

If this newsletter is not properly displayed [click here to view the web version.](#)



*Autonom Health  
wünscht  
Frohe Weihnachten!*

*Wir wünschen euch ein besinnliches  
Weihnachtsfest und ein glückliches,  
gesundes Jahr 2026!*



Liebe HRV-Professionals, liebe PartnerInnen,  
liebe Interessierte,

2025 hat erneut gezeigt, wie stark globale Unsicherheit, Beschleunigung und Dauerbelastung auf uns Menschen wirken. Diese Faktoren sind nicht abstrakt – sie werden vom autonomen Nervensystem kontinuierlich verarbeitet und beeinflussen Regulation, Erholung und Gesundheit.

Gerade unter solchen Bedingungen gewinnt die Fähigkeit zur autonomen Regulation zentrale Bedeutung. Der Vagusnerv und die damit verbundene Herzratenvariabilität stehen dabei für eine messbare physiologische Ressource: Anpassungsfähigkeit, Regeneration und Resilienz gegenüber chronischem Stress.

Unsere gemeinsame Arbeit in diesem Jahr hat bestätigt, dass evidenzbasierte HRV-Analyse mehr ist als Monitoring. Sie schafft Verständnis, Orientierung und Handlungsspielraum in komplexen Zeiten wie diesen.

Zum Jahresende danken wir euch für den fachlichen Austausch, das Vertrauen und die Zusammenarbeit. Wir wünschen euch

erholsame Feiertage und ein neues Jahr mit ausreichend Raum für  
Regeneration und stabile autonome Balance.

**Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr 2026 wünschen**

**Alfred Lohninger und das Autonom Health Team**



#### **Impressum**

Autonom Health Gesundheitsbildungs GmbH

Siedersgraben 2/2 | 3400 Klosterneuburg

Tel: +43 699 122 000 01 | Mail: office@autonomhealth.com

[Kontakt](#) | [www.autonomhealth.com](http://www.autonomhealth.com) | [Newsletter abbestellen](#)

