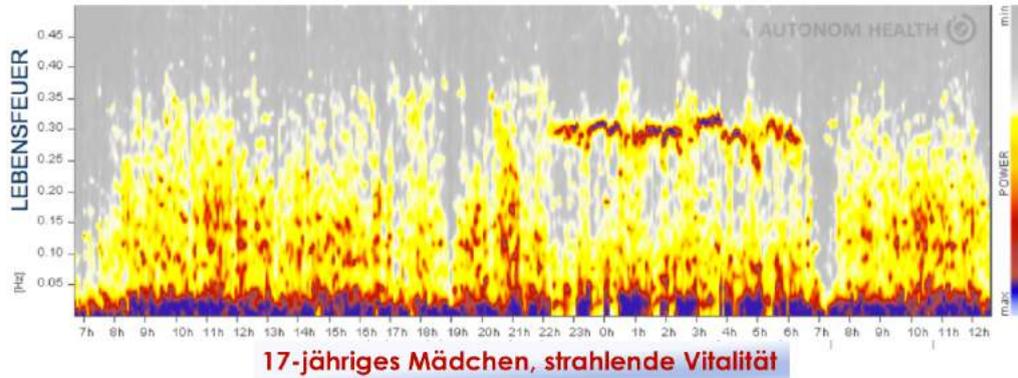


Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



## Autonom Health News

### NEWSLETTER September 2018

#### Die Themen im Überblick:

Rückblick: Summer Special

9th 5-Continent-Congress

Portal-News: e-Learning neu

Best Practice: Walser Rookie

Save the date: Therapeutentreffen am 29. September

Save the date: Kulturheiltage vom 08.-11. November



### Rückblick: Summer Special



Fundiertes, praxisorientiertes HRV-Wissen, Modelle und Methoden für das HRV-Coaching, Kommunikation in interdisziplinären Teams: Gezielte Zusatzqualifikationen im Gesundheitswesen steigern die beruflichen Chancen! Deshalb haben auch 2018 wieder viele HRV-Interessierte aus der Schweiz, Deutschland und Österreich an unserem **Summer Special Blockseminar** **Modul 1** „Vermittlung des HRV-Grundwissens“ und **Modul 3** „Das HRV Coaching Seminar“ teilgenommen.

Hier die Rückmeldung eines unserer Teilnehmer, **Dr. med. Peter Souschek** (<http://www.sb-ortho.de/index.html>) aus Bamberg in Deutschland:

● 6 (19,35%)



„Es waren tolle interessante fünf Tage mit viel Neuem, geballtem Wissen, gekonnter Vermittlung, abwechslungsreichem Selbermachen und -erleben, Humor und viel Liebe zum Menschen! Danke! Entspannte Atmosphäre, gute Gespräche und immer wieder viel Geduld von Eurer Seite!“

## 9th 5-Continent-Congress



### Internationale Spezialisten aus 5 Kontinenten

Seit dem Nizza-Startschuss 2009 trifft sich alljährlich die Fachwelt der ästhetischen Medizin. Über 1000 Teilnehmer kamen heuer ins katalanische Barcelona zum 9. "5-Continent-Congress". In den rund 200 Vorträgen von Experten aus 5 Kontinenten ging es wieder um Neuheiten und fachliche Kontroversen.

In seinem Beitrag "**Digitalization and Personalization in Disease- and Health-Management**" gab unser CEO **Dr. med. Alfred Lohninger** einen viel diskutierten Ein- und Überblick über: "What's possible? What's meaningful?"

Siehe auch: <https://www.5-cc.com/en/home/>

● 13 (41,94%)

## Portal News

Unser **Analyseportal** hat sich im mittlerweile neunten Jahr seines Bestehens zu einer hoch komplexen und überaus leistungsfähigen HRV-Plattform entwickelt. Sie wird von unseren Technikern permanent erweitert, verbessert und an aktuelle Erfordernisse angepasst.

