

Liebe HRV-Professionals, PartnerInnen und HRV-Interessierte,

im letzten Newsletter vor der Sommerpause rufen wir zu einem Wettbewerb aller Gesundheitsinteressierten auf, die Sommerzeit zu nutzen, um ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen und im Besonderen ihre "Stressverarbeitung" zu verbessern. Wir hoffen auf eindrucksvolle Performances!

Wieder dürfen wir uns freuen, zwei weitere zertifizierte HRV-Professionals in der HRV-Community begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen viel Erfolg mit der HRV.

Als Novität starten wir in dieser Newslettausgabe mit der Reihe „Best Practice“. Darin werden wir immer wieder HRV-Aktivitäten unserer Professionals und Partner vorstellen. Dieses Mal berichten wir vom Vitaltag der Firma UMDASCH in Amstetten.

Anfang Juli wird wieder das Medicinicum in Lech am Arlberg stattfinden. Eine äußerst empfehlenswerte Veranstaltung, die JEDEM interessierten Menschen wertvolle Inputs bietet, gerade auch wegen des diesjährigen Themas: Die Kunst des Heilens zwischen Orient und Okzident!

In der Informationsreihe "Portal inside" widmen wir uns diesmal der beliebten "Performance-Leiste" und erklären den einzigartigen Nutzen dieses großartigen Tools.

Und schon fast als Tradition, bieten wir wieder einen Einblick in das HRV-Praxislehrbuch: Die spannende Thematik der Persönlichkeitsdiagnostik mit Hilfe der drei Frequenzbereiche wird vorgestellt, konkret der "Very Low Frequency Bereich".

Wir wünschen euch allen einen erholsamen, stressfreien Sommer mit deutlichen Verbesserungen eurer Stressverarbeitung und melden uns im September mit weiteren aktuellen Informationen.

Euer Autonom Health Team

NEWSLETTER Juni 2017

Die Themen im Überblick:

- Neu zertifizierte HRV-Professional**
- Wettbewerb: Stressfrei durch den Sommer**
- Best Practice: Umdasch goes HRV**
- Medicinicum Lech von 06. bis 09. Juli 2017**
- Portal inside: Die Performance-Leiste**
- Themenschwerpunkt: HRV-Archetypen**



Neu zertifizierte HRV-Professionals

Wir gratulieren!

Wieder dürfen wir uns sehr über zwei neue zertifizierte HRV-Professionals freuen und wünschen ihnen viele spannende Momente mit Messungen und Beratungen!



Am 01. Juni haben zwei Herren aus Wirtschaft und Sport mit souveränen Leistungen bewiesen, dass sie mit fundiertem HRV-Wissen ihre Klientinnen und Klienten bestens betreuen werden.

Urs ZBINDEN, Sport-Mentalcoach aus Thun in der Schweiz

und



Günter GROSS, Wirtschaftscoach aus Icking bei München

Auch unsere neuen HRV-Professionals sind in der Community gelistet und freuen sich auf eure Kontaktaufnahme unter <https://community.autonomhealth.com/partner>

Wettbewerb: Stressfrei durch den Sommer



Jetzt mitmachen und mit verbesserter Stressverarbeitung gewinnen!

Wir wollen die energiespendende Sommerzeit nutzen und schreiben einen **Wettbewerb** aus, der **ab Juli** auf unserer Facebook Seite als **Kampagne** laufen wird:

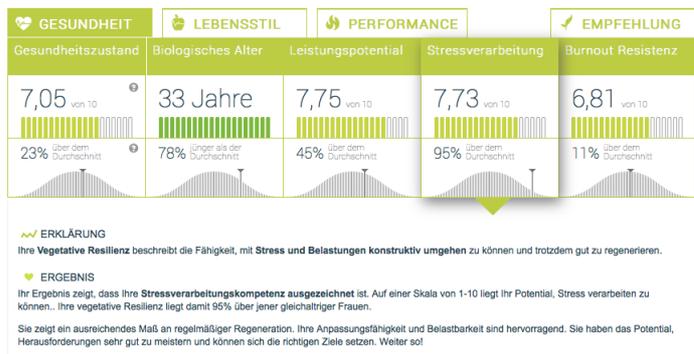
Wer nutzt die Sommermonate Juli und August am besten, um seine Stressverarbeitung zu verbessern?

Was ist "Stressverarbeitung"?

