



Liebe HRV-Professionals, PartnerInnen und HRV-Interessierte,

wir verabschieden uns vom Sommer mit einem weinenden und einem lachenden Auge, denn schließlich hat auch der Herbst wunderschöne Seiten. Zum Beispiel ein Spaziergang in der nun farbenprächtigen Natur oder eine entspannende Teestunde...

Wie sehr der Wechsel der Jahreszeiten und aktuell die bevorstehende Zeitumstellung uns Lebewesen beeinflussen, beschreiben wir im Themenschwerpunkt "Chronobiologie". Die HRV als Rhythmusdiagnostik zeigt ja bei jeder Messung anschaulich, wie schwingungsfähig der Mensch (noch/schon wieder) ist.

Kein Problem mit wechselnden Rhythmen hatten offensichtlich unsere beiden Oktober-Prüflinge. Sie haben die HRV-Zertifizierung mit Leichtigkeit bestanden und so dürfen wir uns wieder freuen, zwei weitere HRV-Professionals in der HRV-Community zu begrüßen.

"My Autonom Health" feiert in diesen Tagen seinen 1. Geburtstag. Unser Geburtstagsgeschenk: Aktionswochen im November mit Minus 10% für ein My Autonom Health-Starterset. Nutzt diese günstige Gelegenheit, eurer Gesundheit etwas Gutes zu tun!

Einen kurzen Rückblick wollen wir auf den 1. Liechtensteiner Gesundheitskongress werfen. Im September waren wir gemeinsam mit zwei HRV-Professionals, Antony Kurz und Erich Schwarz, auf dem GEKON vertreten. Die beiden hatten - Dank des unglaublichen Andrangs an Interessenten - alle Hände voll zu tun und absolvierten eine Rekordanzahl an Kurzzeitmessungen inklusive Beratungen. Chapeau!

Den Oktober-Höhepunkt bildete zweifelsfrei die Reise unseres CEOs, Dr. Alfred Lohninger, nach Peking zum 1. Anti-Aging World Summit. Der Veranstalter hat sich das Ziel gesetzt, ein fantastisches Natur- und Gesundheitsresort, 85 km südlich der Hauptstadt, zum "Davos der Präventions- und Anti-Aging Medizin" zu machen.

Zum Schluss dieses Newsletters werfen wir einen weiteren Blick in das HRV-Praxislehrbuch. Wir stellen euch die spannende Persönlichkeitsdiagnostik mit Hilfe der drei Frequenzbereiche vor: diesmal die "High Frequency (HF)".

Wir wünschen einen bunten und erntereichen Herbst, der das Lebensfeuer in euch allen zum Lodern bringt!

Euer Autonom Health Team

NEWSLETTER Oktober 2017

Die Themen im Überblick:

Zertifizierte HRV-Professionals

Aktionswochen zum Jubiläum

GEKON: 1. Liechtensteiner Gesundheitskongress

Autonom Health in China

Themenschwerpunkt: Chronobiologie

HRV-Archetypen



AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

Frisch zertifizierte HRV Professionals





Wir gratulieren

und freuen uns über zwei weitere zertifizierte HRV-Professionals!

Mag. Brigitte BRUNNER

klinische Psychologin und Therapeutin für Chinesische Medizin aus Therwil in der Schweiz
(<http://www.stressinstitut.ch/>)

und

Dipl.-Kfm. Michael SCHMITZ

Unternehmensberater aus Wien

haben am 12. Oktober die Prüfung in Angriff genommen und mit Bravour gemeistert.

Wir wünschen ihnen viel Erfolg in ihrer Arbeit mit der HRV!

Aktionswochen zum Jubiläum

My Autonom Health feiert 1. Geburtstag!

My Autonom Health, unsere Spezialsoftware für den Privatbereich, ist bereits ein Jahr alt! Das schreit nach einem Geburtstagsgeschenk - für euch natürlich!

Zum Jubiläum werden wir im November **Aktionswochen** starten und schenken euch **10% Rabatt auf ein Starterset** für die Nutzung der **My Autonom Health** Software.

Profitiert von unserem Jahresjubiläum und bestellt gleich auf unserer **Homepage** oder direkt im **Analyseportal** mit einem Privataccount.

