



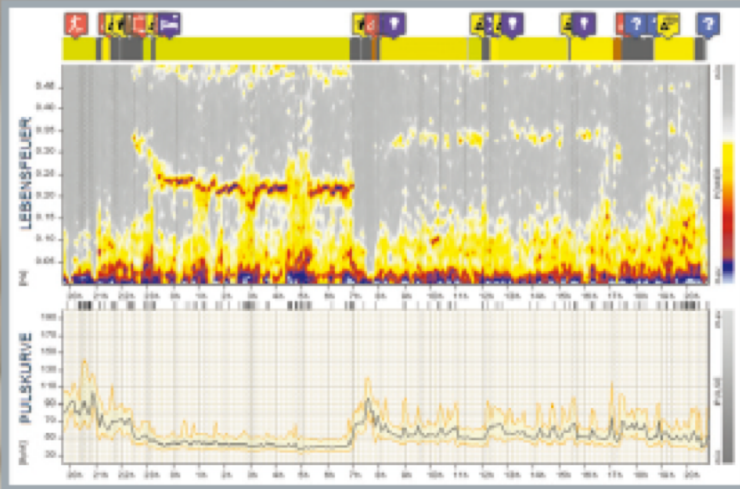
AUTONOM HEALTH® GESUNDHEITSBILDUNGSGMBH

Was **16g Technik** und **intelligente Software** für
Gesundheit & Leistungsfähigkeit tun können

www.autonomhealth.com

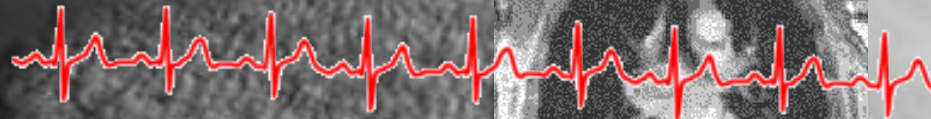
Gesundheit einfach im Alltag messen



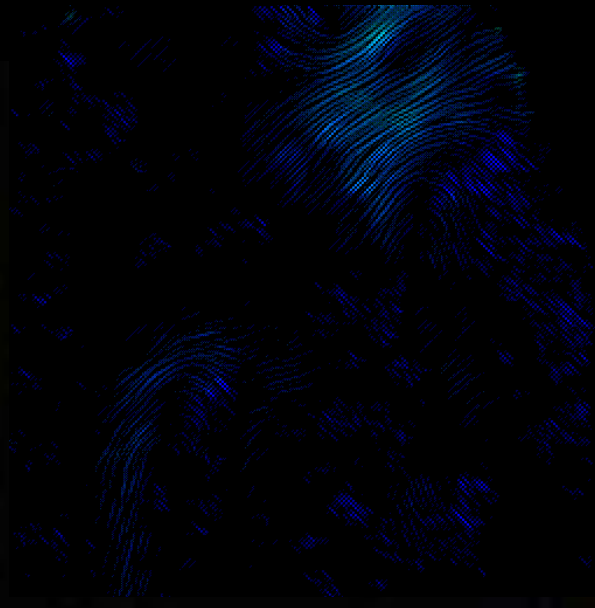


Wir haben eine einfache Lösung gefunden, über die Messung der **Herzratenvariabilität** das körperliche, geistige, emotionale und soziale Befinden in der grafischen Darstellung des **Lebensfeuers**® aussagekräftig abzubilden.

Das Wesentliche



*ist für die Augen sichtbar
geworden*



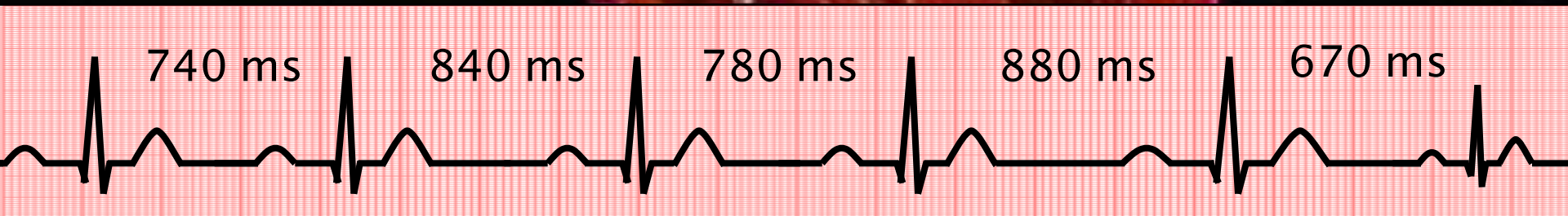
Alle Rhythmen
finden sich
im Rhythmus
des Herzens...

