

Liebe HRV-Professionals, PartnerInnen und HRV-Interessierte,

nun ist es wirklich so weit! Das HRV-Praxis-Lehrbuch ist im Handel und auch über Autonom Health verfügbar. Es richtet sich an Studierende der Medizin, aber auch an Ärzte, Psychologen, Coaches, Trainer und Gesundheitsdienstleister, die die HRV-Methode in ihrem beruflichen Feld einsetzen möchten.

Als Themenschwerpunkt haben wir auch dieses Mal wieder ein Exzerpt aus dem Lehrbuch gewählt. Dieses Mal wollen wir das Kapitel "Richtwerte in der HRV" vorstellen.

Auch dieser Newsletter stellt wieder Neuigkeiten aus dem Analyseportal und der Community vor. Besonders für unsere HRV-Professionals ist es wichtig, durch überzeugende Präsentationen ihrer Profile gefunden zu werden. Dazu findet ihr detaillierte Informationen.

Im Juni steht, wie schon im letzten Newsletter angekündigt, der Special Workshop "HRVadvanced" auf dem Programm. Wir hoffen, dass ihr dieses Angebot nützt und freuen uns auf ein zahlreiches Erscheinen von HRV-Anwenderinnen und Anwendern.

Wir wünschen euch viel Spaß mit dem HRV-Lehrbuch. Anregungen und konstruktive Kritik sind herzlich willkommen!

Euer Autonom Health Team

NEWSLETTER April 2017

Die Themen im Überblick:

HRV-Praxis-Lehrbuch soeben erschienen

Portal-News: "My Autonom Health" Coachings durch HRV-Professionals

Präsentation der HRV-Professionals in der Community

Statements für Social Media

HRVadvanced vom 10. bis 11. Juni 2017

"Richtwerte in der HRV": Exzerpt aus dem HRV-Lehrbuch

AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

HRV-Praxis-Lehrbuch

Soeben erschienen!

Das **HRV-Praxis-Lehrbuch** ist jetzt lieferbar und steht ab sofort allen HRV-Interessierten zur Verfügung!

Das nun vorliegende praktische **Lehrbuch zur HRV-Analyse** gründet auf dem tiefen Wissensfundus eines der erfahrensten und renommiertesten HRV-Experten. Der Wiener Gynäkologe und Chronomediziner **Dr. med. Alfred Lohninger** hat darin seine jahrelangen, intensiven Forschungen und praktischen Erkenntnisse zu diesem Thema zusammengefasst.

"*Aus der Praxis für die Praxis*" ist das Motto dieses Buches. Es wird nicht nur in HRV-Ausbildungsseminaren seinen Einsatz finden, sondern dient allen schon zertifizierten Professionals zum Nachlesen, Vertiefen, Weiterlernen etc.. Darüber hinaus wird es jedem HRV-Interessierten die wertvolle Methode der Herzratenvariabilität näher bringen.

Das Lehrbuch ist im **Buchhandel**, direkt beim **Verlag**, im Autonom Health **Analyseportal** sowie über die Autonom Health **Homepage** bestellbar.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen und Lernen!

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 nachzukommen, hat **Dr. med. Alfred Lohninger** dieses erste deutschsprachige



Standard nachzukommen, hat **Dr. med. Alfred Löffinger** dieses erste deutschsprachige Praxis-Lehrbuch zur HRV-Methode verfasst.

Mit seinem Autorenteam vermittelt er ein fundiertes HRV-Grundwissen und informiert über die HRV als Methode in Therapie und Coaching sowie die Medikamentenwirkung auf die HRV. Dieses Gesamtwerk besticht zudem durch alters- und geschlechtsspezifische Referenzwerte und Fallbeispiele zur vielfältigen HRV-Nutzung.

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)



Portal-News

Es tut sich immer was bei uns! Dank zahlreicher Inputs von unseren Professionals und Kunden können wir unsere Angebote und das Analyseportal permanent optimieren, an realisierbare Wünsche anpassen und so immer noch kundenfreundlicher gestalten.

"My Autonom Health" Coachings durch HRV-Professionals

Die Einführung der Endkundenschiene "**My Autonom Health**" beginnt sich erfreulicher Weise auszuwirken, so dass immer mehr Anfragen um Unterstützung und Coachings an uns und die HRV-Professionals herangetragen werden. Aber was tun, wenn sich ein Kunde meldet und ein professionelles HRV-Coaching wünscht? Wie komme ich zu seiner Messung? Wie läuft dazu das Prozedere im Analyseportal ab?

