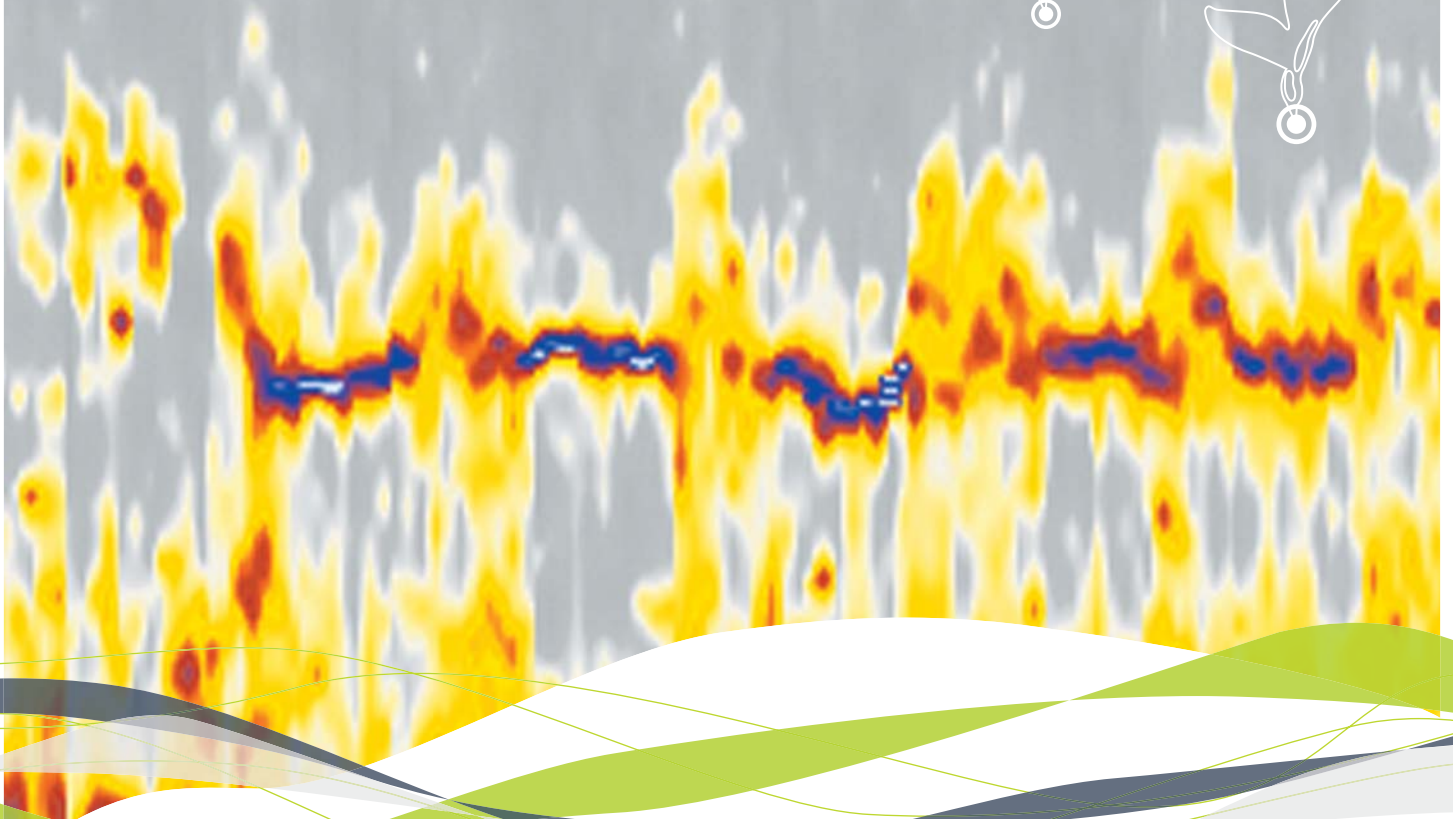


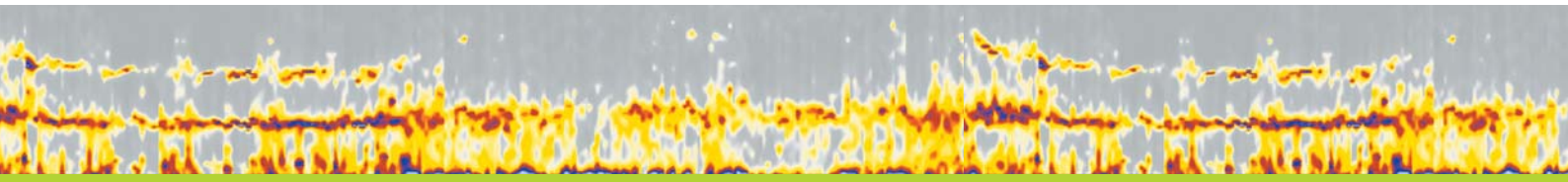
HERZRATENVARIABILITÄT (HRV)



