.com/at/>

### Revolutionär: Man kann Gesundheit sehen!

Klar! Denn der Gesunde, frisch Verliebte, sieht anders aus als der chronisch Verhärmte, Kranke. Und jetzt das Revolutionäre. Man kann Gesundheit nicht nur sehen, sondern auch messen. Die HRV-Gemessenen geben Aufschluss, ein sichtbares Bild. Doch Sehen und Messen ist das eine. Aber wie um alles in der Welt kann man Gesundheit beeinflussen? Der französische Dramatiker Molière beschäftigte sich schon im 17. Jahrhundert mit der Psyche und der Medizin, etwa in seinem Stück "Der eingebildete Kranke". Sein damaliges Credo ist heute wissenschaftlich bewiesen: "The mind has great influence over the body, and maladies often have their origin there." Lohninger präsentiert dazu seine 7 Säulen der Gesundheit. 4 davon sind die Maßzahlen für Gesundheit:

Wassertrinken und Kalorienzufuhr als größter Hebel, Bewegen, Schlafen sowie das unverzichtbare Atmen. Denn bereits „Wenn ich frei atmen kann, habe ich einen großen Einfluss auf meine Gesundheit!". Hinzu kommen die 3 WIE-Säulen. Selbsttranszendenz, die Qualität der Beziehungen und Regelmäßigkeit sind unschätzbare Schalthebel der Gesundheit.



Abb. 3: Die 7 Säulen der Gesundheit

Quelle: Adobe Stock

<https://stock.adobe.com/at/>

siehe auch: Dr. med. Alfred Lohninger. Einfach gesund:

Anleitung zur artgerechten

Haltung von Menschen. Cameo: Bern, 2016, Seite 137ff.

### **Angst regiert die Welt!**

Nicht erst seit Corona regiert Angst, regiert das Wirkprinzip der Resonanz die Welt. Aber, ist Lohninger überzeugt, Corona ist das „Kulminations-Szenario der Angst einschließlich Klimawandel, Finanzkatastrophe und Co.“ Was löst Angst aus? Wonach sehnen sich Menschen so sehr? Vertrauen in sich selbst, in andere und in große Systeme (Regierungen, WHO, etc. usw.). Anhand von HRV-Gemessenen, vom dynamischen Lebensfeuer eines Spitzensportlers bis zum starren, mehrfach herzkranken Lebensfeuer einer 53-jährigen Frau demonstriert der HRV-Experte, wie ein Immunsystem mit einer Bedrohung umgeht, wie man entzündungshemmende Moleküle fördert und was der Vagus dabei schafft, ja sogar wie man seinen entzündungshemmenden Vagotonus selbst herstellt. Und zwar durch ... ach was, schaut selbst ins Seminar!

### **Dr. Marion Soceanu**

PR Expertin Autonom Health

[... und hier geht es zum Online-Seminar:](#)

<https://shop.autonomhealth.com/produkt/aufgezeichnetes-seminar-corona-und-der-vagus/>

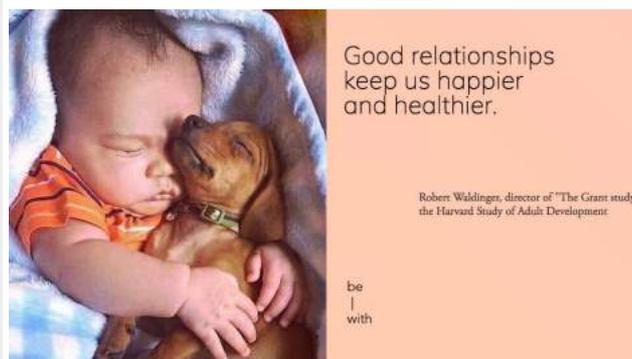


Abb.5: Quelle: Adobe Stock

<https://stock.adobe.com/at/>

**HRV in der Wissenschaft:  
Wie stark Herzrate und HRV  
mit Entzündungsparametern  
korrelieren**

Passend zum Themenschwerpunkt "*Corona, Vagus und Immunsystem*" stellen wir heute eine weitere Studie im Rahmen der Serie "**HRV in der Wissenschaft**" vor.

Diese Studie thematisiert die äußerst wichtigen Zusammenhänge zwischen Entzündung, Immunsystem und Autonomem Nervensystem (ANS) und wurde mit über 2000 TeilnehmerInnen in der Schweiz durchgeführt.

