



Liebe HRV-Professionals, PartnerInnen und HRV-Interessierte,

der Sommer ist vorbei und wir melden uns mit einem prallvollen Newsletter zurück.

Gleich zu Beginn können wir sehr Erfreuliches vermelden: Schon mehr als 1.000 Facebook Fans tummeln sich auf unserer Seite - bist du auch schon Teil unserer Facebook-Community?

Und auch noch dabei sein sollte man bei den Rabattwochen bis Ende September: "MINUS 10%" gibt es auf alle gebuchten HRV Seminare!

Ein kleiner Rückblick zeigt, dass der August von einer Reise in die Schweiz, zum Suvretta House nach St. Moritz und danach nach Freiburg zur BGM Tagung geprägt war. Im selben geografischen Raum wird vom 15. - 17. September der 1. Liechtensteiner Gesundheitskongress "GEKON" stattfinden, bei dem Autonom Health auch vertreten sein wird.

In der Informationsreihe "Portal inside" machen wir auf die beiden "???" und deren Bedeutung aufmerksam. Hast du das schon gewusst?

Und wie schon in den letzten Newslettern bieten wir wieder einen Einblick in das HRV-Praxislehrbuch: Die spannende Thematik der Persönlichkeitsdiagnostik mit Hilfe der drei Frequenzbereiche ist an der Reihe, konkret der "Low Frequency Bereich (LF)".

Wir wünschen allen Lesern einen kraftvollen Start in einen ereignisreichen Herbst!

Euer Autonom Health Team

NEWSLETTER September 2017

Die Themen im Überblick:

Über 1.000 Facebook Fans und Rabattwochen "MINUS 10%"

Gesundheitskonzept für das Suvretta House, Schweiz

BGM Tagung in Freiburg, Schweiz

GEKON: 1. Liechtensteiner Gesundheitskongress

Portal inside: Die Bedeutung der "???"

Themenschwerpunkt: HRV-Archetypen

AUTONOM © HEALTH
Herzratenvariabilität

Über 1.000 Facebook Fans!



GROSSE FREUDE!

Wir freuen uns über bereits **mehr als 1.000 Fans auf Facebook!**

Und wir werden weiter daran arbeiten, euch auch via Facebook mit interessanten



Und wir werden weiter daran arbeiten, euch auch via Facebook mit interessanten News und Infos zur HRV und Autonom Health zu versorgen.

Wenn ihr an unserer Seite Gefallen findet, bitte ganz schnell auf **gefällt mir** klicken und Teil unserer Facebook-Community werden.

Außerdem würden wir uns über eine **Sterne-Bewertung** von euch freuen!
Vielen Dank!

Der Link zu unserer Facebook-Seite:

<https://www.facebook.com/autonomhealth>

Rabattwochen "MINUS 10%"



Rabattwochen!

Bis **Ende September 2017** bieten wir allen HRV-Begeisterten eine äußerst attraktive **Rabattaktion**: Auf alle in diesem Zeitraum gebuchten HRV Seminare gibt es **10% Rabatt!**

Nutzt diese Gelegenheit, um mit der weltweit umfangreichsten Ausbildung in Herzratenvariabilität effektive Möglichkeiten der Gesundheits- und Präventionsdiagnostik kennen zu lernen!

Die nächste Möglichkeit: das **HRV-Basismodul (Modul 1)** vom **20. - 22. Oktober** in Wien.

Der Rabatt gilt selbstverständlich nicht nur für alle HRV-Ausbildungsseminare, sondern auch für unsere **Special Workshops!** Denn bis zum **HRVsport Workshop** vom **24.-25. Februar 2018** dauert es nicht mehr lang...

Näherer Informationen zu allen **HRV-Seminaren** :
<https://www.autonomhealth.com/ausbildung/>

Gesundheitskonzept für das Suvretta House



„Wir haben eine Vision, welche das Wohlbefinden des Gastes ins Zentrum stellt - ist dieses am Wanken, wollen wir es proaktiv verbessern. [...] Dr. Alfred Lohninger bringt das essentielle Element – das Wissenschaftliche – dazu, dies wird dem Konzept die notwendige Glaubhaftigkeit vermitteln.“

Peter Egli
General Manager, Suvretta House

Best of Practice in St. Moritz

Eines der besten Hotels weltweit - das **Suvretta House in St. Moritz** in der Schweiz - hat uns gebeten, das Gesundheitskonzept für sie zu erarbeiten.

Geschäftsführer, ärztlicher Leiter und HRV-Mastermind **Dr. med. Alfred Lohninger** war Ende August in St. Moritz vor Ort und konnte mit dem Direktorenteam **Esther Egli** und **Peter Egli** die ersten Schritte planen.

Ziel soll sein, die einzigartige Kombination gesundheitsfördernder Ressourcen des Hauses und seiner Lage in ein richtungsweisendes Gesundheitsangebot zu integrieren.

