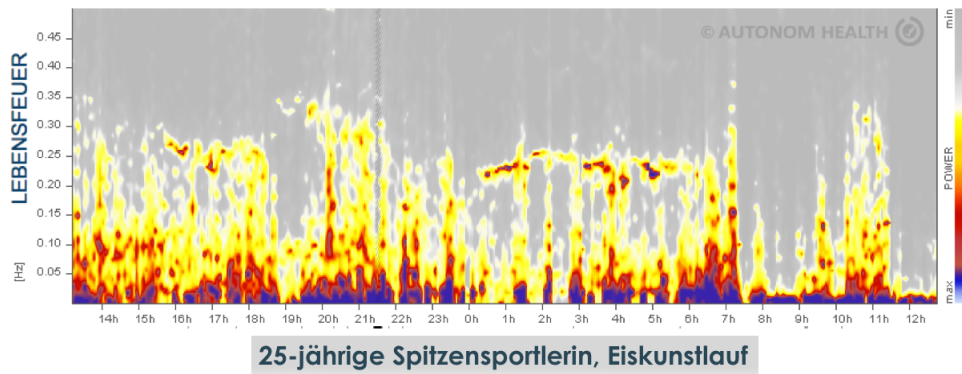


Besuchen Sie hier die **Webversion**.



# Autonom Health HRV-News

## NEWSLETTER Jänner 2019

### Die Themen im Überblick:

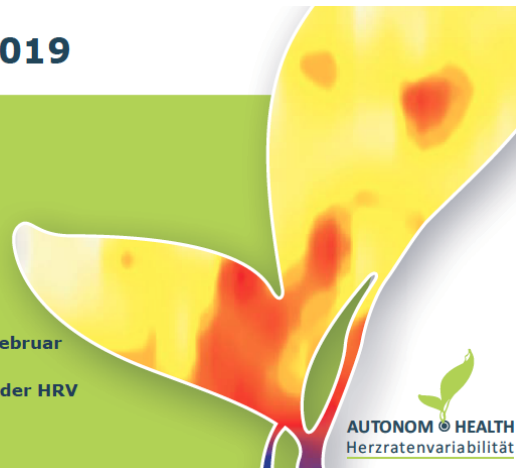
Zertifizierte HRV-Professionals

Homepage News: Blogs auf Englisch

Autonom Health auf Instagram

Special Workshop HRVsport vom 23. bis 24. Februar

Themenschwerpunkt: Optimales Training mit der HRV



## Zertifizierte HRV- Professionals

### Wieder ein Neu-Start ins HRV- Leben

Noch im Dezember kurz vor Weihnachten wollte eine Kandidatin das Jahr mit einem HRV-Zertifikat in der Tasche abschließen und hat dies auch bravourös geschafft.

Wir wünschen dir, liebe Irene, viel Erfolg bei deiner Arbeit mit der HRV!

**Irene MATTLI**

aus **Stans** in der Schweiz

Stressregulationstrainerin  
mit SABL - Zertifikat und  
Leiterin der Infusionsstation in der Aeskulap-  
Praxis in Zug

**[www.stressprophylaxe.ch](http://www.stressprophylaxe.ch)**



---

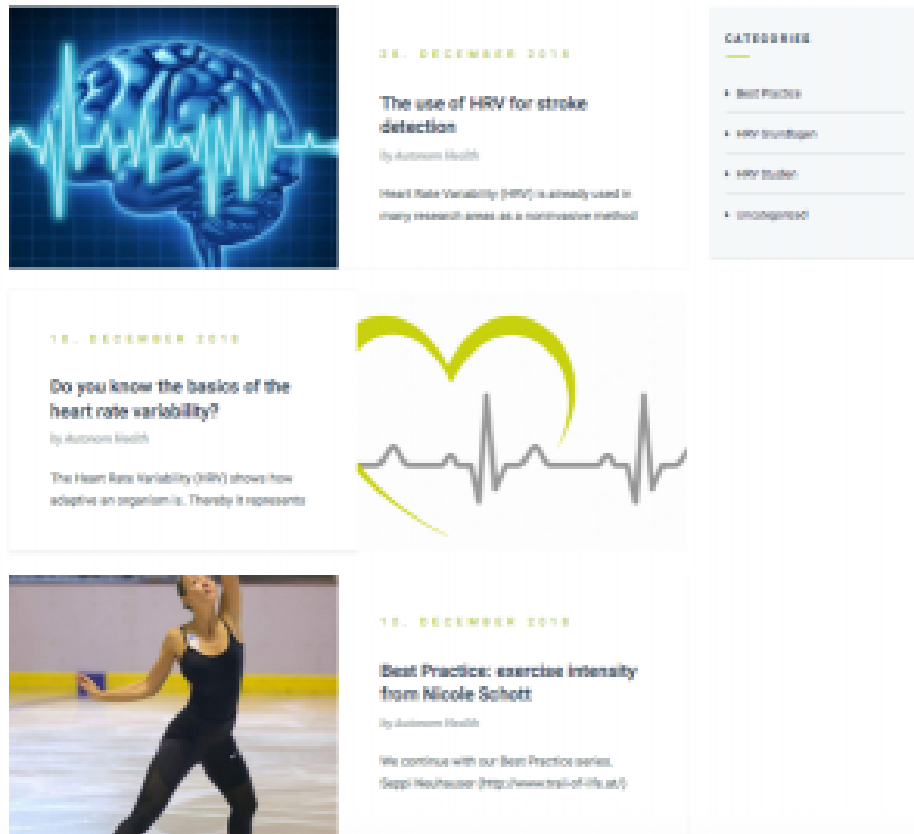
**Homepage News: Blogs auch  
auf Englisch**

