



Liebe HRV-Professionals, PartnerInnen und HRV-Interessierte,

Ostern steht vor der Tür! Und welches Geschenk könnte wohl besser sein als Gesundheit? Daher gibt es für schlaue Osterhasen unsere einfachen Bestellmöglichkeiten für Messgutscheine. Jetzt brauchen diese nur noch gut zu versteckt zu werden...

Ein Interview der "Baloise Care" der Basler Versicherungen mit unserem CEO Dr. Alfred Lohninger bietet einen Einblick in die Möglichkeiten der HRV in der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge - mit dem Link könnt ihr das gesamte Interview einsehen.

Save the date! Ein wichtiger Termin sollte Eingang in eure Terminkalender finden: der HRVadvanced Workshop im Juni!
Bitte meldet euch rasch an, damit eure Plätze auch gesichert sind.

In der Rubrik "Portal inside" weisen wir auf eine Vereinfachung im Uploadvorgang der Messungen hin und zeigen in einer brandaktuellen Filterstatistik, dass die Qualität der Messungen - dank eurer Sorgfalt - ausgezeichnet ist.

Passend zum Frühlingsbeginn behandeln wir in unseren neuestem Blogbeitrag den Zusammenhang zwischen den Jahreszeiten und der Herzratenvariabilität. In einer Studie wurden HRV Messungen verglichen, die entweder im Sommer oder Winter durchgeführt wurden. Das Ergebnis ist überraschend. Aber lest selbst!

In diesem Sinne wünschen wir euch allen ein frohes Osterfest mit passendem Wetter!

Euer Autonom Health Team

NEWSLETTER März 2018

Die Themen im Überblick:

Schlaue Osterhasen schenken Gesundheit

Medien-News: Interview Baloise

Save the Date: HRVadvanced von 09. bis 10. Juni 2018

Portal inside: Analysen sofort verfügbar / Filterstatistik

Blogbeitrag: Herzratenvariabilität und Jahreszeit



Schlaue Osterhasen schenken Gesundheit



Zu Ostern schenken schlaue Hase Gesundheit!

Eine HRV Messung ist wohl unbestritten ein geniales Geschenk für jedermann zu praktisch jedem Anlass!
Ob Partner, Freunde, Bekannte, Verwandte, Kollegen: Stellt ihnen euren Rekorder zur Verfügung und schenkt ihnen einen großen Schritt in Richtung Gesundheit!



Schenken Sie Gesundheit!

Die Gutscheine werden von uns auf nett gestalteten, informativen Kärtchen verschickt - die ideale Voraussetzung für eine wertvolle Aufmerksamkeit.

Hinweis: Diese Gutscheine sind NUR in **Privat-Accounts** einlösbar!

Gutscheine kaufen - Wo?

Um es allen Schenkenden so einfach wie möglich zu machen, haben wir im **Analyseportal** und auf der **Homepage** unkomplizierte und rasche Bestellmöglichkeiten für Gutscheine für Einmalmessungen und Monatsflatrate geschaffen:

zur Homepage: <http://my.autonomhealth.com/jetzt-bestellen>

zum Analyseportal: <https://portal.lebensfeuer.com/>

**Gutschein Einmalmessung
"My Autonom Health"**
EUR 36,90 / Monat
AUSWAHLEN

**Gutschein Monatsflatrate
"My Autonom Health"**
EUR 39,90 / Monat
AUSWAHLEN

Medien-News: Interview Baloise



Interview im Kundennewsletter des Basler Magazins

Gesunde Mitarbeiter und die damit verbundenen Themen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und der Betrieblichen Gesundheitsfürsorge werden immer wichtiger und damit auch unsere Technologie, die ja optimal für diese Aufgaben geeignet ist. Ein starker Partner für gesunde Unternehmen und Mitarbeiter in der Schweiz ist dabei ein spezielles Programm der **Basler Versicherungen**.

