



Liebe HRV-Professionals, PartnerInnen und HRV-Interessierte,

wer schon seit längerem geplant hat, ein Seminar oder Special Workshop bei uns zu buchen, sollte im Mai zuschlagen: Die minus 10% Aktion wäre eine gute Gelegenheit dazu! Und auch der 1. Geburtstag des HRV-Praxis-Lehrbuchs sollte von allen HRV-Interessierten genutzt werden, um die Hausbibliothek mit diesem lehrreichen Buch zu erweitern.

Einer unserer langjährigsten HRV-Professionals, Seppi NEUHAUSER, war am 26. März Gast beim ORF-Magazin "Guten Morgen Österreich" und hat die Möglichkeit genutzt, seine Arbeit mit der HRV vorzustellen.

Save the date! Zwei wichtige Termine sollten für den Juni notiert werden: Zum einem der HRVadvanced Workshop, zu dessen Teilnahme ALLE Professionals und interessierte Partner - auch in Ausbildung! - aufgerufen sind. Zum anderen lädt am 7. Juni die Fachhochschule Burgenland am Studienzentrum in Pinkafeld zum Symposium mit dem Thema Regenerationsforschung ein.

Die wärmeren Temperaturen laden uns wieder verstärkt zu vermehrter Bewegung im Freien ein. Aus diesem guten Grund widmet sich auch unser Themenschwerpunkt dem Thema "Laufen" und zeigt dessen positive Wirkung auf Körper und Geist.

So wünschen wir allen viel Spaß beim Laufen und Bewegen in der frisch ergrünten Landschaft!

Euer Autonom Health Team

NEWSLETTER April 2018

Die Themen im Überblick:

10% Rabattaktion im Mai

Das HRV-Praxis-Lehrbuch feiert Geburtstag

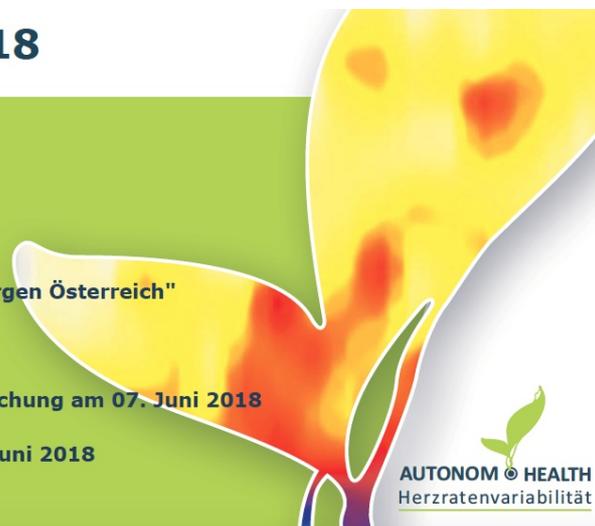
Medien-News: Seppi Neuhauser in "Guten Morgen Österreich"

Publikumsvortrag im Forum Via Sanitas

Save the Date: Symposium Regenerationsforschung am 07. Juni 2018

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

Themenschwerpunkt: Frühling ist Laufzeit



10% Rabattaktion im Mai



Der Mai bringt MINUS 10%!

Verpasst nicht diese günstige Gelegenheit, euch zu einem einzelnen **HRV Seminar**, der gesamten **HRV-Zertifikatsausbildung** oder einem **Special Workshop** anzumelden und dabei im Monat **Mai** (gültig für Seminaranmeldungen von 01. bis 31. Mai) **10% zu sparen!**

Buchung unter:

<https://www.autonomhealth.com/ausbildung/> oder



<https://www.autonomhealth.com/termine/> oder
direkt im **Analyseportal**

Das HRV-Praxis-Lehrbuch feiert Geburtstag

Das HRV-Praxis-Lehrbuch feiert seinen 1. Geburtstag!

Die Herzratenvariabilität (HRV) ist mittlerweile Alltag für viele Forscher, Gesundheitsdienstleister, Sportler und sogar Privatpersonen geworden. Um dem Ruf nach aktuellen verbindlichen Standards nachzukommen, haben wir dieses erste deutschsprachige Praxis-Lehrbuch zur Methode verfasst.

