

# Autonom-Health News

Wien, 04. April 2016

## Knapp daneben ist auch vorbei: BGM am Scheideweg

***Das ehrgeizige Ziel von Betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM): Erhalt und Verbessern der Mitarbeiter-Gesundheit. Der traditionelle Weg zur Bedarfserhebung für Präventionsmaßnahmen geht über Fragebögen. Das Ergebnis: fragwürdig. Doch nun gibt es einen neuen, weitaus präziseren Weg. Wie man es schafft, diese Bedarfserhebung mittels mobile Health (mHealth) objektiv und medizinisch fundiert zu ermitteln, zeigt die Autonom Health GesundheitsbildungsGmbH auf der „Personal Swiss“ in Zürich (Halle 4, Stand SO2) am 12. - 13. April 2016. Der Schweizer Ex-Profifußballer und heutige Coach Alain Sutter gibt dazu Einblicke in seine praktischen Erfahrungen.***

Unternehmen setzen auf Prävention und gesundheitsfördernde BGM-Maßnahmen. Doch kann man mittels Fragebögen und subjektiver, verallgemeinert zusammengefasster Antworten von Mitarbeitenden wirksame Präventions-Maßnahmen für jeden aufsetzen? Eher nicht. Dieses subjektive „Frage- und Antwortspiel“ war dem heute als Coach tätigen Alain Sutter schon immer ein Dorn im Auge. „Mit dieser gesundheitlichen Selbsteinschätzung hat man überhaupt keine Ahnung, wie es den Mitarbeitenden tatsächlich geht. Wie können sie ihr Leistungs- und Regenerationsvermögen, ihre psychische und physische Belastung oder ihr Burnout-Risiko einschätzen? Woher weiß man, wie und ob Maßnahmen durch das BGM wirklich wirken.“ Das Problem: Gesundheitliche Selbsteinschätzung ist keine medizinisch belastbare Bewertungsgrundlage. Der wahre Gesundheitszustand bleibt eine Black Box.

Also suchte Sutter nach objektiven BGM-Lösungsansätzen. Fündig wurde er bei der österreichischen Autonom Health GmbH. „Mit ihrer, die traditionellen BGM-Ansätze in Frage stellenden, auf mHealth basierenden Gesundheitsdiagnostik hat sie“, so Sutter, „das personalisierte Health-Management endlich dahin gerückt, wo es hingehört: in den BGM-Fokus!“

## **Messbar machen, was bisher nicht messbar war**

Wer, wenn nicht die Mitarbeitenden selbst, sollten für ihre Gesunderhaltung verantwortlich sein? Doch um ihrer Eigenverantwortung überhaupt nachkommen zu können, benötigen sie: 1. objektive, medizinisch fundierte Informationen zu ihrem Gesundheitsstatus, einfach gemessen, fundiert diagnostiziert und verständlich formuliert. 2. Alltagstaugliche, individuelle Empfehlungen, was sie konkret tun können, um ihre Gesundheit zu erhalten oder gezielt zu verbessern. Nur so kann jeder selbstverantwortlich für sich entscheiden, was gesundheitlich das Beste für ihn ist.

Das Ergebnis der 10 Jahre langen Autonom Health-Entwicklungsarbeit bietet genau das: eine mHealth-Lösung mit einem vollautomatisierten und doch einfach anzuwendendem Analyse- und laienverständlichem Berichtssystem mit konkreten Maßnahmen-Empfehlungen zum Erhalt oder zur Verbesserung von Gesundheit.

„Gemeinsam mit unseren zertifizierten Partnern in den D-A-CH-Ländern sowie Ärzten, Therapeuten, Wissenschaftlern, Business Coaches, alles Experten auf ihrem Gebiet, gehen wir zielstrebig in Richtung Personalisierte Gesundheit“, erklärt Dr. med. Alfred Lohninger, CEO und medizinischer Leiter der Autonom Health. „Uns geht es um das Ermöglichen des Selbstmonitoring von Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit. Aufgrund ihrer Skalierbarkeit ist unsere Lösung-kostengünstig für große Mitarbeitergruppen verfügbar.“

## **Personalisierte Gesundheit ermöglichen**

Analysen des wissenschaftlich gesicherten Gesundheitsindikators „Herzratenvariabilität“ (HRV) im Arbeits- und privaten Umfeld ermöglichen erstmalig das objektive Erfassen von individuellen Gesundheitspotentialen und -risiken, einschließlich der psychischen Gefährdung am Arbeitsplatz. Bereits seit einigen Jahren wird diese durch Dutzende von medizinischen Studien erprobte, praxistaugliche HRV-Methode Arbeitsmedizinern und Betriebsärzten empfohlen.