In den letzten Monaten haben wir das gesamte **e-Learning Programm** überarbeitet. Wesentlich kürzere, nur ein paar Minuten lange Themenvideos sind jetzt in leicht verdaulichen Häppchen abrufbar - so oft wie gewünscht ohne Ablaufdatum. Schaut doch mal wieder rein, um euer Wissen ein wenig aufzufrischen!

## e-Learning neu

Das e-Learning Programm bietet insgesamt **33 lehrreiche Kurzvideos** zu folgenden vier übergeordneten Themenbereichen:

- **Grundlagen in der HRV:** der Mensch als Zeit- und Frequenzphänomen
- **Stress - Ursachen und Folgen:** Differenzierung von akutem und chronischem Stress, chronischer Müdigkeit, Erschöpfung und Burnout in der HRV
- **Burnout und seine Stadien:** Grundlagen, Entstehungsbedingungen & Folgen, Stadien & Phasen von Burnout, Bildschulung
- **Regeneration und Schlaf:** Grundlagen, Diagnostik, Bildschulung, Interventionen





## Best Practice: Walser Rookie

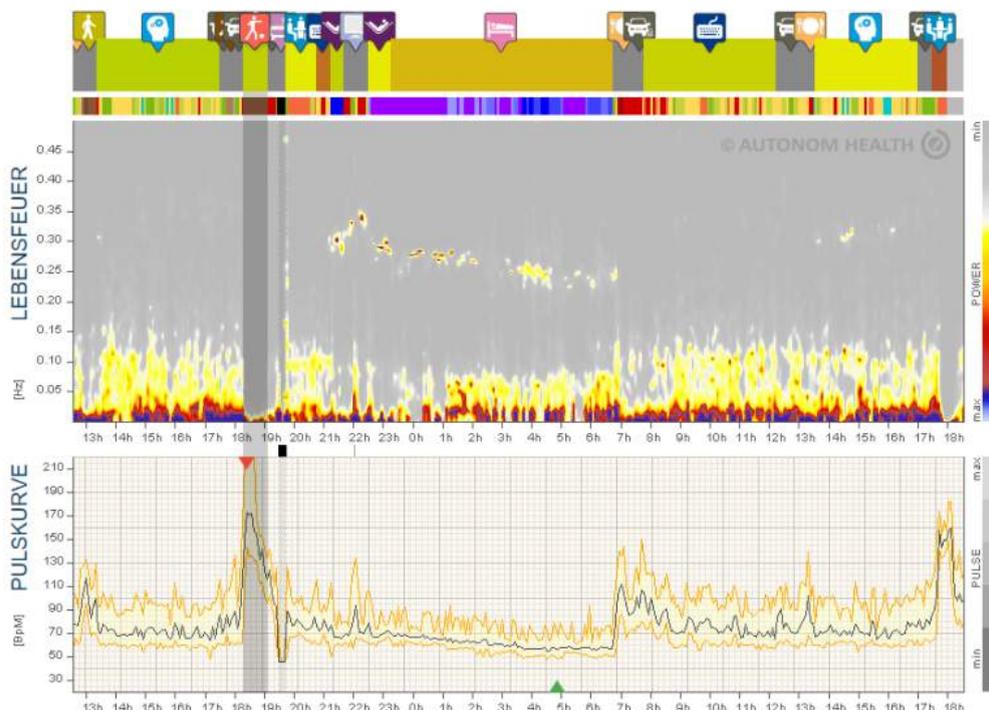


*"Ich hab zum Anlass des Walser Ultra jedes Jahr ein Projekt laufen, um das Lebensfeuer in den Sportler-Kreisen zu streuen. Es heißt **Walser Rookie**. Mit der Messung und Planung will ich Neulinge zum Trailrunning motivieren und heranführen. Der Wettkampf ist der **Int. Widdersteinlauf** – 15km Laufstrecke und dabei 900 Höhenmeter bergauf/bergab. Frau D. war eine von zwei Teilnehmern heuer. Sie beendete den Lauf sehr gut. Wir haben hier auch nur den Zieleinlauf als Ziel. Keine Zeit und Platzierung sollen hier Druck machen. Einzig und alleine mit einem Wow-Effekt das Ziel erreichen."*  
Seppi Neuhauser, August 2018