Bitte auch an Interessierte weitersagen!



Nähere **Informationen** zu allen unseren Produkten: <https://www.autonomhealth.com/> oder auch <https://www.autonomhealth.com/jetzt-bestellen/>

1. Liechtensteiner Gesundheitskongress



Vom **15. - 17. September** fand der **1. Liechtensteiner Gesundheitskongress (Gekon)** statt - **DER Kongress für Gesundheit, Ernährung und Sport für jedes Lebensalter.**

Über 50 Aussteller präsentierten sich mit ihren Produkten und Dienstleistungen rund um die Themenbereiche Gesundheit, Ernährung, Sport, Prävention und Rehabilitation, Komplementäre Medizin und Alternative Heilmethoden, Fitness und Wellness.

So auch wir von Autonom Health. Gemeinsam mit unseren HRV-Professionals **Mag. Antony KURZ** und **Erich SCHWARZ** waren wir dabei und konnten den Liechtensteinern die HRV näher bringen, viele Fragen beantworten und auch interessante Fachgespräche führen.

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



Mag. Antony Kurz im Gespräch



Erich Schwarz hat fertig



Erich SCHWARZ und Mag. Antony KURZ

Autonom Health in China





HRV by Autonom Health goes China!

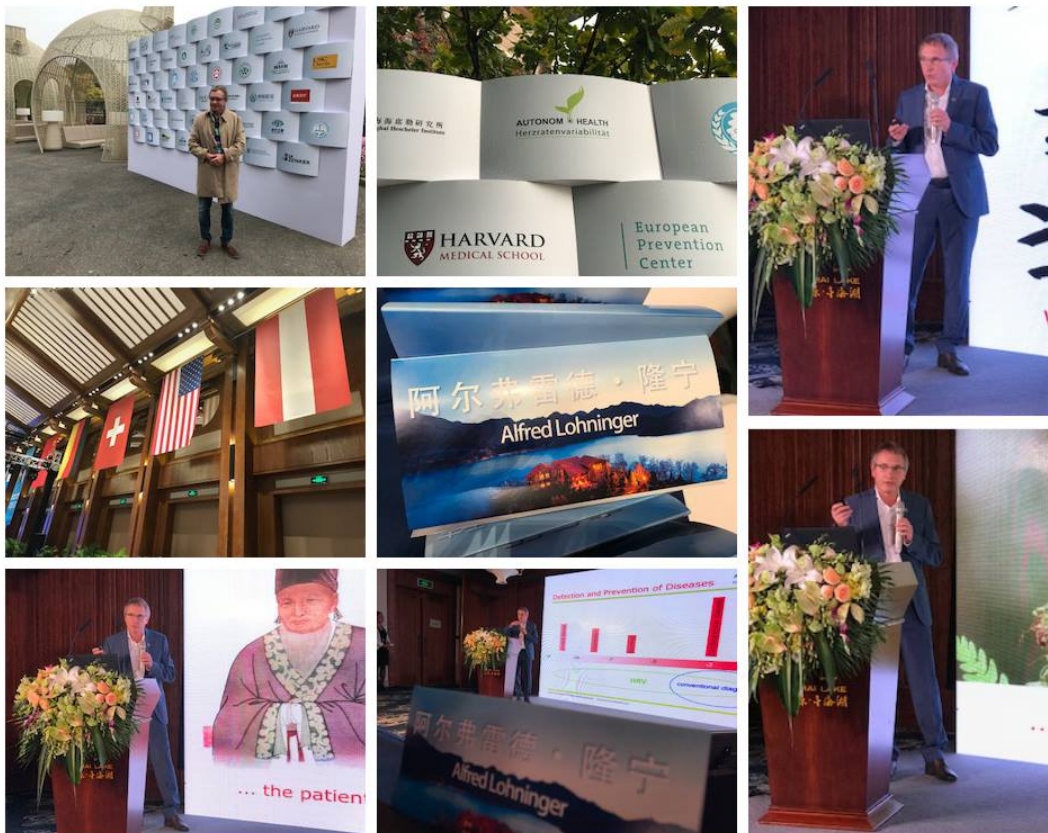
Wir hatten die Ehre, Teil der **GSAAM <German Society of Anti-Aging Medicine> Delegation** beim **World Anti Aging Summit** vom 9. bis 10. Oktober in Peking zu sein.

