



## Liebe HRV-Professionals, PartnerInnen und HRV-Interessierte,

das Jahr 2018 verspricht Gutes. Es ist ein Jahr, in dem sich die bisher nach außen gerichtete Energie wieder sammelt und wir die Möglichkeit haben, wieder ruhiger zu werden und alle Erlebnisse der letzten Jahre endlich einmal setzen zu lassen und zu verarbeiten.

Wir haben uns vorgenommen, dies auch sehr bewusst zu leben. Frei nach dem Motto „Liebe was ist“ und „Brenne was du tust“ wollen wir weitermachen und das Lebensfeuer mit Begeisterung in die Welt hinein tragen.

Hilfe dazu gibt es ja bereits. Vier frisch zertifizierte HRV-Professionals haben die schon große Gruppe der Expertinnen und Experten erweitert und werden in ihrer Arbeit mit Klienten die HRV gerne nutzen.

Und womit könnte man die Vorsätze für das beginnende Jahr besser umsetzen, als mit dem Ende Februar stattfindenden Special Workshop HRVsport Seppi Neuhauser wird dankenswerterweise wieder als Dozent seinen Erfahrungsschatz und sein umfassendes Wissen in Sachen HRV und Sport mit uns teilen. Noch gibt es freie Plätze!

In der Rubrik "Portal inside" widmen wir uns in diesem Newsletter dem immer wieder für Unsicherheit sorgenden Thema der Verwertbarkeit von Messungen und Artefakten. Darüber hinaus wollen wir euch die erfreuliche Entwicklung der Autonom Health Community näher bringen, nicht ohne die nachdrückliche Aufforderung an ALLE zu richten, sich tatkräftig an den Community-Aktivitäten zu beteiligen!

In diesem Sinne: auf einen guten gemeinsamen Start in ein umsichtig emsiges Jahr 2018!

Euer Autonom Health Team

## NEWSLETTER Jänner 2018

### Die Themen im Überblick:

**Neu zertifizierte HRV-Professionals**

**Save the date: HRVsport vom 24. - 25. Februar**

**Portal inside: Verwertbarkeit von Messungen**

**Community inside: Schon über 800 Beiträge und einiges mehr**

**Autonom Health inside: Blogbeiträge**



## Neu zertifizierte HRV-Professionals

### Wir gratulieren

und freuen uns über **vier weitere zertifizierte HRV-Professionals** by Autonom Health und wünschen ihnen viel Erfolg in ihrer Arbeit mit der HRV!!

Zwei davon haben sich schon im Dezember 2017 erfolgreich der Prüfung gestellt:



**Christoph SPREITZER**

aus Biberbach in Niederösterreich

Gesundheitscoach und Vitalbotschafter  
in Unternehmen  
Projektmanager und Technologieentwickler  
Masterstudium Metall- und Kunststofftechnik

[christoph.spreitzer@outlook.com](mailto:christoph.spreitzer@outlook.com)



**Ingrid WACKERLE**

aus Seefeld in Tirol

Dipl. Kinesiologin & Dipl. Mentaltrainerin  
Klangmassage nach Peter Hess  
Fitness- & Gesundheitstrainerin i.A.  
ganzheitliche Ernährungsberaterin i.A.

[www.inbewegungleben.at](http://www.inbewegungleben.at)

Zwei weitere Kandidaten haben den Schwung des neuen Jahres genutzt und gleich im Jänner 2018 die Prüfung mit Bravour gemeistert:



**Henry BUCKO**

aus Rebstein (St. Gallen) in der Schweiz

Dipl. Stresstrainer und erfahrener Lehrer  
Coachings und Seminare  
für Privatpersonen und Firmen

[www.stresspoint.ch](http://www.stresspoint.ch)



**Christian SCHUSSMANN**

aus Klagenfurt

Coach für Stressmanagement und  
Burnoutberatung  
effiziente Trainingsgestaltung im Sport  
Ernährungstrainer

[www.hoeraufdeinherz.at](http://www.hoeraufdeinherz.at)