Eine prägnante Vermittlung der Grundlagen sowie die Anleitung zur Nutzung der Methode in Therapie und Coaching, zahlreiche Fallbeispiele, alters- und geschlechtsspezifische Richtwerte, die umfassende Recherche zum Thema Medikamente & HRV, zielführende Literaturverweise und ein umfangreiches Glossar ermöglichen es, die Methode gezielt und zum Wohle des Klienten anzuwenden. Und die Erfahrung mit vielen begeisterten Lesern bestätigt seit einem Jahr, dass wir dieses Ziel erreicht haben.

2017, Facultas, Fachverlag für medizinische Wissenschaften, Wien

Auflage: 1. Auflage

ca. 430 Seiten, durchgehend farbig

ISBN: 978-3-7089-1495-4

EUR 39,90 (A) / EUR 38,80 (D) / sFr 47,90

Bestellmöglichkeit: <https://www.autonomhealth.com/jetzt-bestellen/>

Unsere Bitte: Solltet ihr das Buch schon in euren Händen haben, würden wir uns über eine **Rezension** auf **Amazon** sehr freuen.

Vielen Dank an alle, die schon eine Rezension verfasst haben!



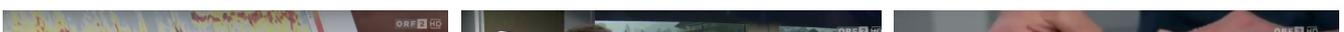
Medien-News: Seppi Neuhauser in "Guten Morgen Österreich"



Seppi Neuhauser erklärt die Lebensfeuer Messung

Einer unserer erfahrensten zertifizierten HRV-Professionals und federführender Mitentwickler der **HRVsport** Software, **Seppi NEUHAUSER**, war am 26. März 2018 zu Gast beim ORF 2 Format "**Guten Morgen Österreich**" und hat die Gelegenheit genutzt, die HRV Messung und deren Nutzen zu erläutern.

Seht doch einfach selbst: <https://www.youtube.com/watch?v=iCHdnf-pT1Y>





Publikumsvortrag im Forum Via Sanitas

Erschöpfung, Müdigkeit, Burnout

war der Titel des Vortrags, den unser CEO **Dr. med. Alfred LOHNINGER** am 14. April 2018 gemeinsam mit **Ulrike KÖSTLER**, Vorstand des Forum Via Sanitas und Naturheilexpertin, im Saal der Salzburger Nachrichten gehalten hat. Gastgeber war das **erste internationale Gesundheitsnetzwerk für Ganzheitsmedizin und Naturheilkunde in Österreich, Deutschland und der Schweiz** (<https://forumviasanitas.org/>).

Zum einen ging es im Vortrag darum, Hintergrundinformationen zu vermitteln. Warum es zum Beispiel immer mehr sogenannte "stressbedingte Krankheiten" gibt. Zum anderen zeigten die beiden Referenten auf, dass man sich nicht erst wenn es schon sehr spät ist um seinen Körper und seine Gesundheit kümmern soll. Weiters wurde anschaulich erläutert, wie man durch Selbstmonitoring mit HRV-Messungen Erschöpfung und Burnout-Symptome rechtzeitig erkennen kann. Ein Fokus lag zudem darauf, was man mit "artgerechter Haltung" alles gegen Erschöpfung, Müdigkeit und Burnout bewirken kann.

Die sieben Säulen der Gesundheit

AUTONOM * HEALTH
Herzratenvariabilität



Autonom Health* GesundheitsbildungsGmbH | www.autonomhealth.com



Erschöpfung

MÜDIGKEIT, BURNOUT

Thema:
Dr. Alfred Lohninger, Autor des Bestsellers **EINFACH GESUND**, zeigt Ihnen unterhaltsam und kompetent, warum wir müde und erschöpft sind und was wir dagegen tun können. Er verrät Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie trotz Stress einfach gesund werden und bleiben.