Unser HRV-Professional, Profisportler und erfolgreicher Trainer von Spitzensportlern **Seppi Neuhauser** hat mit einer Sportlerin zwei Messungen gemacht: Eine Messung einige Zeit **vor** dem **Widdersteinlauf** und eine **nach** dem Lauf. Die Ergebnisse und Veränderungen, bedingt durch das regelmäßige Vorbereitungstraining, wollen wir euch hier präsentieren:

### Erste Messung im Februar 2018

Frau D. erzielt ein durchschnittliches Ergebnis. Das aktuelle biologische Alter ist zwar erhöht, die anderen HRV-Parameter liegen aber in einem guten Bereich.



DETAILS DER MESSUNG			
Aktuelles Biologisches Alter	40 Jahre	General Vitality Index	271
Anzahl Herzschläge	127.458	Anzahl Herzschläge in 24h	104.350
Minimale Herzrate	48 BpM um 04:52:06 (Schlaf)	Dynamik A	17 BpM
Maximale Herzrate	190 BpM um 18:25:29 (Sport)	Dynamik B	143 BpM

Parameter	Tag	Schlaf	Ganze Messung
Mittlere Herzrate	76,15 BpM	60,64 BpM	71,40 BpM
Total Power	4.269,30 msec <sup>2</sup>	3.156,15 msec <sup>2</sup>	3.985,61 msec <sup>2</sup>
ULF	629,69 msec <sup>2</sup> (14,75 %)	293,16 msec <sup>2</sup> (9,29 %)	544,40 msec <sup>2</sup> (13,66 %)
VLF	2.202,41 msec <sup>2</sup> (51,59 %)	1.739,44 msec <sup>2</sup> (55,11 %)	2.084,20 msec <sup>2</sup> (52,29 %)
LF	1.136,08 msec <sup>2</sup> (26,61 %)	774,99 msec <sup>2</sup> (24,55 %)	1.043,50 msec <sup>2</sup> (26,18 %)
HF	301,12 msec <sup>2</sup> (7,05 %)	348,56 msec <sup>2</sup> (11,04 %)	313,51 msec <sup>2</sup> (7,87 %)
pNN50	8,43 %	10,02 %	8,75 %
SDNN	175,44 msec	83,64 msec	191,37 msec
RMSSD	30,95 msec	34,63 msec	31,73 msec
StressIndex	---	---	---

Details der HRV-Parameter in der Vorhermessung

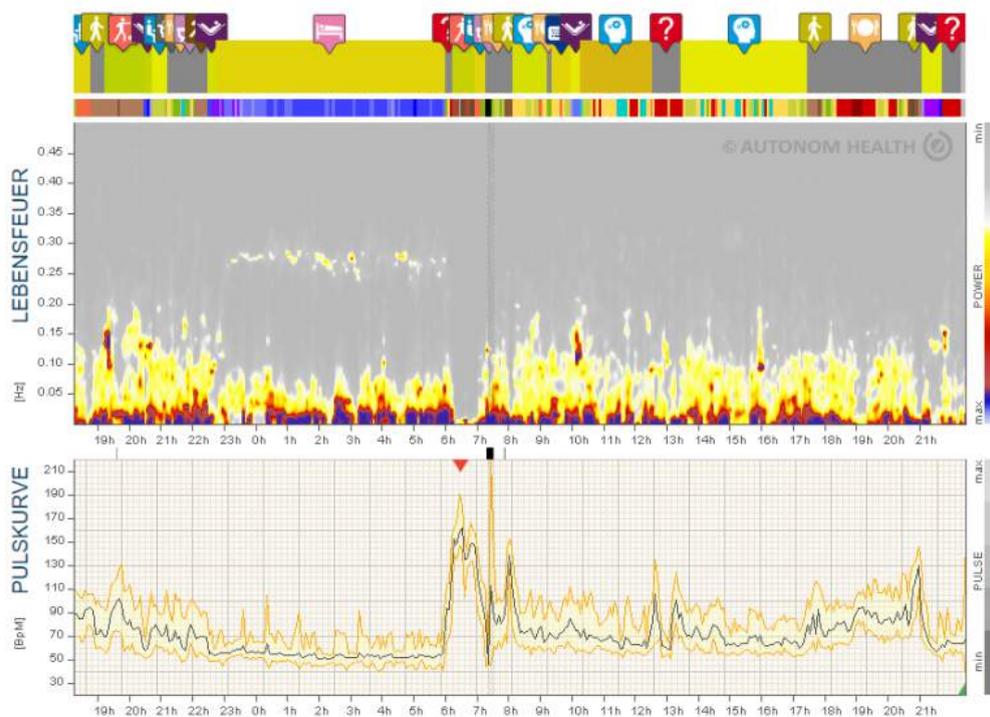
- Allgemeine Vitalität: 2,62\*
- körperliche Vitalität: 2,3
- Impuls: Balance