**Save the date: HRVsport vom 24. - 25. Februar**

**Der jährliche HRVsport Special Workshop steht vor der Tür!**

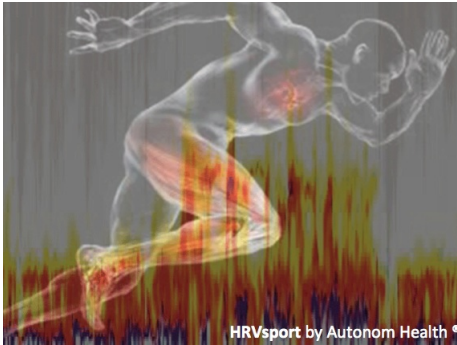




Auch heuer wird der Großmeister in Sachen HRV und Sport, **Seppi NEUHAUSER**, uns wieder als Dozent zur Verfügung stehen!

Unter dem Motto "**Optimale Impuls-Gestaltung im Sport**" gibt es bei diesem Workshop eine Neuigkeit: die Verschmelzung von Praxis mit Theorie! Kurze Sporteinheiten, die jeder mitmachen kann, Entspannungseinheiten, gezielte Pausengestaltungen und jede Menge Informationen rund um die HRV und die speziell entwickelten Sport-Parameter der HRVsport Spezialanalyse stehen auf dem Programm.

Das „Sahnehäubchen“ dieses Workshops bildet eine 24h-Selbstmessung. Die Auswertungen und Interpretation der HRVsport-Analyseparameter ermöglichen das eigene Spüren, Erleben und Verstehen der Messergebnisse, um später in der Praxis die optimale Betreuung von Klienten leisten zu können.



Die HRV-Software für den Sportbereich steht ja schon seit geraumer Zeit allen Partner-Account Nutzern zur Verfügung. Sie wird beim Aktivieren einer Messung automatisch mit den beiden Analysen HRVvital und HRVmed als Triple-Analyse freigeschaltet.

Auch für Privatpersonen sind in deren Privat-Accounts die Sport-Analysen unter "My Autonom Sports" buch- und nutzbar.

So wird dieser Workshop als Weiterbildung für alle Professionals und HRV-Anwender sowie als Intensiv-Weiterbildung für Sportler im Amateur- und Leistungsbereich, Trainer und Interessierte zum Selbsterlebnis, der alle Fragen, was hinter dieser Spezialsoftware steckt, beantwortet.

Termin: **24. bis 25. Februar 2018**

Seminarzeiten: **Samstag 10-18 Uhr** (mit anschließendem gemeinsamen Heurigenbesuch in Grinzing) und **Sonntag 10-14 Uhr**

Ort: **Autonom Health Zentrum, Cobenzlgasse 74-76, 1190 Wien, Österreich**

Preis: **EUR 290,-**

(inklusive Pausenverpflegung, Kaffee und Tee sowie Getränke beim Heurigen)

Anmeldung per Mail unter: **office@autonomhealth.com** bzw. Buchung gleich direkt im **Analyseportal**  
Bitte rasch anmelden, einige Restplätze sind noch verfügbar

Wir freuen uns auf ein hochinteressantes sportliches Wochenende!

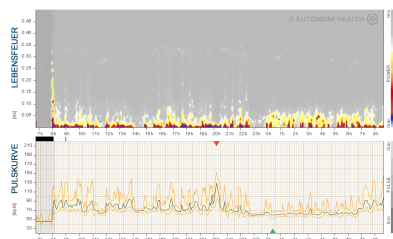
## Portal inside: Verwertbarkeit von Messungen

### Ab wie viel % Fehler ist eine Messung nicht mehr verwertbar?

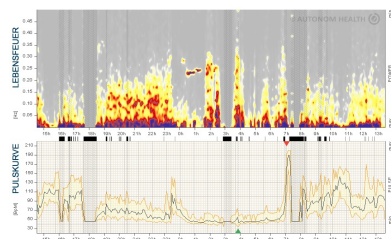
Diese Frage erreicht uns immer wieder im Office. Dennoch ist eine schnelle Antwort aufgrund der angegebenen Fehleranzahl nicht immer sofort möglich oder sinnvoll.