## Heart rate, heart rate variability and inflammatory biomarkers among young and healthy adults

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27534940/>

The screenshot shows the PubMed interface. At the top, there is the NIH logo and the text 'National Library of Medicine National Center for Biotechnology Information'. Below this is the PubMed.gov logo and a search bar containing 'Search PubMed'. To the right of the search bar is a 'Search' button. Below the search bar are buttons for 'Save', 'Email', 'Send to', and 'Display options'. The main content area displays the article title 'Heart rate, heart rate variability and inflammatory biomarkers among young and healthy adults' in bold. Below the title is the citation information: 'Ann Med. 2017 Feb;49(1):32-41. doi: 10.1080/07853890.2016.1226512. Epub 2016 Nov 12.' To the right of the title are links for 'View full text' and 'Cite'. Below the title is the list of authors: 'Stefanie Aeschbacher<sup>1,2</sup>, Tobias Schoen<sup>2,3</sup>, Laura Dörig<sup>1,2</sup>, Rahel Kreuzmann<sup>1,2</sup>, Charlotte Neuhauser<sup>2</sup>, Arno Schmidt-Trucksäss<sup>4</sup>, Nicole M Probst-Hensch<sup>5,6</sup>, Martin Risch<sup>7,8</sup>, Lutz Risch<sup>7,9,10</sup>, David Conen<sup>1,2</sup>'. Below the authors are links for 'Affiliations + expand', 'PMID: 27534940', 'DOI: 10.1080/07853890.2016.1226512', and 'SHARE'.

### "Korrelation von Entzündungsparametern mit HF und HRV

Herzfrequenz (HR), Herzfrequenzvariabilität (HRV) und Entzündung sind alle mit kardiovaskulärer Morbidität und Mortalität verbunden. Ziel dieser Studie war es, mögliche Zusammenhänge zwischen diesen Parametern bei einer jungen und gesunden Bevölkerung zu untersuchen.

### SDNN, hs-CRP und LC als Methode

Gesunde Personen im Alter von 25 bis 41 Jahren wurden in eine prospektive bevölkerungsbasierte Studie eingeschlossen. Alle Teilnehmer wurden mit einem validierten Gerät einer 24-Stunden-Elektrokardiographie unterzogen. Die Standardabweichung aller normalen RR-Intervalle (SDNN) wurde als Haupt-HRV-Ergebnisvariable vordefiniert. Aus venösen Blutproben wurden hochempfindliches C-reaktives Protein (hs-CRP), Gesamtleukozytenzahl (LC) und LC-Subtypen erhalten.

### Positive Beziehungen als Ergebnisse

Insgesamt wurden 2064 Teilnehmer

(47% Männer, 37 Jahre) in diese Analyse einbezogen. In multivariablen linearen Regressionsanalysen unter Verwendung von SDNN als Ergebnisvariable betragen die  $\beta$ -Koeffizienten (95% - Konfidenzintervalle) pro 1 Standardabweichung (SD) auf der logarithmischen Skala -0,11 (-0,16; -0,07),  $p < 0,0001$  für hs-CRP, -0,13 (-0,17; -0,09),  $p < 0,0001$  für die Gesamt-LC-Zahl, -0,12 (-0,16; -0,08),  $p < 0,0001$  für Neutrophile, -0,04 (-0,09; 0,00),  $p = 0,05$  für Lymphozyten und -0,08 (-0,09; -0,02),  $p = 0,005$  für Monozyten. Es gab positive Beziehungen zwischen ruhender und ambulanter HR und entzündlichen Biomarkern, mit Ausnahme von Lymphozyten.

**Conclusio:** In dieser großen Kohorte junger und gesunder Erwachsener waren Entzündungsparameter stark mit einer erhöhten HR und einer verringerten HRV verbunden, was auf eine wichtige Wechselwirkung zwischen Entzündungswegen und dem Autonomen Nervensystem hinweist. Entzündliche Biomarker als Schlüsselbotschafter wie die hochempfindliche C-reaktive Protein- und Leukozytenzellzahl mit ihren Subtypen waren umgekehrt mit der HRV assoziiert und positiv mit der HR assoziiert. Unsere Ergebnisse legen wichtige Zusammenhänge zwischen Entzündungswegen und dem ANS nahe."

*Übersetzung der Texte aus dem Englischen ins Deutsche durch Autonom Health.*

Quelle:

Aeschenbacher, S., Schoen, T., Dörig, L., Kreuzmann, R., Neuhauser, C., Schmidt-Trucksäss, A., Probst-Hensch, N., Risch, M., Risch, L. & Conen, D. (2017).

Heart rate, heart rate variability and inflammatory biomarkers among young and healthy adults.

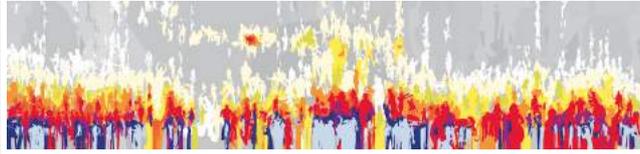
Ann Med ;49(1):32-41. doi:

10.1080/07853890.2016.1226512. Epub 2016 Nov 12.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27534940/>

**Tipp! Werde unser Fan auf Facebook**





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*.

Das Weiterleiten dieses Newsletters an Interessierte ist ausdrücklich erwünscht!

---

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

[Newsletter abbestellen](#)