Neben der Entwicklung der "Hardware", also dem Neubau eines exklusiven SPAs, wird ein ganz besonderes Augenmerk auf die Entwicklung der "Soft Skills" und fachlichen Qualifizierung der MitarbeiterInnen gelegt werden.

<https://suvretthouse.ch/>



v.l.n.r. **Dr. Alfred Lohninger** mit dem Direktorenteam **Esther und Peter Egli** vor dem Hintergrund des traditionsreichen Suvretta House St. Moritz.

BGM Tagung in Freiburg, Schweiz



Nationale Tagung für betriebliches Gesundheitsmanagement 2017

Bits, Bytes und BGM: Führen im Zeitalter der Digitalisierung

Am 30. August hielt **Dr. med. Alfred Lohninger** einen Vortrag bei der von der Gesundheitsförderung Schweiz veranstalteten Tagung für betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Freiburg.

Sein Thema: „*Kompensation von Beschleunigung und Digitalisierung - medizinisch fundierte Kennzahlen zur Planung und Evaluierung im BGM*“.

Weitere Infos unter <https://www.bgm-tagung.ch/>



Save the Date: 1. Liechtensteiner Gesundheitskongress

Vom **15. - 17. September** wird der **1. Liechtensteiner Gesundheitskongress (Gekon)** im SAL in Schaan stattfinden und somit **DFN Kongress für Gesundheit, Ernährung und Sport für jedes Lebensalter in Liechtenstein** bilden!

Den Kongress für Gesundheit, Ernährung und Sport für jedes Lebensalter in Liechtenstein bilden:

Rund 50 Aussteller werden sich auf dem **Gekon** mit ihren Produkten und Dienstleistungen rund um die Themenbereiche Gesundheit, Ernährung, Sport, Prävention und Rehabilitation, Komplementäre Medizin und Alternative Heilmethoden, Fitness und Wellness präsentieren. Ein Rahmenprogramm mit verschiedenen Fachvorträgen und Expertengesprächen wird das Angebotsspektrum des 1. Liechtensteiner Gesundheitskongresses abrunden.

Selbstverständlich werden wir von **Autonom Health** gemeinsam mit den HRV-Professionals **Antony KURZ** und **Erich SCHWARZ** dabei sein und den Liechtensteinern die HRV näher zu bringen. Mehr dazu werden wir im Oktober Newsletter berichten.

Siehe auch <http://www.gekon.li/>

Portal inside: Die Bedeutung der "??"

Wo sind hier "??" werden sich nun viele Nutzer von **My Autonom Health** fragen!

Haben Sie die kleinen Fragezeichen im Feld "**Gesundheitszustand**" schon bemerkt? Wenn man den Mauszeiger auf die Fragezeichen stellt, erscheinen zwei Erklärungstexte:

- **„Ihre Bewertung auf einer Skala von 1-10“**
So kann der Gemessene seinen Wert von z.B. "4,51" sofort einordnen.
Die Farbskala darunter - in unserem Beispiel *rot* markiert - unterstützt die intuitive bildliche Erfassung.
- **„Ihre Messung im Vergleich zu anderen Nutzern in Ihrer Altersgruppe“**
Sie wollen sich mit Ihrer gleichgeschlechtlichen Altersgruppe vergleichen?
Mit Hilfe der Gauß-Kurve wird wieder die Wertigkeit des Ergebnisses - in unserem Fall liegt der Gemessene **76%** unter dem Durchschnitt seiner Alters- und Geschlechtsgenossen - verdeutlicht.

Und wo liegen Sie? Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren und Entdecken Ihrer Gesundheit!



Themenschwerpunkt: HRV-Archetypen



Persönlichkeitsdiagnostik anhand der Frequenzbereiche

Im Juni-Newsletter haben wir begonnen, das Thema der **HRV-Archetypen** vorzustellen.

Dieses Thema wird auch im **HRV-Praxis-Lehrbuch** (Dr. med. Alfred Lohninger, Herzratenvariabilität: Das HRV-Praxis-Lehrbuch, Facultas Verlag, Wien, 2017) in Kapitel 2 auf den Seiten 147ff unter "**Bestimmung von HRV-Archetypen auf Basis der drei Frequenzbereiche**" detailliert behandelt.

Das Buch ist auch auf unserer Homepage auf der Seite **Jetzt bestellen** erhältlich.

In diesem Newsletter wollen wir diesen Themenbereich fortsetzen und widmen uns einem weiteren Frequenzbereich - dem Bereich des Sympathikus - dem **LF-Bereich**.

