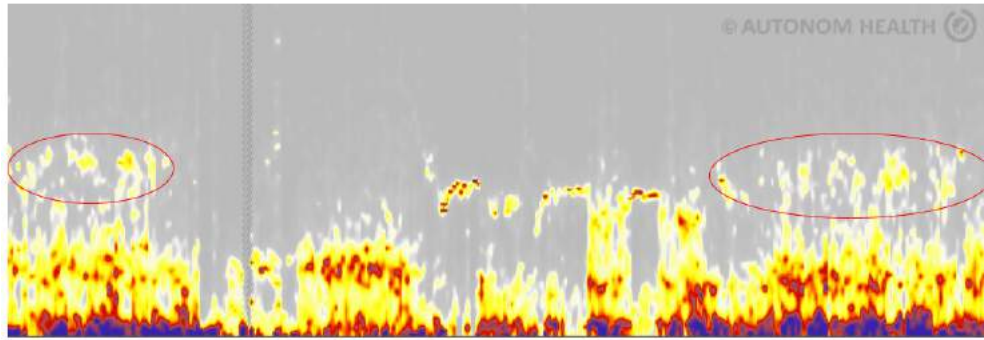


Besuchen Sie hier die **Webversion**.



Müdigkeit am Tag, 24-jähriger Mann

Autonom Health HRV-News

NEWSLETTER April 2019

Die Themen im Überblick:

Rückblick: Seminar beim Deutschen Golfverband

Vorschau: Symposium am 6. Mai

Save the date: HRVadvanced vom 15. bis 16. Juni

Best Practice Serie: Die HRV in der Praxis

Coming soon: HRV-Brustgurtsystem mit neuer App



AUTONOM © HEALTH
Herzratenvariabilität

Rückblick: Seminar beim Deutschen Golfverband



Handycap Stress

Beim Intensivseminar mit dem Bundestrainer und dem Physiotherapeuten des **Deutschen Golfverbandes** (DGV) in Achern herrschte trotz des Titels „*Handycap Stress*“ entspannte Stimmung und gelöste Atmosphäre.

Die TeilnehmerInnen zeigten sich überaus interessiert an ihren Selbstmessungen und an den vielen Einsatzmöglichkeiten der HRV in Golfclubs und in Unternehmen.

DER DGV-"Physio" **Marc Hohmann, Alfred Lohninger,**
Bundestrainer **Uli Zilg** und
die SeminarteilnehmerInnen aus Deutschland
und der Schweiz (v.i.n.r.)



Vorschau: Symposium am 6. Mai

Think Female & Be Female

Die Fachhochschule Burgenland, Department Gesundheit veranstaltet gemeinsam mit der Alumni FH-Burgenland und der ÖH FH-Burgenland am 6. Mai 2019 ein **Symposium zum Thema Frauengesundheit.**

Der Nachmittag unter dem Motto #Frauengesundheit#auchMännersache ist dem Thema "Präventive Ansätze für eine selbstkompetente Frauengesundheit" gewidmet und so lautet auch der Titel der Keynote von **Dr. Alfred Lohninger**, der dabei nicht nur in seiner Rolle als Lebensstilmediziner, sondern auch in jener als Frauenarzt, auftreten wird.

Anmeldung unter: **alumni@fh-burgenland.at**
www.fh-burgenland.at

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

MONTAG | 6 MAI 2019

Symposium
THINK FEMALE & BE FEMALE
#Frauengesundheit
#auchMännersache
Fachhochschule Burgenland GmbH | Department Gesundheit
Studienzentrum Pinkafeld | Hörsaal 1

Programm

<p>15:00-15:15 Begrüßung Mag. Georg Pehm <i>Geschäftsführer FH Burgenland</i> Martina Meister, BA MSc <i>Wiss. Mitarbeiterin Department Gesundheit</i> Christoph Gruber <i>Vorsitzender ÖH FH Burgenland</i> Prof. (FH) Mag. Dr. Erwin Gollner, MPH MBA <i>Leiter des Department Gesundheit, FH Burgenland</i> Mag.ª Dr.ª Barbara Kramer-Meltsch <i>Geschäftsführerin alumni FH Burgenland</i></p> <p>15:15-16:00 Präventive Ansätze für eine selbstkompetente Frauengesundheit Dr. med. Alfred Lohninger</p> <p>16:00-16:20 Frauengesundheit aus Sicht von Frauen und Männern: Daten - Zahlen - Fakten Martina Meister, BA MSc</p> <p>16:20-16:40 Physiotherapeutische Betrachtung der Frauen- und Männergesundheit Marlene Szuppper, MSc</p> <p>16:40-17:00 Pause</p>	<p>17:00-17:45 People. Planet. Period? Moderne betriebliche und schulische Gesundheitsförderung Mag.ª Annemarie Harant</p> <p>17:45 - 18:30 IMPULSVORTRÄGE Weibliche Belastungsinkontinenz - interventionsstrategien bei betroffenen Frauen Michelle Pfeiffer Informationsstellen für Frauen- und Mädchengesundheit im Burgenland - eine neue, dezentrale Konzeption DSAª Renate Holpfer Frauen an der FH-Burgenland Mag.ª Karin Schweiger Hochschule und Familie Mag.ª Petra Kiradi</p> <p>ab 18:30 Come together, Snacks und Getränke Ausstellung: alternative und ökologische Hygieneartikel sowie Beckenbodentrainingsgeräte</p> <p>Moderation: Carmen Braun, BA MA</p> <p>Wir bedanken uns bei den folgenden Firmen für das zur Verfügung gestellte kostenlose Informations- und Ansichtsmaterial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erdbeerwoche (https://www.erdbeerwoche.com/) • Fuc Factory (https://www.thefuncup.com/de/) • INTIMINA (https://www.intimina.com/de/) • Lunette (https://de.lunette.com/) • Me Luna (https://www.me-luna.eu/) • Meine Tage (http://www.meinetage.at/) • Merula (https://www.merula-cup.de/) • Mooncup (http://www.mondtasse.at/) • Tassenzeit (https://www.tassenzeit.at/) <p>Die Teilnahme am Symposium ist kostenlos. Anmeldung bis 25.04.2019 unter alumni@fh-burgenland.at</p>
--	---