Zitat aus dem **Analyseportal**:
"Ihre Vegetative Resilienz beschreibt die Fähigkeit, mit Stress und Belastungen konstruktiv umgehen zu können und trotzdem gut zu regenerieren."

Die Stressverarbeitung ist einer der **5 wesentlichen Gesundheitsfaktoren**, die ausschlaggebend für die Erhaltung oder Wiedererlangung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind.

Damit "Stress" nicht nur ein subjektiv wahrgenommener Zustand ist, haben wir in unserer Software einen objektiv messbaren Parameter entwickelt!



GESUNDHEIT	LEBENSSTIL	PERFORMANCE	EMPFEHLUNG
<p>Folgende Empfehlungen erhalten Sie aufgrund Ihrer Messergebnisse</p>			
<p>REGELMÄSSIGKEITEN</p> <p>Achten Sie auf Regelmäßigkeiten in Ihrem Tagesablauf und geben Sie Ihrem Tag eine Struktur. Ihre Vitalität kann durch wiederkehrende Fixpunkte verbessert werden.</p> <p>Damit sind neben Mahlzeiten und Schlafen auch gesundheitsförderliche Reize wie soziale Kontakte oder Sport gemeint.</p> <p>Nehmen Sie täglich zu ähnlichen Uhrzeiten bewusst nährstoffreiche Mahlzeiten zu sich, gehen Sie jeden Tag zu ähnlichen Zeiten zu Bett. Sorgen Sie für eine adäquate Aktivierung im Sinne von langen Spaziergängen an der frischen Luft oder leichtem Jogging. Gönnen Sie sich als Ausgleich die nötige Auszeit in Form von bewusst gewählten Pausen oder Entspannungseinheiten, in denen Sie bewusst auf Ihre Atmung achten und Ihr System herunterfahren.</p>		<p>Regelmäßigkeiten verbessert die Werte: Gesundheitszustand Biologisches Alter Burnout Resistenz</p>	
<p>BAUCHATMUNG</p> <p>Zur Verbesserung der Regenerationsfähigkeit und Verdauung sowie zum Stressabbau und Abschalten eignen sich Entspannungsvorhaben. Vor allem die Bauchatmung ist im Alltag leicht umsetzbar. Ob im Büro</p>		<p>Bauchatmung verbessert die Werte:</p>	

Warum ist gute Stressverarbeitung so wichtig?

Je höher der Wert, desto besser kann der Organismus mit Belastungen umgehen, desto leichter meistert man seinen (Berufs)Alltag, desto gelassener kann man den Anforderungen des Lebens begegnen, kurz, desto länger bleibt man gesund und leistungsfähig.

Wie kann ich meine Stressverarbeitung verbessern?

Individuelle, auf die Messung bezogene **Empfehlungen** findet jeder Gemessene direkt im Analyseportal

oder unterwegs, Sie können diese Übung überall durchführen.

In stressigen Situationen neigen wir dazu, flach und schnell zu atmen. Mit dieser Übung lenken wir bewusst die Aufmerksamkeit auf unsere Atmung.

So funktioniert es:

Wichtig ist die Körperhaltung. Setzen Sie sich dazu aufrecht und mit gerader Wirbelsäule hin und schließen die Augen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Bauchdecke und legen Sie Ihre Handflächen auf Ihren Bauch. Atmen Sie nun bewusst 3-4 Sekunden in Ihren Bauch und versuchen Sie gegen Ihre Hände zu atmen. Dabei sollte sich Ihre Bauchdecke heben. Beim Ausatmen, das auch 3-4 Sekunden dauern sollte, spüren Sie, wie sich Ihr Bauch wieder einzieht.

Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal und bauen Sie sie täglich in Ihren Alltag ein.

Mit der Zeit werden Sie merken, wie sich Ihre vertiefte Bauchatmung automatisiert hat und sich Entspannung immer schneller einstellt.

Gesundheitszustand
Biologisches Alter
Stressverarbeitung
Burnout-Resistenz
Regeneration

Analysedepot:

Und in unserer Autonom Health Community findet man sowohl Antworten zu spezifischen Fragen zu den eigenen Messungen als auch wertvolle Tipps von Gesundheitsexperten.

Auf Facebook und mit Blogs werden wir die Kapagne begleiten und immer wieder einfache umzusetzende Empfehlungen geben, wie die Stressverarbeitung verbessert werden kann.

Wer gewinnt?