Zertifikats-Ausbildung zum **HRV-Professional**

by **Autonom Health®**





PROGRAMMÜBERSICHT

- | | | |
|------|--|---------------|
| 1. | Die vier Autonom Health-Ausbildungsmodule | Seite 4 |
| 1.1. | Das HRV-Basisseminar | Seite 5 - 6 |
| 1.2. | Das E-Learning Seminar | Seite 6 - 7 |
| 1.3. | Das HRV-Coachingseminar | Seite 8 |
| 1.4. | Der Praxistransfer | Seite 9 |
| 2. | Prüfung zum zertifizierten HRV-PROFESSIONAL
by Autonom Health | Seite 10 |
| 3. | Termine, Seminarorte, Kontakt | Seite 11 |
| 4. | Teilnehmergebühr | Seite 12 |
| 5. | Herzratenvariabilität - Das HRV Praxis-Lehrbuch | Seite 13 |
| 6. | Die Methode der Herzratenvariabilität | Seite 14 - 15 |
| 7. | Was ist das Lebensfeuer®-Spektrogramm? | Seite 16 |
| 8. | Leistungen der Autonom Health® Gesundheitsbildungs GmbH | Seite 17 - 18 |

Impressum

Herausgeber: AUTONOM HEALTH GesundheitsbildungsGmbH
Design: Michaela Fritsch
Text und Textoptimierung: Dr. Alfred Lohninger
Layout und Satz: Michaela Fritsch
Bildmaterial: Lebensfeuer® Portal, Fotolia
4. Auflage 2020
Copyright: AUTONOM HEALTH GesundheitsbildungsGmbH

Vegetative Funktionsdiagnostik mittels HRV und personalisierter Prävention

by AUTONOM HEALTH®



„Wer Kopfweh hat, nimmt... , wer Schlafstörungen hat, probiert... wer Burnout hat, sollte ...“ Dazu kommt die Hoffnung, dass das alles hilft. Man hat aber keine Ahnung, warum der eigene Körper gerade diese Signale schickt. War man beim Arzt, hört man zwar die medizinischen Erläuterungen. Doch wie sagte schon Dr. Faust: „Die Botschaft hör' ich wohl. Allein mir fehlt ...“ die Einsicht. Komplexe medizinische Erläuterungen bewirken oft ein Befremden. Geht es wirklich um meinen Körper? Die Folge: fehlende Motivation bei der Mitarbeit in der Therapie.

Genau da setzen wir an. Denn wir sind der festen Überzeugung: Erst wenn man seinen Gesundheitszustand bildhaft vor Augen geführt bekommt, verständliche Erläuterungen und alltagstaugliche Empfehlungen erhält, steigert das die Eigenmotivation. Anhand von Messungen der Herzratenvariabilität und der von Autonom Health eigens entwickelten Software zu ihrer bildhaften farblichen Darstellung ist dies möglich geworden. Eben dieses Anschauen der eigenen „Gesundheitslandkarte“ bestärkt da in, alles dafür zu tun, um gesund zu bleiben.

Das verstehe ich unter „personalisierte Gesundheitsbildung“. Wir setzen uns nun schon seit einem Jahrzehnt dafür ein, dass das Wissen um die eigene Gesundheit kein Privileg mehr von Geld oder ärztlichem Know-how ist. Uns geht es um die Demokratisierung des Wissens um den eigenen Gesundheitszustand und darum, was jeder einzelne dafür tun kann. Genau deshalb bilden wir auch aus. Wir bilden aus, weil Demokratisierung immer uns alle angeht. Deshalb sollten so viele Menschen wie möglich andere professionell dabei unterstützen, ihren Gesundheitszustand zu verstehen.

Dr. med. Alfred Lohninger

*Chronomediziner - Facharzt für Frauenheilkunde
Allgemeinmediziner - Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin
Gründer, wissenschaftlicher und ärztlicher Leiter
der Autonom Health GesundheitsbildungsGmbH*

Ein Thema auch für Sie? Dann sind Sie bei Autonom Health® richtig! Wussten Sie, dass Autonom Health® die erste und einzige Gesundheitsbildungs GmbH in Österreich ist? Seit Jahren forschen und entwickeln wir Methoden auf Basis der Herzratenvariabilität, kurz HRV. Erwiesenermaßen führen diese zu einer Verbesserung der Regeneration, Leistungs- und Lebensqualität. Wir behalten jedoch das alles nicht für uns, sondern geben unser fundiertes HRV-Expertenwissen in Zertifikats-Lehrgängen weiter. Das verstehen wir unter „Demokratisierung des medizinischen Wissens“.

Ziel unserer Ausbildung sind ein fachlich fundierter Umgang mit HRV-Messungen, den daraus gewonnenen Informationen und Analysen sowie eine evidenzbasierte Übersicht über mögliche alltagstaugliche Empfehlungen für die jeweils gemessene Person.

Neugierig geworden? Wir freuen uns auf Ihre Anfragen und Ihre Kurs-Teilnahme!

Herzliche Grüße
Ihr Dr. med. Alfred Lohninger

Zertifikats-Ausbildung

zum HRV Professional

Die Ausbildung zum HRV-Professional zeichnet sich durch ein vielseitiges Programm aus. Es bietet einen theoretischen und einen anwendungsorientierten Teil. Dabei erwerben Sie fundierte Fachkenntnisse im Bereich der HRV-Methode. Mit dem Abschluss dieser Ausbildung erhalten Sie das Autonom Health-Zertifikat, das Sie als HRV-Professional ausweist.

Mit der Durchführung einer HRV-Messung und dem anschließenden Coaching übernehmen Sie als zertifizierte HRV-Professional, insbesondere als Nicht-Mediziner, eine hohe Verantwortung. Als HRV-Professional müssen Sie erkennen, wo Ihre Grenzen in einer allfälligen therapeutischen Intervention liegen. Bei Bedarf müssen Sie einen Arzt oder Therapeuten, am besten aus dem Kreis der Autonom Health® Community kontaktieren. Die Qualifizierung zum HRV-Professional und laufende Weiterbildungsangebote werden dieser Verantwortung gerecht.