### Folgemessung im Juli 2018

Das Ergebnis kann sich sehen lassen! Das Herzkreislauf-System konnte ökonomisiert und über 24h auf knapp 7000 Schläge reduziert werden. Das bedeutet z.B. in der Nacht im Durchschnitt um 7 Schläge weniger!

Und noch viele weitere positive Veränderungen werden deutlich:

- **Biologisches Alter** von 40 auf 36 Jahre gesenkt
- **General Vitality Index (GVI)** von 271 auf 328 gestiegen
- **pNN50** von 10,02 auf 19,73 gestiegen
- **Burnout Risiko** von 2,75 auf 2,33 gesunken



DETAILS DER MESSUNG			
Aktuelles Biologisches Alter	36 Jahre	General Vitality Index	328
Anzahl Herzschläge	111.915	Anzahl Herzschläge in 24h	97.439
Minimale Herzrate	35 BpM um 22:28:44	Dynamik A	21 BpM
Maximale Herzrate	180 BpM um 06:30:50 (Sport)	Dynamik B	145 BpM

Parameter	Tag	Schlaf	Ganze Messung
Mittlere Herzrate	72,59 BpM	53,72 BpM	66,14 BpM
Total Power	4.395,32 msec <sup>2</sup>	4.671,30 msec <sup>2</sup>	4.467,13 msec <sup>2</sup>
ULF	565,18 msec <sup>2</sup> (12,86 %)	554,44 msec <sup>2</sup> (11,87 %)	561,15 msec <sup>2</sup> (12,56 %)
VLF	2.074,15 msec <sup>2</sup> (47,19 %)	2.879,15 msec <sup>2</sup> (61,63 %)	2.283,26 msec <sup>2</sup> (51,11 %)
LF	1.445,86 msec <sup>2</sup> (32,90 %)	887,84 msec <sup>2</sup> (19,01 %)	1.301,80 msec <sup>2</sup> (29,14 %)
HF	310,13 msec <sup>2</sup> (7,06 %)	349,87 msec <sup>2</sup> (7,49 %)	320,92 msec <sup>2</sup> (7,18 %)
pNN50	8,17 %	19,73 %	10,40 %
SDNN	184,84 msec	81,32 msec	221,80 msec
RMSSD	30,34 msec	41,43 msec	32,78 msec
StressIndex	---	---	---

Details der HRV-Parameter in der Nachhermessung

- Allgemeine Vitalität: 2,17
- körperliche Vitalität: 1,85
- Impuls: Balance

Mehr Informationen zum internationalen Wddersteintrail:  
<https://www.trailchallenge.at/widderstein-trail/>

Link zum Blogbeitra: <https://www.auto.com/blog/best-practice-walser-rookie/> • 2 (6,45%)

• 2 (6,45%)

## Save the date: Therapeutentreffen am 29. September



### Ganzheitlich gesund

ist das Motto von **Dr. med. Michael EHRENBERGER** und seinem Team mit der Einladung an alle gesundheitsinteressierten Menschen zum **Therapeutentreffen 2018** in das Europahaus in Wien.