Zeigt uns mit Screenshots von vorher/nachher Messungen im **Zeitraum 1. Juli bis 31. August** wie ihr eure **Stressverarbeitung verbessern** konntet! Wer seinen Wert am eindrucksvollsten verbessern konnte, gewinnt! Berichtet, welche Maßnahmen ihr gesetzt habt und was ihr unternommen habt, um die Gesundheit zu verbessern.

Was winkt dem Gewinner?

Der Gewinn

Der Gewinner bekommt von uns **einen Monat Softwarenutzung - My Autonom Health Premium + Sport - im Wert von EUR 42,90** zum selber nutzen oder weiterschchenken!

Die Premium Flatrate umfasst Auswertungen der 10 entscheidenden Gesundheits- und Lebensstilfaktoren plus 21 weitere detaillierte Angaben und die 5-Minuten-genaue Performance-Analyse während der Messung. Plus das Sportprogramm für euer Training: Alle HRV- und Herzleistungsdaten, Verlaufsgrafiken, Trainingsreadiness, Stress-Erholungs-Parameter, Neurophysiologische Belastung und Dauerleistungstest für Trainings-, Leistungs- und Regenerationssteuerung.



Und so seid ihr dabei:

1. Postet ab 1. Juli eure Ausgangsmessung mit Screenshots (sowohl das Lebensfeuerbild als auch den Stressverarbeitungswert) entweder auf unserer **Facebook Seite www.facebook.com/autonomhealth** oder in der **Autonom Health Community <https://community.autonomhealth.com/>**!
2. Postet ab Ende August eure Folgemessung mit verändertem Stressverarbeitungswert und erläutертuns, was ihr aktiv verändert habt!

Also einfach mitmachen, darüber reden und gewinnen!

Best Practice: Umdasch goes HRV

Umdasch entdeckt die HRV

Mit der Reihe „**Best Practice**“ wollen wir euch regelmäßig darauf aufmerksam machen, wie die HRV von unseren Professionals und Partnern in deren Alltag eingesetzt wird. Sei es bei der Mitarbeitergesundheit, in der Medizin oder im Privaten – einfach in zahlreichen Bereichen, wo die HRV gut ankommt!

Wie ihr wisst, ist seit 2013 in Österreich und Deutschland die Evaluierung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz verpflichtend (u.a. Österreich: ASchG-Novelle BGBl. Nr. 118/2012; Deutschland: Arbeitsschutzgesetz §4 Nr.1).

Arbeitgeber haben die Ursachen von arbeitsbedingten psychischen Belastungen, die zu Fehlbeanspruchungen führen können, zu ermitteln, zu beurteilen und Maßnahmen zur Verbesserung zu treffen. Die Wirkung der getroffenen Maßnahmen ist zu überprüfen und gegebenenfalls sind diese anzupassen. Zur Qualitätssicherung besteht Dokumentationspflicht.

Was sind psychische Belastungen?

Psychische Belastungen sind die Gesamtheit aller Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken (DIN EN ISO 10 075-1). Diese ergeben sich aus den Arbeitsbedingungen (also Arbeitsaufgabe, -inhalt, -mittel, -umgebung, -organisation, -platz). Die unmittelbare

Auswirkung auf das Individuum in Abhängigkeit von den jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien, nennt man psychische Beanspruchung. Belastungen sind aber nicht von vornherein krankmachend, sondern können eben den einen anspornen – und somit gesundheitsfördernd wirken – und den anderen überfordern.

Wie kann nun die HRV im BGM genutzt werden?

Nicht nur bei körperlichen, sondern auch bei geistigen Belastungen werden Veränderungen in der HRV sichtbar. Parameter wie RMSSD, SDNN, LF oder HF sind besonders gut geeignet, um Rückschlüsse zu ziehen. So ist z.B. bei Depressionen, Angststörungen, mentalem Stress etc. eine reduzierte HRV erkennbar.

Die HRV kann im BGM aber nicht nur zur Evaluierung psychischer Belastungen herangezogen werden, sondern auch im Rahmen von Gesundheitstagen!

Umdasch goes HRV

So geschehen bei der **Umdasch AG**, einer international aktiven Unternehmensgruppe im Holzverarbeitenden Bereich mit Hauptsitz in Amstetten in Niederösterreich und über 7000 Mitarbeitern. Dort wurde die HRV im Rahmen eines Valtages im Mai vorgestellt und erfolgreich eingesetzt.