Save the date: HRVadvanced

vom 15. bis 16. Juni



Special Workshop HRVadvanced 2019

Achtung! Beim letzten Newsletter hat sich der Fehlerteufel eingeschlichen!

Daher noch einmal unser Aufruf zur Teilnahme am jährlichen Fortbildungs-Workshop für alle HRV Anwender mit dem korrekten Datum, dem 15. und 16. Juni. Wir wollen euch mit diesem Workshop nicht nur, wie gewohnt, eine hochqualifizierte Weiterbildung und Austausch mit Kollegen in Sachen HRV zu bieten, sondern auch die Gelegenheit nutzen, euch mit unseren neuen Entwicklungen vertraut zu machen. So werden wir euch neben vielen anderen Themen zur HRV auch die neue App mit dem Brustgurtsystem samt durchdachtem Vermarktungskonzept vorstellen.

Sichert euch rasch einen Platz und kommt zum HRVadvanced zu uns nach Wien - es lohnt sich immer am Ball zu bleiben!

Datum: **15. bis 16. Juni 2019**

Seminarzeiten: **Samstag: 10 - 18 Uhr**
Sonntag: 10 - 14 Uhr

Preis: **EUR 290,-**

Ort: **Autonom Health Zentrum, 1190 Wien**

Wir freuen uns auf euch! 🙏





Best Practice Serie: Die HRV in der Praxis



Unsere HRV-Professionals berichten 😊

In diesem Newsletter wollen wir in unserer Best Practice Serie einen HRV-Professional aus der Schweiz vorstellen:



Henry BUCKO

Professionelles Stressmanagement für den Raum Deutschland, Österreich und Schweiz

Gründer und Inhaber von STRESSPOINT,
Bankfachmann,
Grundschullehrer,
Zertifizierter Trainer für Stressregulation
und Burnout-Prävention

9445 Rebstein Schweiz

Mail: **info@stresspoint.ch**

Website: **www.stresspoint.ch**

Wie bist du auf die HRV gekommen?

Zunächst durch meinen Schwiegervater, der als Geschäftsführer der Pacovis regelmässig HRV-Messungen für seine Mitarbeitenden anbietet. Dann aber v.a. durch meinen Hausarzt, der ebenfalls HRV-Professional ist. Die HRV war gewissermaßen der Gamechanger nach meinem überstandenen Burnout, denn ich hatte Angst vor einem erneuten Burnout. Durch die regelmässig durchgeführten HRV-Messungen lernte ich meine Stärken und Schwächen genau kennen und respektieren.

Warum hast du dich dazu entschlossen, mit der HRV zu arbeiten?

Aus felsenfester Überzeugung, dass die HRV Steine ins Rollen bringt! Meine eigene Faszination für die HRV hat mich schliesslich zu einem grossen Schritt bewogen: Ich habe meine Festanstellung als Lehrer gekündigt, die Ausbildung zum HRV-Professional und zum zertifizierten Trainer für Stressregulation und Burnoutprävention absolviert. Mit familiären und finanziellen Verpflichtungen ist der Schritt in die Selbständigkeit natürlich nicht einfach gewesen. Die tiefe Überzeugung, dass Stressmanagement ein Riesenthema ist, hat mich aber auch in schwierigen Momenten motiviert, weiter zu machen.

Wie arbeitest du konkret mit der HRV?

Schon bei meinen ersten HRV-Messungen mit meinen Klienten, bin ich nicht nur bei der SWOT-Analyse und Empfehlungen geblieben, sondern habe ihnen alle möglichen Strategien zur

Stressbewältigung vermitteln wollen. Die Fülle an Informationen hat viele Klienten fast schon überfordert, sodass ich mich dazu entschlossen habe, mein theoretisches und praktisches Wissen in digitaler Form zur Verfügung zu stellen. Als langjähriger Lehrer liebe ich das Vermitteln und Coachen und somit war der Schritt naheliegend, mein Wissen sowohl für Privatpersonen, als auch für Firmen zur Verfügung zu stellen.