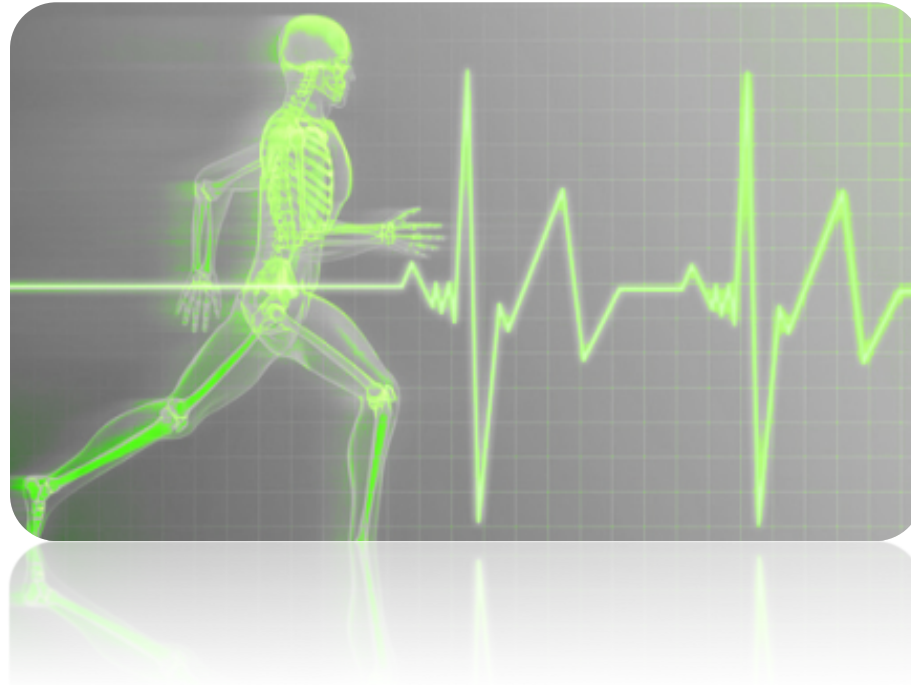


Herzratenvariabilität



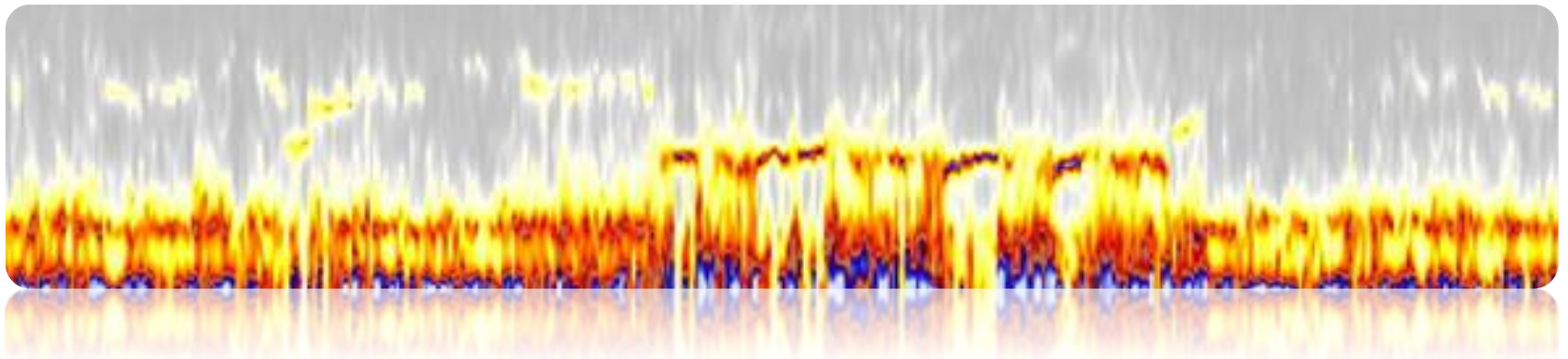
Abstand zweier R-Zacken im EKG



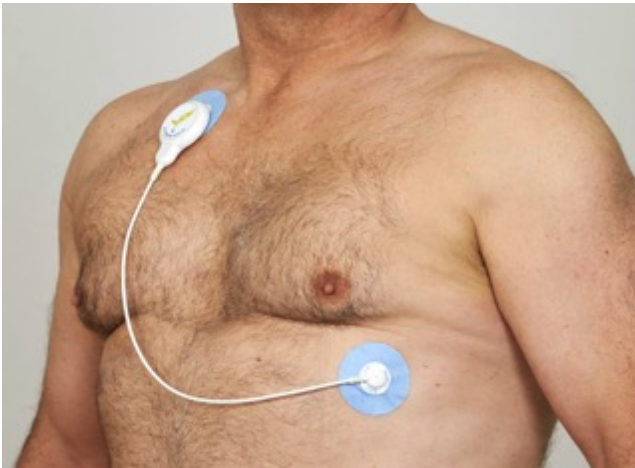


Die **Herzratenvariabilität** (HRV) ist ein Maß für die allgemeine Anpassungsfähigkeit eines Organismus und damit ein **Maß für Gesundheit**.

- ✧ DER Marker für Gesundheit
- ✧ Funktionale Leistungs- und Regenerationsdiagnostik
- ✧ Darstellung des Lebensstils und der Gesundheit als Ergebnis einer 24 Stunden Messung
- ✧ Innere Landkarte und Wegweiser zugleich
- ✧ Herzratenvariabilität als wissenschaftliche Basis



Wie wird gemessen?



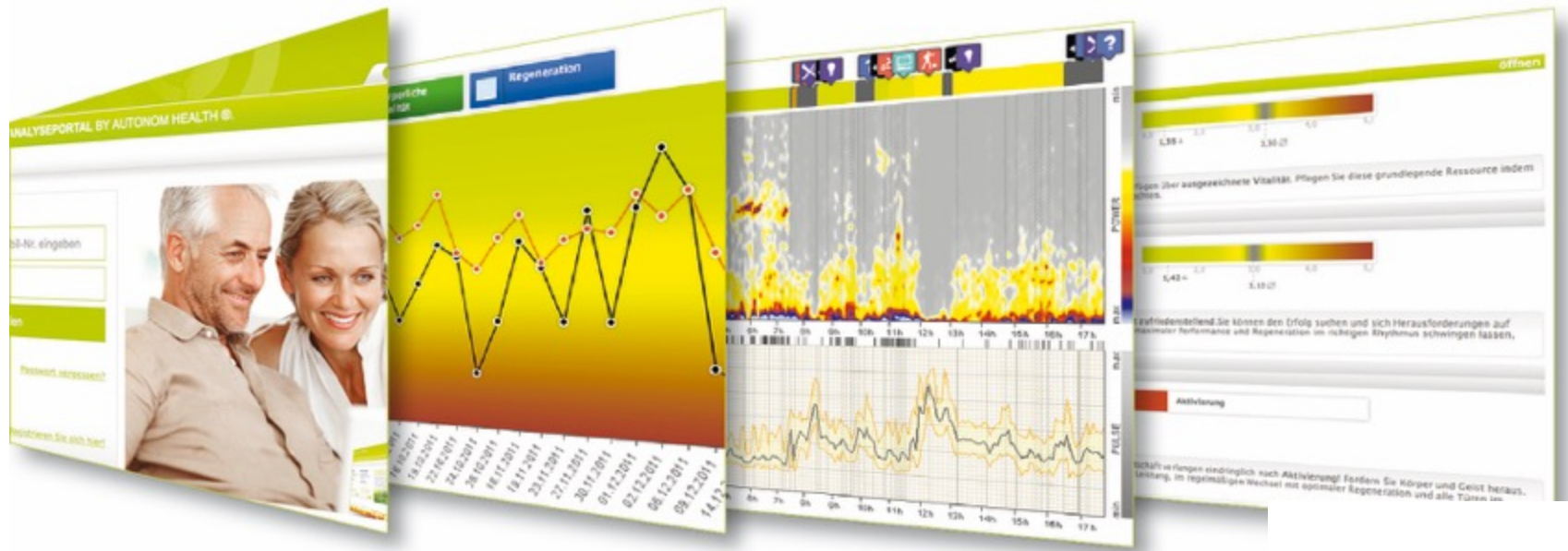
Der **HRV** Rekorder:

- klein wie eine Streichholzschachtel
- 24g leicht
- preisgünstig
- alltagstauglich
- gewährleistet uneingeschränkte Bewegungsfreiheit und Arbeitsfähigkeit

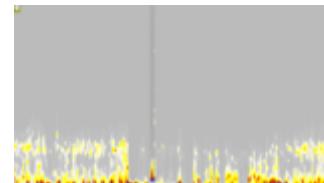
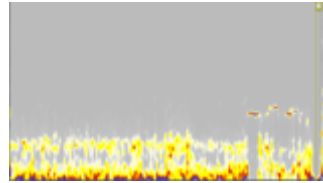
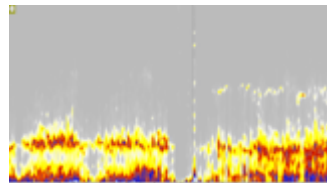
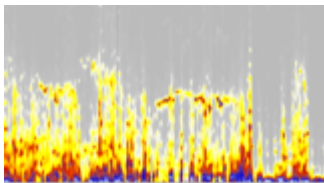
Ergebnisse im Autonom Health® Analyseportal

HRV-Analyse via Internet:

- ✓ Auswertung mittels hoch-spezialisierter Software
- ✓ 5 Spezialschienen: HRVscan, HRVvital, HRVmed, HRVsport, HRVscience
- ✓ exakte Analyse und Dokumentation
- ✓ Lebensfeuerbild & alle wesentlichen HRV- und Herzleistungsdaten
- ✓ Vergleiche mit den Ergebnissen Gleichaltriger
- ✓ Individuelle Erklärungen & Empfehlungen



Wo stehen Sie ?

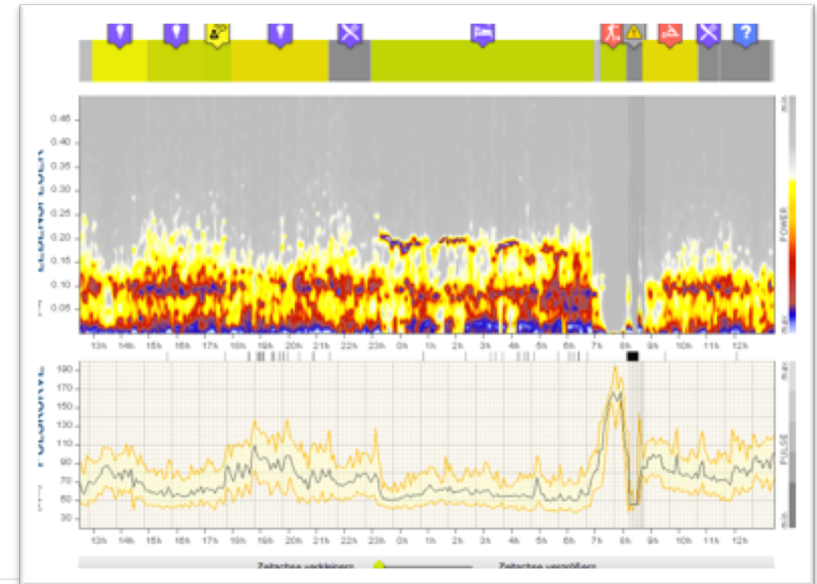


Leistungsoptimum

Burnout

Gesundheit in Bildern und Zahlen

- ✓ aktuelles Biologisches Alter
- ✓ Leistungspotenzial
- ✓ Burnout Risiko
- ✓ Schlafqualität
- ✓ Minimal- / Maximalpuls
- ✓ körperliche Vitalität
- ✓ Trainingsempfehlung
- ✓ geistige Vitalität
- ✓ Regeneration
- ✓ u.v.m.