„Das Endothel, der Chefdirigent des Körpers“ ist ein „Organ, von dem man nicht weiß, dass man es hat, obwohl es unser größtes Hormon erzeugendes Organ und so groß wie ein Fußballfeld ist. Die Endothel-Pflege bringt ein Plus von 14,2 Lebensjahren“, „ so der Organisator **Dr. med. Rainer Pawelke**. Haargenau dazu passt der HRV-Vortrag unseres CEO **Dr. med. Alfred Lohninger** mit neuesten Erkenntnissen.

### Informationen zum Event

#### Therapeutentreffen 2018

Datum: 29. September 2018

Was?	Therapeutentreffen 2018
Uhrzeit	10:00 - 18:00 Uhr
Wo?	Europahaus
Ort	1140 Wien
Adresse	Linzer Str. 429

Weitere Informationen:

<https://www.dr-ehrenberger.eu/produkt/therapeutentreffen-2018/>

• 7 (22,58%)

## Save the date: Kulturheiltage vom 08.-11. November

### „Heilkultur bedeutet Haltung und Gestaltung im Innen und Außen.“

Naturheiltage sind seit einigen Jahren zu einem festen Bestandteil nicht nur alternativer und komplementärer Gesundheitsangebote geworden. Sie gehören vielmehr fest in das Programm von Kurorten, Bädern und Wellnesseinrichtungen. Auch die Existenz einer besonderen Naturheilkunde ist längst und auf vielfältige Weise anerkannt.

Die **Kulturheiltage in Bad Schandau** bei Dresden bieten ihren Gästen die Gelegenheit, eine kulturheilkundliche Sprechstunde zu besuchen, in der für jeden Einzelnen passende Konzepte für einen natürlichen und kulturvollen Lebensstil entstehen sollen – eine Diätetik für Menschen von heute.

Unser langjähriger HRV-Partner **Prof. Dr. Hartmut Schröder** aus Berlin (<https://www.therapeium.de/>) wird mit seinem dem Vortrag „**Kultur auf Rezept? Über den Einfluss unserer Kultur auf Gesundheit, Krankheit und Heilung**“ diese spannenden Konzepte beleuchten.

**Kulturheiltage: Eine Zeitinsel für natürliches und kulturvolles Leben  
Heilung durch Genuss, Muße und Stille!**

Weitere Informationen: <http://kulturheiltage.ignk.de>  
Buchungsplattform: <http://www.ignk.de/buchungsplattform/>

### Seminargebühr

Die Seminargebühr beträgt 198,00 € inkl. MwSt. In der Gebühr enthalten sind alle Veranstaltungen im Rahmen der Bad Schandauer Kulturheiltage 2018, die Tagungspausale (Tagungsgetränke, Mittagessen, Kaffeepausen), 3x Abendessen Achtstundentisch und FX, May-Küche, das Get-Together am Eröffnungsspektakel sowie die kulturheiltage'schen Sprechstunden.

### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt ab dem 2.7.2018 unter [www.ignk.de](http://www.ignk.de) oder [www.kulturreise@ignk.de](mailto:www.kulturreise@ignk.de).

### Anmeldeschluss 29.9.2018

Geme können Sie die Anmeldebürotagen auch beim Veranstalter, Bad Schandauer Kur- und Tourismus GmbH anfordern, um sie per Post oder per E-Mail zu erhalten.

### Übernachtung

Bitte senden Sie Ihre Übernachtungsfrage an [Info@bad-schandau.de](mailto:Info@bad-schandau.de) oder besuchen Sie die entsprechenden Formulare unter [www.bad-schandau.de](http://www.bad-schandau.de). Die Mitarbeiter\*innen des Tourist Service Bad Schandau buchen Ihr Zimmer nach individuellen Wünschen in allen verfügbaren Kategorien.