**Blog-Beiträge auf Englisch**

Nun gibt es einige Blog-Beiträge auf unserer Homepage auch auf Englisch, damit sich wirklich ALLE an der HRV Interessierte immer wieder informieren können.

[here you go:](#)

**[www.autonomhealth.com/en/blog/](http://www.autonomhealth.com/en/blog/)**



The screenshot displays the Autonom Health blog interface. It features three article cards and a category sidebar on the right.

- Article 1:**
  - Date: 28. DECEMBER 2018
  - Title: **The use of HRV for stroke detection**
  - By: Autonom Health
  - Text: Heart Rate Variability (HRV) is already used in many research areas as a noninvasive method
- Article 2:**
  - Date: 18. DECEMBER 2018
  - Title: **Do you know the basics of the heart rate variability?**
  - By: Autonom Health
  - Text: The Heart Rate Variability (HRV) shows how adaptive an organism is. Thereby it represents
- Article 3:**
  - Date: 18. DECEMBER 2018
  - Title: **Best Practice: exercise intensity from Nicole Schott**
  - By: Autonom Health
  - Text: We continue with our Best Practice series. [Gepi Heupfarrer \(http://www.musik-olife.at/\)](http://www.musik-olife.at/)

The sidebar on the right is titled "CATEGORIES" and lists:
 

- Best Practice
- HRV Grundlagen
- HRV Studien
- Unkategorisiert

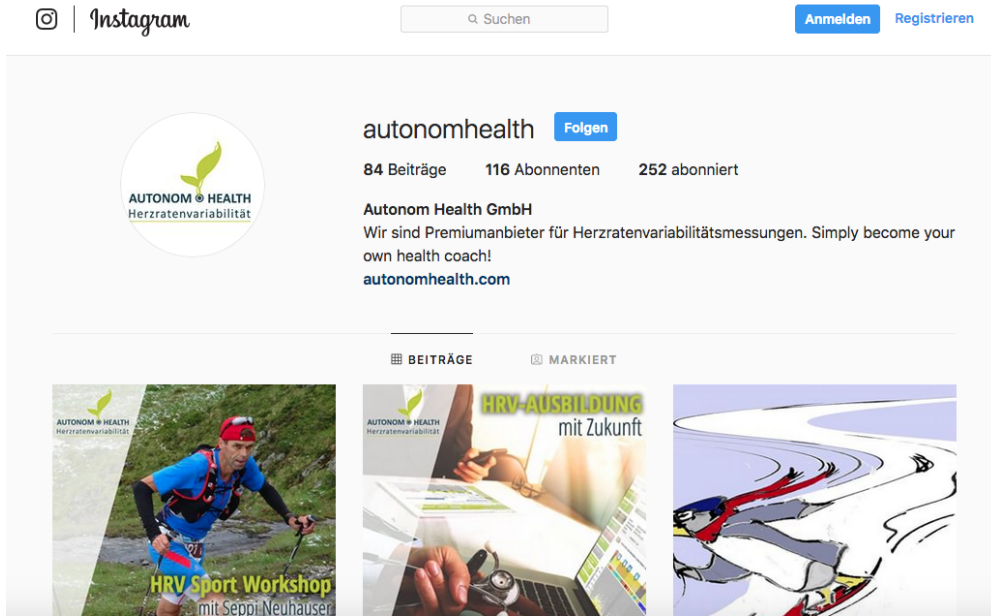
## Autonom Health auf Instagram

Um auch im **Social Media** Bereich unsere Expertise zu präsentieren und alle an der HRV Interessierten immer auf dem Laufenden zu halten, sind wir seit langem im Social Media Bereich aktiv. Und jetzt auch vermehrt auf **Instagram!**

<https://www.instagram.com/autonomhealth/>

Besucht uns, folgt uns und postet eure Bilder mit **#autonomhealth**

Wir freuen uns auf euch!