1. Allgemeine Vitalität 2. Körperliche Vitalität 3. Geistige Vitalität 4. Regeneration 5. Schlaf

1,57 2,80 Ø

stark auf allen Ebenen

Ø 40 jährige ♂

ERKLÄRUNG EMPFEHLUNGEN

Die **allgemeine Vitalität** beschreibt Ihren gesundheitlichen Gesamtzustand, Ihre generelle Verfassung, das Ausmaß an Ressourcen das Ihnen zur Verfügung steht, um lange gesund und glücklich zu leben. Ein biologisch junger und dynamischer Organismus zeichnet sich durch ausreichend Substanz, hohe Leistung und optimale Regeneration aus. Die Ingredienzien für diese „Triade der Gesundheit“ sind adäquate Bewegung, hochwertige Ernährung, guter Schlaf und Achtsamkeit mit sich und seiner Umwelt. Mit anderen Worten, Ihr Lebensstil und die Qualität Ihrer Beziehung zu sich selbst und anderen Menschen steuert Ihre Gesundheit in die gleiche Richtung, sodass der Erfolg Ihres Bestrebens nah...

1.1. > Trend Aktuelles Biologisches Alter

1.2. > Aktuelles Biologisches Alter

1.3. ▾ Leistungspotenzial

1,33 2,40 Ø

stark auf allen Ebenen

Ø 40 jährige ♂

ERKLÄRUNG EMPFEHLUNGEN

Ihr Leistungspotenzial ist in allen Bereichen **absolut zufriedenstellend**. Sie können den Erfolg suchen und sich Herausforderungen auf allen Ebenen stellen. Wenn Sie das Pendel zwischen maximaler Performance und Regeneration im richtigen Rhythmus schwingen lassen, kann Ihnen nichts passieren.

1.4. > Burnout Risiko

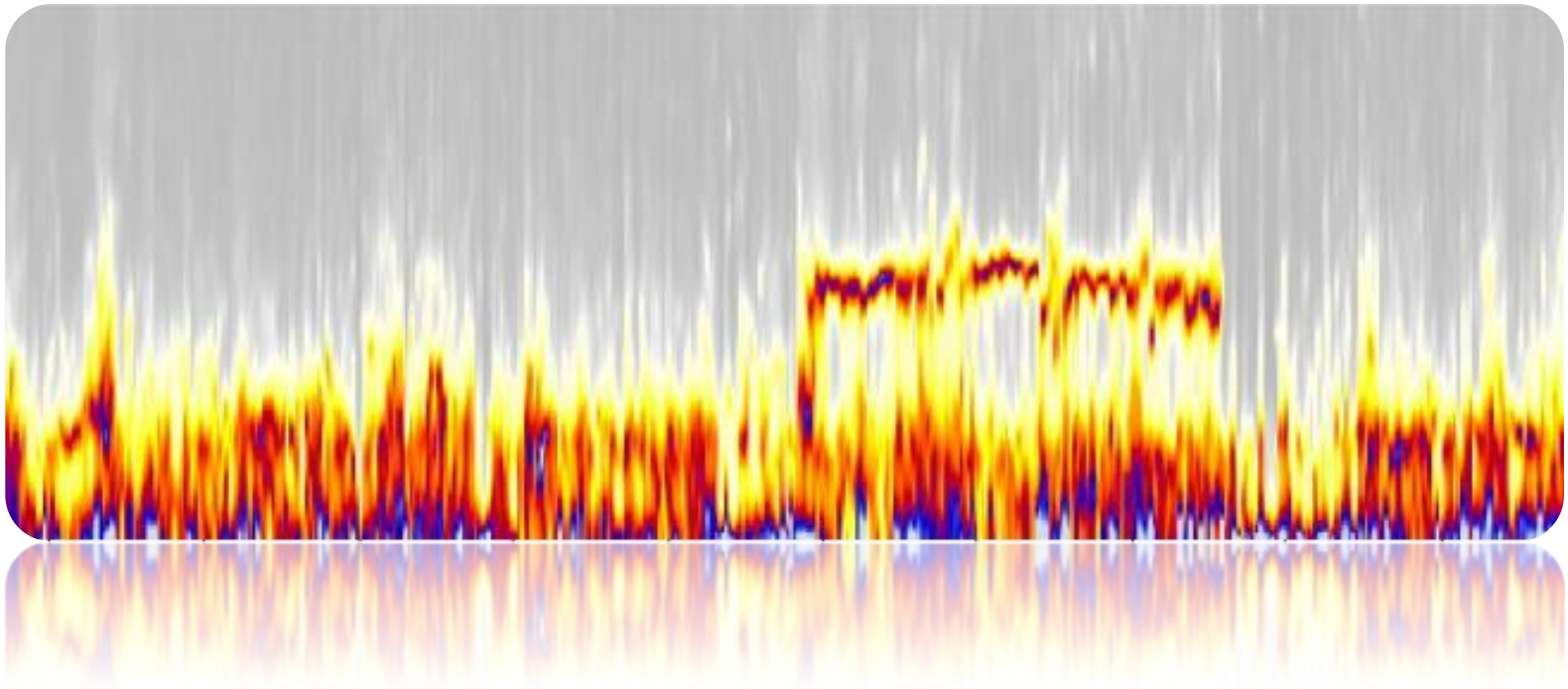
Das Coachinggespräch



In einem persönlichen Gespräch erfahren Sie, wo die effektivsten Ansatzpunkte zum Erreichen Ihrer Ziele liegen und welche Schritte dazu in Ihrem konkreten Alltag zu setzen sind.

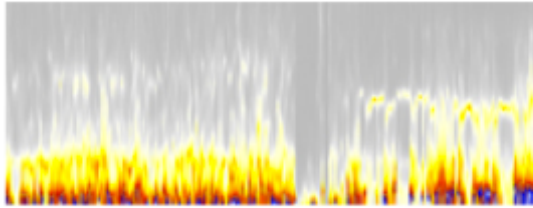
hin zu mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Jede/r will ein schönes Lebensfeuer®