Dr. Alfred Lohningers Vortrag zum Thema „*Making Stress and Burnout visible*“ war einer von 18 lehrreichen Vorträgen dieser hochkarätigen Veranstaltung.

Zu den illustren Teilnehmern zählten u.a. die Nobelpreisträger **Ada Yonath** und **Edvard Moser**, **Pinchas Cohen**, einer der weltweit bedeutendsten Altersforscher, **James Kirkland**, der Direktor des Centers of Aging der Mayo Clinic und der Chefgenetiker des Albert Einstein College of Medicine **Jan Vijg**.

Dank 40 Medienvertetern schaffte es dieser erste Kongress seiner Art in die Prime Time Nachrichten der größten TV-Senders und auf die Titelseiten der wichtigsten Tageszeitungen des mit rund 1,5 Milliarden Einwohnern bevölkerungsreichsten Landes der Erde.

Die Einladung zur Teilnahme an der zweiten Auflage im September 2018, ebenfalls in Peking, steht und wir freuen uns natürlich sehr darüber.



Themenschwerpunkt: Chronobiologie

Wie schon im Headerbild dargestellt hat der Herbst Einzug in unser Leben gehalten. Und der bringt nicht nur kühlere und kürzere Tage

wie schon im Neuen Jahr dargestellt, hat der Herbst Einzug in unser Leben gebracht. Und der bringt nicht nur kältere und kürzere Tage mit sich, sondern fordert vom Organismus eine generelle Anpassung an sich verändernde Rhythmen.

Alle HRV-Professionals, die unsere HRV-Zertifikatsausbildung durchlaufen haben, wissen bereits, dass als wissenschaftlicher Hintergrund der HRV die **Chronobiologie** steht. Jener Wissenschaftsbereich, der vor wenigen Tagen mit dem **Nobelpreis für Medizin** ausgezeichnet wurde!

Nobelpreis für die Chronobiologie

Der **Medizin-Nobelpreis 2017** geht an die **drei US-Forscher Jeffrey C. HALL** (Genetiker an der Brandeis University in Waltham, Massachusetts), **Michael ROSBASH** (Molekular- und Chronobiologe an der Brandeis University) und **Michael W. YOUNG** (Chronobiologe an der Rockefeller University in New York City).

Sie haben sich der Erforschung der **circadianen Rhythmik** verschrieben und konnten die Mechanismen zum **Tag-Nacht-Rhythmus** entschlüsseln, fanden sozusagen heraus, wie unsere innere Uhr zu lesen ist. Diese Erkenntnis erklärt, wie nicht nur wir Menschen, sondern auch Tiere und Pflanzen ihr Leben auf der Erde steuern und ihren biologischen Rhythmus anpassen.

Mehr dazu: <http://derstandard.at/2000065121150/Medizinnobelpreis-2017-fuer-Erforschung-der-biologischen-Uhr?ref=article>

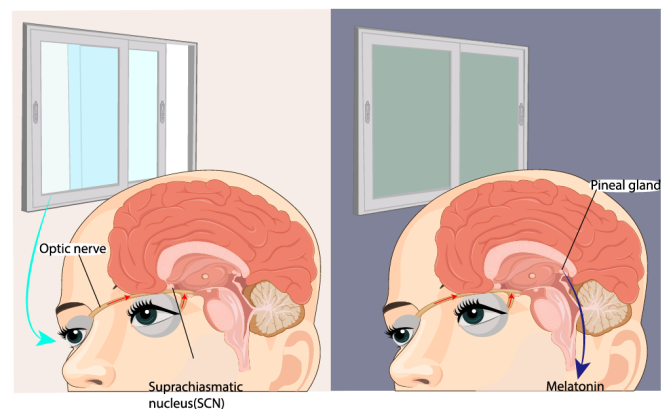
Was ist nun "Chronobiologie"?

Die **Chronobiologie** (griech. *chronos* = die Zeit) ist die Wissenschaft, die sich mit biologischen Rhythmen und Prozessen beschäftigt.