Im Zuge der Informationskampagne von "**Baloise Care**" der Basler Versicherungen gab es schon am 31. August 2017 im **Basler Magazin** Berichte über die Möglichkeiten der HRV: <https://www.baloise.ch/de/unternehmenskunden/magazin/themen.html>

Im Februar 2018 erschien nun ein ausführliches Interview mit unserem CEO **Dr. med. Alfred LOHNINGER** rund um das Thema **HRV in der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge**. Darin bezieht er zu folgenden Fragen Stellung:

- Aussagekräftige Messung der Herzratenvariabilität (HRV)
- Insights: Was ist die Herzratenvariabilität?
- Wie wird diese gemessen?
- Ist diese Messung vergleichbar mit anderen Wearables und Gesundheitstrackern?
- Inwiefern unterscheidet sich die HRV-Messung von Autonom Health gegenüber herkömmlichen HRV-Messungen?
- Welche persönlichen Resultate erhält man?
- Können kritische Resultate nicht auch Angst machen?

Hier geht es zur Online Version des Interviews

Im **Mai** folgt dann der zweite Teil des Interviews - und wir werden berichten!

Save the Date: HRVadvanced von 09. bis 10. Juni 2018





Special Workshop HRVadvanced: Wissen für Fortgeschrittene

Intensiv-Weiterbildung für HRV-Experten und alle, die es werden wollen

Wissensauffrischung und Fachdiskussionen bilden die Schwerpunkte dieses Workshops. Zusätzlich gibt es viel Gelegenheit, interessante Fälle aus der eigenen Praxis zu besprechen und Antworten auf Fragen zur HRV zu bekommen, die sich während der Arbeit gestellt haben. Weitere Inhalte wie Fehlerquellen in der HRV Analyse, physiologische und technische Hintergründe runden das Programm ab.

- » Neueste Ergebnisse eigener und internationaler Forschung
- » Mustererkennung anhand ausgewählter Beispiele aus der Praxis
- » Besprechung konkreter Messungen
- » Wenn die Diagnostik schwierig wird
- » Wie behandle ich die Themen Schlaf, Burnout, Überforderung etc. richtig
- » Die Community: das interdisziplinäre Forum von Autonom Health
- » Neu- und Weiterentwicklungen Hard- und Software
- » Vertiefende Einblicke in unsere Softwareschienen wie HRVscan, HRVscience, HRVmed, My Autonom Health

Anmeldung: office@autonomhealth.com

Termin:	09. bis 10. Juni 2018
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
Preis:	EUR 290,-

Portal inside

Dank der unermüdlichen Arbeit unserer Techniker können wir wieder Neuigkeiten zur Arbeit im Analyseportal vermelden. Es geht um das immer relevante Thema der Benutzerfreundlichkeit:

Analysen sofort verfügbar - kein abgegrautes Bild mehr

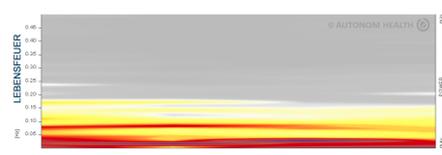
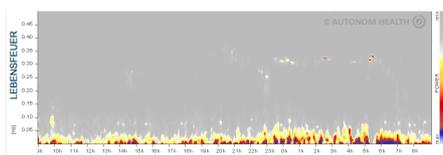
Wir haben einen mittlerweile unnötig gewordenen Schritt im **Partneraccount** abgebaut: Ab sofort entfällt beim Hochladen einer Messung der Zwischenschritt über die abgegraute Messung mit gesonderter Aufbuchung. Die fertig analysierten Messungen werden sofort angezeigt.

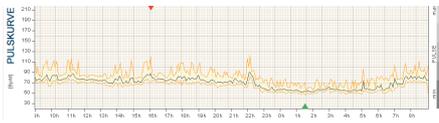
Diese Vorgangsweise ist nun dieselbe wie bei den "My Autonom Health" Analysen und beschleunigt das Uploaden von Messungen.

Hinweis: Wenn die Artefaktrate zu hoch ist, um eine verwertbare Analyse zu ermöglichen, wird das abgegraute Bild zur Orientierung nach wie vor angezeigt!