### Anreise

Wir empfehlen die Anreise mit der Bahn. Die günstigste Verbindung finden Sie unter [www.reisewauskunft.bahn.de](http://www.reisewauskunft.bahn.de).

### Bad Schandau

Die ersten Kulturheiltage finden in dem traumreichen Kurort Bad Schandau statt – umgeben von der wildromantischen Natur des Nationalparks Sächsches Schweiz. Die Naturschönheit und eine lange Gesundheitskultur machen Bad Schandau zum idealen Ort für die Einberückung und Pflege eines ganzheitlichen Heilungskonzepts (Dieting mittag). Das spezielle Ambiente des Hotel Eberstein sowie Aqua-Wellness und Liquid Bodywork in der Toskana Thermo runden die Gesamtkomposition dieser heilungsbereitenden Heiltage ab.

### Die Idee

Bei aller Unterschiedlichkeit der verschiedenen Richtungen und Schulen in der modernen Medizin und traditionellen Heilkunde bleibt ein zentraler Faktor des Heilungsgeschehens weitgehend unberührt: die Kultur. Dabei ist von alters her bekannt und durch moderne Forschung bestens dokumentiert, in wach hohen Maße kulturelle Faktoren das Heilungsgeschehen beeinflussen. Das ins Bewusstsein und praktisch zur Anwendung zu bringen, ist das Anliegen der Kulturheiltage.

Kulturheiltage bieten Raum für das Gespräch über die heilende Kraft der Kultur und sie stellen gleichzeitig eine Zeitinsel dar, auf der die Teilnehmenden die heilende Kraft der Kultur wieder erfahren können: durch Genuss, Muße und Stille.

### Kontakt und Information

Bad Schandauer Kur- und Tourismus GmbH  
Markt 12 · 01834 Bad Schandau  
Telefon: 0049 35022 90030  
Telefax: 0049 35022 90033

[Info@bad-schandau.de](mailto:Info@bad-schandau.de)  
[www.bad-schandau.de](http://www.bad-schandau.de)  
[www.kulturreise@bad-schandau.de](http://www.kulturreise@bad-schandau.de)

### In Kooperation mit:



Kultur-Heiltage  
Bad Schandau · 2018

8. bis 11. November 2018



Genuss – Muße – Stille



## Programm der Kulturheiltage 2018 in Bad Schandau

### Donnerstag, 8.11.2018

**bis 18 Uhr** Anreise  
**14 – 18 Uhr** Kulturheilkundliche Sprechstunde  
**18 – 20 Uhr** Gemeinsames Abendessen Achtstundentisch und FX, May-Küche  
**20 Uhr** Begrüßung durch Prof. Hartmut Schröder und die Veranstalter sowie Vorstellung zum Themenprogramm: „Senza Per Aquam – Neue Ansätze für Aqua-Wellness und zur Hydrotherapie“ durch Prof. Nicky Naranjo und Nana Meike Bus  
Anschl. Get-together



**12 – 13 Uhr** Andrea Alarich Heilungsbereitende und integrative-gerundheitsliche Perspektiven in Bad Schandau  
**13 – 15 Uhr** Mittagspause  
**15 – 18 Uhr** Kulturheilkundliche Sprechstunde  
**15 – 18 Uhr** Optionale Teilnahme am Musik- oder Tanz-Abend unter Leitung von Matthias Graf bzw. Prof. Jenny Coogan  
**18 – 20 Uhr** Gemeinsames Abendessen Achtstundentisch und FX, May-Küche  
**20 – 22 Uhr** Ein tänzerischer Abend geleitet von den Worten der Aischylosdramen: Mary Wigman: „Es war schön, immer wieder von vorne Anfangen müssen und Anfangen können“ mit dem eoz-Tanzensemble, Antioke, Studierende der Palanca Hochschule für Tanz und Theater sowie der Dresdener freien Szene unter der Leitung von Prof. Jenny Coogan. (Öffentliches Event in der Kulturstätte Bad Schandau)