Bei jeder Analyse im Portal wird der Prozentsatz gefilterter R-R Zacken ausgewiesen. Dies dient in erster Linie als Information über die Qualität der für die Analyse zur Verfügung stehenden Daten. Ob nun die Messung verwertbar ist oder aufgrund zu schlechter Datenqualität verworfen werden muss, kann erst bei genauerer Betrachtung entschieden werden und ist nicht nur auf Basis der Zahlenangabe zu entscheiden.

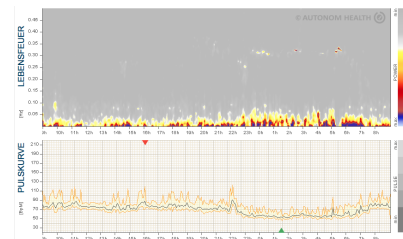
Ein Beispiel: Welche der drei folgenden Messungen ist einwandfrei verwertbar?



LÄNGE	NOTIZ	FEHLER
25:52 h		5,87%



LÄNGE	NOTIZ	FEHLER
23:04 h		20,90%



LÄNGE	NOTIZ	FEHLER
24:07 h		0,36%

Richtige Antwort: **alle drei!**



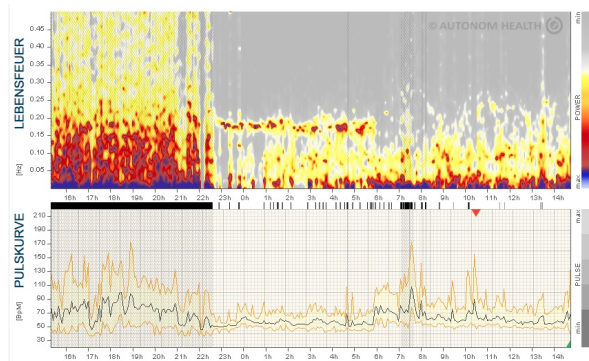
Denn trotz unterschiedlicher Fehleranzahl kommt es sehr darauf an, WO in der Messung Artefakte auftreten. Neben der **Häufigkeit** ist also auch die **Verteilung** entscheidend! Gerade bei einer großen Anzahl an Messfehlern ist diese Frage ausschlaggebend.

So weist die Messung links oben nur ganz am Anfang der Messung eine Artefaktphase auf, die vom mehrfachen Filtersystem korrekt erkannt und herausgefiltert wurde. Da diese Messfehler nicht in die Messergebnisse einfließen, ist diese Messung einwandfrei verwertbar. Selbstredend natürlich auch die fast artefaktfreie Messung rechts oben mit 0,36% Fehlern!

Die Messung oben in der Mitte weist zwar 20,90% Fehler auf. Diese sind jedoch in den gefilterten Blöcken so verteilt, dass die "sauberen Phasen" dazwischen problemlos aussagekräftige Analysen ergeben.

Anmerkung: Mögliche Ursachen für Messfehler (=Artefakte) wollen wir an dieser Stelle nicht diskutieren. Der Newsletter vom April 2016 enthält dazu einen eigenen Themenschwerpunkt, nachzulesen in der Newsletter-Liste der Community.

Dort finden sich übrigens mehrere informative Beiträge zu diesem Thema: <https://community.autonomhealth.com/forum/artefakte>



LÄNGE	NOTIZ	FEHLER
23:25 h		39,03%

### Nicht täuschen lassen

Selbst mit dem hohen Wert von 39,03% Fehlern ist auch die Messung als Beispiel links im Bild durchaus nutzbar. Am Beginn der Messung zeigt sich zwar eine starke Häufung an Messfehlern. Diese werden jedoch von unserem 6-fachen Filtersystem erkannt und exkludiert. In der anschließenden Schlafphase lassen die gefilterten Episoden deutlich nach und das letzte Drittel der Messung zeigt vollkommen saubere Daten.

