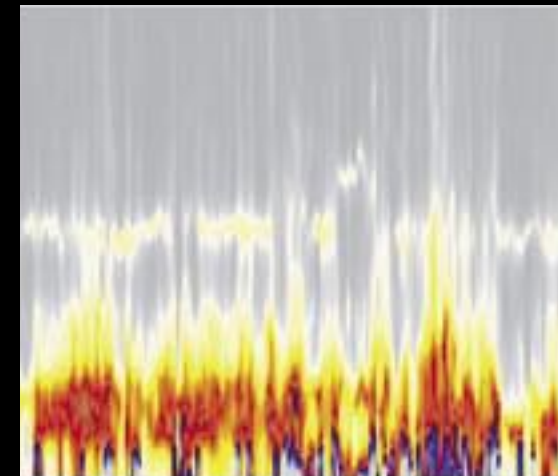
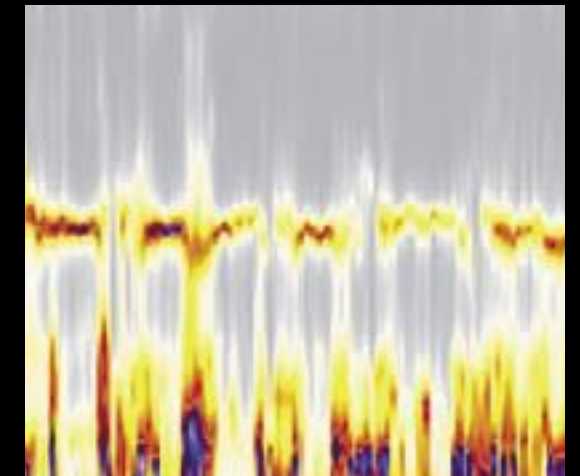


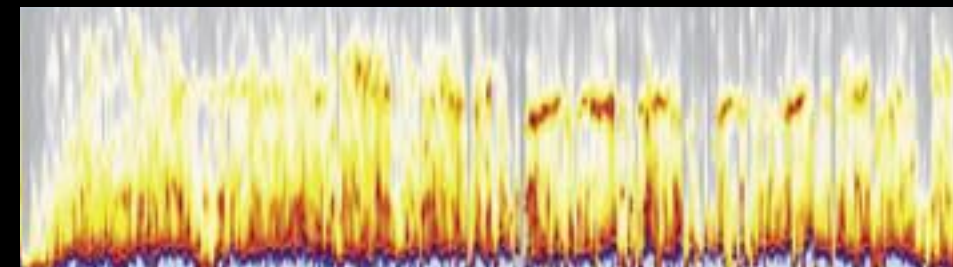
Lebensstilanalyse. Die 24-h-Messung bildet den individuellen Zeitorganismus ab – hier das Lebensfeuer eines gesunden Menschen



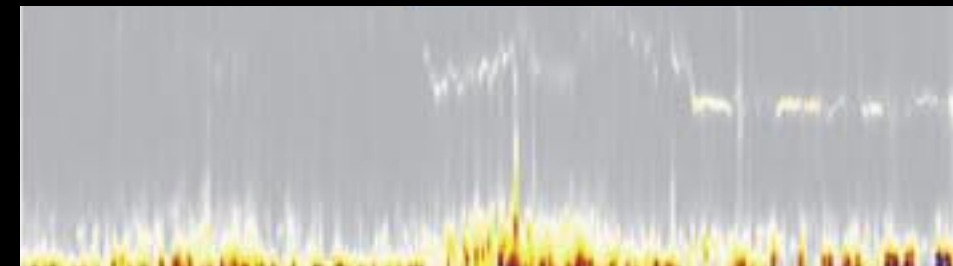
Schlechter Schlaf. Fehlende Entspannung – kein Rückgang der Dynamik im unteren Bildbereich



Guter Schlaf. Wie eine Brücke von einem Tag zum nächsten – Gleichklang von Atmung und Herzschlag