Unter **circadianer Rhythmik** wird der wechselnde innere Rhythmus von 24 Stunden als natürliche Reaktion auf Licht und Dunkelheit bezeichnet. Der für alle Lebewesen wichtigste circadiane Rhythmus ist der "**Schlaf-Wach-Rhythmus**" bzw. "**Tag-Nacht-Rhythmus**".

Der **Nucleus Suprachiasmaticus (SCN)** ist eine Gruppe von ca. 20.000 Neuronen im Hypothalamus und reagiert auf Inputs über die Augen. Deshalb wird man auch müde, wenn es am Abend langsam dunkel wird. Als „Master Clock“ koordiniert der SCN alle inneren biologischen Vorgänge eines Lebewesens.

Melatonin release



Quelle: Adobe Stock

Die innere Uhr

Der Körper des Menschen hat seine eigene biologische Uhr. Diese **innere Uhr**, die auch noch funktioniert, wenn alle Umwelteinflüsse ausgeschaltet werden, bestimmt die tagesrhythmischen Schwankungen der Kreislauf-, Organ- und Stoffwechselfunktionen. Häufig ist die periodische Dauer länger als 24 Stunden.

"Man spricht in der Chronobiologie von zwei Uhren, die unseren Tagesablauf bestimmen: die **äußere Uhr**, die uns unsanft mit schrillem Klingeln in der Früh aus dem Schlaf reißt und die **innere Uhr**, die uns sagt, wie lange wir wirklich schlafen wollen." (Dr. med. Alfred Lohninger, Herzratenvariabilität: Das HRV-Praxis-Lehrbuch, Facultas Verlag, Wien, 2017, Seite 132f)

Übrigens: Untersuchungen haben ergeben, dass jeder Vierte lieber länger schlummern würde als bis sechs oder sieben Uhr, wenn üblicher Weise der Wecker schrillt! Denn heutzutage schlafen Menschen durchschnittlich nur noch etwas mehr als sieben Stunden pro Tag. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren es noch rund neun Stunden!

"Der Wechsel von Tag und Nacht - also Licht und Dunkelheit - gibt letztlich den Rhythmus unseres Lebens vor. Höhere Lebewesen folgen den periodischen Schwankungen der Umwelt (Tag und Nacht - Mondphasen - Jahreszeiten etc.) nicht nur passiv, sie haben auch im Laufe der Evolution so genannte **endogene Rhythmen** entwickelt, die von unserer inneren Uhr geregelt werden. Ihr verdanken wir auch die präzise Steuerung unseres Schlaf-Wach-Verhaltens" (Lohninger, 2017, Seite 132f).

Wie in der Grafik oben ersichtlich, ist die interne Körperuhr bei Säugetieren im Zwischenhirn lokalisiert und besteht aus einem winzigen Zellhaufen, dem so genannten **suprachiasmatischen Nucleus**, kurz **SCN**. Seine Nervenzellen geben rhythmisch Signale an andere Gehirnregionen. Diese reagieren auf die Impulse und schicken ihrerseits Nervenreize oder Hormone durch den Körper. Auf diese Weise werden die Zeiten der Ruhe und Aktivität unserer Organe gesteuert.

Über unsere Augen wird das von außen einfallende Licht aufgenommen und an unsere innere Uhr weitergeleitet, auf diese Weise kann sich der SCN immer wieder neu an die aktuelle Umwelt anpassen. Aber auch ohne äußeren Zeitgeber schwingt der SCN ungefähr im 24-Stunden-Takt weiter und gibt uns vor, wann wir abends müde und morgens wieder munter werden. Eine wichtige Rolle spielt dabei der körpereigene Botenstoff **Melatonin**.

Melatonin ist ein Hormon, das bei Dunkelheit von der **Zirbeldrüse**, einer kleinen Drüse im Gehirn, gebildet wird. Melatonin hat eine schlafanstoßende Wirkung und sorgt dafür, dass wir nachts einschlummern. Die Produktion ist allerdings nicht nur von der Tageszeit abhängig. Untersuchungen zeigen, dass auch bei Lichtmangel im Herbst und Winter mehr Melatonin in unserem Blut zirkuliert.

Morgen- oder Abendmensch?