Dr. Alfred Lohninger
Facharzt für Frauenheilkunde,
Arzt für Allgemeinmedizin, Chronomediziner
Frau Ulrike Köstler
Health & Stress Coach

Termin:
Samstag, 14. April 2018, 14.00 bis 17.00 Uhr
im Saal der Salzburger Nachrichten, Karolingerstraße 40
5021 Salzburg (Buslinie 10)

Anmeldung (Eintritt frei):
Tel. +43 662 / 26 20 01 (Mo-Do 8-17 Uhr, Fr 8-13 Uhr)
office@forumviasanitas.org, www.forumviasanitas.org



FORUM VIASANTAS



Save the Date: Symposium Regenerationsforschung am 07. Juni 2018

"Multidimensionale Regenerationsforschung anhand von Mechanotransduktion- und Kohlendioxidwannenbäder-Anwendungen bei Athleten und MitarbeiterInnen"

steht am **7. Juni 2018** an der **Fachhochschule Burgenland am Studienzentrum in Pinkafeld** im Rahmen des **Symposiums Regenerationsforschung** auf dem Programm.

Das Symposium wird die Ergebnisse einer Untersuchung von Regenerationsformen mittels Einsatz von Kohlendioxidwannenbäder und von Mechanotransduktion bei Athleten und MitarbeiterInnen vorstellen. Beide Interventionen (Kohlendioxidwannenbäder und Mechanotransduktion) beeinflussen das vegetative Nervensystem des Menschen. Die damit assoziierte Tonusverschiebung und weitere organische Anpassungen des Herz-Kreislaufsystems (= physische Regeneration) sowie die Harmonisierung und psychische Stabilisierung (= psychische Regeneration) galt es im Rahmen dieser Interventionsstudien zu belegen.

Anmeldung: office@fh-burgenland.at

mehr Information:

<http://www.forschung-burgenland.at/gesundheit/regenerationsforschung/>

Symposium Regenerationsforschung

07.06.2018 | 13:30 - 18:00
Fachhochschule Burgenland GmbH | Department Gesundheit
Studienzentrum Pinkafeld | Hörsaal 1

Programm	
Moderation:	MMag. Dr. Ute Seper & Martina Meister, MSc
13:30 – 13:45	Begrüßung
13:45 – 14:00	Regeneration als Leistungsschlüssel MMag. Dr. Ute Seper
14:00 – 14:15	Einfluss serieller Anwendungen von Kohlendioxid auf Erholungsvorgänge Univ.-Prof. Dr. med. Wolfgang Markt
14:15 – 14:30	Ergebnisse der Vegetativen Funktionsdiagnostik bei Sportlern – gibt es Unterschiede zwischen normalen Wannenbädern und Kohlendioxid-Bädern? Dr. med. Alfred Lohninger
14:30 – 14:45	Wirkung von Kohlendioxid-Bädern auf die Regeneration von Athleten Mag. Julia Powischer
14:45 – 15:00	Diskussionsrunde
15:00 – 15:30	Kaffeepause
15:30 – 15:45	Mechanotransduktion - Klinische Erfahrungen und technische Aspekte Dr. Lukas Kalksics-Gallei, DI Dr. Michael Türk
15:45 – 16:00	Regeneration durch Whole Body Vibration Heike Bauer-Horvath, MA
16:00 – 16:15	Perceived Stress Questionnaire (PSQ) – ein Instrument zur Messung des subjektiv wahrgenommenen Stresses Johanna Strempl, MA
16:15 – 16:30	Einsatzmöglichkeiten der Mechanotransduktion und der Herzratenvariabilität im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung Prof.(FH) Mag. Dr. Erwin Gollner, MPH MBA
16:30 – 16:45	Diskussionsrunde
16:45 – 18:00	Come together, Snacks und Getränke

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

Fachdiskussionen und Wissensauffrischung bilden die Schwerpunkte dieses Workshops. Zusätzlich gibt es viel Gelegenheit, interessante Fälle aus eurer eigenen Praxis zu besprechen und Antworten auf Fragen zur HRV zu bekommen, die sich während eurer 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 Software 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,-

Themenschwerpunkt: Frühling ist Laufzeit

Mit dem Frühlingsbeginn steigt auch die Motivation, an der frischen Luft zu laufen!