Da Fragen wie diese immer häufiger an uns gestellt werden, hier ein kurzer Überblick:

1. Ein Kunde macht selbstständig HRV-Messungen in seinem Privataccount und erhält automatisiert "**My Autonom Health**"-Analysen.
2. Er hat Fragen zu seiner Messung, möchte mehr wissen und wünscht sich Unterstützung durch einen HRV-Experten.
3. Er sucht und findet ihn in der **Autonom Health Community** bzw. direkt durch Empfehlung über das **Autonom Health Office**.
4. Nach Kontaktaufnahme gibt der Kunde dem Professional seinen **Identifikations-Code (ID)** bekannt. Dieser findet sich im grünen Header rechts oben neben dem "Logout"-Button im Privataccount des Kunden.
5. Auf der Seite "**Klienten / Klienten suchen**" seines **Partneraccounts** gibt der HRV-Professional den ID-Code des Klienten ein.
6. Der Kunde erhält ein **Mail** mit einer automatisierten Anfrage um **Erlaubnis zur Einsicht der Messdaten** seitens des HRV-Professional (Gewährleistung von Datenschutz!).
7. Nach **Bestätigung des Kunden** durch Klick auf den Bestätigungslink im Mail sind seine Messungen im Partneraccount einsehbar.
8. Der Professional wird mit einem automatisierten **Info-Mail** über die neue Messung in seinem Account informiert.
9. Auf Bei Wunsch kann der HRV-Professional in seinem Partneraccount die "My Autonom Health" Auswertung des Kunden auf die **Triple-Analysen** (HRVvital, HRVmed und HRVsport) für Experten um EUR 12,- aufbuchen.
10. Einem persönlichen **Beratungsgespräch, Telefonat** oder einem **Skype-Coaching**, bei dem beide Seiten dieselbe Messung einsehen können, steht nun nichts mehr im Wege.

Sie sind eingeloggt als: office@autonomhealth.com
Ihr Account-Typ ist: Partneraccount

UPLOAD HILFE SPRACHE

Home Mein Account Klienten E-Learning Portal Guide HRV Glossar

Meine Klienten Klienten anlegen Klienten suchen Kategorien verwalten Folgemessungen Textbausteine

KLIENTEN SÜCHEN

Hier können Sie nach Klienten suchen, die sich entweder selbst registriert haben oder jemand anderer registriert hat.

Geben Sie dazu den Identifikations-Code ein, den Sie von Ihrem Klienten erhalten haben.

Suchen

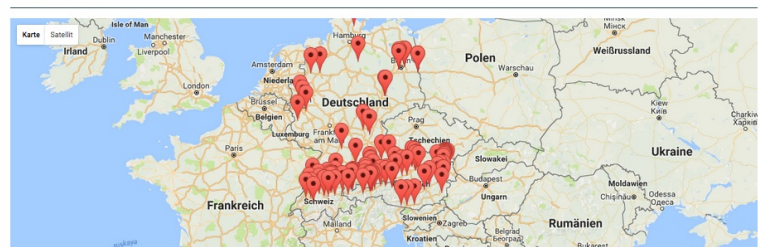
* Diesen findet er in seinem Profil rechts oben neben dem "Logout"-Button.
Nach Eingabe dieses Codes können Sie dem Klienten eine Anfrage zur Einsicht seiner Daten senden.
Nach Bestätigung durch den Klienten können Sie seine Messungen einsehen.

Präsentation der HRV-Professionals

Jeder möchte, dass ein Kunde möglichst rasch SEINEN HRV-Experten finden kann. Und genau dazu haben wir ja die **Autonom Health Community geschaffen**, auf die auch wir im Office bei allen Anfragen verweisen.

Wichtig: Nun liegt es ganz an euch, diese **Community** zu beleben, eure Profile einladend zu gestalten und euch mit Posts zu präsentieren!

Partner Landkarte



Denn: Viele interessierte **Kunden** sind schon auf der Suche nach euch und eurer Expertise!

Hilfe: Der Community Guide bietet nützliche Hilfestellungen und wird viele Fragen beantworten. Und natürlich helfen wir euch gerne per Mail bei allen Fragen rund um die Community: community@autonomhealth.com



Präsentation der HRV-Professionals in der Community

WIE könnt ihr in der Community gefunden werden?