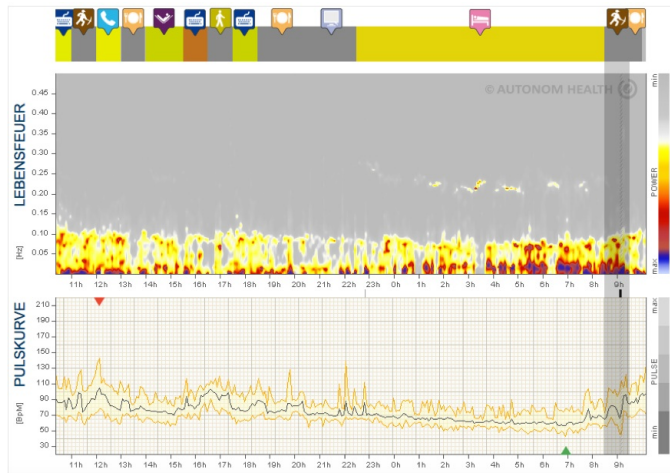
Die **innere Uhr** eines Menschen bestimmt auch, ob man eher ein **Morgen- oder Abendmensch** ist. Die HRV als Rhythmusdiagnostik zeigt sehr eindringlich, ob nun ein Mensch der Gruppe der Eulen oder der Lerchen angehört.

Wie in den beiden Beispielbildern unten ersichtlich, ist der Typus *"Morgenmensch"* am Morgen wesentlich leistungstärker als am Abend. Das Lebensfeuer ist am Morgen intensiver und dichter - siehe grau hinterlegte Phase im Bild.

Auch die Zahlen der Professional-Analyse des Partneraccounts untermauern das Bild: Die Total Power des Gemessenen beträgt in der ersten Tätigkeit am Morgen 4.800 msec² - das bedeutet 68% mehr Leistungsfähigkeit als im Tagesdurchschnitt! Auch alle drei Frequenzbereiche steigen an.

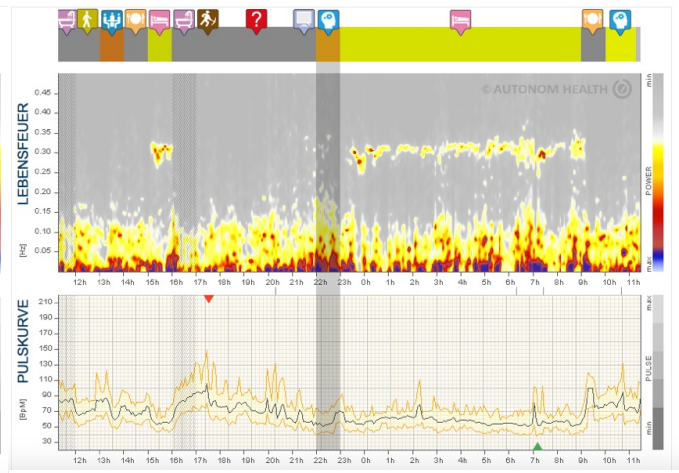
Der *"Abendmensch"* im Bild rechts hingegen zeigt sich gegen Ende des Tages deutlich leistungstärker als am Morgen. Das Spektrogramm ist in dieser Phase deutlich intensiver und dichter als am Morgen und auch die Zahlen sind eindeutig: Total Power +46%, VLF +61%, LF +28% und HF +79%. Die pNN50 steigt um stolze 128% mehr als der Tagesdurchschnitt.

Morgenmensch



DETAILS			
Manuelle Arbeit			
Personen: allein			
Zeit:	08:30 - 09:30	Total Power: 4.803 msec ² (+68% Tag Ø)	Mittlere HR gesamt: 80,41 BpM (-0% Tag Ø)
Dauer:	01:00	VLF: 2.264 msec ² (47%) (+89% Tag Ø)	Minimale Herzrate: 56,50 BpM
		LF: 1.863 msec ² (39%) (+54% Tag Ø)	Maximale Herzrate: 121,95 BpM
		HF: 129 msec ² (3%) (+43% Tag Ø)	pNN50: 3,39 % (+26% Tag Ø)

