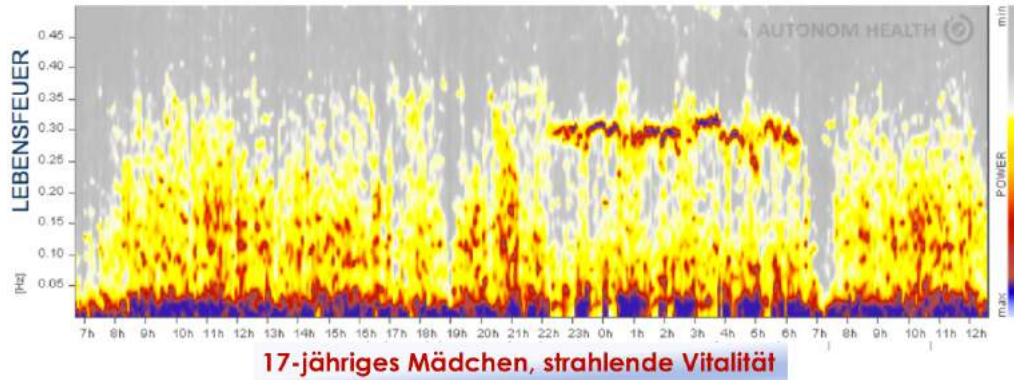


Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



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-Gundwissens“ 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.

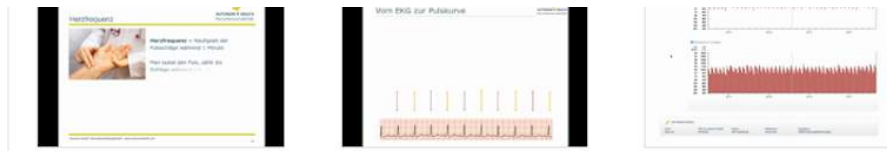
In den letzten Monaten haben wir das gesamte **e-Learning Programm** überarbeitet. Wesentlich kürzere, nur ein paar Minuten lange Themenvideos sind jetzt in leicht verdaulichen Häppchen abrufbar - so oft wie gewünscht ohne Ablaufdatum. Schaut doch mal wieder rein, um euer Wissen ein wenig aufzufrischen!

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 ²	3.156,15 msec ²	3.985,61 msec ²
ULF	629,69 msec ² (14,75 %)	293,16 msec ² (9,29 %)	544,40 msec ² (13,66 %)
VLF	2.202,41 msec ² (51,59 %)	1.739,44 msec ² (55,11 %)	2.084,20 msec ² (52,29 %)
LF	1.136,08 msec ² (26,61 %)	774,99 msec ² (24,55 %)	1.043,50 msec ² (26,18 %)
HF	301,12 msec ² (7,05 %)	348,56 msec ² (11,04 %)	313,51 msec ² (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

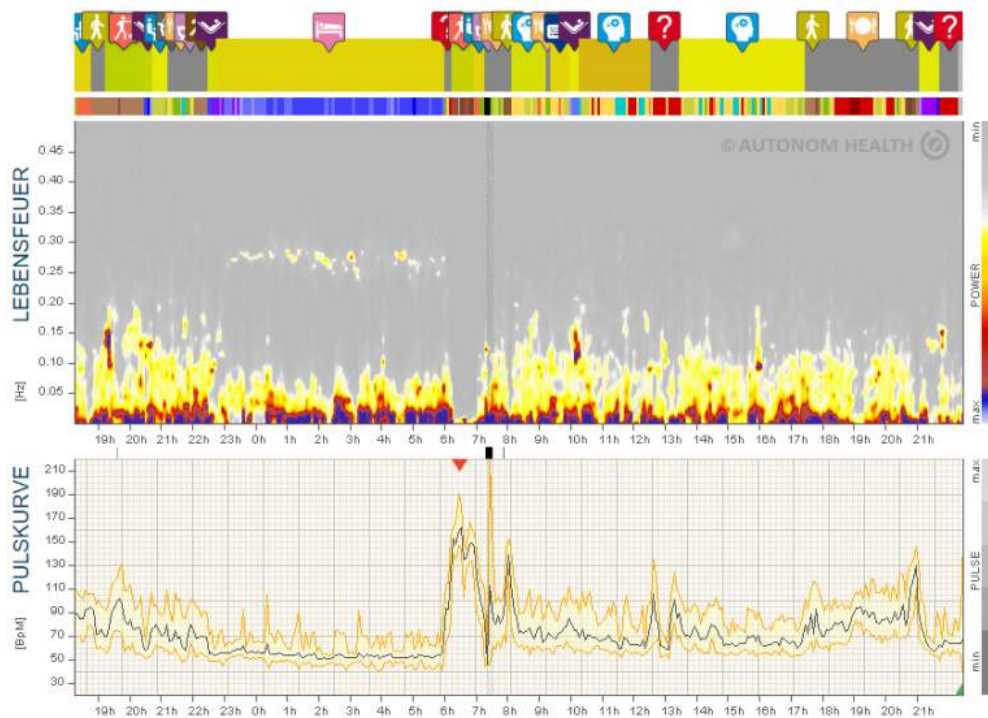
- Allgemeine Vitalität: 2,62*
- körperliche Vitalität: 2,3
- Impuls: Balance