Wir haben eine eigene Rubrik "**Professionals & Partner**" geschaffen. Darin kann nach verschiedenen Suchkriterien gesucht werden:

1. Suche nach dem **Namen**
2. Suche nach dem **Ort** bzw. der **Postleitzahl**
3. Suche direkt auf der **Landkarte**
4. Suche nach **Profession / Ausbildung / Tätigkeitsprofil**

Also schaut heute noch in die **Community** hinein und kontrolliert, ob euer Eintrag nicht noch ein wenig verbessert werden könnte.

NICHT VERGESSEN: Mit einem **Foto** kommt euer Auftritt um vieles wirkungsvoller und einladender!

Macht euch gleich selbst ein Bild davon:

Statements für Social Media

Autonom Health macht es meinen Klienten möglich, so einfach wie nie zuvor selbst sehen und verstehen zu können. Durch das Lebensfeuer-Bild wird der Wille zur Veränderung bei den Klienten stärker motiviert und mein Coaching viel effektiver.

Hannelore Willmroth

Kurzer Post - große Wirkung

Wir bitten euch, aktiv zu werden und uns eure Erfahrungen rund um die HRV mitzuteilen!

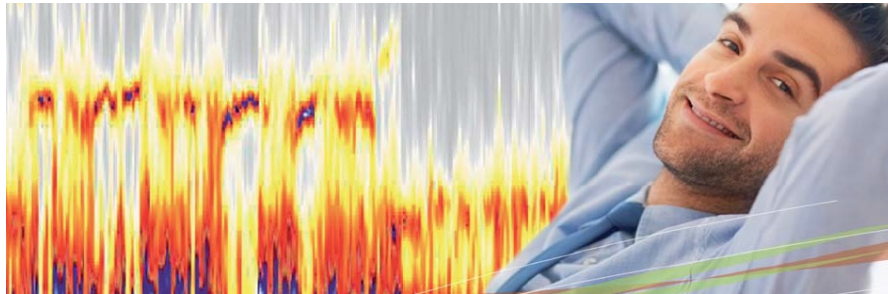
Das bringt nicht nur Vorteile für euch selbst, sondern ihr unterstützt damit auch die gesamte HRV Community!

Schickt uns, wie das Beispiel links von **Hannelore Willmroth** zeigt, **ein bis zwei Sätze** mit den Erfahrungen aus eurer Arbeit mit der HRV und ein **Foto** von euch.

Wir werden dieses Statement dann auf unseren Social Media Kanälen posten.

Apropos "posten": Selbstverständlich könnt und sollt ihr auch selbst

Save the Date: HRVadvanced von 10. bis 11. Juni 2017



Special Workshops - HRV Wissen für Fortgeschrittene

Zusätzlich zu unserer HRV-Ausbildungsreihe bieten wir in unseren „**Special Workshops**“ eine Palette an Gesundheitsthemen rund um die HRV und das Lebensfeuer an. Diese Workshops verstehen sich als Themen-Workshops für allgemein Interessierte, PartnerInnen und Professionals, zum Vertiefen und Erweitern der Arbeit mit der HRV und zum Umsetzen der daraus resultierenden individuellen Empfehlungen.

Gerade in Jahren, in denen keine **Update** auf dem Plan steht, empfiehlt sich der Besuch des „**HRVadvance**“ Workshops für eine kurze Wissensauffrischung, um in der Arbeit mit der HRV auch immer Up-to-date zu bleiben!

Im Juni ist es deshalb wieder soweit: HRV-Professionals und Partner sowie HRV-Interessierte sind aufgerufen, sich für zwei Tage dem Thema **Herzratenvariabilität** zu widmen und ihr Wissen aufzufrischen.

Wir zählen auf euch und freuen uns auf ein Wiedersehen!

HRVadvanced - der Workshop für alle, die mehr wissen wollen

Wissensauffrischung und Fachdiskussionen bilden die Schwerpunkte dieses Workshops. Zusätzlich wird es ausreichend Gelegenheit geben, interessante Fälle aus der eigenen Praxis zu besprechen.

Weitere Inhalte wie Fehlerquellen in der HRV Analyse, physiologische und technische Hintergründe sowie Neuerungen und Wissenswertes rund um die HRV vervollständigen das Programm.

