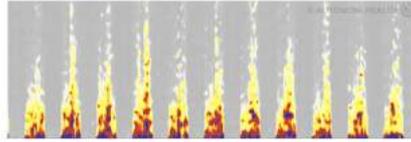


Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



Intensive Sporteinheiten  
29-jähriger Mann

## Autonom Health HRV-News

### Die Themen im Überblick:

Save the date 1: HRVsport vom 19. bis 20. Februar

Save the date 2: HRV-Sportstände

Save the date 3: Hongkong "Wage aus der Müdigheit"

HRV-News 1: neue Podcasts

HRV-News 2: alle Online-Seminare im Paket

HRV-Aktion 2022: Werde auch DU zertifizierter HRV-Coach!

HRV-Insight: Gesundheitsmanagement der Zukunft



## Save the date 1: HRVsport vom 19. bis 20. Februar



### Mit der HRV sich und die Zukunft bewegen

Ob bei der Trainings- und Regenerationssteuerung optimale Ergebnisse erzielt werden können, hängt entscheidend von der Professionalität und Erfahrung ab. Der Erfolgstrainer zahlreicher OlympiateilnehmerInnen und hochkarätiger HRV-Experte **Seppi Neuhauser** wird euch im **HRVsport Workshop 2022** wieder seinen inspirierenden Mix aus Fachwissen, langjähriger Erfahrung und praxisorientiertem Arbeiten präsentieren. Diese Intensiv-Weiterbildung richtet sich an HRV-AnwenderInnen, SportlerInnen im Amateur- und Leistungsbereich, TrainerInnen, TherapeutInnen und alle HRV-Interessierte.

Sein Credo: „In unserem Leben bestimmen viele Faktoren die Qualität unserer Performance. Die Bewegung bildet jedoch das Fundament, über Reize, zunehmender Stärke, Erholung und Anpassung ein höheres Niveau in allen Bereichen zu erreichen.“

Gemeinsam mit euch wird er die **wesentlichsten Faktoren für erfolgreiche Trainings- und Regenerationssteuerung** erarbeiten:



- ↳ die Basis der HRV, das Fundament für Leistung und Stärke
- ↳ die Reize, die unsere Balance stören
- ↳ die Erholung, die unsere Resilienz erhöht
- ↳ die Anpassung, die uns wappnet
- ↳ das höhere Niveau, das Lebensqualität bringt

🗨️ und natürlich jede Menge  
Beispielmessungen von SportlerInnen

Referent: **Seppi NEUHAUSER**  
Staatsmeister, WM Teilnehmer Triathlon  
und Erfolgstrainer zahlreicher  
OlympiateilnehmerInnen

Termin: 19. - 20. Februar 2022

Seminarzeiten: *Samstag* 10.00-18.00  
Uhr  
(mit anschließendem gemeinsamen  
Heurigenbesuch in Klosterneuburg)

*Sonntag* 10.00-14.00 Uhr

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

Preis: EUR 320,-

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

Lasst euch diese Gelegenheit, von **Seppi NEUHAUSER** aus erster Hand zu lernen, nicht entgehen. Sichert euch so rasch wie möglich euren Platz in diesem Workshop. Er ist Garant für ein hochinteressantes, sportliches Wochenende!

## Save the date 2: HRV-Sprechstunde



FOKUSHERZBEREICH ONLINE

### HRV-Sprechstunde

Besprechung von HRV-Messungen im intensiven Austausch und  
ZuhörerInnenbeteiligung

Nächster Termin: **Mittwoch, 26. Jänner 2022**  
Uhrzeit: 18.00 Uhr

## Antworten auf Fragen zur Messung!

Die neue HRV-Sprechstunde geht in die zweite Runde.

Am 26. Jänner 2022 werden per Zoom-Meeting wieder 3 HRV-Langzeitmessungen behandelt.

Auch die Art der Teilnahme bleibt gleich:

🗨️ mit HRV-Messung: Diese wird mit dem HRV-Professional und den Zuhörenden besprochen. Alle 3 Additional und das Upgrade werden freigeschaltet.