12 Jahre. Die schönsten Lebensfeuer findet man vor der Pubertät – intensiv, dicht und hoch lodern



72 Jahre. Viel „graue Asche“, aber die Flammen züngeln noch viele Jahre, wenn man das Feuer pflegt

HEISSE HERZEN

Das Netzwerk Autonom Health diagnostiziert keine Krankheiten, sondern orientiert sich an den gesunden Ressourcen seiner Klienten. Dargestellt am „Lebensfeuer“, ist die Herzfrequenzvariabilität der Schlüssel zum Wohlbefinden

Alfred Lohninger ist fit wie ein Turnschuh und rundum zufrieden mit seinem körperlichen Status. Kein Wunder, liegt das biologische Alter des 46-Jährigen doch sechs bis zehn Jahre unter dem, das die Geburtsurkunde ausweist. Der Gynäkologe weiß dies, weil er regelmäßig seine Herzfrequenzvariabilität misst – nach einer Methode, die er gemeinsam mit seinem Team weiterentwickelt hat und die es vermag, wesentliche Faktoren wie Leistungspotenzial, Burn-Out-Risiko, körperliche und geistige Vitalität, Schlafqualität oder eben das biologische Alter abzubilden: in leicht verständlichen Grafiken, die an Kunstwerke erinnern und „Lebensfeuer“ genannt werden. „Die Herzfrequenzvariabilität“, so der geschäftsführende Gesellschafter von Autonom Health, Österreichs einziger Gesundheitsbildungs GmbH, „ist als Phänomen bereits seit den 80er Jahren bekannt.“ Sie wird etwa in der Befindlichkeitsdiagnostik am Ungebornen oder auf Intensivstationen eingesetzt, um den

Herzschlag zu analysieren. Das 2005 gegründete Institut hat vorhandenes Wissen mit den besten Geräten der Kardiologie und einer eigenen Software gepaart und misst damit nicht Krankheiten, sondern Gesundheitsmerkmale. „Anders als in der herkömmlichen Medizin, wo ich wie im Schularbeitsheft Werte rot anstreiche, schauen wir uns die Ressourcen an. Bei den meisten Menschen ist doch viel mehr in Ordnung, als dass man etwas bekämpfen müsste.“ Autonom Health zeigt diese vorhandenen Qualitäten auf und animiert seine Klienten über Neugierde, nicht via Angst, dazu, ihr Lebensfeuer in die Höhe zu treiben. Gesundheit aus Lust gewissermaßen.

NUR 24 STUNDEN.

Um seine Herzfrequenzvariabilität zu messen und daraus wesentliche Erkenntnisse über den individuellen Lebensstil zu gewinnen, muss man lediglich 24 Stunden lang ein kleines Kästchen tragen. Die Auswertung

erfolgt in wenigen Minuten, der Durchschnittspreis für eine Analyse mit achtseitiger Dokumentation und einem ausführlichen Beratungsgespräch liegt bei 250 Euro. Sollte es notwendig sein, steht ein interdisziplinäres Netzwerk von Ärzten, Therapeuten, Sportwissenschaftlern und Ernährungsberatern zur Verfügung, um etwaige Kurskorrekturen zu begleiten. Autonom Health versteht Vorsorge aber, wie gesagt, in erster Linie als Bestätigung für Gesundheit – und das dargestellte Lebensfeuer ist ein Mittel, bestehende Ressourcen besser zu nutzen. „Schließlich geht es“, so Alfred Lohninger, „immer darum, sich in Richtung Gesundheit zu bewegen. Am besten mit einem lauten und offenerherzigen Ja!“

Nähere Infos: www.autonomhealth.com;
Tel.: 997 10 32



Für immer jung. Alfred Lohninger, Geschäftsführer von Autonom Health, ist sechs bis zehn biologische Jahre jünger als er es tatsächlich ist