Die HRV-Analyse von Autonom Health spiegelt das gesamte neurophysiologische Spektrum wider: von Leistungs- und Regenerationsfähigkeit, psychisch und physischer Belastung bis hin zu Schlafqualität oder Burnout-Risiko.

Das Bemerkenswerte: Sie ist diagnostisch absolut zweifelsfrei. „Mit der mHealth-Lösung von Autonom Health können endlich auch zielgerichtete, individuell wirksame BGM-Maßnahmen mit personalisierten Gesundheitsempfehlungen eingeleitet werden“, so Sutter. „Das Revolutionäre: Damit können wir zusätzlich ohne Mehraufwand individuelle Gesundheitskompetenz aufbauen.“

Durch die Autonom Health HRV-Lösung in Verbindung mit m-Health steht für Sutter das BGM eindeutig an einem Scheideweg: „Man kann im BGM entweder weiterhin Kaffeesatzlesen in Sachen Mitarbeitergesundheit betreiben oder sich einer medizinisch fundierten, individuellen, mitarbeiterfokussierten Methode zuwenden.“

„mHealth eröffnet eine neue Dimension im BGM: Die Mitarbeiter- und die Unternehmensgesundheit werden endlich personalisiert und objektiviert“, so Lars Tullmyn, mHealth Experte der Autonom Health. „Mehr noch: Sie ermöglicht, dass die Mitarbeiter selbst die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen.“ Laut Tullmyn ist diese Lösung der psychisch-physischen Gefährdungs- und Potentialdiagnostik in jede Form bestehender BGM-Systematiken integrierbar. Sie ermöglicht automatisch eine Evaluation und liefert völlig neue Erkenntnisse darüber, wo die Ursachen für Mitarbeiter-Belastungen wirklich liegen. „Angesichts unserer bisherigen Analysen und Ergebnisse stellt sich mir die grundsätzliche Frage: Liegen die Ansatzpunkte für mehr Gesundheit nicht auch maßgeblich im Privatleben mit ganz neuen Anforderungen an zukünftiges BGM?“

### **Messe-Termine:**

Am **12. April 2016** Halle 4, Meeting Point von 13:00 Uhr – 13:29 Uhr  
und 13:31 – 14:00 Uhr.

**Lars Tullmyn** spricht mit **Alain Sutter** über:

- technologische Neuheiten: mHealth aus erster Hand
- neuste Standards zu personalisiertem Gesundheitsmanagement
- die Erfahrungen von Alain Sutter mit personalisiertem Gesundheitsmanagement im BGM

### **Ab September im Buchhandel:**

Alfred Lohninger „Endlich gesund: Anleitung zur artgerechten Haltung von Menschen“, Cameo Verlag, Bern, 2016.

Weitere Informationen: [www.autonomhealth.com](http://www.autonomhealth.com)

### **Über das Unternehmen:**

Die 2005 gegründete AUTONOM HEALTH® GesundheitsbildungsGmbH, Wien, ist ein führender Anbieter von Gesundheits- und Präventionsdiagnostik unter Nutzung von mHealth. Als Pionier der bildgebenden Gesundheitsdiagnostik entwickelt und vertreibt sie zielgruppenspezifisch softwarebasierte Lösungen. Medizinische Grundlage: der wissenschaftlich abgesicherte Gesundheitsindikator der Herzratenvariabilität (HRV). Ihr bahnbrechendes Verfahren zur laienverständlichen, bildlichen Darstellung von Gesundheit reiht sich in die Innovationsriege von Röntgen, EKG, CT ein. Aufgrund der über 10-jährigen Tätigkeit auf dem HRV-Gebiet hat Autonom Health die größte spezifische HRV-Referenz-Datenbank mit über 25.000 artefaktfreien Langzeitmessungen, Basis für wissenschaftliche Arbeiten. Zu den Kunden zählen insbesondere in den D-A-CH-Ländern Betriebs- und Klinikärzte, zertifizierte HRV-Professional-Partner, Inhaber von Schlüsselpositionen der Wirtschaft und der Unterhaltungsbranche, das Formel 1 Sauber-Team über Joe Leberer und Sportler auf Welt- und Europameister-Niveau.

### **Pressekontakt:**

Dr. Marion Soceanu [Marion.Soceanu@autonomhealth.com](mailto:Marion.Soceanu@autonomhealth.com)

Tel: +49 172 85 10 677

Autonom Health GesundheitsbildungsGmbH

Cobenzlgasse 74-76

1190 Wien, Österreich

Office: +43 699 122 000 01