Christoph Spreitzer - er absolviert gerade die Ausbildungsreihe zum zertifizierten HRV-Professional - hat die Möglichkeiten der HRV im Rahmen dieses Valtages vorgestellt und kommt nach einem erfolgreichen Tag zu folgendem Fazit:

"Das Thema HRV hat am Valtag guten Anklang gefunden. Es war deutlich mehr Interesse als ich bewältigen konnte. Deshalb ist eine „Reservierungsliste“ an Personen entstanden, die ich gerade abarbeite.

In den Info- u. Coachinggesprächen taucht verstärkt das Interesse an 24h Messungen auf. Zudem meldet sich bereit die ein oder andere interessierte Führungskraft quer durch unsere Organisation die sich einen ersten Eindruck über Methodik und Potential der HRV verschaffen will.

Das freut mich und entspricht auch dem von mir geplanten Weg, Schritt für Schritt Akzeptanz in unterschiedlichen Bereichen aufzubauen und das Thema so wachsen zu lassen.

*Mit unserem **VitalTeam** stehe ich im engen Kontakt. Konkret haben wir abgestimmt, die HRV als Programmschwerpunkt aufzunehmen. Das bedeutet, dass ich selbst als Coach und Ansprechpartner zur Verfügung stehen werde. Für den Start mit einem definierten Kontingent, um zu sehen wie sich das Interesse weiter entwickelt. Wenn es weiterhin hoch bleibt, dann haben wir dadurch auch die nötigen „Verkaufs“-Argumente zur Hand.*

Meine Vision ist weniger ein einmaliges Ereignis in unserem Programm anzubieten, als vielmehr ein Fixangebot zeitunabhängig zu installieren, das Kollegen nach eigenem Wunsch jederzeit abgreifen können. Dazu sind Vorträge zum Thema HRV sowie ein Herbstprogramm, das HRV als Thema beinhalten soll, geplant."

Wir wünschen weiterhin guten Erfolg mit vielen aussagekräftigen Messungen!



Save The Date: Medicinum Lech von 06. bis 09. Juli 2017



MEDICINUM LECH

Viele Wege führen zu Gesundheit - Rezepte aus Ost und West

Die Kunst des Heilens zwischen Orient und Okzident

DIE PUBLIC HEALTH VERANSTALTUNG IN VORARLBERG vom 06. bis 09. Juli 2017

Im vierten Jahr beschäftigt sich das Medicinum Lech mit den großen medizinischen Schulen: der Indischen, der Chinesischen und der Westlichen (Ayurveda, Traditionelle Chinesische und Europäische Medizin, westliche Schulmedizin).

Die Hinwendung zu nicht schulmedizinischen Heilverfahren ist einer der Megatrends unserer Gesellschaft. Diese Entwicklung soll beim Medicinum in Lech breit diskutiert werden. Die verschiedenen Heilsysteme werden auf Augenhöhe, vor allem ihre Gemeinsamkeiten betreffend, erörtert und im Anschluss mit dem Publikum diskutiert. Auch der sogenannten Alternativ- bzw. Komplementärmedizin (Osteopathie, Homöopathie, Ganzheitsmedizin usw.) wird in Pro & Contra ein Podium gegeben. Gerade in den Bereichen des Anti-Agings, der Präventiv- und Ernährungsmedizin, die traditionell

Schwerpunkte beim Medicinicum Lech darstellen, können wir im Westen einiges von den östlichen medizinischen Schulen lernen.

Während eine „Ökumene“ in den meisten Geistes- und Naturwissenschaften erfolgte, ist dies in der Medizin noch nicht der Fall. Es gilt Vorurteile abzubauen und das Miteinander dem Gegeneinander vorzuziehen. Tradition und Moderne sollen vereint werden. Die Thematik des diesjährigen Medicinicum Lech wird nicht nur von Medizinerinnen, Ärzten und Heilern reflektiert, sondern vielmehr die Diskussion durch Philosophen, Soziologen u.a. vervollständigt.

Autonom Health wird auch in diesem Jahr wieder beim Medicinicum in Lech mit dem **Vortrag "Krankheit und Heilung in Ost und West - (gemeinsame) naturwissenschaftliche Grundlagen?"** vertreten sein und die HRV als Vermittler und objektive Instanz in der Diskussion verschiedener Ansätze einbringen.

Wir würden uns freuen, auch euch in Lech begrüßen zu dürfen!