Preis: EUR 59,-

🗨️ als ZuhörerIn ohne Messung: Ob ZuhörerIn oder rege/r DiskussionsteilnehmerIn: Alles ist möglich und erwünscht!

Preis: EUR 29,-

nächster Termin: **Mittwoch, 26. Jänner 2022**  
18.00 - 19.00 Uhr, ONLINE

Anmeldung: [office@autonomhealth.com](mailto:office@autonomhealth.com)

mehr

Information: <https://www.autonomhealth.com/hrv-sprechstunde/>

## Save the date 3: Kongress "Wege aus der Müdigkeit"



### 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 manchmal schon oder noch müde, wenn du morgens aufstehst?

Der Buchautor und Gründer des beliebten Gesundheitspodcast und Blog **Bio 360 Unkas GEMMECKER** hat vor einiger Zeit rund 40 Experten zu diesem Thema eingehend interviewt. Die umfangreichen Interviewergebnisse präsentieren Experten im Rahmen des von ihm veranstalteten **Online-Kongresses** zum Thema **Müdigkeit, Erschöpfung, Burnout und Depression**. Dort findest du umfangreiche Informationen, um aus deiner Müdigkeit herauszukommen und wieder mehr Energie und Lebensfreude zu erfahren.

Wann? Start des kostenfreien Online-Kongresses ist am **17.1.2022!**

Hier kostenfrei anmelden und online teilnehmen:

<http://bio360.de/muedigkeit>

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

### Und so einfach funktioniert der Müdigkeits-Kongress:

👉 Melde Dich einfach zum kostenfreien

Kongress mit Deiner E-Mail-Adresse an:  
<http://bio360.de/muedigkeit>

👉 Ab dem Kongress-Start bekommst Du jeden Tag eine E-Mail mit den wichtigsten Informationen und Links zu den Experten-Interviews des Tages.

👉 Zum Anschauen brauchst Du nur Deinen PC, ein Tablet oder dein Smartphone – ganz einfach, ohne zusätzliche Software.

👉 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 natürlich optional!

👉 Welcher Experte an welchem Tag zu sehen ist, erfährst Du rechtzeitig vor Kongress-Beginn per E-Mail.

## HRV Hints 1: neue Podcasts

### Neue Videos und Podasts zu Gesundheit und HRV

Das neue Deutsche Format **Wa(h)re Gesundheit** (<https://nuoflix.de/wahre-gesundheit>) hat sich zum Ziel gesetzt, Interessantes, das im Namen der Gesundheit so vor sich geht, kritisch und ganzheitlich zu beleuchten und sinnvolle Entwicklungen einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen. Grund genug für **Dr. Alfred Lohninger**, einer Einladung nach Leipzig zu folgen und sich im Studio eine Stunde lang der HRV zu widmen. Das Ergebnis ist - wie die zahlreichen Clicks zeigen - hörens- und sehenswert!

Auch bei **BIO 360**, einem von Deutschlands einflussreichsten Gesundheitspodcasts, sind gleich zwei neue Interviews mit **Dr. Lohninger** erschienen, und zwar zu den drängenden Themen:

#### **Stress**

(<https://bio360.de/podcast/wenn-stress-krank-macht/>) und

**Schlaf** (<https://bio360.de/podcast/wie-kann-ich-meinen-schlaf-verbessern/>)

Die gesamt dreieinhalb Stunden sind auch auf YouTube zu sehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=bnckF-iwFjw>

<https://www.youtube.com/watch?v=w9UQANInpZo>

**Dr. Lohninger** ist mit seinen nunmehr drei ausführlichen Beiträgen mittlerweile einer der gefragtesten Interviewpartner auf **BIO 360**.

Alle unsere Podcasts findet ihr auf unserer **Homepage**:

<https://www.autonomhealth.com/presse-2/>

## HRV-Podcasts mit Dr.med. Alfred Lohninger



## HRV Hints 2: alle Online Seminare im Paket



### Der Bericht zur Messung

Wir haben mit einem seit Kurzem im Webshop erhältlich Produkt ein interessantes Angebot für euch: ALLLE aufgezeichneten Online Seminare zu dem sensationellen Paketpreis von nur EUR 290,-!