Endlich ist der Frühling da! Und damit auch wieder mehr Energie. Die Farbvielfalt und fabelhafte Gerüche der Natur motivieren uns hinauszugehen und etwas zu unternehmen. Was kann man an einem sonnigen Tag tun, um gleichzeitig die Sonne zu genießen und neue Energie zu tanken? Die Antwort lautet: Laufen gehen!

Die Vorteile des Laufens sind zahlreich: Neben unmittelbaren positiven Effekten auf die Gesundheit, bewirkt Laufen auch zahlreiche nachhaltige Änderungen. Der wichtigste Benefit ist hier die Senkung der allgemeinen und kardiovaskulären Mortalität. Darüber hinaus kann Laufen das biologische Alter um ca. 10 Jahre senken. Und jetzt kommt das Tolle: Da genügen bereits 30 Minuten pro Tag! Warum nicht täglich eine halbe Stunde in der Natur verbringen und etwas Gutes für die Gesundheit tun?

Man kann es gar nicht oft genug betonen: Durch regelmäßiges Laufen in der Natur wird man nicht nur körperlich, sondern auch geistig fitter!



Die vielen positiven Effekte von Bewegung in unserem Körper

So gut wie alle unserer Organsysteme profitieren von Bewegung. Wer richtig läuft stärkt seine Knochen und Gelenke enorm. Das wiederum trägt zu einer Reduktion des Osteoporoserisikos bei. Ebenso sinken die "Chancen" auf Diabetes und diverse weitere chronische Erkrankungen. Der Hormonhaushalt wird positiv beeinflusst. Wer läuft erhöht die Konzentration von Serotonin und Endorphinen in seinem Gehirn. Die Sauerstoffkonzentration im Blut steigt, so dass sich Konzentrationsfähigkeit und Schlafqualität verbessern. Seit längerem ist auch bekannt, dass Laufen der Entwicklung von Demenz vorbeugen kann.

Gewicht & HRV

Auch diejenigen, die abnehmen möchten, sollten regelmäßig laufen gehen. Der Trick dabei ist ein moderates Tempo bei vielen kürzeren Trainingseinheiten. Dies dient dazu, Gelenke zu schützen und den Fettanteil am Körpergewicht langsam, aber auch kontinuierlich zu reduzieren. Auf diese Weise kann man eine gesunde Gewichtsabnahme ohne Schädigung der Gelenke, insbesondere der Knie, bewirken.

Mehr zum Thema Herzratenvariabilität und Gewicht unter <https://www.autonomhealth.com/blog/hrv-und-gewicht/>.

Wann ist der perfekte Moment, um hinauszugehen und sich körperlich zu aktivieren? Die Antwort: immer, wenn ihr Zeit habt. Denn man muss nicht jede Woche einen Halbmarathon laufen. Es zählt viel mehr eine gesunde Routine. Denn bereits **150 Minuten körperlicher Aktivität pro Woche** bei moderater Belastung tragen dazu bei, dass die Herzratenvariabilität, das Herz-Kreislauf-System und die Gesundheit verbessert werden.

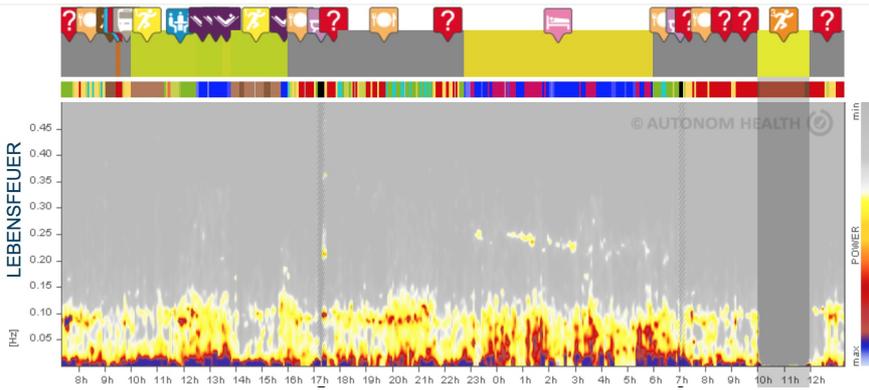
Also worauf warten?