Folgemesung 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 ²	4.671,30 msec ²	4.467,13 msec ²
ULF	565,18 msec ² (12,86 %)	554,44 msec ² (11,87 %)	561,15 msec ² (12,56 %)
VLF	2.074,15 msec ² (47,19 %)	2.879,15 msec ² (61,63 %)	2.283,26 msec ² (51,11 %)
LF	1.445,86 msec ² (32,90 %)	887,84 msec ² (19,01 %)	1.301,80 msec ² (29,14 %)
HF	310,13 msec ² (7,06 %)	349,87 msec ² (7,49 %)	320,92 msec ² (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 EHRENBARGER** 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 Veranstaltungskosten im Rahmen der Bad Schandauer Kulturheiltage 2018, die Tagungspauschale (Tagungsgetränke, Mittagessen, Kaffeepausen), 3x Abendessen Achtstundentisch und FX, May-Küche, das Get-Together am Eröffnungsschiff sowie die kulturheiltage-sprechstunden.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt ab dem 2.7.2018 unter www.ignk.de oder www.kulturreise@ignk.de. Anmeldechluss: 29.9.2018

Übernachtung

Bitte senden Sie Ihre Übernachtungsfrage an info@bad-schandau.de oder besuchen Sie die entsprechenden Formulare unter 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.

Bad Schandau

Die ersten Kulturheiltage finden in dem traumförmigen 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 einer ganzheitlichen Heilkultur (Dieting mittag). Das stille Ambiente des Hotel Ebersteins sowie Aqua-Wellness und Liquid Bodywork in der Toskana Thermo runden die Gesamtkomposition dieser heil-kulturellen Erlebnis-tage 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 Maß kulturelle Faktoren des Heilungsgeschehens beeinflussen. Das im 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 www.bad-schandau.de 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

16-18 Uhr Anreise
18-20 Uhr Kulturheilkundliche Sprechstunde
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 Barozan und Neza Meke-Bus
Anschl. Get-together

12-13 Uhr Andrea Alarich Heilfaktoren und Integral-gesundheitsliche Perspektiven in Bad Schandau
13-15 Uhr Mittagspause
15-18 Uhr Kulturheilkundliche Sprechstunde
15-18 Uhr Optionale Teilnahme am Musik- oder Tanz-Abteil 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, Anthea, Studierenden der Palanca Hochschule für Tanz und Theater in der Residenz Hotel Sonne unter der Leitung von Prof. Jenny Coogan, (Öffentlicher 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-Abteil 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 Poetik. 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 Neza Meke-Bus Als Parallelspektakel: Spaziergang zu Kultur- und Badewasser in Bad Schandau mit Hanna Oeston
10-11 Uhr Kulturheilkundliche Sprechstunde
10-11 Uhr Prof. Dr. Hartmut Schröder „Kultur auf Rezept“? Über den Einfluss unserer Kultur auf Gesundheit, Krankheit und Heilung

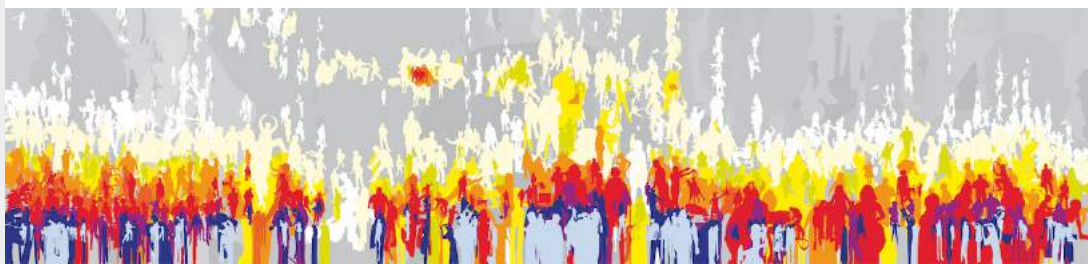
Samstag, 10.11.2018

8-9.30 Uhr In den Tag schwaben Aqua-Wellness in der Toskana Thermo mit Neza Meke-Bus Als Parallelspektakel: Spaziergang zu Kultur- und Badewasser in Bad Schandau mit Hanna Oeston
10-11 Uhr Kulturheilkundliche Sprechstunde

Sonntag, 11.11.2018

8-9.30 Uhr In den Tag schwaben Aqua-Wellness in der Toskana Thermo mit Neza Meke-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

Vertical list of speakers and their titles, including Prof. Dr. Hartmut Schröder, Prof. Jenny Coogan, Prof. Nicky Barozan, Dr. Edda Huber, Dr. Christoph Quarch, Dr. med. Gerdine Peterwitt, Andreas Mascho, Neza Meke-Bus, Hanna Oeston, Matthias Graf, and Florian Schneider.



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 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