Schnell zuschlagen und bestellen:  
<https://shop.autonomhealth.com/produkt/online-seminar-package/>

Alle Online Seminare als Übersicht:  
<https://shop.autonomhealth.com/produkt-kategorie/online-seminare/>

## 20% Aktion 2022: Werde auch DU zertifizierter HRV-Coach!



### **Autonom Health Academy** HRV Experte werden und Menschen gezielt helfen!

Nutze die **HRV-Ausbildungs-Aktion 2022** mit einem **Rabatt von 20%** und mach auch du die umfassende Ausbildung zum zertifizierten HRV-Professional!

Mit Hilfe von HRV-Messungen leistest

du als zertifizierter HRV-Professional einen entscheidenden Beitrag für die Gesundheit deiner Klienten, kannst ihnen für sie wichtige Fragen gezielt beantworten und konkrete, individuelle Gesundheitskonzepte erstellen.



Die Ausbildung zum zertifizierten HRV-Professional gibt es auf **zwei unterschiedliche Arten:**

AUSBILDUNG VOR ORT -  
AUF DEUTSCH



AUSBILDUNG ONLINE -  
AUF ENGLISCH



**DE Modul 1 – das HRV-Basisseminar:** Das 2 1/2-tägige Einstiegsseminar für alle, die sich für die HRV interessieren, damit arbeiten oder sich selbst messen und alle wesentlichen Grundlagen der HRV erlernen wollen.

**DE Modul 2 – E-Learning zum Selbststudium:** Detaillierte Informationen zu allen Grundlagen und Hintergründen der HRV sowie zu den einzelnen Softwareschienen auf Abruf. Darüber hinaus erfährt man alles, was es zu den Themen Schlaf, Sport und Stress zu wissen gibt.

**DE Modul 3 – das HRV-Coachingseminar:** In dieser Intensiv-Weiterbildung steht die Vermittlung der Botschaft des Lebensfeuers durch ein zielführendes Gespräch im Mittelpunkt. Wie kann der Ablauf eines HRV-Beratungsgesprächs verstehbar, machbar und bedeutsam gestaltet werden? Talent- und rhythmusorientiertes Coaching in Theorie und Praxis als Grundlage einer gelungenen Intervention.

**DE Modul 4 – der Praxistransfer:** Das Tor zum zertifizierten HRV-Professional – die Qualifikation für die Prüfung in zwei Teilen: Im *Teil 1* sind Protokolle von 10 Beispielmessungen anzufertigen. Als *Teil 2* sind mindestens 10 Antworten auf Beiträge in der Autonom Health Community zu verfassen.

**DE Prüfung zum zertifizierten HRV-Professional**

Buchungen per Mail [office@autonomhealth.com](mailto:office@autonomhealth.com) oder über das Homepage-Anmeldeformular: <https://www.autonomhealth.com/seminaranmeldung/>

**GB Module 1:** 10 videos in a total of 90 minutes introduce you to the most important basics of HRV, samples and first sample measurements.

**GB Module 2:** 30 videos in just under 4 hours illuminate all the essential

backgrounds of HRV. The five software tracks are explained in detail and you get to know the principles of HRV pattern recognition. Everything about sleep, exercise and stress is explained in detail.

**GB Module 3:** In 60 short videos with a total running time of 9 hours, not only the last "secrets" of HRV are revealed. These are based on 28 sample measurements from the categories "High Performance HRV", "Good Life", "Stress", "Unhealthy Lifestyle" and "Pathologies" explained in detail. There is also extensive material on the subject of "burnout". The interactive part offers a special highlight: Everything that is still needed for successful coaching – including type analysis with the HRV – is dealt with in the interactive coaching via zoom.

**GB Module 4 – the transfer into practice:** The gateway to becoming a certified HRV professional – the qualification for the examination: Protocols of 10 sample measurements based on a defined process must be prepared.

#### **GB Online exam to become a certified HRV-Professional**

Further information and booking:  
<https://shop.autonomhealth.com/en/product-category/education-and-training/>

or mail: [office@autonomhealth.com](mailto:office@autonomhealth.com)



Wichtiger Hinweis: Don't mix up! Die beiden HRV-Ausbildungsreihen sind zwar bewusst didaktisch ähnlich aufgebaut. Um die Absolvierung der Module als Gesamtausbildung anerkennen zu können, bitten wir, sich für nur eine der beiden Varianten zu entscheiden.