Hier ist der Beweis: **HRV & Laufen**

DETAILS	
Sport	
Ort: Privat	Personen: in einer Gruppe
Sportart: Laufen/Nordic Walking/Langlauf	
Zeit: 10:00 - 12:00	Total Power: 148 msec ² (-96% Tag Ø)
Mittlere HR gesamt: 156,91 BpM (+110% Tag Ø)	

Dauer:	02:00	VLF: 35 msec ² (24%) (-98% Tag Ø)	Minimale Herzrate: 101,87 BpM
Körperliche Vitalität:	2,81	LF: 16 msec ² (11%) (-99% Tag Ø)	Maximale Herzrate: 188,09 BpM
Intensität:	Entwicklung	HF: 5 msec ² (3%) (-98% Tag Ø)	pNN50: 0,08 % (-99% Tag Ø)
Distanz:	10000m	Dynamik C: 12,48 BpM	

Notiz: Kanzelwandtrail, Platz 2 in der AK

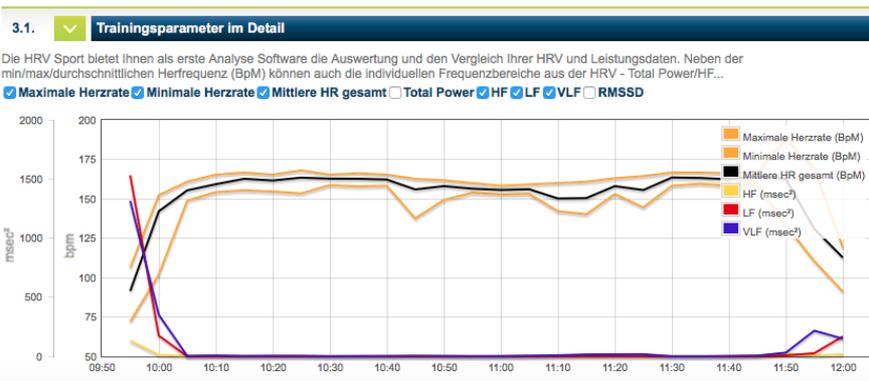


Wie im Bild oben ersichtlich, wird auch die Herzratenvariabilität durch Laufen beeinflusst. Auf den ersten Blick scheint die sportliche Aktivität zahlreiche HRV-Parameter zu senken. Nach spätestens 24 Stunden kehren die HRV-Parameter wieder auf ihren Ausgangswert zurück und steigen im Langzeitverlauf signifikant an, so dass positive Effekte entstehen – eine Senkung der Herzfrequenz in Ruhe sowie eine Leistungssteigerung des Herzens.

Im vorgestellten Fall handelt es sich um eine 48-jährige Frau und deren Messung bei einer erfolgreichen Teilnahme eines fordernden Berglauf-Events. So eines "für die Härtesten unter der Sonne".

Was Frau Katharina W. nämlich hier an Leistung abrufte, ist schon ziemlich extrem. Zwei Stunden im Grenzbereich mit einem **Durchschnittspuls von 157 Schlägen pro Minute** und einen **Rückgang von VLF, LF und HF um 98 bis 99 Prozent** kann man nur schaffen, wenn man wirklich gut trainiert hat. Dann steckt man sogar eine kurze Nacht mit - durch die verständliche Anspannung vor dem Bewerb bedingter - schlechter Schlafqualität weg, steht am Podest und flammt eine halbe Stunde nach dem Zieleinlauf bereits wieder hoch in den HF-Bereich. Solch einen eindrucksvollen Beweis für die Entwicklung von Stressresistenz durch Sport findet man selten.