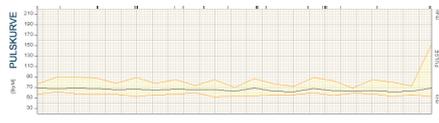
Übersicht: Folgende zwei Messungstypen können in einen **Partneraccount** hochgeladen und analysiert werden:

- **Kurzzeitmessungen (HRVscan):** Messdauer ab 5 Minuten und bis zu 30 Minuten
- **Triple Analysen (HRVvital+HRVmed+HRVsport):** Messdauer ab 30 Minuten

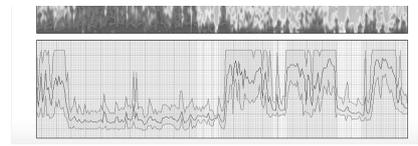




24h Messung artefaktfrei



Kurzzeitmessung von 20 Minuten



24h Messung nicht verwertbar

Filterstatistik

Unsere Messungen zeigen Spitzenqualität

In den letzten 6 Jahren wurden über **27.000 HRV Messungen** ins Analyseportal eingespielt, das sind circa 20 pro Arbeitstag. Diese haben wir nun im Hinblick auf deren gefilterte Bereiche unter die Lupe genommen.

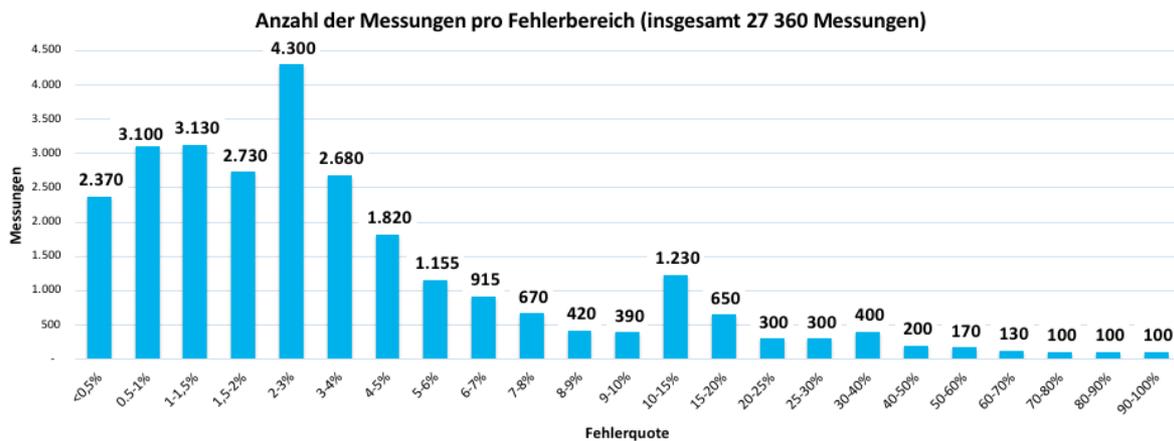
Das Ergebnis kann sich sehen lassen:

- Bei 57% - fast 16.000 - wurden weniger als drei Prozent der Gesamtmessdauer aufgrund von Artefakten oder Rhythmusstörungen ausgeschlossen.
- Bei drei von vier Messungen lag der Anteil bei unter 5% und sage und schreibe 87% lagen bei unter 10% Fehlerquote und waren daher immer noch sehr gut bewertbar.
- Der Anteil der nur mehr eingeschränkt oder gar nicht mehr analysierbaren Messungen, bei denen mehr als 20% gefiltert werden mussten, lag bei nur etwas über 6%. In absoluten Zahlen: Nur 1.800 von mehr als 27.000 Messungen waren nicht verwertbar!

Diese einwandfreien Ergebnisse verdanken wir in erster Linie eurer Sorgfalt. Denn Sorgfalt bei der Durchführung der Messungen entscheidet über die Qualität einer Messung. Letzlich ist sie auch ausschlaggebend für beste Datenqualität, für beste Referenzwerte und für die Qualität der gesamten Software.

In diesem Sinne: Danke und Chapeau!

... und natürlich spricht rein gar nichts dagegen, noch besser zu werden!



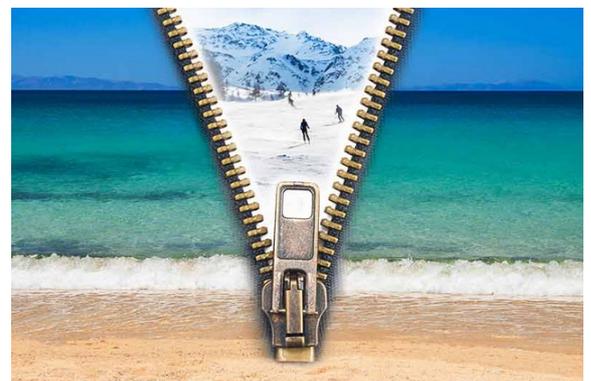
Blogbeitrag: Herzratenvariabilität und Jahreszeit

Unser Herz schlägt im Winter anders als im Sommer

Wenn die Sonne scheint, schlägt das Herz auch stärker!