Die **Zertifikats-Ausbildung zum HRV-Professional** gliedert sich in **4 Module** und wird mit einer Prüfung abgeschlossen.

4 Autonom Health-Ausbildungsmodule

- Modul 1: das HRV- Basisseminar
- Modul 2: das E-Learning Modul (Wissen zum Downloaden)
- Modul 3: das HRV-Coachingseminar
- Modul 4: der Praxistransfer (10 dokumentierte Fälle)



Modul 1: das HRV-Basisseminar

Vermittlung des HRV-Grundwissens

ZIEL

Nach Beendigung dieses Moduls können Sie erste HRV-Messungen im eigenen Umfeld durchführen, analysieren und bewerten. Sie kennen die wichtigsten Fachbegriffe der HRV und deren Bedeutung für die Gesundheit.

Das ist das **Einstiegsseminar** für alle, die sich für die HRV und das Lebensfeuer® Bild interessieren, damit arbeiten oder sich selbst messen und alle wesentlichen Grundlagen der HRV erlernen wollen.

Das Seminar bietet in 2 1/2 Tagen intensive Erfahrung mit der HRV-Messung. Als Highlight werden Messungen von Seminarteilnehmern eingehend erörtert.

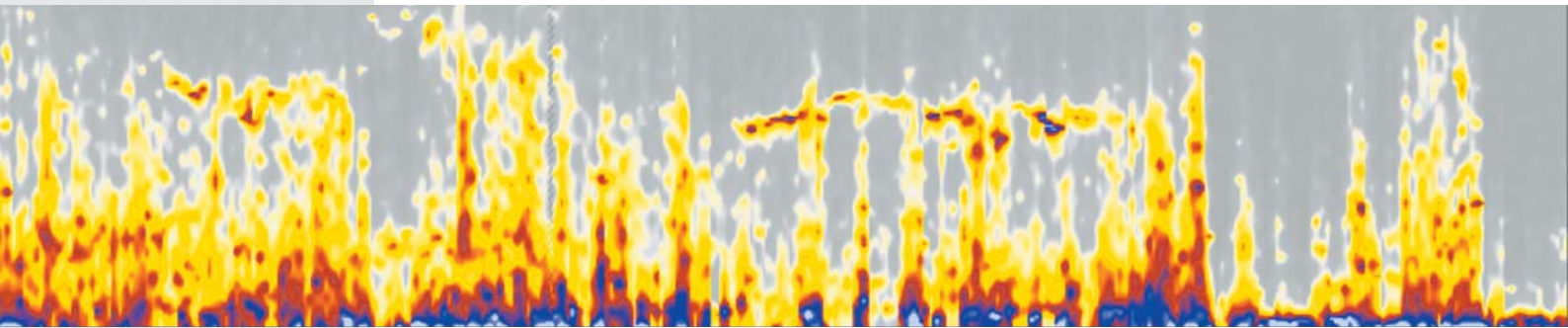
Die Grundlagen der HRV bilden das zentrale Thema. Darüber hinaus werden Fragen beantwortet wie etwa: „Wie entsteht das Lebensfeuer® Bild? Welche Werte haben welche Bedeutung? Wie interpretiere ich die Ergebnisse? Wie analysiere ich eine Messung? Welche Syndrome sind erkennbar?“

Die zahlreichen in der HRV erkennbaren Aspekte und die „Mechanismen im Hintergrund“ werden transparent gemacht: Wie schlagen sich physiologische Abläufe in den Zahlen, Daten und Fakten nieder? Wie zeigen sich unterschiedliche körperliche und mentale Anforderungen, Regeneration, Schlaf und einiges mehr im Bild?

THEMENSCHWERPUNKTE

- Die Philosophie der Gesundheitsbildung
- Chronobiologie, Rhythmus, Resonanz - der wissenschaftliche Hintergrund
- Herzratenvariabilität - was ist das?
- Die Geschichte der HRV
- Mathematische und medizinische Grundlagen der HRV
- Die Transformation von HRV-Daten in das Lebensfeuer® Spektrogramm
- Der Mensch als Zeit- und Frequenzphänomen
- Wie physiologische Abläufe in der HRV sichtbar werden

- Bildschulung – die wichtigsten Syndrome in der HRV
- Alle wesentlichen HRV-Parameter
- Einführung in das webbasierte Analyseportal
- Plakative Beispielbilder aus der Praxis
- Erste Eigenmessung und Schulung im Umgang mit der Technologie
- Besprechung von Messungen nach Wunsch
- Neueste Ergebnisse eigener und internationaler Forschung



Modul 2: E-Learning

Wissen zum Downloaden

ZIEL

Sie sind in allen Begriffen zur HRV sattelfest und können das Lebensfeuer® Spektrogramm interpretieren. Sie kennen die einzelnen Frequenzbereiche und wissen diese entsprechend zu bewerten. Sie kennen die wichtigsten Zahlenwerte und Parameter der HRV und können deren Musterkonstellationen zu Zuständen wie Leistungsfähigkeit, Müdigkeit, Erschöpfung etc. zuweisen. Sie können Fragen rund um Stress und Stresssymptome beantworten und kennen die 12 Stufen von Burnout. Sie wissen wie und wann Schlaf erholsam ist und wie sich dies in der HRV und im Lebensfeuer® Bild zeigt.