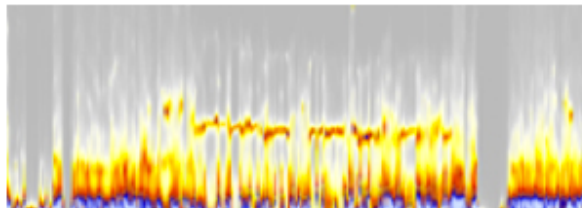


Galerie

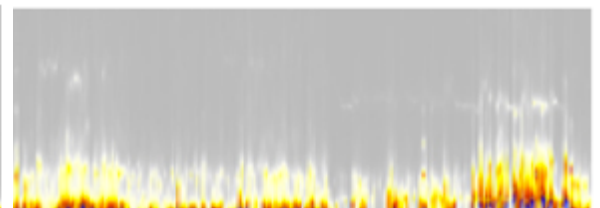
Manager, 32, leistungsstark



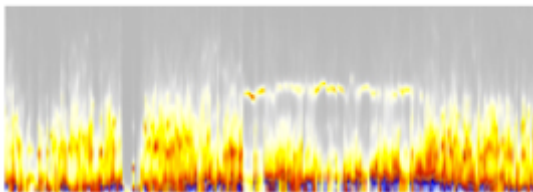
Spitzensportler, 28, optimale Leistung



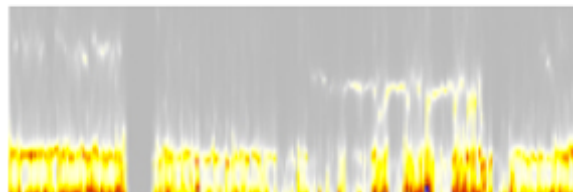
Pensionist, 68, sportlich agil



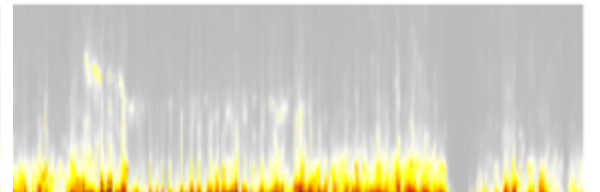
Unternehmer, 38, biologische 18



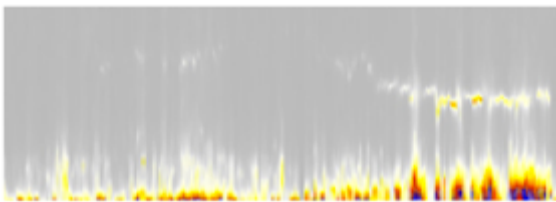
Schüler, 17, gute Konzentration