Abendmensch



DETAILS			
Geistige Aktivität			
Befindlichkeit: Gut Ort: Privat Personen: zu zweit			
Zeit:	22:00 - 23:00	Total Power: 7.826 msec ² (+46% Tag Ø)	Mittlere HR gesamt: 55,67 BpM (-21% Tag Ø)
Dauer:	01:00	VLF: 3.367 msec ² (43%) (+61% Tag Ø)	Minimale Herzrate: 39,81 BpM
Geistige Vitalität:	4,04	LF: 2.773 msec ² (35%) (+28% Tag Ø)	Maximale Herzrate: 84,15 BpM
		HF: 1.048 msec ² (13%) (+79% Tag Ø)	pNN50: 40,14 % (+128% Tag Ø)

Zeitumstellung

Und bald ist es wieder soweit: die Umstellung der Sommerzeit auf die Winterzeit steht an! Am **Sonntag, 29. Oktober 2017**, werden alle Uhren um 3 Uhr in der Früh um eine Stunde **zurück** gestellt. Das heißt: In dieser Nacht bekommen wir eine Stunde Schlaf geschenkt. Es bedeutet jedoch auch: Künftig wird es eine Stunde früher dunkel.

Wichtiger Hinweis: Bitte auch alle HRV Rekorder nach der Zeitumstellung mit dem Uploader verbinden, um Datum und Uhrzeit zu synchronisieren!

Generell raten wir allen Usern dringend, HRV-Rekorder ausschließlich leer (ohne "alten" Messdaten) und mit vollem Ladezustand in Einsatz zu bringen! Das erspart euch einiges an Ärger und uns im Office zeitraubende Servicearbeiten.

Wartung des HRV-Rekorders

Die Batterie eines mit einem Computer verbundenen HRV-Rekorders wird automatisch via USB-Schnittstelle geladen. Sobald zusätzlich der **Uploader** aufgerufen wird, synchronisieren sich Datum und Uhrzeit mit der Computerzeit. Dies ist vor allem für Long-distance-Reisende mit unterschiedlichen Zeitzonen relevant.

Sollte die Wartung des Rekorders dennoch mal vergessen worden sein, können falsche Uhrzeiten auch nach dem Hochladen einer Messung korrigiert werden: Auf der Seite *"Aktuelle Messung"* findet man unter der Pulskurve ein **TIPP-Feld** mit einem Link zur *Bearbeitungsseite* - siehe Grafik rechts und unten.

Ausführliche Hinweise und Hilfestellungen gibt auch der **Portal Guide!**

MESSUNG BEARBEITEN

Benutzer stark auf allen Ebenen

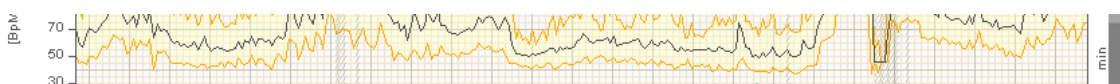
Beginn der Messung 18. Februar 2011 12:31:15

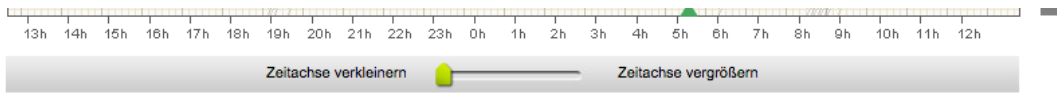
Notiz

Hinweis: Die Messung kann hier für den Klienten händisch freigeschaltet werden, anderenfalls wird sie automatisch nach 40 Tagen unter der angegebenen Mailadresse freigeschaltet.

Klient kann Messung einsehen

Speichern





TIPP Falls die Zeitleiste der Grafik nicht mit der tatsächlichen Messung übereinstimmt, können Sie die Startzeit der Messung [hier](#) korrigieren.

HRV-Archetypen



Persönlichkeitsdiagnostik anhand der drei 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.

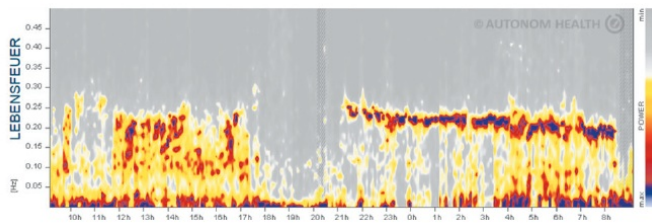
Das Buch ist auch auf unserer Homepage auf der Seite **Jetzt bestellen** erhältlich.

