

Autonom Health® Gesundheitsbildungs GmbH

Autonom Health befähigt Menschen, ein **gesundes und langes Leben** zu führen.

Das über 15 Jahre entwickelte, umfassende **diagnostisch-therapeutische Konzept** wird bereits von namhaften Institutionen im deutschen Sprachraum erfolgreich umgesetzt.

Kliniken, Versicherungen und Gesundheitseinrichtungen wie z.B. der Lanserhof und zahlreiche niedergelassene Ärzte und Gesundheitsdienstleister vertrauen auf die Technologie und das Know-How von Autonom Health im **medizinischen Bereich**.

Unternehmen wie Swisscom oder Deloitte setzen im immer wichtiger werdenden Feld des Gesundheits- und Leistungsmanagements von MitarbeiterInnen auf Autonom Health.

Sportler und ihr Umfeld – vom Hobbyathleten bis zur F1 – betreiben ihre Leistungs- und Regenerationssteuerung mit Autonom Health.

Universitäten und andere **Forschungseinrichtungen** vertrauen immer wieder auf die von Autonom Health gewährleistete Qualität in der Datengewinnung und -Verarbeitung

Mehr als 20.000 **User** nutzen Autonom Health um ihre eigene Gesundheit nachhaltig zu verbessern.

Autonom Health ist international führend auf dem Gebiet der **Herzratenvariabilität (HRV)**. Das Phänomen der unterschiedlichen Zeitspannen zwischen einzelnen Herzschlägen als Zeichen von Anpassungsfähigkeit, gilt als **schulmedizinisch fundiertester Parameter** zur Erfassung von Gesundheits- und Krankheitszuständen und damit die als **Schlüsseltechnologie** für das **Gesundheitsmanagement der Zukunft**.

Das **hochexakte 24/7 Monitoring** von Autonom Health analysiert die rund 100.000 HRV-Daten einer Messung per Mausklick, vergleicht sie mit jenen der eigenen Alters- und Geschlechtsgruppe, weist die zehn wichtigsten Gesundheits- und Lebensstilfaktoren in Form von Texten und Ampel-Grafiken aus, erstellt das intuitiv wahrnehmbare „Lebensfeuer®“-Diagramm und gibt **personalisierte Empfehlungen**. Man erkennt 5-Minuten genau, wann und wobei man Energie getankt und wo verloren hat.

Die Rolle der HRV als Gesundheitsbarometer und Spiegel des Immunsystems gewinnt in "Corona-Zeiten" und sicher auch danach immer mehr an Bedeutung. Corona hat unser Leben, unsere Gesellschaft und wohl auch unsere Beziehung zueinander und auch zu uns selbst massiv verändert. Vor allem hat es in den Menschen ein enormes Gesundheitsbedürfnis geweckt, das nach Stabilität und Sicherheit ruft.

Gemeinsam mit unseren Usern und Partnern arbeiten wir weiter an der vertrauensvollen **Bildung** und der **Demokratisierung von Gesundheit** und freuen uns über weitere Mitstreiter.

Egal, ob Sie sich als interessierte Einzelperson, als Gesundheitsdienstleister oder als Person mit Mitarbeiterverantwortung für modernes Gesundheitsmanagement interessieren, durch **unsere Kooperation mit Autonom Health** werden Sie von Messungen, Ausbildungen und in Projekten profitieren.

www.autonomhealth.com