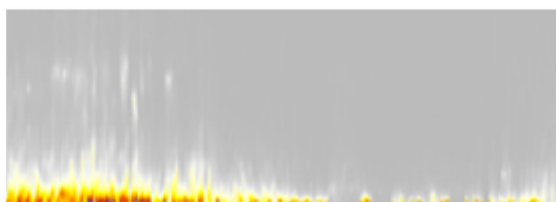
Angestellter, 43, schlechter Schlaf



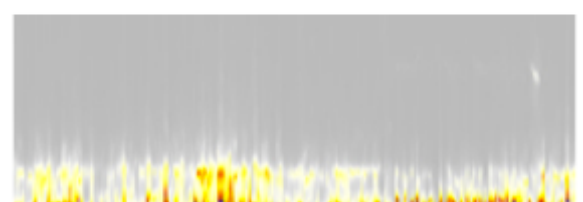
Patient, 33, gestresstes Leben



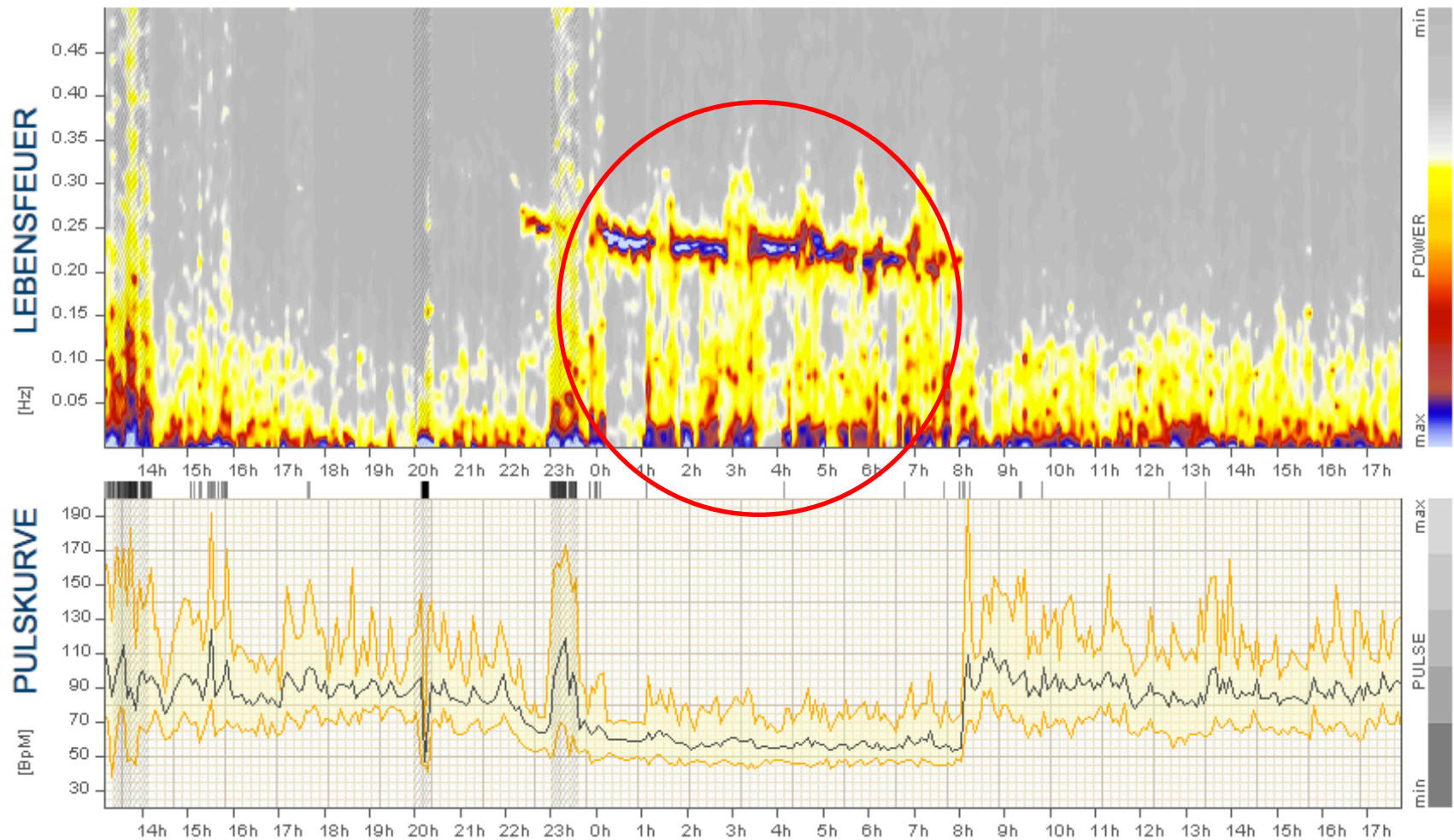
leitende Angestellte, 55, Raubbau



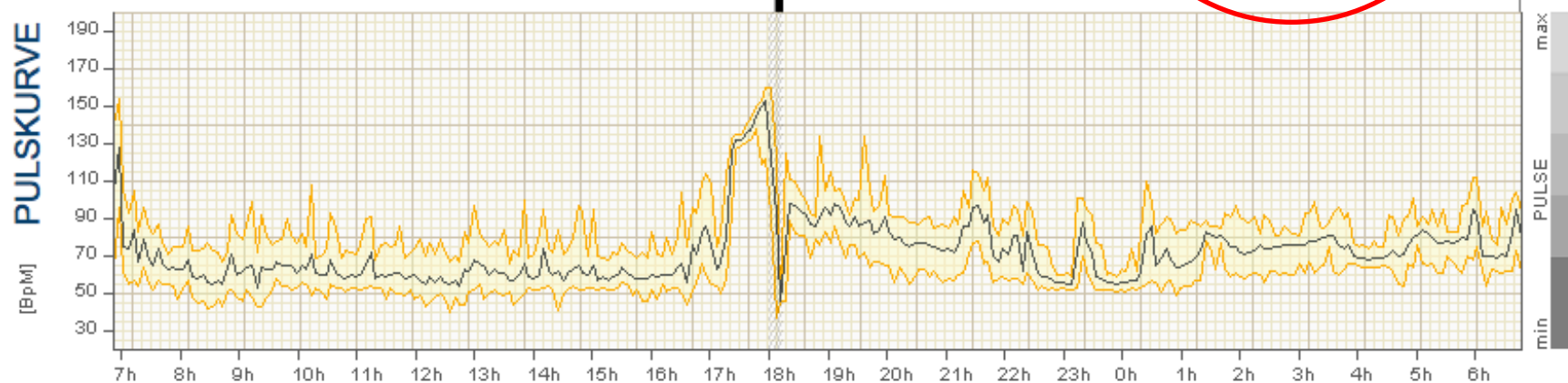
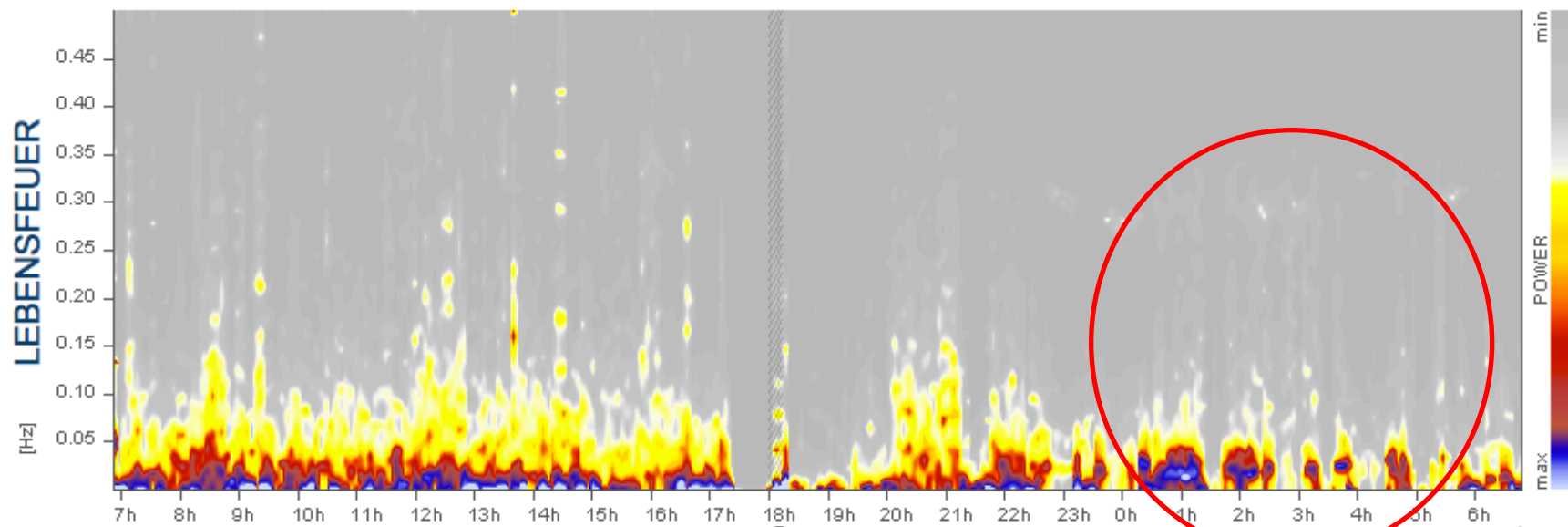
Unternehmer, 49, Burnout



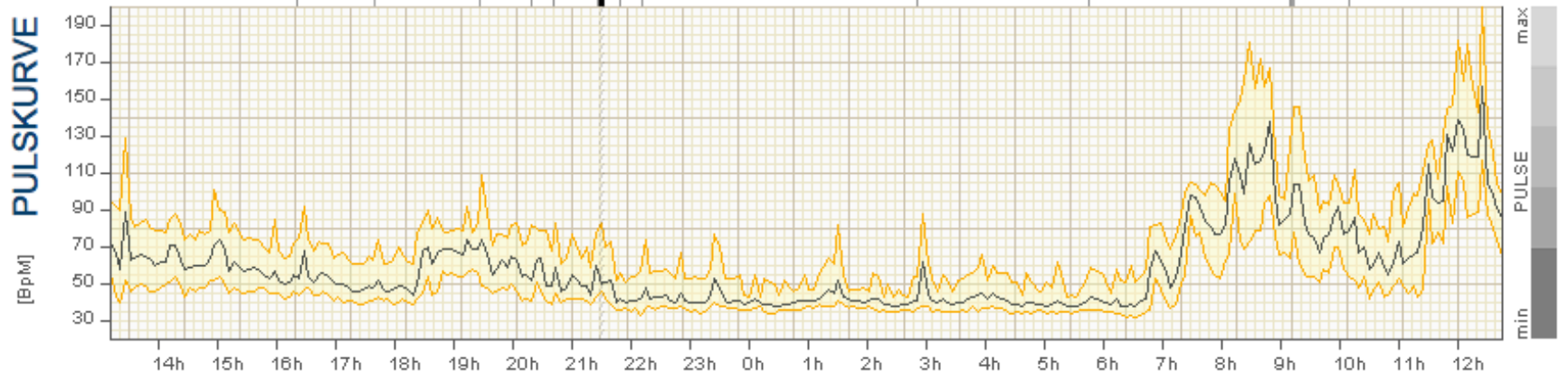
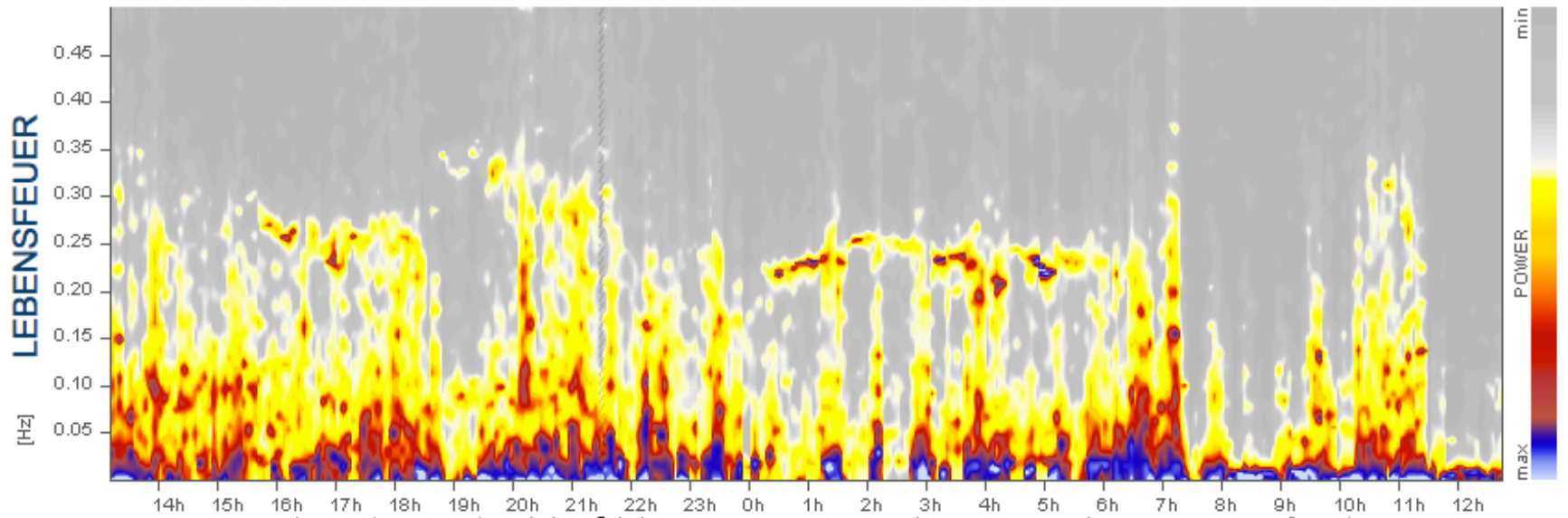
guter Schlaf