Viele von uns beschreiben sich als Sommer- oder Wintermenschen und gestehen, dass ihre Stimmung von der Jahreszeit abhängig ist. Doch wie sieht es mit unserer Herzratenvariabilität aus? Wer sehnt sich im Winter nicht nach einem Urlaub mit viel Sonnenschein an schönen Stränden Spaniens oder Griechenlands, wenn es draußen kalt ist und die Straßen verschneit sind? Oft sind wir während der kalten Jahreszeit etwas schlechter gelaunt als im Sommer.

Eine Besonderheit der kalten Jahreszeit ist eine erhöhte Sterblichkeit infolge von kardiovaskulären Erkrankungen. Dies trifft auf viele Länder zu und kann durch die saisonale Änderungen der kardiovaskulären Risikofaktoren bedingt sein. Zum Teil spielt die Depression, die in diesen Monaten häufiger ausgelöst wird, auch eine bedeutende Rolle (siehe Blogbeitrag: Herbstdepression).



Die Studie: Aus diesem Grund untersuchten **Kristal-Boneh** et al. den Zusammenhang zwischen den Jahreszeiten und der Herzratenvariabilität. Sie verglichen HRV Messungen von 120 Männern, die entweder im Sommer oder Winter durchgeführt wurden. Es wurde eine Multivariatanalyse für jeden HRV-Index im separaten Modell ausgeführt. Alter, Body-Mass-Index (BMI), körperliche Aktivität am Arbeitsplatz, sportliche Tätigkeit, Alkohol- und Nikotinkonsum, Cholesterin im Blut, Herzfrequenz in Ruhe, systolischer Blutdruck, Schulabschluss sowie Jahreszeit fungierten als unabhängige Variablen.

Das Ergebnisse: Sie zeigten keine Unterschiede der mittleren RR-Intervallen zwischen Sommer und Winter. Jedoch wurde eine niedrigere HRV im Winter festgestellt, nachdem Ergebnisse aller HRV-Analyse während Sommer und Winter verglichen wurden. Der Unterschied zwischen den RR-Intervallen betrug im Durchschnitt 14ms (95CI 8-20ms). Der Prozentanteil der Herzschläge mit einem Abstand von N zu N von 50ms oder länger (pNN50 – ein Maß für die Vagusaktivität) war im Sommer um 1,5% (95%CI 0,6-2,5%) höher als im Winter. Die Multivariatanalyse zeigte eine Erhöhung der HRV im Sommer, wenn die Ergebnisse nach Alter, Serumcholesterin, systolischem Blutdruck und BMI korrigiert wurden.

Das Fazit: Diverse HRV-Parameter gesunder Männer unterliegen saisonalen Schwankungen. Unser autonomes Nervensystem ist während der warmen Jahreszeit anpassungsfähiger. Das zeigt sich in der höheren HRV im Vergleich zum Winter. Nachdem eine reduzierte HRV mit diversen pathologischen Zuständen verbunden ist, leisten die Ergebnisse dieser Studie einen Beitrag zur Ursache für erhöhte Mortalität im Winter.

Das nächste Mal, wenn wir uns überfordert fühlen, denken wir an unsere Gesundheit. Egal, ob im Winter oder Sommer, wir brauchen oft ein paar Tage Urlaub, um die körperliche und psychische Spannung abzubauen. Wir sollten uns daher bewusst Zeit nehmen, um uns wieder mehr in Richtung Gesundheit zu bewegen. Denn sie ist nicht nur bloße Abwesenheit von Krankheit, sondern ein langer Weg zur Verwirklichung ihres vollen Potenzials. Und wer kann das besser widerspiegeln, als unsere HRV?

siehe auch: <https://www.autonomhealth.com/blog/unser-herz-schlaegt-im-winter-anders-als-im-sommer/>



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](#)