Information und Anmeldung: <http://www.lech-zuers.at/medicinicum-lech/>

Portal inside: Die Performance-Leiste

Leistungsfähigkeit unter der Lupe

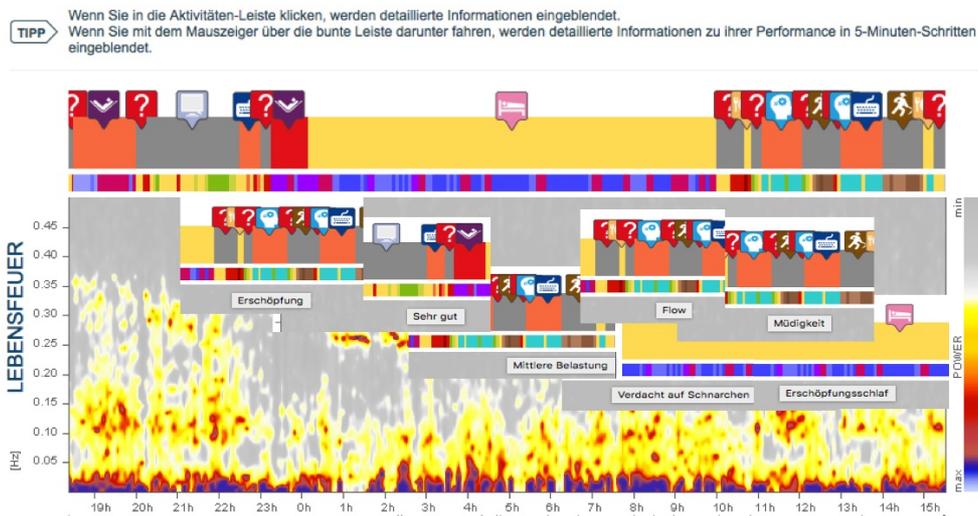
Die **Performance-Leiste** zeigt auf **5-Minuten genau** den Energielevel bei einer bestimmten Tätigkeit. Sie ist das Ergebnis der Berechnung jedes einzelnen 5-Minuten-Zeitraums auf Basis komplexer Algorithmen. Und das ergibt bei einer 24-Stunden Messung 288 Möglichkeiten!

Die Performanceleiste zeigt in 5 Minuten Abschnitten den Energielevel wie z.B.

- **Müdigkeit**
- **Erschöpfung**
- **Anspannung**
- **Schnarchen**
- **Nahrungsmittelunverträglichkeiten**
- **Flow**

Man sieht, ob man bei einem Telefonat angespannt, ob und wann man bei der PC-Arbeit im Flow und wie lange beim Fernsehen müde war. Mit Mouseover erfährt man nicht nur den Grad der Belastung bei Sport und körperlicher Arbeit, man kann auch herausfinden, wie gut es einem während des Essens und danach geht, was die HRV zur Partnerschaft sagt und - nicht nur für die mentale Gesundheit essentiell - wann und wie lange der Schlaf wirklich gut war, ja sogar ob Verdacht auf Schnarchen besteht!

Den Berechnungen zugrunde liegen physiologische Gesetzmäßigkeiten des intraindividuellen Vergleichs innerhalb der Messung und der Vergleich zu Alters- und Geschlechtsgruppe. Damit liegt auf der Hand, dass nur mit einer solch "hochauflösenden" Diagnostik, wie Autonom Health sie bietet, die Voraussetzung für die punktgenaue und ganz individuelle Empfehlung zu jeder Messung geschaffen werden kann.



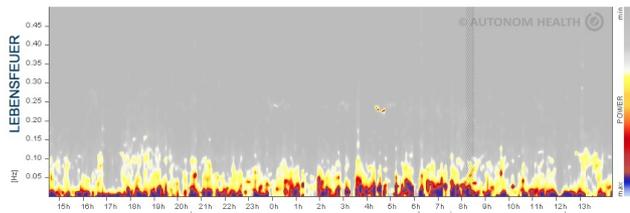
Themenschwerpunkt: HRV-Archetypen

Das **HRV-Praxis-Lehrbuch** (Dr. med. Alfred Lohninger, Herzratenvariabilität: Das HRV-Praxis-Lehrbuch, Facultas Verlag, Wien, 2017) bringt in Kapitel 2 auf den Seiten 147ff das Thema "**Bestimmung von HRV-Archetypen auf Basis der drei Frequenzbereiche**". Einem dieser drei Frequenzbereiche wollen wir uns in diesem Newsletter widmen: dem **VLF-Bereich**.