Die wichtigsten Themen zur HRV als Lehrfilme im Netz zum Streaming. Wiederholen und vertiefen Sie Ihr Wissen über die HRV mit den Videos via

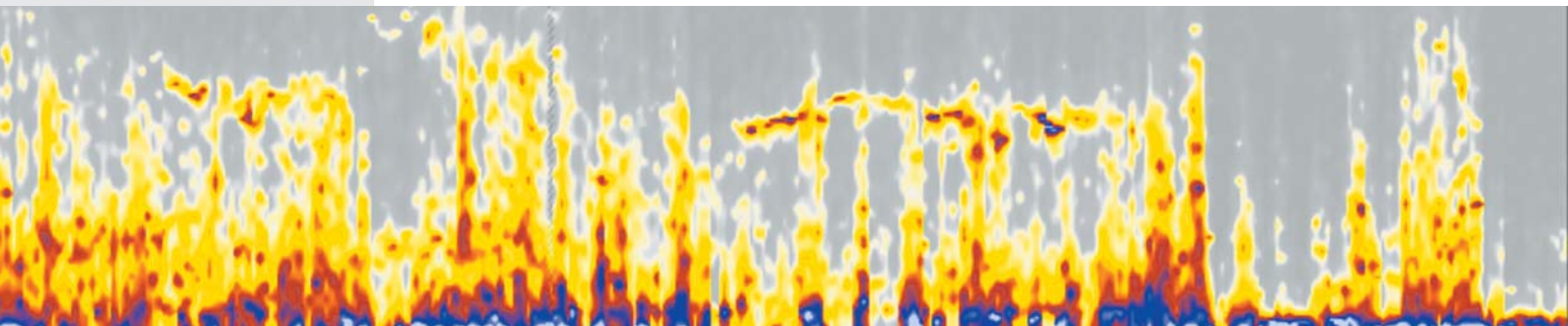
Internet. Kompakte Information jederzeit abrufbar. Wann und wo immer Sie wollen!

Im Rahmen des 4-stufigen eLearning Programms wird die Information aus dem ersten Modul vertieft und um die Themen Stress, Burnout und Schlaf erweitert. Pro Modulgruppe kann das neu erworbene Wissen mit einem Test überprüft werden.

THEMENSCHWERPUNKTE

Unter anderem werden folgende Themen in den **eLearning Videos** behandelt:

- Grundlagen in der HRV
- Der Mensch als Zeit- und Frequenzphänomen
- Das Spektrogramm und seine Entstehung
- Die 3 Frequenzbereiche
- Exemplarische Beispielbilder mit detaillierten Erklärungen
- Stress: Ursachen und Folgen
- Differenzierung von akutem und chronischem Stress, chronischer Müdigkeit, Erschöpfung und Burnout in der HRV
- Burnout und seine Stadien
- Regeneration und Schlaf
- Hintergrund, Diagnostik, Bildschulung, Interventionen



Modul 3: das HRV- Coachingseminar

Die Botschaft im Bild

ZIEL

Sie wissen, wie Sie sich auf ein HRV-Beratungsgespräch vorbereiten, Persönlichkeiten und Ernährungstypen aus der Messung erkennen und dieses Wissen für ein erfolgreiches Coaching verwenden. Sie können das Wesentliche aus der Messung filtern, übermitteln und in konkrete Zielsetzungen überführen.

HRV für Fortgeschrittene in Theorie und Praxis! In dieser Intensivweiterbildung steht die Vermittlung der Botschaft einer HRV-Messung 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.

Mit dem aus den vorangegangenen Modulen erworbenen Fachwissen geht es in die praktische Arbeit. Sie erhalten eine Einführung in Struktur und Aufbau eines HRV-Beratungsgesprächs und lernen, wie Sie sich darauf konkret vorbereiten. Im Rahmen des Seminars erarbeiten Sie ihr erstes Coaching Gespräch anhand der Messung eines Seminarteilnehmers und führen dieses vor den anderen Teilnehmern durch. Der große Schritt zum autonomen HRV-Experten.

THEMENSCHWERPUNKTE

- Coaching: Theorie und Hintergründe
- Salutogenese und psychosoziale Gesundheit
- Die SWOT (Strength, Weaknesses, Opportunities, Threats) - Analyse einer HRV- Messung als „Destillat“ aller Informationen
- Die Vermittlung: das HRV- Beratungsgespräch anhand des C.O.A.C.H. Leitfadens
- Die Botschaft des Lebensfeuerbildes: Ablauf einer Beratung
- Die Vermittlung von lebensstiländernden Inhalten (Gesundheitscoaching / Potenzialcoaching)
- Sinn (Logotherapie und Existenzanalyse) / Verstehbarkeit (Konstruktivismus) / Machbarkeit (Autonomietraining)

- Bildschulung anhand physiologischer Gesetzmäßigkeiten als Basis jeder Expertise
- Interventionen auf Basis der 3 Frequenzbereiche
- Besprechung konkreter Beispielmessungen aus der Praxis

Modul 4: der Praxistransfer

10 dokumentierte Fälle aus der eigenen Praxis

ZIEL

Vorbereitung auf die Prüfung, Sammeln von Praxiserfahrung

Das Tor zum zertifizierten Professional - die Qualifikation für die Prüfung.