## Special Workshop HRVsport vom 23. bis 24. Februar



Nun dauert es nicht mehr lange bis das alljährliche **HRVsport Spezialseminar** beginnt! Auch dieses Jahr steht uns der Großmeister in Sachen HRV und Sport - **Seppi NEUHAUSER** - als Dozent zur Verfügung!

**Sarah WAGNER**, Langläuferin und Biathletin, wird von ihrer Zeit als Spitzensportlerin und ihren Erfahrungen mit der HRV in Training und Wettkampf berichten und den Workshop mit ihren Einblicken in den sportlichen Profibereich bereichern.

In diesem Workshop als Intensiv-Weiterbildung für HRV-Anwender, Sportler im Amateur- und Leistungsbereich, Trainer und alle Interessierte wird die Anwendung der HRV im Sport zum Selbsterlebnis. Theoretische Inputs werden mit Beispielen aus der Praxis unterstützt. Dadurch lässt sich das erworbene Wissen leicht auf den Alltag übertragen.

- Die Basics der HRVsport (STEP-Wert, NPB, Dynamik C etc.) an Beispielmessungen erklärt.
- RUHE (Regelmäßigkeit, Umfang, HIT, Erholung): DIE Eckpfeiler einer gelungenen Trainingsarbeit.
- Die Zutaten zum Erfolg mit der HRVsport als Würzmischung: Trainingsprinzipien mit den Daten der Spezialsoftware aufgearbeitet und sichtbar gemacht.
- Rhythmus und Sport? Wie der BRAC helfen kann, die Leistung zu optimieren.
- SCAN und HRV Sport: In kurzer Zeit die Belastung anpassen. Beispielmessungen von der Tour de Tirol zeigen, wie es funktioniert.

Termin: 23. - 24. Februar 2019

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,-

Anmeldung: per Mail unter **office@autonomhealth.com** bzw. Buchung gleich direkt im **Analyseportal**

Lasst euch diese Gelegenheit, von **Seppi NEUHAUSER** aus erster Hand lernen zu können, nicht entgehen und sichert euch so rasch wie möglich euren Platz für diesen Workshop.

Wir freuen uns auf ein hochinteressantes sportliches Wochenende!



**Seppi Neuhauser** am Ziel



**Sarah Wagner** in action

---

## Themenschwerpunkt: Optimales Training mit der HRV

In Einstimmung auf den **HRVsport Special Workshop** im Februar wollen wir uns in diesem Newsletter intensiv dem Thema *Sport* widmen und aus unserer Best Practice Reihe zwei Beiträge vorstellen:

Unser langjähriger HRV-Professional **Martin BEISER** (<https://ico-oberstdorf.com/ico-consult/martin-beiser>) berichtet, wie die HRV als wichtiger Wegbegleiter und Steuerungsinstrument für das **Curlingteam Baumann** eingesetzt wird.

Im Anschluss erläutert **Seppi NEUHAUSER** (<http://www.trail-of-life.at/>) wie er die HRV zur Überprüfung der Trainingsintensität von **Nicole SCHOTT**, Eiskunstläuferin, einsetzt.

# Best Practise: Curlingteam Baumann



Während der Planung zur Olympischen Curlingsaison war uns, dem **Curlingteam Baumann**, schnell klar, dass wir neue Wege einschlagen müssen, um optimal die lange Saison 2017/2018 bestreiten zu können. Während des gesamten letzten Olympischen Zyklus formte sich unser Team immer mehr



zu einer Einheit und wir konnten immer wieder Akzente an der World Curling Tour setzen und auch gute Leistungen an Europa- und Weltmeisterschaften zeigen. Die Vorzeichen für die Olympische Saison ließen jedoch darauf deuten, dass uns größere Aufgaben und Herausforderung bevorstünden. Neben der jährlich stattfindenden EM und WM warteten zudem das Olympiaqualifikationsturnier und die Olympischen Spiele auf uns – wir mussten also vier statt nur zwei Saisonhöhepunkte bewältigen.