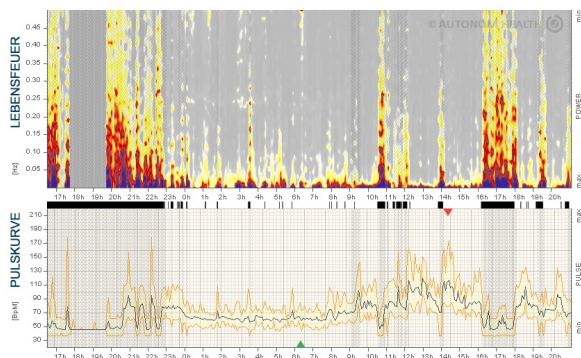
Da wie schon erwähnt alle gefilterte Bereiche nicht in die Auswertung einfließen, sind die Analyseergebnisse und somit die Auswertung dieser Messung einwandfrei verwendbar.

Selbstverständlich könnte diese Messung auf Wunsch auch wiederholt werden, muss aber nicht!

### Vorsicht Artefakte!

Und nun zu einer Messung, deren Verwertbarkeit kritisch zu betrachten ist: Beim Beispiel rechts ist eindeutig erkennbar, dass große Teile der Messung artefaktbehaftet sind und immer wieder Messfehler auftreten. Dank des Filtersystems werden zwar die Artefakte bereinigt, doch erhebliche Anteile der meisten Aktivitäten sind von den Messfehlern betroffen, wodurch die Aussagekraft insgesamt doch empfindlich eingeschränkt wird.

**Fazit:** Wir empfehlen, diese Messung zu wiederholen und dabei besondere Sorgfalt auf den Messvorgang zu legen sowie die korrekte Applikation der Elektroden zu beachten!

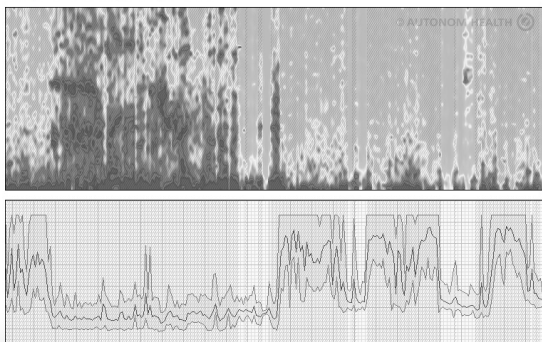


LÄNGE	NOTIZ	FEHLER
28:34 h		41,05%

### FEHLERHAFTHE MESSUNG

Messung nicht verwertbar

Diese Messung enthält zu viele Fehler, um analysiert zu werden.



### Das geschulte Auge sieht, die Maschine auch

Wenn die Artefakte überwiegen und die Messung dadurch nicht mehr verwertbar wird, schlägt auch das Analyseportal Alarm und gibt eindeutige Hinweise.

"Diese Messung enthält zu viele Fehler, um analysiert zu werden" ist als eindeutiger Hinweis zu werten, dass die Messung unbedingt zu wiederholen ist.

### Schon über 800 Beiträge und einiges mehr!

Auch wenn sich die Autonom Health Community in vielen Köpfen erst noch als Kommunikations-Tool etablieren muss, freuen wir uns über die immer stärker werdende Beteiligung in diesem Online-Forum.

Wir freuen uns, euch mitteilen zu können

- Die **Autonom Health Community** bietet mittlerweile über **270 Themen** und über **800 Beiträge** rund um die Themen HRV und Gesundheit!
- **Mehr als 180 interessierte Menschen** haben sich schon als Mitglieder in dieser Gesundheits-Community angemeldet.
- **Über 100 zertifizierte HRV Professionals** stehen allen HRV-Usern und Interessierten mit Expertisen und Erfahrungen zur Verfügung.
- Aus den von Privat-Usern und Interessierten gestellten Fragen haben sich dank der Kontaktaufnahme unserer HRV-Professionals aus den Antworten in der Community auch schon einige HRV-Coachings ergeben, so dass die erwünschte Klammer zwischen Expertise und Interesse zu unserer Freude immer mehr zu greifen beginnt.

**Wichtig:** Wir bitten alle in der Community vertretenen Professionals und Partner ihre Daten einzugeben, die Richtigkeit der Angaben zu überprüfen und vor allem ein Foto von sich hochzuladen - ein Bild wirkt ja bekanntlich immer am besten...