"stark im VLF-Bereich"

Als Metapher für diesen Archetypus kann man sich den "muskelbepackten Türsteher" vorstellen, der rasch bereit ist, seine Muskelkraft für tatkräftige Umsetzungen einzusetzen.

Hier als Beispiel ein 40-jähriger Mann mit einem **VLF-Anteil von 57,57%**:



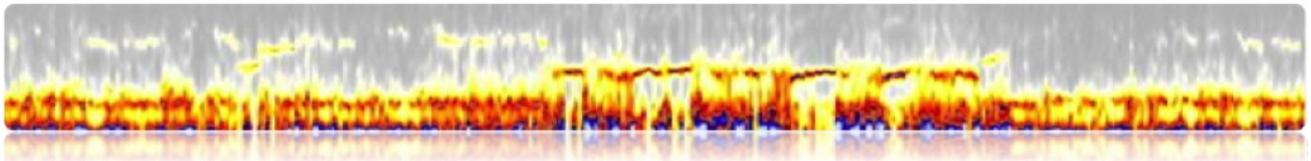
Parameter	Tag	Schlaf	Ganze Messung
Mittlere Herzrate	70,72 BpM	57,74 BpM	65,14 BpM
Total Power	3.048,19 msec ²	3.888,73 msec ²	3.358,75 msec ²
ULF	555,19 msec ² (18,21 %)	375,96 msec ² (9,67 %)	486,72 msec ² (14,49 %)
VLF	1.584,69 msec ² (51,99 %)	2.526,56 msec ² (64,97 %)	1.933,72 msec ² (57,57 %)
LF	777,11 msec ² (25,49 %)	848,66 msec ² (21,82 %)	804,53 msec ² (23,95 %)
HF	131,20 msec ² (4,30 %)	137,56 msec ² (3,54 %)	133,78 msec ² (3,98 %)
pNN50	2,74 %	3,20 %	2,88 %
SDNN	176,48 msec	88,32 msec	191,70 msec
RMSSD	25,90 msec	24,46 msec	25,47 msec

"Wer im VLF-Frequenzband – also an der Basis des Lebensfeuer-Spektrogramms – auffallend hohe relative (%) Werte aufweist, ist stark darin, nicht lange zu fackeln, sondern Aufgaben (die sich andere vielleicht ausgedacht haben) lösungs- und ergebnisorientiert umzusetzen: „Geht nicht, gibt's nicht!“

Die konkrete Zielvorgabe ist Hauptmotivationsfaktor und der Weg dahin ist meist nebensächlich. (Kann im Zweifel zur Zielerreichung auch bildlich über Leichen gehen.) Diese Person spricht auf extrinsische Motivation gut an (Sie ist als Manager z. B. über Boni oder Statussymbole leicht köderbar), und sie kann auf eine starke körperliche Substanz vertrauen. Impulsivität und Spontaneität sind oft auffällige Eigenschaften: „Ich geb Gas, ich will Spaß!“ Ein sympathikotoner Lebensstil ist typisch. D. h. tendenziell sucht so jemand An- und Aufregung.

So eine Person braucht einerseits Impulse zum Spannungsabbau (z. B. einen Sandsack zum Abreagieren oder körperbetonte Sportarten wie Fußball oder Eishockey) andererseits gezielte Ruhephasen, um aufzutanken und den Vagus zu pflegen (z. B. Saunabesuche). Hin und wieder einmal „dolce far niente“ – auch, wenn es nicht leicht fällt: Wenn diese Person auf dem Jakobsweg geht, dann hat sie in erster Linie den Endpunkt des Weges, die Kathedrale in Santiago de Compostella, als Ziel im Visier. Da möchte sie hin, egal wie. Daraus zieht sie ihre Motivation, einen Schritt vor den anderen zu setzen."

(Auszug aus Lohninger, HRV-Praxis-Lehrbuch, S. 147, darin: "Mentale Entspannungstechniken aus der Sicht der Herzratenvariabilität", Erich Schwarz, Dipl. Mentaltrainer, Diplomarbeit an der Europäischen Mentalakademie Salzburg, 2013)



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 | Cobenzlgasse 74-76 | 1190 Wien | Österreich

[Newsletter abbestellen](#)