In diesem Teil sind Protokolle von 10 Beispielmessungen anhand eines definierten Ablaufes anzufertigen. Für die dafür erforderlichen Messungen bekommt jeder Teilnehmer Gutscheincodes für die Uploads der benötigten Messungen in seinem Account gutgeschrieben.

Qualität und Umfang der Protokolle fließen in die Bewertung für die Prüfung mit ein.

Prüfung zum zertifizierten HRV-PROFESSIONAL by Autonom Health®

**Voraussetzung: erfolgreicher Abschluss aller vier
HRV-Ausbildungsmodule**

ZIEL

zertifizierter HRV-Professional by Autonom Health®

Im Rahmen eines Single Choice Tests, der Analyse einer vorgegebenen Messung und eines darauf aufbauenden Prüfungsgesprächs werden Wissen und Coaching-Kompetenz geprüft. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Zertifikat „zertifizierter HRV-Professional by Autonom Health®“.

PRÜFUNGSÜBERSICHT

—●— **schriftlicher Theorieteil**

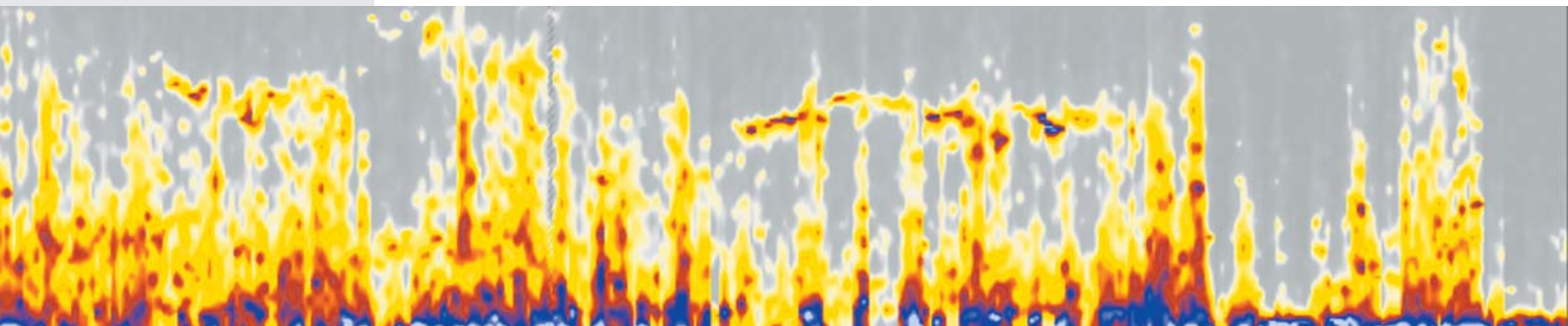
Single Choice Test mit Fragen aus den Themen der Autonom Health® Module (60 Fragen in 60 Minuten)

—●— **Prüfungsmessung**

Eine vorgegebene HRV-Messung wird anhand der SWOT-Analyse auf Aussagen, Ergebnisse und Botschaft für die mündliche Prüfung vorbereitet.

—●— **mündlicher Prüfungsteil**

Präsentation der vorbereiteten Prüfungsmessung



Informationen zur HRV

www.autonomhealth.com

TERMINE

Alle aktuellen Termine sind auf der Autonom Health® Homepage abrufbar: <http://www.autonomhealth.com>

SEMINARZEITEN

- ⊖ Freitag 14.00 bis 18.00 Uhr
- ⊖ Samstag 09.00 bis 18.00 Uhr
- ⊖ Sonntag 09.00 bis 15.00 Uhr

SEMINARORTE

Autonom Health® Zentrum

Babenberggasse 24-26, 3400 Klosterneuburg - Österreich

www.autonomhealth.com

Therapeium

Hohenzollernstraße 12, 14163 Berlin - Deutschland

www.therapeium.de

Praxis für Prävention

Hermannstrasse 38-40, 53225 Bonn - Deutschland

www.praevention-bonn.de

ANSPRECHPARTNER FÜR AUSBILDUNG UND SEMINARE

Mag. Andrea Lohninger-Dominik

Mail: office@autonomhealth.com

KONTAKTADRESSE

Autonom Health® Zentrum

Babenberggasse 24-26, 3400 Klosterneuburg - Österreich

WIEN

BERLIN

BONN

TEILNAHMEGEBÜHREN

Die Ausbildung kann **in Einzelmodulen** oder **als Gesamtpaket** erworben werden. In der Ausbildung enthalten sind die zwei Präsenzseminare (Modul 1 und Modul 3), das E-Learning Modul 2, Uploadgutscheine für Eigenmessungen bei Modul 1 und Modul 3, 10 Uploadgutscheine für die Messungen im Rahmen des Moduls 4, umfangreiche Lernunterlagen sowie Verpflegung zu den Tee-/Kaffeepausen im Rahmen der beiden Präsenzseminare.

Das HRV Praxis-Lehrbuch ist Teil der Ausbildung und im Preis inkludiert.

Nicht eingeschlossen sind Anreise und Aufenthaltskosten, Mittag- und Abendessen.

Rekorder werden für Selbstmessungen der Präsenzseminare (Modul 1 und Modul 3) kostenlos zu Verfügung gestellt.