Termin:	10. bis 11. Juni 2017
Ort:	Autonom Health Zentrum Cobenzlgasse 74-76 1190 Wien
Zeit:	Samstag, 10.00 bis 18.00 Uhr (mit anschließendem Heurigenbesuch in Grinzing) Sonntag, 10.00 bis 14.00 Uhr
Kosten:	€ 250,-

Themenschwerpunkt: "Richtwerte in der HRV"

Wie schon im letzten Newsletter, wollen wir euch wieder einen kleinen Einblick in das **HRV-Praxis-Lehrbuch** geben.

Dieses Mal widmen wir uns dem Kapitel 4 **Richtwerte in der HRV**:

Die Bedeutung der Alters- und Geschlechtszuordnung von HRV-Messergebnissen

Seit vielen Jahren werden von der Scientific Community und der permanent steigenden Zahl von Anwendern zu Recht „**Normwerte**“ oder zumindest verbindliche „**Richtwerte**“ zur HRV gefordert.

Die im HRV-Lehrbuch aufgelisteten Übersichten sollen der Forschung als eine weitere Datenquelle und den Anwendern als Orientierung dienen. Die zugrundeliegende rasch wachsende Datenbank des Analyseportals von Autonom Health wird regelmäßig veröffentlicht. Andere Zentren sind eingeladen, einen gemeinsamen Datenpool zu speisen, zur Stärkung der Methode und zum Nutzen der Menschen, die messen und gemessen werden.

Sämtliches, im Kapitel 4 beschriebenes Datenmaterial stammt von HRV-Messungen von gesunden Menschen, die einen Messzeitraum von 24 +/- 1 Stunde aufweisen, mit einer Abtastrate von 1kHz gemessen wurden und alle Analysen eine Artefaktrate von unter drei Prozent aufweisen. Es handelt sich ausschließlich um Messungen mit protokollierten Aktivitäten einschließlich über den Pulsverlauf validierten Schlafzeiten.

Insgesamt flossen in die folgenden Übersichten Messungen von 12.876 gesunden Österreichern, Deutschen und Schweizern ein, davon 48 Prozent Männer und 52 Prozent Frauen. Bemerkenswert ist der größere Männeranteil bei den 40- bis 65-jährigen, denn normalerweise werden freiwillige Gesundheitschecks in dieser Altersklasse überwiegend von Frauen durchgeführt.

[Hier als Beispiel:](#)

Die Frequenzbande der High Frequency

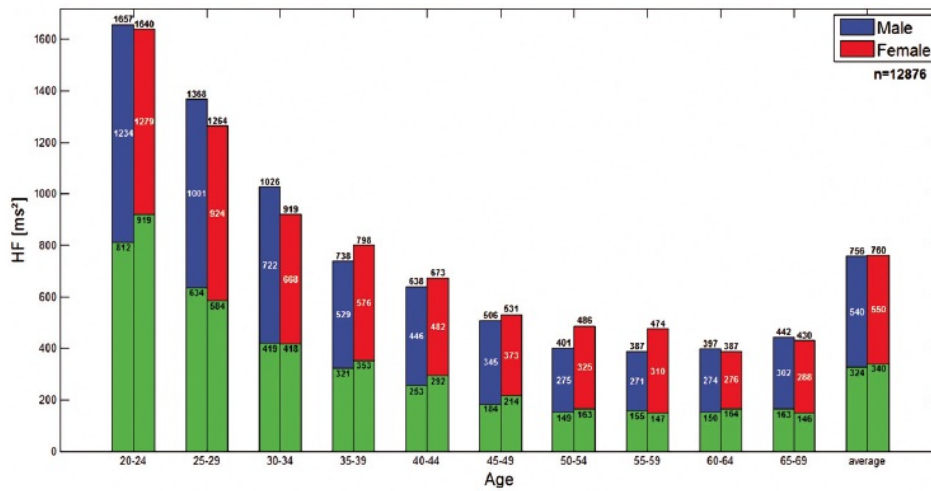


Abb. 4.36
HF gesamt
Männer und
Frauen (Quelle:
Autonom
Health®, 2016).

Der Verlauf der **High Frequency Power** zeigt den stärksten Abfall der HRV-Werte im **Altersverlauf**. Bei Männern sinkt die HF von 1.234 ms² bei den 20- bis 24-jährigen auf 271 ms², bei den 55 bis 59 Jährigen um insgesamt **355%**, bei den Frauen von 1.279 ms² bei den 20 bis 24-jährigen auf 276 ms², bei den 60 bis 64-jährigen um insgesamt **363%**.