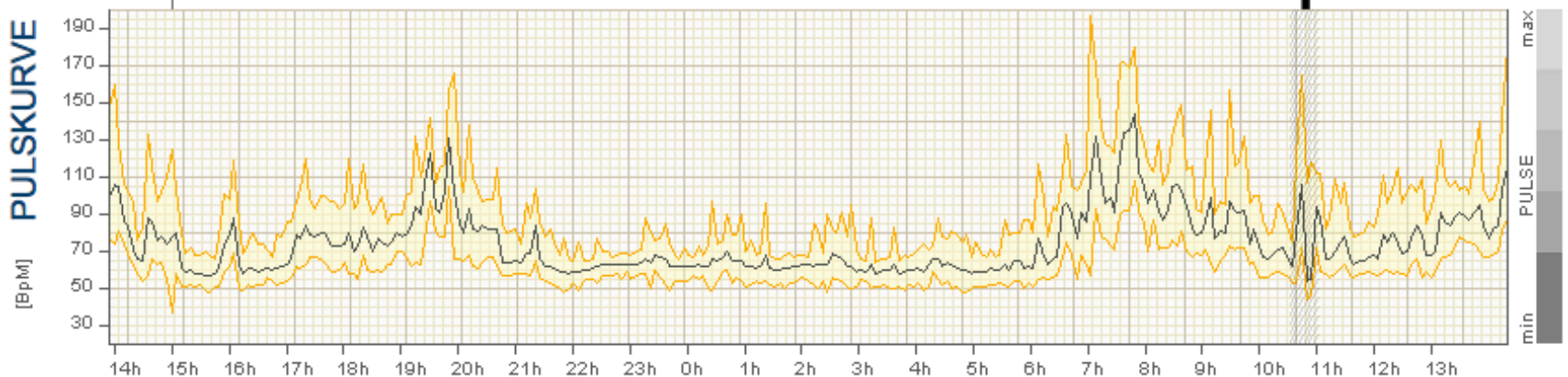
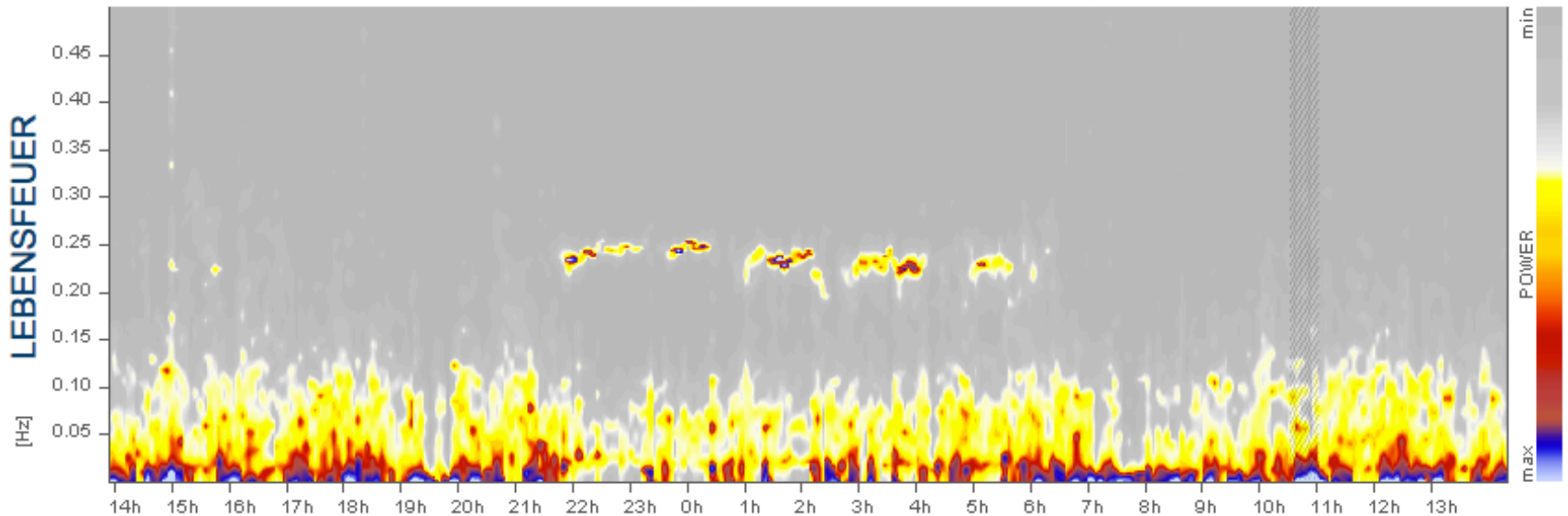
schlechter Schlaf



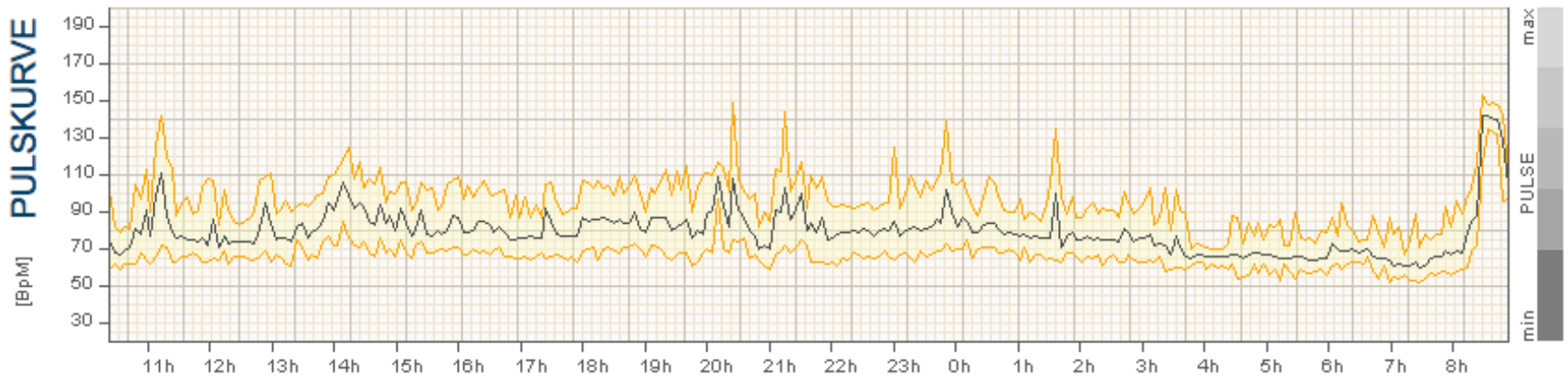
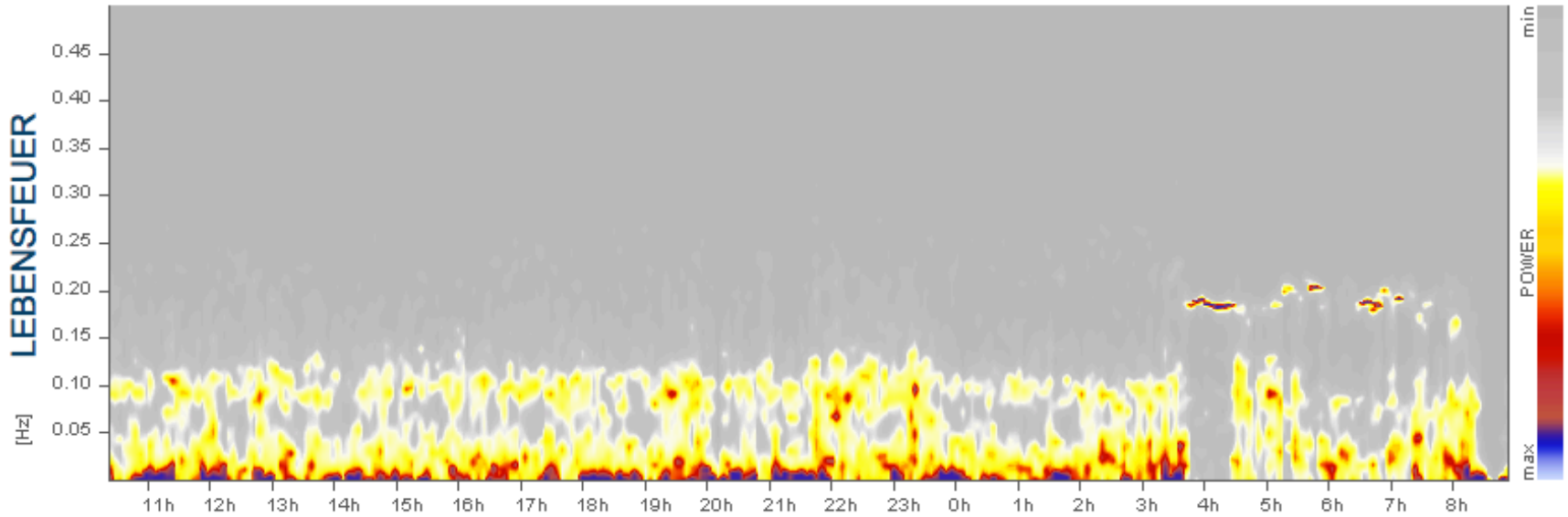
Spitzensportlerin