Autonom Health® Ausbildungsreihe

Modul 1 € 590,-

Modul 2 € 590,-

Modul 3 € 590,-

Modul 4 € 590,-

Prüfung € 390,-

Gesamtpaket € 2.750,-

Bonuspaket € 2.550,- (nur bei Vorausabbezahlung des gesamten Ausbildungspakets)

Summer Special Blockseminar (Modul 1 + 3) € 1.180,-

Herzratenvariabilität – Das HRV-Praxis-Lehrbuch

Das Auseinandersetzen mit der HRV gehört für viele Forscher, Gesundheitsdienstleister, Sportler und sogar Privatpersonen mittlerweile zum Alltag. Um dem Ruf nach aktuellen verbindlichen Standards der Herzratenvariabilität nachzukommen, haben wir von Autonom Health-Team dieses erste deutschsprachige Praxis-Lehrbuch zur HRV-Methode verfasst.

Das Buch vermittelt fundiertes HRV-Grundwissen, gibt Anleitung zur Nutzung der Methode in Therapie und Coaching sowie eine umfassende Recherche zum Thema Medikamente & HRV. Als Besonderheit liefert es alters- und geschlechtsspezifische Referenzwerte, die interpersonelle Vergleiche ermöglichen.

Zahlreiche Fallbeispiele, zielführende Literaturverweise und ein umfangreiches Glossar regen zur vielfältigen Nutzung an und erlauben dem Leser, mit der HRV auf hohem Niveau arbeiten zu können.

Das HRV-Lehrbuch ist Basistheorie für die Ausbildung zum HRV-Professional und im Seminarpreis inkludiert!



2017, Facultas, Fachverlag für medizinische Wissenschaften, Wien

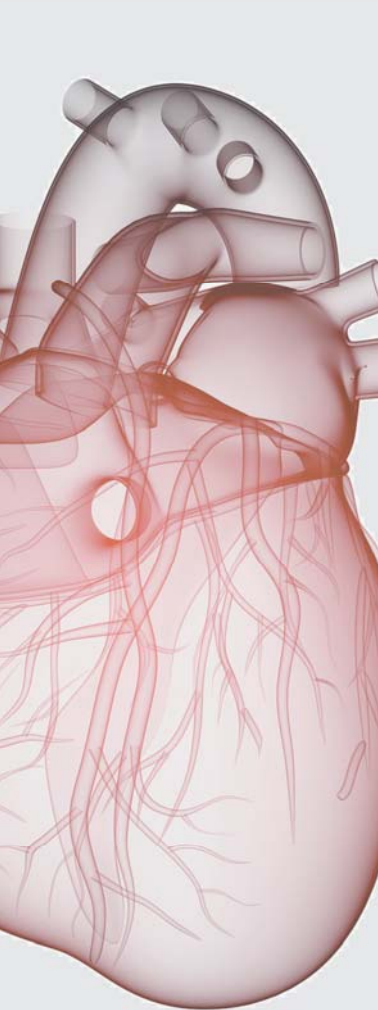
<http://www.facultas.at/facultas>

1. Auflage

423 Seiten, durchgehend farbig

ISBN: 978-3-7089-1495-4

EUR 46,90 (A) / EUR 45,60 (D) / sFr 56,00 (CH)



Die Methode der Herzratenvariabilität

Das autonome Nervensystem steuert alle wesentlichen Funktionsabläufe im menschlichen Organismus. Das Zusammenspiel seiner beiden Äste – Sympathikus für Leistung und Vagus für Regeneration – kann durch die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) erfasst werden.

WAS IST HERZRATENVARIABILITÄT?

Bei gesunden Menschen reagiert das Herz als High-Tech-Instrument ununterbrochen auf äußere und innere Signale mit fein abgestimmten **Veränderungen** („Variationen“) **der Herzschlagfolge**. Diese Veränderungen werden von unserer inneren Uhr, unserer Atmung, unseren Emotionen und von äußeren Einflüssen gesteuert; d.h. unser Herz reagiert unmittelbar auf alles, was wir im Außen erleben und im Inneren denken und fühlen. Dieses Phänomen nennt man Herzratenvariabilität, abgekürzt HRV. Eine auch in der klinischen Forschung etablierten Methode, bei der mit geringstem Aufwand mittels Mikro-Rekordern Veränderungen auf funktioneller Ebene erfasst werden können.

WARUM VEGETATIVE FUNKTIONSDIAGNOSTIK?

Schon seit je her hat man versucht, den Zustand des Menschen objektiv exakt zu erfassen. Die spektrografische Darstellung der HRV aus den Daten eines Langzeit-EKGs hat einen zukunftsweisenden Schritt gesetzt und einen neuen Bereich in der bildgebenden Funktionsdiagnostik geschaffen.

EVIDENZ DER ERGEBNISSE

Die punktuelle Untersuchung isolierter Parameter in einer Laborsituation wird durch eine HRV-Messung um eine lückenlose Erfassung der physiologischen Abläufe im authentischsten Setting des konkreten beruflichen und privaten Alltags erweitert. Das Verständnis der differenzierten vegetativen Reaktionsmuster liefert eine Vielzahl aussagekräftiger Ergebnisse zur tatsächlichen Reaktion auf bewusste und unbewusste Reize und die Verarbeitung dieser Reize im Kontext der individuellen Konstitution. Auf physiologischen Gesetzmäßigkeiten beruhende Algorithmen intelligenter Analysesoftware ermöglichen neben der exakten Erfassung der Schlafqualität im eigenen Bett die objektive Dokumentation von Allgemeinzustand, Leistungspotenzial, Burnout-Risiko und anderen Gesundheitsparametern.