**Und das Beste kommt zum Schluss!**

#### **🎓 HRV-Ausbildungs-Aktion 2022: MINUS 20%**

auf ALLE Ausbildungsmodulare 🎓  
(gültig für Buchungen im 1. Quartal 2022 - Aktion endet mit 31. März 2022)

nächste Gelegenheit: DE **HRV-Basisseminar (Modul 1)**

21. - 23. Jänner 2022  
Corona-bedingt als ONLINE-Seminar!

Die GB englischen Module sind terminunabhängig jederzeit absolvierbar.

Bei Buchungen im Webshop unbedingt  
folgenden RABATTCODE eingeben:  
*ausbildung2022*

## HRV-Insight: Gesundheitsmanagement der Zukunft

In unserer neuen Schwerpunktreihe **HRV-Insight** behandelt und dokumentiert der CEO und medizinischer Leiter der Autonom Health GesundheitsbildungsGmbH **Dr. med. Alfred Lohninger** unterschiedliche HRV-Themen, darunter auch aktuelle HRV-Forschungsbereiche.

**Dieses Mal geht es um nichts  
Geringeres als um Gesundheit!**



Dr. med. Alfred LOHNINGER

Selbst ganz ohne die gegenwärtige Pandemie wäre Gesundheit über kurz oder lang zum Thema Nr.1 geworden. Aber nicht, weil es um die Gesundheit an sich ginge, sondern weil die Gesundheit zum unfinanzierbaren Moloch wird, wenn wir nicht das Ruder herumreißen UND in die richtige Richtung steuern. Wie das gehen kann, warum es funktionieren wird und welche Rolle dabei Autonom Health zufällt, das haben wir im Folgenden kurz zusammengefasst:

Fakten wie ...

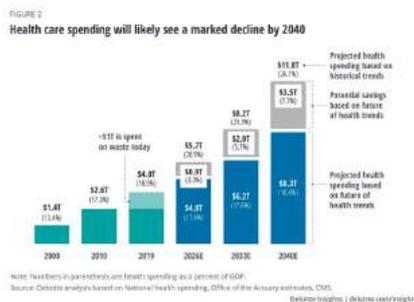
- Eine **alternde Bevölkerung**: 28,5% >65 Jahre 2050 in der EU (1)
- Die zunehmende Rate **chronischer Krankheiten**: zwei- bis dreifache Zunahme von Fettleibigkeit und Diabetes in den letzten 30 Jahren, die dazu beitragen, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen mehr als die Hälfte der Todesfälle in ganz Europa verursachen. (2)
- Der **Mangel an Pflegepersonal und Krankenhausbetten**: mit einer signifikanten Schwankung der Akutbetten pro 1.000 Einwohner, mit Deutschland 6,0, Frankreich 3,1, USA 2,4 und Großbritannien 2,1, alle unter Südkoreas 7.1 (3)
- Der **finanzielle Druck auf die Gesundheits- und Sozialsysteme**: 2019 überstiegen die Gesundheitsausgaben in den Vereinigten Staaten 3,8 Billionen US-Dollar – fast 18 % des Bruttoinlandsprodukts und werden bis 2028 voraussichtlich 6,2 Billionen US-

Dollar erreichen. (4)

• Die **Unterbrechung von Monitoring und Prävention**: Besorgniserregende Beweise aus Europa zeigen, dass in einigen Regionen bis zu 50 % der zusätzlichen Todesfälle als nicht-COVID-19 erfasst werden, möglicherweise aufgrund von Pflegevermeidung, Behandlungsverzögerungen und einer überforderten Belegschaft. (5)

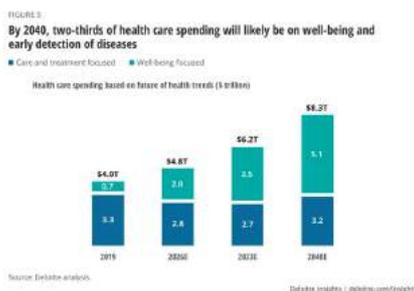
... sollte es doch eigentlich in einer modernen, technologisch fortschrittlichen Gesellschaft nicht geben.