Dieser Newsletter widmet sich noch einmal diesem Themenbereich und komplettiert die drei Frequenzbereiche mit dem Bereich des Parasympathikus oder Vagus: der **High Frequency (HF)-Bereich**.

"Stark im HF-Bereich"

Als Metapher für diesen Archetypus eignet sich der "*Künstler*" am besten, dem - den Kopf im Himmel - seine Befindlichkeit am wichtigsten ist. Menschen mit überwiegender Vagus-Anteil sprühen vor Ideen und Kreativität, allein die Umsetzung - "das Auf-den-Boden-bringen" - dieser Ideen fällt schwer, da ein meist geringer VLF-Anteil die Erdung vermissen lässt. Eine gewisse Neigung, den Sprung in den Himmel mit Hilfe von Substanzen zu erleichtern, lässt sich bei diesem Archetypus durchaus verfolgen.

Hier das Beispiel eines 33-jährigen Mannes mit einem **HF-Anteil von 43,33%**:



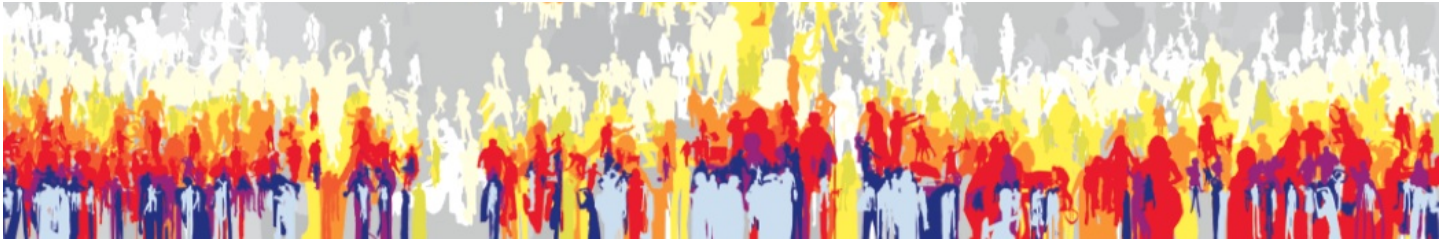
Parameter	Ganze Messung
Mittlere Herzrate	65,94 BpM
Total Power	7.804,47 msec ²
ULF	436,15 msec ² (5,59 %)
VLF	1.872,49 msec ² (23,99 %)
LF	2.113,93 msec ² (27,09 %)
HF	3.381,91 msec ² (43,33 %)
pNN50	37,16 %

„Wer im HF-Frequenzband auffallend hohe relative Werte aufweist, bevorzugt einen eher „vagotonen“ Lebensstil. D.h. der Vagus ist leicht zu aktivieren und man lebt nach dem Motto „In der Ruhe liegt die Kraft“. Zum Leben und Arbeiten brauchen sie besonders ein bewusst angenehm gestaltetes Umfeld, also ein gutes Raum- und Betriebsklima („Stimmung“) als Motivationsfaktor. Unbewusst greifen diese Personen auf alle Arten des Entspannungstrainings zurück, weil ihnen das leichtfällt. Sie brauchen daher im Laufe des Tages immer wieder kurze Aktivierungsimpulse (z.B. Kneippen, Stufen statt Lift), um den Sympathikus gezielt anzusprechen und balancierter zu leben.

Dieser Person sind die Umstände, unter denen sie den Jakobsweg beschreitet, am wichtigsten: Hauptsache, es gibt nachher was Gutes zu essen, die Schuhe drücken nicht, das Wetter hält und man kann danach schön duschen, gut essen und schlafen.

Selbstverständlich treten diese Profile kaum in ihrer Reinform auf. Die meisten Menschen stellen eine mehr oder weniger gelungene Mischung aus diesen dar, denn der Alltag stellt ja die unterschiedlichsten Anforderungen an eine Person, für deren Bewältigung sie sich auch unterschiedliche Kompetenzen aneignen muss, ob ihr das nun leichtfällt oder nicht.“

(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 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](#)