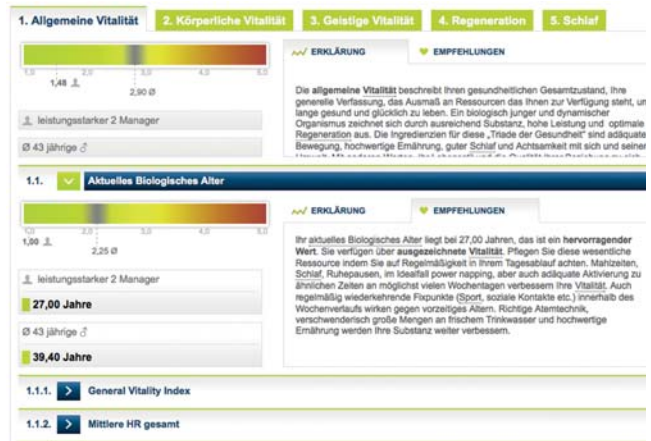
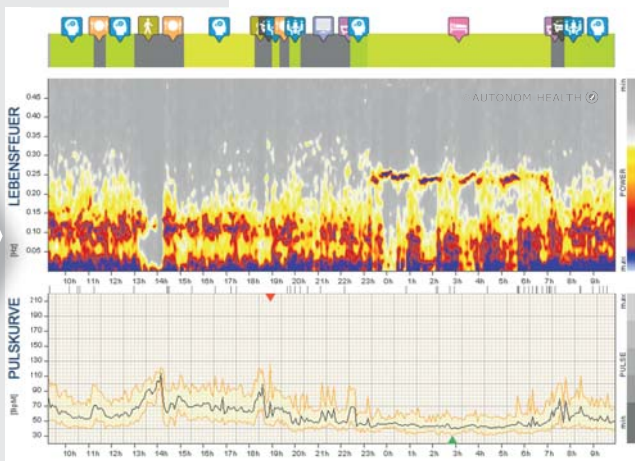
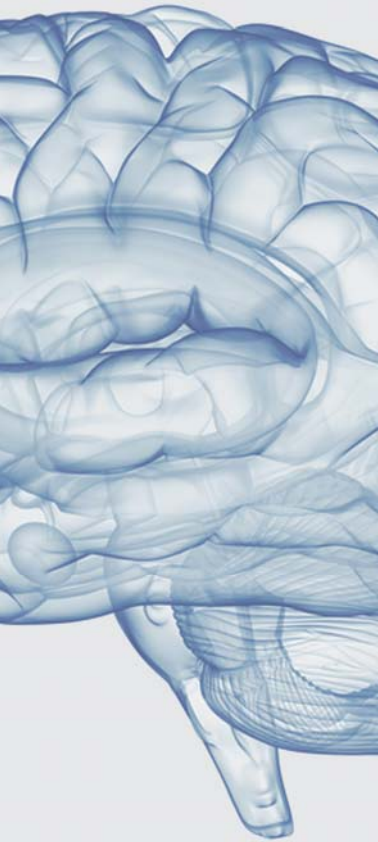
WAS IST HERZRATENVARIABILITÄT?

Als hochsensitive Testmethode spiegelt die HRV die vielfältigen Möglichkeiten, auf Reize zu reagieren. Das Ergebnis jeder Messung wird demnach von der jeweils vorliegenden genetischen Konstitution und maßgeblich von der Summe vergangener und gegenwärtiger innerer und äußerer Einflüsse gestaltet.

Über einen kurzen Zeitraum erfasst, kann das Ergebnis einer HRV-Messung demnach durch die vorangegangene Nacht, Nahrungsmittel, kurzfristige Aktivierung oder Sporteinheiten, Durst, Ärger, Freude, zu warme Kleidung, ärgerliche Telefonate etc. massiv verändert werden. Valide Aussagen aufgrund von Kurzzeitmessungen erfordern die Berücksichtigung der individuellen Konstitution, der momentanen Situation der Messung und ein Höchstmaß an Standardisierung (Atemfrequenz, Körperhaltung, Emotion, äußere Bedingungen wie Raumtemperatur etc.).

Messungen über einen Zeitraum von 20 Stunden oder mehr erlauben einen dynamischen Einblick in die funktionelle Alltagsphysiologie eines Menschen und seiner adaptiv-antizipativ ablaufenden Reaktionsmustern. Das Ausmaß der Anpassungsfähigkeit an Stress und die Fähigkeit kann aus gesetzmäßig einander bedingenden biologischen Mustern abgelesen werden.

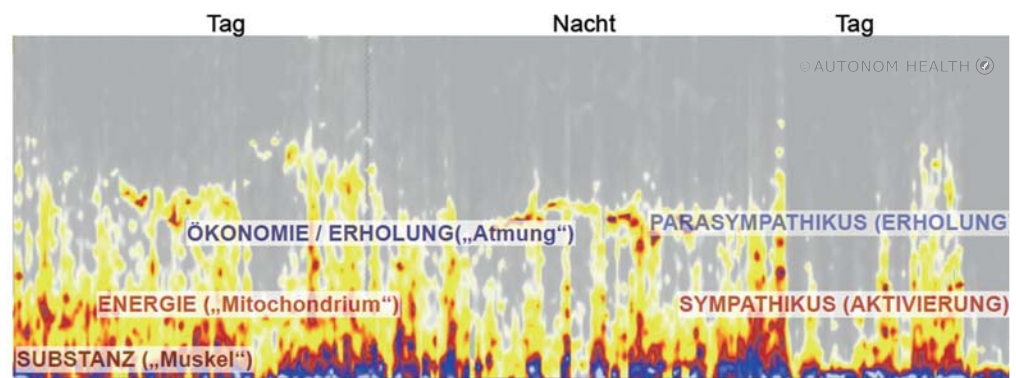
Ein nicht zu unterschätzender Faktor für die Beurteilung der Leistungsfähigkeit eines Menschen ist der Schlaf. Ähnlich einer „natürlichen Laborsituation“ herrschen im Schlaf sehr konstante Bedingungen. Deshalb dient der Schlaf als evidenten physiologisches Reaktionsmuster auf die bio-psycho-sozio-emotionalen Geschehnisse des Tages.