<https://community.autonomhealth.com/partner>

**Großer DANK:** Unser ganz besonderer Dank gilt den großen Stützen der Community, allen voran **Erich SCHWARZ, Willi ACHILLES** und **Silke BECKER** für ihr unermüdliches Tun und außerordentliches Engagement! Danke, dass wir uns auch in der Community immer auf euch verlassen können!

**Unsere Bitte:** Wir sehen diese Gesundheitsplattform als ein Angebot für einen Austausch zu Gesundheitsthemen auf hohem Niveau in einer interdisziplinären Gemeinschaft. Deshalb sind wir auf rege Beteiligung ALLER angewiesen. An dieser Stelle möchten wir und ALLE HRV-Professionals, Partner und Privatpersonen, HRV-Interessierte, Gesundheits-Affine usw. ermuntern, Fragen zu stellen und zu beantworten, Beiträge zu verfassen und das Community Portal eifrig zu nutzen.

**Ein Blick lohnt auf alle Fälle!**

### Neu: Newsletter-Archivierung

Ab sofort sind alle Newsletter der vergangenen Jahre zum Nachlesen in der Community verfügbar. Alle Themenschwerpunkte sind zum leichteren Auffinden gesondert aufgelistet:

<https://community.autonomhealth.com/forum/newsletter-by-autonom-health>

Wir wünschen viel Spaß beim Durchschauen!

Forum	Themen	Beiträge	Letzter Beitrag
<b>Newsletter PDF 2014</b> Alle Newsletter aus dem Jahr 2014 als PDF	8	8	Newsletter Weihnachts Mailing 2014 von Autonom Health In den letzten 4 Wochen
<b>Newsletter PDF 2015</b> Alle Newsletter aus dem Jahr 2015 als PDF	8	8	Autonom Health Weihnachtsgrüße 2015 von Autonom Health vor einer Woche
<b>Newsletter PDF 2016</b> Alle Newsletter aus dem Jahr 2016 als PDF	8	8	Weihnachtsgrüße 2016 von Autonom Health vor einer Woche
<b>Newsletter PDF 2017</b> Alle Newsletter aus dem Jahr 2017 als PDF	10	10	Weihnachtsgrüße 2017 von Autonom Health vor einer Woche

Unsere Gesundheitspsychologin **Mag. Patricia-Maria Böhm** hat die **Autonom Health Community** aufgebaut und betreut diese jeden Tag mit Hingabe.

Sie unterstützt gerne alle User bei Fragen und Unklarheiten.

Ihre Mailadresse: [community@autonomhealth](mailto:community@autonomhealth)

Auch ihr sei an dieser Stelle für ihre unermüdliche Arbeit ganz herzlich gedankt!



## Autonom Health inside

### Blogbeiträge

Unsere **Homepage** stellt auf der Seite "**Blog**" <https://www.autonomhealth.com/blog/> eine Reihe überaus interessanter Blogbeiträge bereit.

Exemplarisch für die mittlerweile schon rund 20 Beiträge wollen wir in diesem Newsletter unseren ersten Blog für 2018 vorstellen: **Der Stellenwert der HRV in der Gesundheitsforschung**

**Angela J. Grippo** von der Abteilung für Psychologie an der Northern Illinois Universität schrieb in ihrem Artikel über den Stellenwert der Herzratenvariabilität in Gesundheit und Wohlstand sowie über die Perspektiven der Gesundheitsforschung. Die Autorin erläutert die Wichtigkeit der HRV in der Gesundheitsforschung und bietet Hinweise für neue Forschungsmöglichkeiten an.

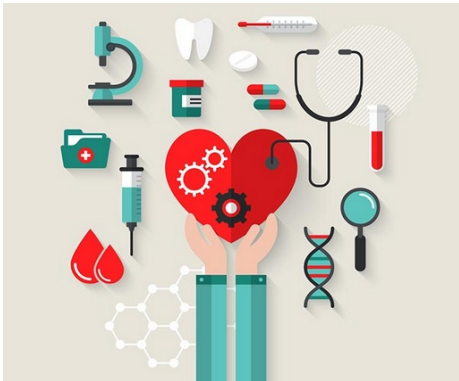
## Der Stellenwert der HRV in der Gesundheitsforschung

### Bisherige HRV-Forschung

Laut Grippo leistete die HRV-Forschung einen enormen Beitrag zum Verständnis verschiedener Zustände und Persönlichkeitsmerkmale wie Stressreaktivität, Anpassungsfähigkeit und Resilienz <Fähigkeit erfolgreich mit Stress umzugehen, trotz Empfindung desselben>.