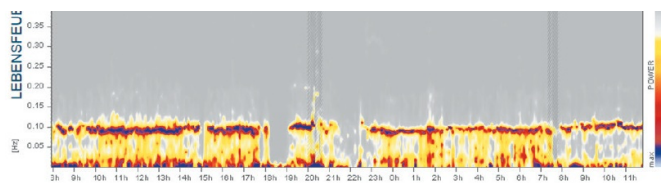
"stark im LF-Bereich (bzw. 0,10 Hz)"

Als Metapher für diesen Archetypus kann man sich den "akribischen Buchhalter" vorstellen, der danach trachtet, exakt und detailorientiert seine Aufgaben zu erfüllen und erst "loszulassen" wenn alle Arbeiten erledigt sind. Seine überaus gute Konzentrationsfähigkeit (mentale Fokussierung) kommt ihm dabei zugute, birgt aber die Gefahr, sich allzusehr in seine Aufgaben zu verbeißen.

Hier das Beispiel eines 43-jährigen Mannes mit einem **LF-Anteil von 60,62%**:



Parameter	Ganze Messung
Mittlere Herzrate	72.64 bpm



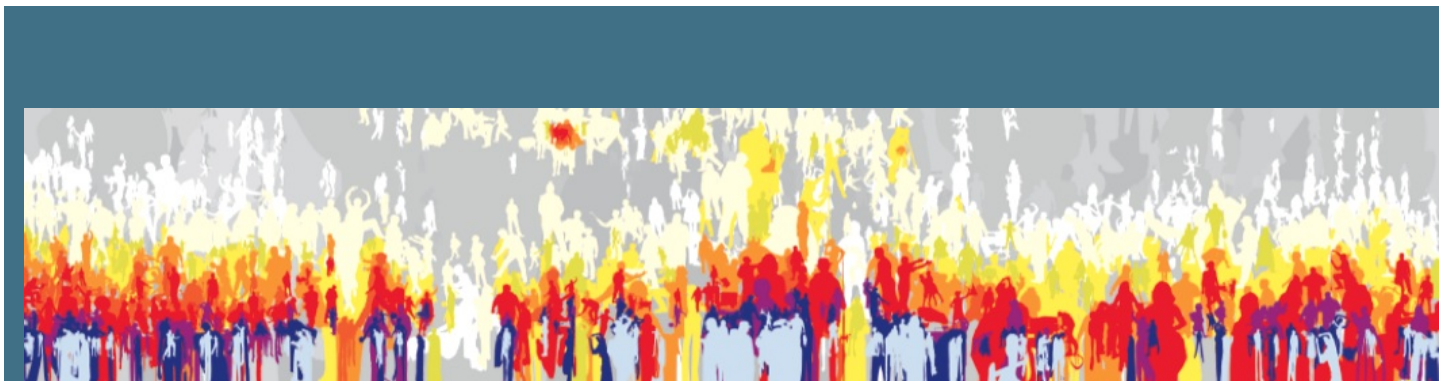
mittlere Herzrate		73,9 bpm
Total Power		4.314,59 msec ²
ULF	370,60 msec ²	(8,59 %)
VLF	1.203,00 msec ²	(27,88 %)
LF	2.615,31 msec ²	(60,62 %)
HF	125,68 msec ²	(2,91 %)
pNN50		6,68 %

„Wer im LF-Frequenzband und hier v. a. im Bereich um 0,1 Hz auffallend hohe relative (%) Werte aufweist, kann sich in der Regel gut auf etwas einlassen und konzentriert einer Sache nachgehen: „Das möchte ich wissen! Was steckt da dahinter?“ Diese Personen brauchen eine konkrete Wegvorgabe zur Motivation: „Der Weg ist das Ziel!“

Beständigkeit und Genauigkeit – „die Liebe zum Detail“ – sind sein/ihr Ding. Rhythmus, Struktur und Ordnung sind weitere wichtige Anhaltspunkte im Alltag. Dabei ist aber die Gefahr gegeben, sich in etwas zu verbeißen und sich überwiegend über seine (Arbeits-)Leistung zu definieren, die natürlich aber auch Spaß macht. Deshalb fühlen sie sich oft auch intrinsisch getrieben im Sinne einer perfekten Pflichterfüllung.

Messungen dieser Personen zeigen häufig eine typische „Deckelung“ bei 0,1 Hertz. So jemand braucht im Laufe des Tages immer wieder gezielte „Separatoren“ – also so etwas wie „mentale Paravans“, im Sinn von Entspannungs- und Aktivierungsimpulsen, um sich von der Arbeit zu distanzieren, abzuschalten und mentalen Stress auszuleben. Diese Person wird von einem rhythmischen Tagesablauf (Schlaf, Mahlzeiten, Sport, Arbeit) besonders profitieren: Ihr reicht es, sich auf den Jakobsweg zu machen. Wann sie ankommt, und ob überhaupt, spielt nicht die große Rolle. Es geht ums motivierte und interessierte Unterwegssein.“

(Auszug aus Lohninger, HRV-Praxis-Lehrbuch, S. 149, 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](#)