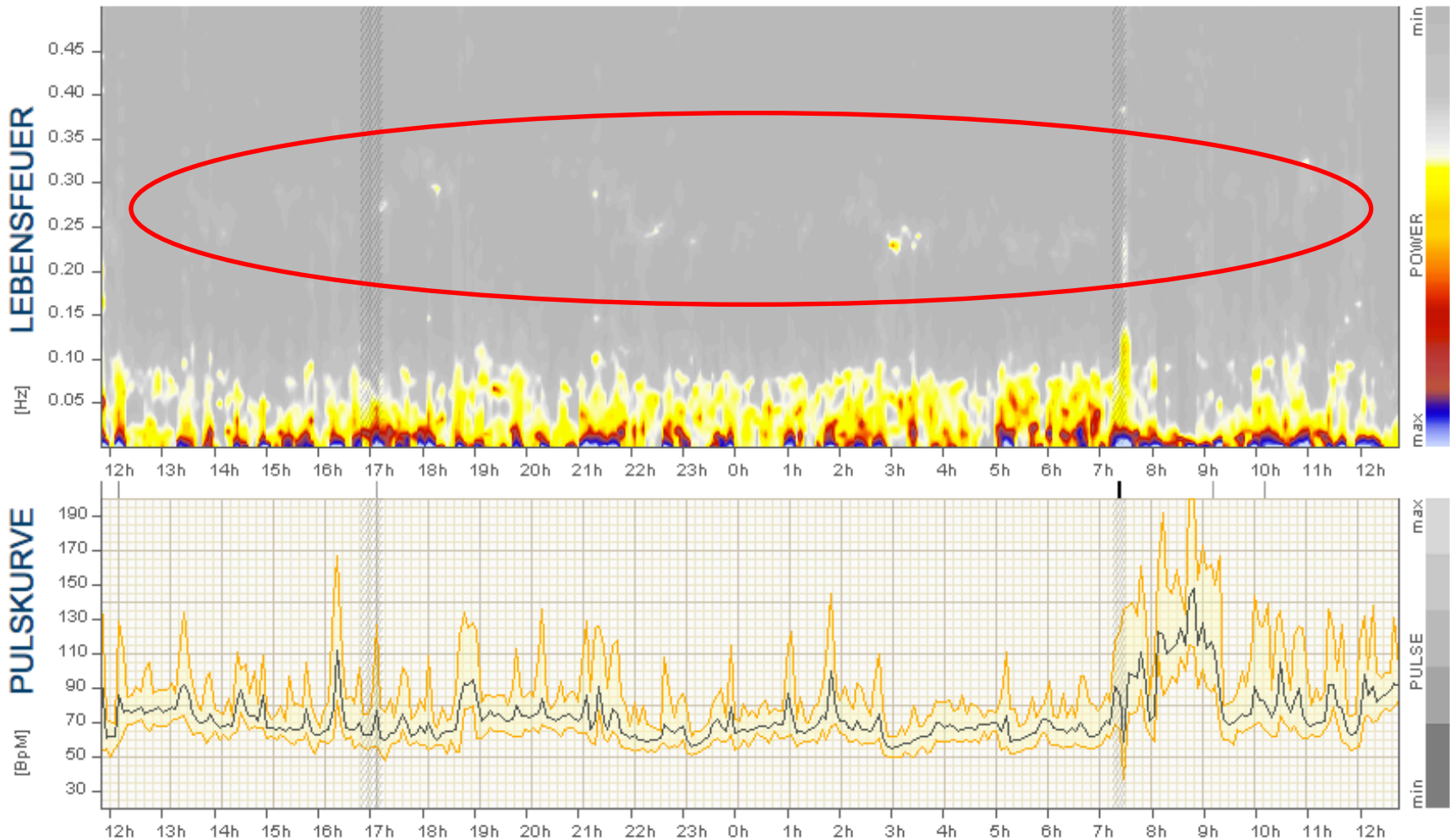
akuter Stress



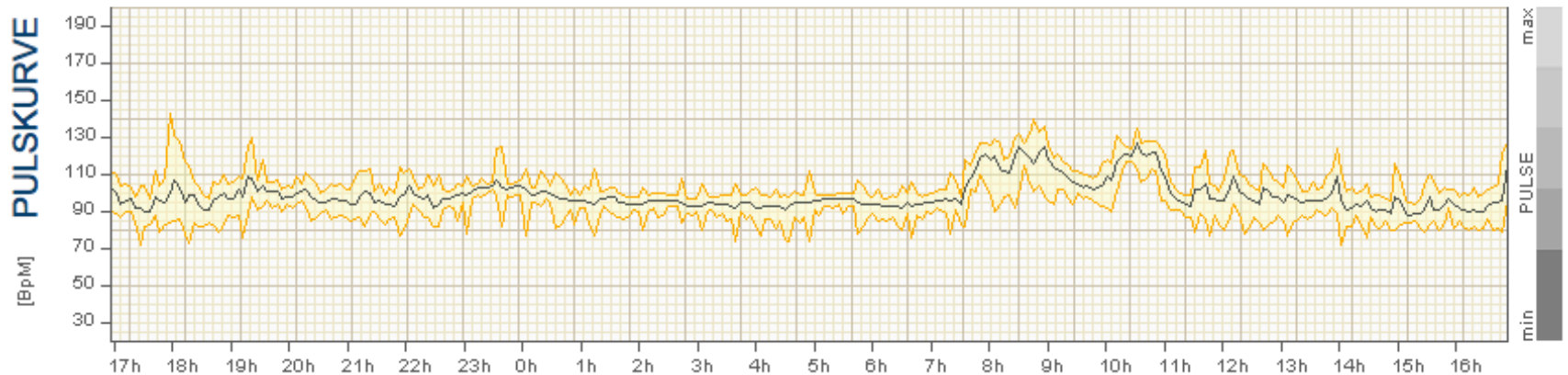
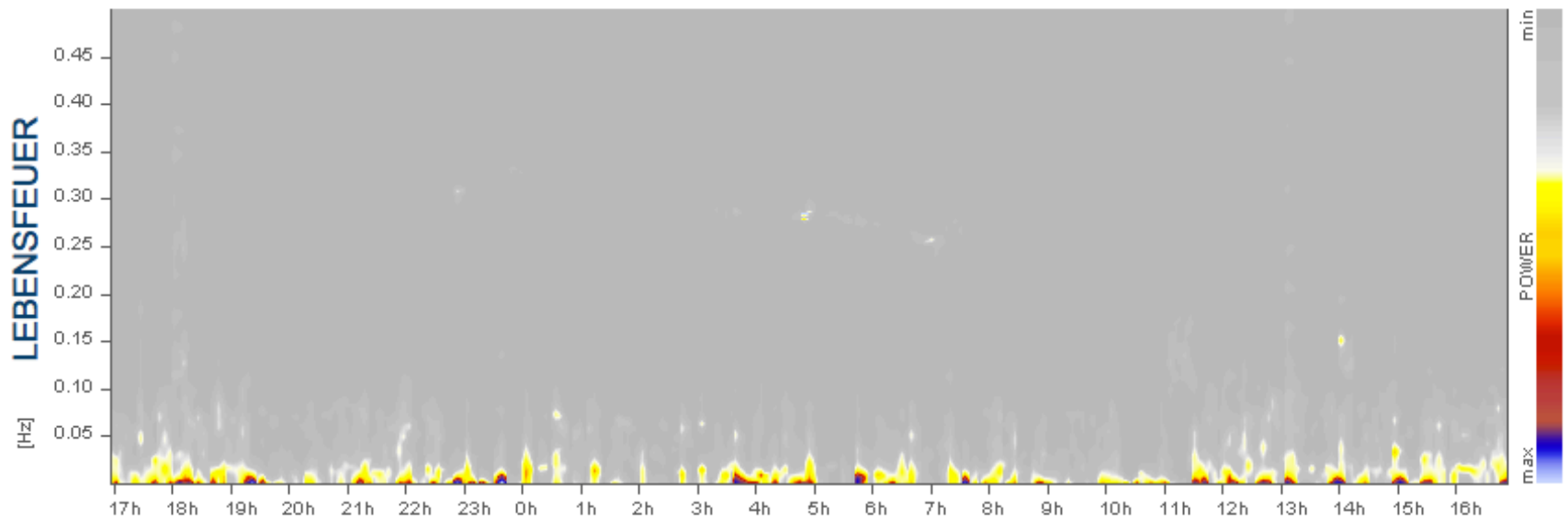
chronischer Stress