So stießen wir bereits in der frühen Saisonvorbereitung, dem Grundlagentraining, auf die HRV-Messung. Uns wurde bewusst, wie wichtig ein gezieltes Grundlagentraining für eine solch außergewöhnlich lange und intensive Saison ist. Dabei spielte nicht nur die Trainingssteuerung eine Rolle. In besonderem Maße haben wir den Fokus auf die Regenerationssteuerung gelegt, um nicht nur Krankheiten vorzubeugen, sondern auch die kurz aufeinanderfolgenden Hauptwettkämpfe – Europameisterschaft und Olympia-Qualifikation – erfolgreich bewältigen zu können.

Durch die regelmäßigen HRV-Messungen konnten wir durch detaillierte Analysen und die aufschlussreichen Statistiken gezielt unser Training steuern! Wir konnten zeitnah erkennen, ob anvisierte Trainingsreize tatsächlich getroffen wurden und konnten diese gezielt anpassen.

Schlussendlich sind wir topfit in die Hauptwettkämpfe gegangen. An der Europameisterschaft konnten wir das beste Ergebnis für Deutschland seit 6 Jahren erringen. Auch die darauffolgende Olympia-Qualifikation lief aus körperlicher und mentaler Sicht sehr gut, auch wenn wir das Ticket für Pyeongchang sportlich knapp

verpassten.

Selbst dieser Rückschlag ließ unsere Energie nicht schmälern und wir konnten im weiteren Saisonverlauf drei Halbfinaleinzüge bei der World Curling Tour feiern und die Weltmeisterschaft im April bestreiten. Zum Ende der Saison fanden wir uns auf Rang 39 der Rangliste wieder – dem besten Ergebnis, das ein deutsches Curling-Herrenteam jemals erzielen konnte.

Wir, das **Curlingteam Baumann**, sind überzeugt, dass die HRV-Messungen ein wichtiger Begleiter für Spitzensportler sind und wir würden darauf nicht mehr verzichten wollen!



## Best Practise: Trainingssteuerung im Eiskunstlauf



Die deutsche Eiskunstläuferin **Nicole SCHOTT** wird schon seit mehreren Jahren sehr erfolgreich von unserem langjährigen HRV-Professional und Profisportler **Seppi NEUHAUSER** mit der HRV begleitet.

Wir wollen euch hier mit einem stark verkürzten Trainingsbericht an seiner Arbeit teilhaben lassen:

*"Gemessen wurde an einem normalen Trainingsvormittag im Eiskunstlauf. Bei den vielen Reizen ist es wichtig, auf dem schmalen Grad zwischen Be- und Entlastung*

zu bleiben.

Hier ein grober Einblick in das Eistraining mit mehreren Trainingseinheiten:

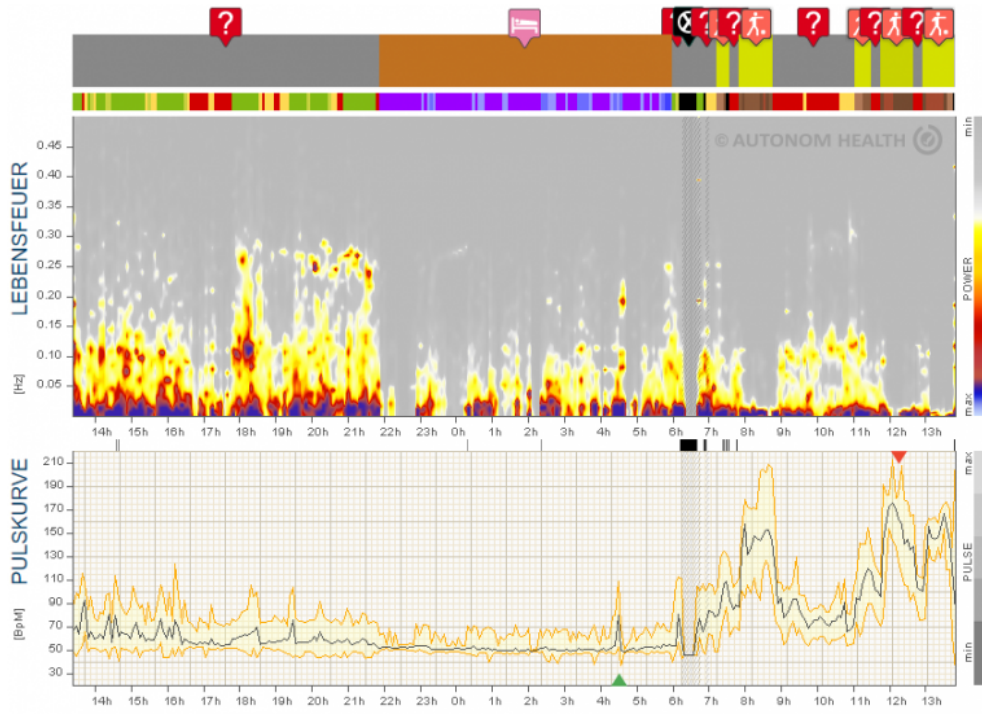
In der ersten Einheit wurde der Schwerpunkt „**Spezifische Ausdauer**“ gesetzt. Das heißt, es wird die spezifische Kondition trainiert. Mit einer **NPB von 128** ist ein **deutlich überschwelliger Reiz** geschaffen worden.“