**10 – 11.30 Uhr** Dr. Christoph Quarch In Resonanz mit dem Heil(l)gen, Warum und wie Spiele zu heilen vermögen  
**12 – 13 Uhr** Dr. Edda Huber Heilkultur und Gesellschaft  
**13 – 15 Uhr** Mittagspause  
**15 – 18 Uhr** Kulturheilkundliche Sprechstunde  
**15 – 18 Uhr** Optionale Teilnahme am Musik- oder Tanz-Abend unter Leitung von Matthias Graf u. Prof. Jenny Coogan  
**18 – 20 Uhr** Gemeinsames Abendessen Achtstundentisch und FX, May-Küche  
**20 – 22 Uhr** „Dass unsere Tage wieder wie Büchsen sind...“ Friedrich Höpfluffin und die heilende Kraft der Poésie. Poetisch-musikalischer Abend mit Matthias Graf und Christoph Quarch



### Freitag, 9.11.2018

**8 – 9.30 Uhr** In den Tag schwaben Aqua-Wellness in der Toskana Thermo mit Nana Meike Bus Als Parallelspektakel: Spaziergang zu Kultur- und Badewasser in Bad Schandau mit Hanna Oeston  
**10 – 13 Uhr** Kulturheilkundliche Sprechstunde  
**10 – 11 Uhr** Prof. Dr. Hartmut Schröder „Kultur auf Rezept“? Über den Einfluss unserer Kultur auf Gesundheit, Krankheit und Heilung



### Samstag, 10.11.2018

**8 – 9.30 Uhr** In den Tag schwaben Aqua-Wellness in der Toskana Thermo mit Nana Meike Bus Als Parallelspektakel: Spaziergang zu Kultur- und Badewasser in Bad Schandau mit Hanna Oeston  
**10 – 13 Uhr** Kulturheilkundliche Sprechstunde

### Sonntag, 11.11.2018

**8 – 9.30 Uhr** In den Tag schwaben Aqua-Wellness in der Toskana Thermo mit Nana Meike Bus Als Parallelspektakel: Spaziergang zu Kultur- und Badewasser in Bad Schandau mit Hanna Oeston  
**10 – 12 Uhr** Kulturheilkundliche Sprechstunde  
**11 Uhr** Gespräch mit Hartmut Schröder und Christoph Quarch: Jades Ende hat ein Anfang – Wie weiter nach den Kulturheiltagen?  
Anschl. Mittagessen

	Prof. Dr. Hartmut Schröder Lehrstuhl für Judo, Judo- und Judo-Physiotherapie an der Universität Jena, Palanca Hochschule für Tanz
	Prof. Jenny Coogan Professorin für Judo-Physiotherapie, Palanca Hochschule für Tanz
	Prof. Nana Meike Bus Professorin für Schulbildung, Palanca Hochschule für Tanz
	Dr. Edda Huber Arzt, Gesundheitswissenschaftler, Autor und Leiter der St. Leonhards Akademie
	Dr. Christoph Quarch Philosoph und Theaterwissenschaftler, Vorstand und Berater
	Dr. med. Hanna Oeston Fachärztin für Allgemeinmedizin, F.A. May-Therapiezentrum Schöner
	Andreas Mascho Dipl. Betriebswirt, Dipl. Management Consulting, Betriebsmanager von Gosswil Sächsische Schweiz
	Nana Meike Bus Leiterin des Instituts für Aqua-Wellness und der Akademie von Liquid Bodywork
	Hanna Oeston Kulturwissenschaftlerin, Leitung Museum Bad Schandau
	Matthias Graf Musiker, Tanzpädagoge, Komponist, Plural-Tanzensemble, Sockel- und Musiktheater
	Nana Meike Bus Fachärztin für Allgemeinmedizin in eigener Praxis in Jena



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](mailto:office@autonomhealth.com) 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](#)