Ein **nachhaltiges, effizientes und kosteneffektives Gesundheitsmanagement** erfordert einen neuen Ansatz für wertorientierte Ergebnisse. Durch die digitale Transformation und das Einführen von Technologien in großem Maße kann ein vorausschauendes, präventives, personalisiertes und partizipatives zukünftiges Gesundheitssystem verwirklicht werden. (6)



Die **Gesundheitsausgaben** in den USA könnten bis 2040 ungläubliche 11,8 Billionen US-Dollar erreichen, wie vom Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS) Office of the Actuary prognostiziert. Deloitte schätzt, dass die tatsächlichen Gesundheitsausgaben 8,3 Billionen US-Dollar (bis 2040) betragen werden. Die Differenz von 3,5 Billionen US-Dollar zur CMS-Prognose bezeichnet Deloitte als „Wohlbefindensdividende“ – die Kapitalrendite für Tools, Systeme oder Protokolle, die den Verbrauchern helfen, eine aktive Rolle für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu übernehmen, ermöglicht durch die sechs Schlüsselbereiche, die das bestehende Gesundheitssystem in den nächsten 20 Jahren kollektiv von einer behandlungsbasierten reagierenden Versorgung hin zu Prävention und Wohlbefinden verändern werden:

1. Datenaustausch
2. Interoperabilität
3. Offener Zugang
4. mündige Verbraucher
5. Verhaltensänderung
6. wissenschaftliche Durchbrüche (6)



Wie gut dieser Transformationsprozess gelingt, entscheiden nicht die Messgeräte (sie werden immer smarter) und nicht die gewonnenen Daten, sondern was wir

mit diesen Daten machen und wie das **Gesundheits(Selbst-)Management** auf Basis dieser Daten durchgeführt werden wird.

#### Allen HRV-Professionals ist klar:

1. Autonom Health ist nicht nur ein Anbieter von Analysesoftware, sondern auch ein Wissensvermittler,
2. die **GesundheitsBILDUNGS GmbH** bildet nicht nur Gesundheit ab, sondern bildet sie auch im Sinne von "schafft sie",
3. der Wachstumsmotor für die zukünftige Gesundheitswirtschaft bedeutet einerseits die Abkehr von Therapie und Prävention und andererseits das Fokussieren auf tatsächliche Gesundheit und Wohlbefinden (Vagotonus!) und
4. das genau dies der Brennstoff ist, der seit jeher das Lebensfeuer der Autonom Health nährt.

#### Quellen:

1.  
[https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population\\_structure\\_and\\_ageing#:~:text=In%202019%2C%20more%20than%20one,from](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population_structure_and_ageing#:~:text=In%202019%2C%20more%20than%20one,from)
2.  
<https://academic.oup.com/eurheartj/article/41/1/12/5670482>  
und  
<https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/cardiovascular-diseases/data-and-statistics>
3.  
[https://www.washingtonpost.com/world/europe/as-coronavirus-surges-a-frantic-europe-scrambles-for-hospital-beds-ventilators-supplies/2020/03/22/75adc79e-695d-11ea-b199-3a9799c54512\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/world/europe/as-coronavirus-surges-a-frantic-europe-scrambles-for-hospital-beds-ventilators-supplies/2020/03/22/75adc79e-695d-11ea-b199-3a9799c54512_story.html)
4.  
<https://data.worldbank.org/indicator/SH.XPD.CHEX.GD.ZS?locations=EU>
5.  
<https://www.mckinsey.com/industries/healthcare-systems-and-services/our-insights/understanding-and-managing-the-hidden-health-crisis-of-covid-19-in-europe>
6.  
<https://www2.deloitte.com/global/en/insights/industry/health-care/future-health-care-spending.html>

**Tipp! Werde unser Fan auf Facebook**



Auf diesem Weg informieren wir Sie über Neuigkeiten und wichtige Informationen rund um die HRV.

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

[www.autonomhealth.com](https://www.autonomhealth.com)