Zur Erklärung: Für die **HRVsport Software** wurden von einem Team aus Ärzten, Trainern, Spitzen- und Amateuersportlern und Technikern ganz spezielle Parameter für die Anwendung im Sport entwickelt. Die per Mausklick abrufbaren numerischen und grafischen HRV-Leistungsdaten geben sowohl Spitzen- als auch Hobbysportlern Sicherheit in ihrer Trainings- und Lebensplanung. Einer dieser neu entwickelten Parameter ist die **NPB**. Die **Neurophysiologische Belastung** misst die Wirkung physischer und psychischer Reize von Training im Ausdauerbereich auf das Vegetativum. Die Auswertung der NPB dient der exakten Beurteilung einer definierten Trainingseinheit und wird durch Eingabe der Aktivität „Sport“ aktiviert.

#### Die NPB-Werte im Detail:

**< 0** => unterschwellig,  
regenerative Maßnahmen empfohlen  
**0 - 30** => Funktion erhaltend  
**30 - 95/100** => Funktion fördernd  
(überschwelliger Reiz)  
**> 95/100** => Overreaching

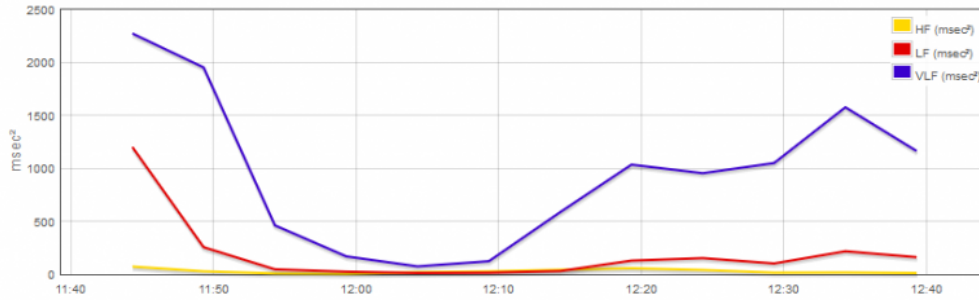
Die folgenden Abbildungen zeigen die Messung und Auswertungen eines normalen Trainingsalltags von **Nicole Schott**:



4.1. Trainingsparameter im Detail

Die HRV Sport bietet Ihnen als erste Analyse Software die Auswertung und den Vergleich Ihrer HRV und Leistungsdaten. Neben der min/max /durchschnittlichen Herzfrequenz (BpM) können auch die individuellen Frequenzbereiche aus der HRV - Total Power/HF...

- Maximale Herzrate
- Minimale Herzrate
- Mittlere HR gesamt
- Total Power
- HF
- LF
- VLF
- RMSSD



4.2. Neurophysiologische Belastung

Nicole Schott

107,99

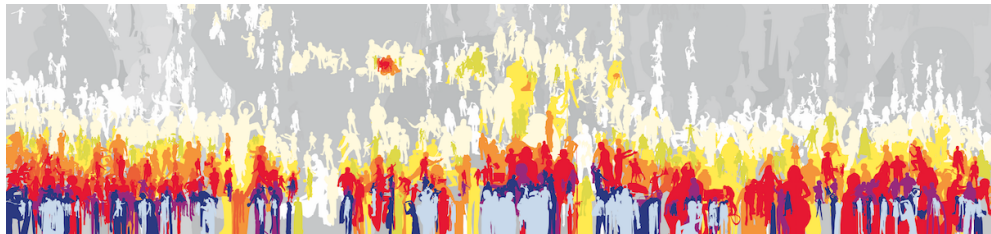
ERKLÄRUNG

EMPFEHLUNGEN

Training mit die Energieflussrate (Resonanz) auf Belastungen (Stress) zu

Diese Berichte und vieles andere könnt ihr nachlesen unter:

<https://www.autonomhealth.com/blog/>



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*