Bemerkenswert ist auch, dass die HF im Alter zwischen 35 und 60 Jahren bei den Frauen **um bis zu 18%** über jenen der Männer liegt, obwohl die **Total Power** der Männer in diesen Altersgruppen etwa 18 Prozentpunkte höher liegt als jene der Frauen. Im **Durchschnitt über alle Altersbereiche** liegt der Wert bei Frauen „nur mehr“ **2%** höher (550 ms² Frauen gegenüber 540 ms² Männer).

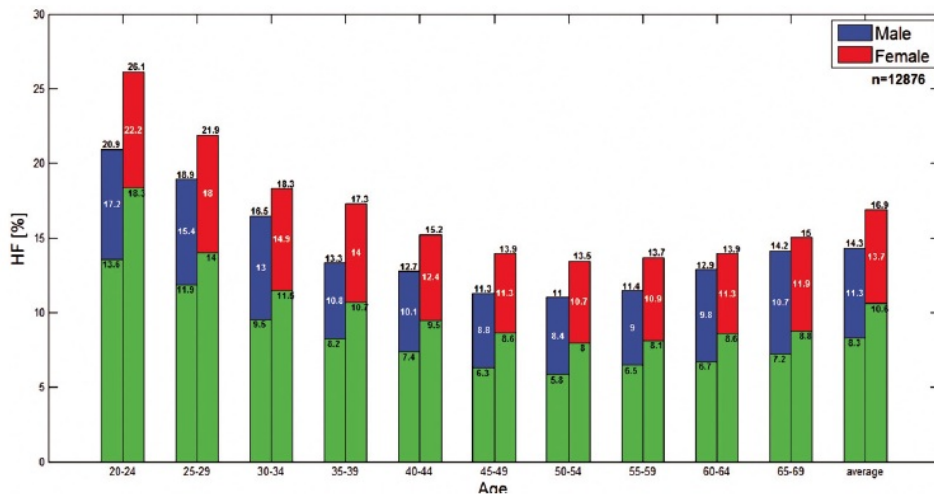
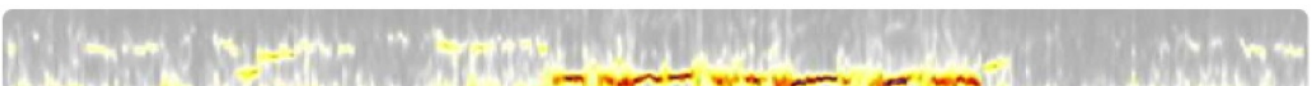


Abb. 4.37
% HF gesamt
Männer und
Frauen (Quelle:
Autonom
Health®, 2016).

Der Prozentanteil der HF an der Total Power über 24 Stunden verläuft bei beiden Geschlechtern annähernd in Form einer **U-Kurve**, mit einem deutlichen Abfall bis zum 50. Lebensjahr und einem Wiederanstieg bis zum 70. Lebensjahr bis auf die Werte der 35-jährigen, bei Männern stärker als bei Frauen. Diese „**High Frequency verbessernden Wirkung**“ lässt sich möglicherweise durch den Wegfall der Östrogene im Klimakterium erklären. Der maximale Durchschnittswert liegt bei den 20- bis 24-jährigen Frauen bei 22,2%, bei den 20- bis 24-jährigen Männern bei 17,2%. Die niedrigsten HF-Anteile an der Gesamtvariabilität finden sich mit 8,4% bei Männern und 10,7% bei Frauen, jeweils in der Altersgruppe der 50- bis 54-jährigen. Im Durchschnitt über alle Altersklassen zeigen die **Männer** einen HF-Frequenzanteil von **11,3%** und die **Frauen** von **13,7%**.





Periodisch werden wir Sie auf diesem Weg über Neuigkeiten und wichtige Informationen rund um die HRV und das Lebensfeuer informieren. Sollten Sie keine Zusendung unseres Newsletters wünschen oder den Newsletter aus Versehen mehrfach erhalten, ersuchen wir Sie um Nachricht an office@autonomhealth.com mit dem Betreff: *keine Zusendung* bzw. nutzen Sie den *Link* in der Fußzeile.

Die Weiterleitung dieses Newsletters an Interessierte ist ausdrücklich erwünscht!

Autonom Health © GesundheitsbildungsGmbH | Cobenzgasse 74-76 | 1190 Wien | Österreich

[Newsletter abbestellen](#)