Einen deutlichen Eindruck für den Ausbau dieser extremen Belastung, aber auch für ihre tolle Konstitution, liefert die **Detailgrafik der Trainingsparameter**: In der ersten Grafik unten erkennt man das völlige - über 100 Minuten andauernde - "Wegbrechen" aller Frequenzbereiche, also 100 Minuten Belastung im Grenzbereich:

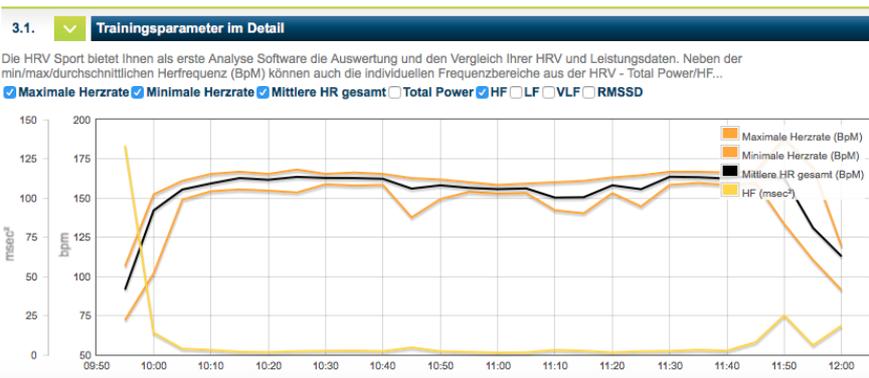


Grafik 1: Belastung im Grenzbereich

Die zweite Grafik zeigt, dass bereits ein geringer Abfall der Herzraten zu einem Anstieg der High Frequency führt. Ein klares Zeichen für einen "intakten" Vagus, der jede Chance auf Ökonomie und Regeneration zu nützen versteht.

Zur weiteren Absicherung des Behaupteten: Die **Neurophysiologische Belastung** lag bei **106,1** und der **STEP-Wert** bei **1,61** - trotz der eigentlich "schlechten Nacht".

Fazit: Frau Katharina W. läuft sicher nicht ihrem Alter davon, sondern viel eher ihrer Jugendlichkeit entgegen!



Grafik 2: Anstieg der High Frequency

My Autonom Sports - Das Sportprogramm fürs Training

Diese speziell für **Trainings-, Leistungs- und Regenerationssteuerung** im Sportbereich entwickelte Software bietet neben HRV- und Herzleistungsdaten, Verlaufsgrafiken, Trainingsreadiness, Dauerleistungstest alle für den Einsatz im Sport besonders wichtigen Parameter:

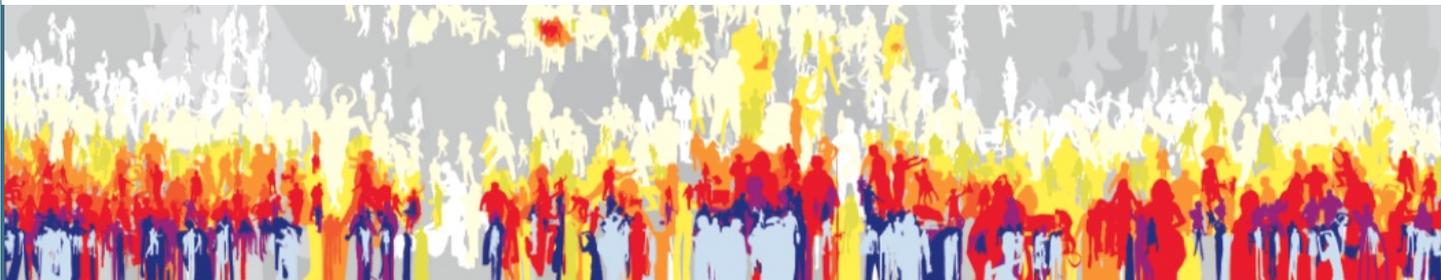
- **Total Power (TP)**
- **Neurophysiologische Belastung (NPB)**
- **Dynamik C (Dyn C)**
- **Respiratorische Sinusarrythmie (RSA)**
- **Stress-Erholungs-Parameter (STEP-Wert)**
- **Die Frequenzbereiche HF/LF/VLF**

Und weil die **HRV im Sport** ganz wesentliche Unterstützung leisten kann, widmet sich das **HRV-Praxis-Lehrbuch** ab Seite 200 mit einem eigenen Kapitel diesem Thema.

Informationen und Bestellmöglichkeiten:

<https://www.autonomhealth.com/fuer-sportler/>

<https://www.autonomhealth.com/jetzt-bestellen/>



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!