Persönlichkeitsfaktoren, emotionale Reaktivität und emotionsbezogene Störungen wie Depression, Schlaf- und Angststörungen zeichnen sich ebenfalls durch eine veränderte HRV aus. Die Herzratenvariabilität gewann außerdem in der psychiatrischer Forschung an Bedeutung. Das ist durchaus verständlich, da unsere Psyche mit unserem Körper in enger Verbindung steht.

Verschiedene Krankheiten wie hoher Blutdruck, Herzinfarkt, plötzlicher Herzstillstand, Diabetes mellitus und Nierenkrankheiten gehen mit Veränderungen der HRV einher. Daher hat sich die Herzratenvariabilität sowohl in der Präventions- als auch in kardiovaskulären Physiologie-Forschung bewährt. Eines der besten Beispiele sind Studien an herztransplantierten Patienten. Sie zeigten, dass die Durchtrennung der vagalen Nervenfasern einen kompletten Verlust der HRV bewirken könnte.



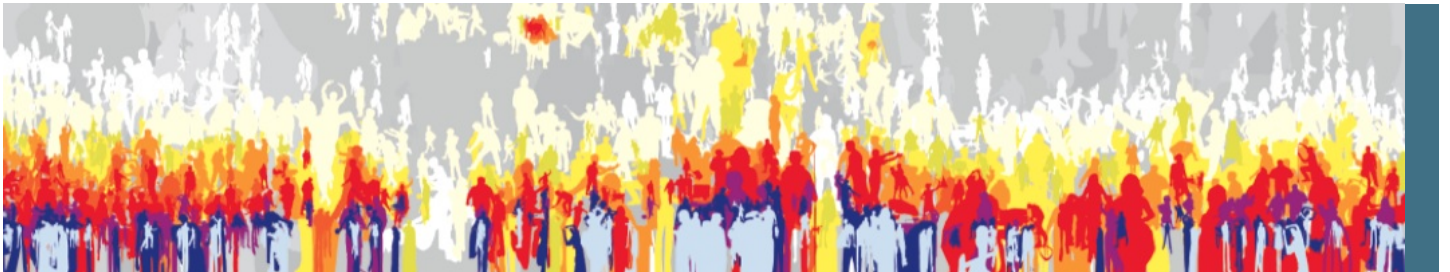
### Zukünftige HRV-Forschung

Laut Grippo trugen die beiden Journale *Frontiers in Medicine* (<https://www.frontiersin.org/journals/medicine>) und *Frontiers in Public Health* (<https://www.frontiersin.org/journals/public-health>) mit ihren HRV-assozierten Publikationen wesentlich zur ihrer Wichtigkeit für Forschung und praktische ärztliche Tätigkeit bei. Insbesondere könnte die Herzratenvariabilität als wichtiger Outcome-Marker in verschiedenen Studien dienen, da sie sowohl mit der Psyche als auch mit dem Körper stark verbunden ist.

So halfen Studien über Vagusaktivierung wichtige Aufschlüsse über Herzratenvariabilität und vagale Stimulation bei Patienten mit posttraumatischer Belastungsstörung zu gewinnen. Laut Grippo könnten auch Studien über Herzratenvariabilität mit Tiermodellen wichtige Entdeckungen erbringen.

[Links zum Forschungsthema - Heart Rate Variability, Health and Well-Being:](#)

<https://www.frontiersin.org/research-topics/5429/heart-rate-variability-health-and-well-being-a-systems-perspective>



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](mailto:office@autonomhealth) mit dem Betreff: *keine Zusendung* bzw. nutzen Sie den *Link* in der Fußzeile.

Die Weiterleitung dieses Newsletters an Interessierte ist ausdrücklich erwünscht!