WAS IST DAS LEBENSFEUER® SPEKTROGRAMM?

Das **Lebensfeuer® Spektrogramm** ist innere Landkarte und Wegweiser zugleich – die Darstellung des Lebensstils und der Gesundheit eines Menschen als Ergebnis einer 24 Stunden EKG-Messung auf Basis der Herzratenvariabilität. Diese **funktionelle Leistungs- und Regenerationsdiagnostik** ist neu und einzigartig in ihrer Darstellung.

Niemand kann sich über 24 Stunden lang verstellen. Deshalb sind die Aussagen über das **autonome Nervensystem** eines Menschen **objektiv** und **valid**. Alle körperlichen, geistigen, emotionalen, seelischen und sozialen Befindlichkeiten werden aussagekräftig abgebildet und analysiert.



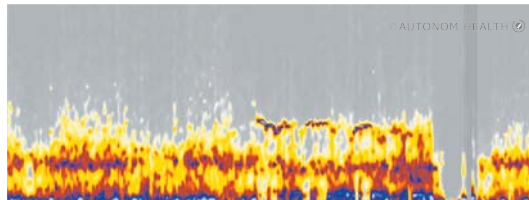
Mittels eines tragbaren, alltagstauglichen EKG-Gerätes wird die HRV - dieser minimal unregelmäßige Abstand zwischen den einzelnen Herzschlägen - über 24 Stunden gemessen und u.a. in der aussagekräftigen Lebensfeuer® Grafik dargestellt - schmerzlos, komplikationslos, nicht invasiv!

Probanden bleiben in ihrem beruflichen und privaten Umfeld, schlafen in ihrem eigenen, gewohnten Bett und leben ganz normal ihrem Alltag.



DIAGNOSTIK AUF EINEM BLICK

Je intensiver und dichter die Farben (blau, rot, gelb etc.) und je höher die „Flammen“ im Spektrogramm lodern, umso vitaler, jünger oder durchtrainierter ist ein Mensch. Zeigt das Diagramm nur kleine Flammen und wenig farbliche Kontraste, deutet das Bild auf reduzierte Lebenskraft, wenig parasympathische (Regeneration, Erholung) Aktivität, Erschöpfung oder Krankheit hin.



sehr guter Allgemeinzustand



Burnout

Leistungen der Autonom Health® Gesundheitsbildungs GmbH

Autonom Health® ist die erste und einzige **Gesundheitsbildungs GmbH** in Österreich. Sie forscht und entwickelt Methoden auf Basis der Herzratenvariabilität, die zu einer Verbesserung der Regeneration, Leistungs- und Lebensqualität führen. Darüber hinaus gibt das Unternehmen sein in jahrelanger intensiver Beschäftigung mit der HRV erworbenes Expertenwissen in Form von Ausbildungen weiter.

Autonom Health® entwickelt sein **web-basiertes HRV-Analyseportal** sowie die **Analysesoftware** laufend weiter. Diese stellt sie seinen Partnern und Professionals zum Hochladen und Analysieren von HRV-Messungen zur Verfügung. Für den Upload von Messungen und die Nutzung der Software werden gestaffelte Preise angeboten. Autonom Health® ermächtigt alle Partner und Professionals die unverbindlich empfohlenen Verkaufspreise den eigenen Kunden, Patienten und Gästen mit einem Aufschlag anzubieten.

Das **Ziel** von Autonom Health® ist das Fördern von Wissen, die Kommunikation und Information innerhalb der **Autonom Health® Community**, und darüber hinaus. Um dies nachhaltig und in höchster wissenschaftlich fundierter Qualität

zu ermöglichen, pflegt Autonom Health® unterschiedliche, auf den jeweiligen Nutzen abgestimmte Wissensforen, Blogs, soziale Netzwerke und weitere Medien. Im Zusammenhang mit dem darin publizierten Inhalt arbeitet sie eng mit Universitäten, Ärzten, Therapeuten und Wissenschaftlern zusammen.

Ferner unterstützt die Autonom Health® GmbH ForscherInnen und Forschungsinstitute, StudentInnen, SportlerInnen und WissenschaftlerInnen durch ihr Wissen und den Einsatz von HRV- Messung.

Weiterbildung und Autonom Health® Update

Das Wissen um neueste Erkenntnisse in der HRV und Weiterentwicklungen der Autonom Health® Analysesoftware sowie wesentliche Entwicklungen in der Gesundheitsförderung sind wichtige Bausteine für zielführende Empfehlungen bei HRV- Beratungsgesprächen. Zertifizierte HRV-Professionals sind Experten in der HRV und der Gesundheitsförderung. Daher bilden sie sich **mindestens einmal jährlich** im Bereich der HRV weiter.