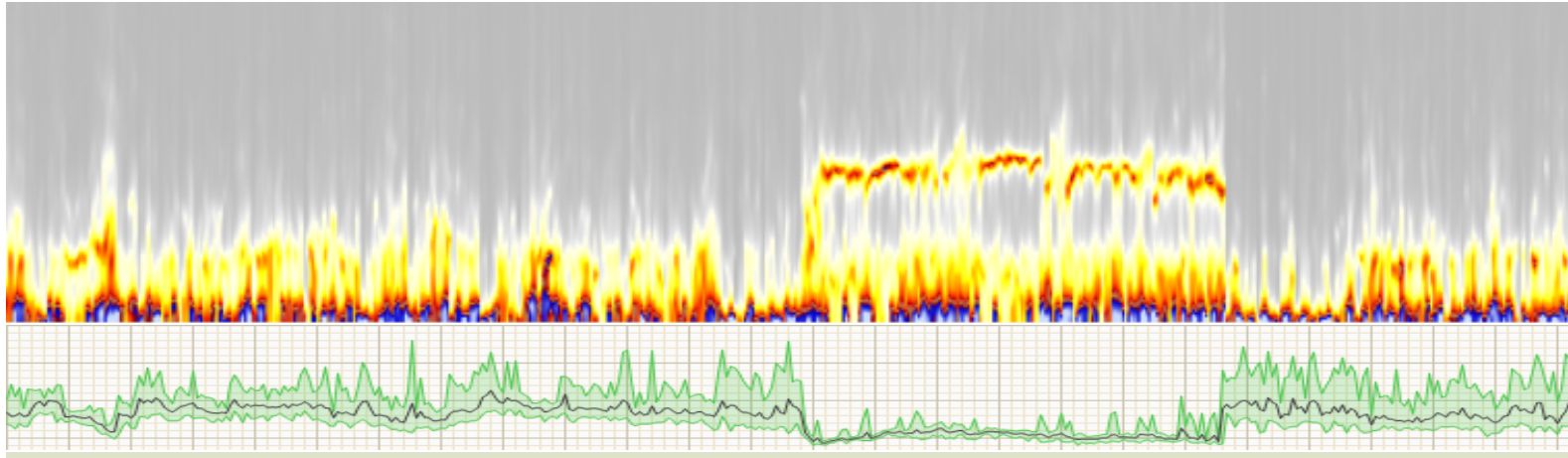
Müdigkeit



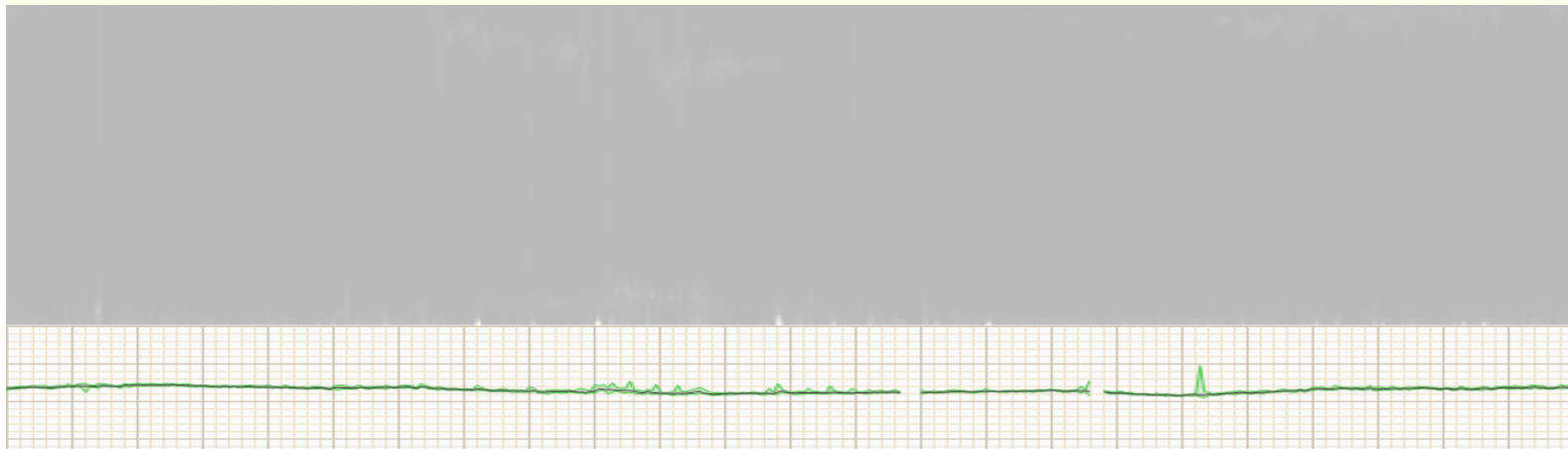
ausgebrannt



wide range



26 jähriger gesunder Spitzensportler



68 jähriger Herztransplantierter

Über uns: AUTONOM HEALTH® GesundheitsbildungsGmbH

2005 gegründet von Dr. med. Alfred Lohninger (CEO), Wien

1. Führender Anbieter von Gesundheits- und Präventionsdiagnostik

2. Pionier der bildgebenden Gesundheitsdiagnostik

mit der Entwicklung des **Autonom Health-Spektrogramms** in einer Innovationsreihe mit Röntgen, EKG und CT

3. Wissenschaftlich abgesicherte Basis: Herzratenvariabilität (HRV)

4. Markt: IT-gestützter personalisierter Gesundheitsmarkt

5. Entwicklung und Vertrieb: zielgruppenspezifische, softwarebasierte Lösungen

Über uns: AUTONOM HEALTH® GesundheitsbildungsGmbH

- 6. Methode:** intelligente Analyse, Bewertung, Optimierung von Gesundheit und Leistungsvermögen auf Basis der Herzratenvariabilität (HRV)
- 7. Produkte:** My Autonom Health, My Corporate Health auf Basis der zielgruppenspezifischen Softwares HRVmed, HRVvital, HRVsport, HRVscan, HRVscience
- 8. Webbasiertes Analyseportal:** 24/7 in Verbindung mit der ersten HRV-Experten-Community in der D-A-CH Region
- 9. Eine der größten spezifischen HRV-Referenz-Datenbank:** über 25.000 artefaktfreie Langzeitmessungen, Basis für wissenschaftliche Arbeiten

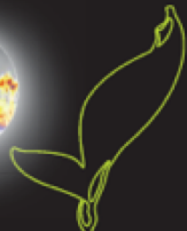
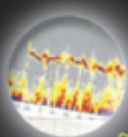
Black Box Mitarbeiter-Gesundheit

einfach valide messen und gezielt verbessern

BLACK BOX

Unternehmens-Gesundheit

Einfach valide messen und optimieren !



AUTONOM  HEALTH
Herzratenvariabilität

*Befragen Sie noch
oder messen Sie
schon?*

AUTONOM HEALTH ® GesundheitsbildungsGmbH

Cobenzlgasse 74-76
1190 Wien

office@autonomhealth.com

www.autonomhealth.com

https://portal.autonomhealth.com