Und wie reagieren Leute auf deine Stresskurse?

Ich verwende nicht gerne den Ausdruck "Kurse", weil Menschen damit langweiliges Lernen aus ihrer eigenen Schulzeit verbinden. Das Wissen aus unserer Stresspoint-academy© ist sehr praxisorientiert und locker aufgebaut. Ich verwende lieber den Begriff "Training" weil der Grossteil unserer Klienten durch ihre HRV-Messergebnisse motiviert sind, etwas verändern zu wollen. Und mit unseren Online Trainings können sie dies unabhängig von Zeit und Ort tun.

Welche Zielgruppen sprichst du genau an?

Ganz einfach: motivierte Menschen! Nur wer motiviert ist, kann im Leben etwas verändern. Unser Sohn besucht die 1. Klasse und kam kürzlich mit folgendem Satz nach Hause: "Papa, ich glaube, ich brauche eine HRV Messung. Unsere Lehrerin will, dass wir immer so schnell aufräumen, das stresst mich!" Ich habe ihn darauf vertröstet, dass er sich nur noch acht Jahre gedulden müsse, bis seine HRV-Daten auch ausgewertet werden können.

Der Kern unserer Botschaft ist aber klar:

Die Auseinandersetzung mit Stress soll nicht erst in der Burnout-Klinik stattfinden, sondern schon im Alltag - am besten unverkrampft und gerne auch mal in einer lockeren Herangehensweise. Wir wollen aus dem "weissen, sterilen und tabuisieredem" Thema Stressbewältigung, etwas dynamisches, motivierendes und farbiges machen. Denn Stress betrifft alle Menschen, deshalb muss man auch möglichst viele Menschen attraktiv ansprechen!

Coming soon: HRV- Brustgurtsystem mit neuer App



Digital Health Coach

Schon seit Längerem angekündigt, nun auf der Zielgeraden: Unsere Entwicklung einer **interaktiven App für die Nutzung von Bluetooth-fähigen HRV-Brustgurten** ist fast fertig!

Nach der gerade laufenden Testphase wird es im Juni möglich sein, HRV-Messungen von Brustgurten und HRV-Geräten mit Bluetooth Technologie direkt auf das Mobiltelefon zu übertragen und die Performance mit der

neuen App live zu verfolgen.

Und wir wollen jetzt schon Antworten auf die dringendsten Fragen rund um diesen neuartigen **Digital Health Coach** auf Basis der HRV geben:

Was brauche ich dafür?

Drei Voraussetzungen müssen gegeben sein:

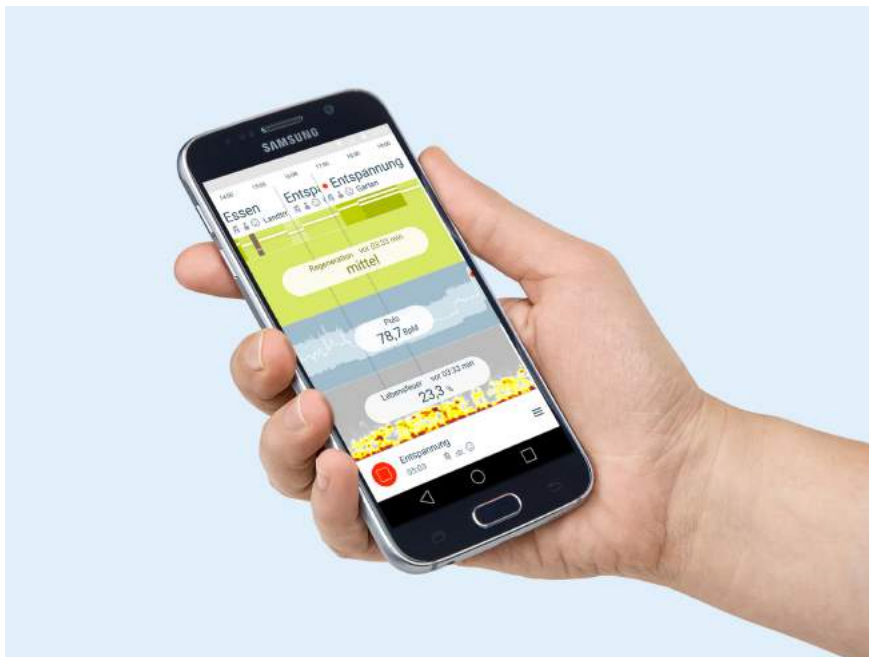
1. ein im Analyseportal registrierter *Privataccount* mit einem gültigen Tarif,
2. ein *Bluetooth-fähiges HRV-Brustgurtsystem* und
3. ein *Smartphone*.

Hinweis: Die App funktioniert sowohl auf Android als auch IOS-Geräten!

Was ist der Vorteil?

User von Privataccounts können ihre HRV-Messungen direkt auf ihrem Smartphone verfolgen. Rückmeldungen ("*Push-Notifications*") seitens der App während der Messung helfen dem Gemessenen, sofort mit den richtigen Impulsen zu reagieren.







Die interaktive App wird mit allen *Bluetooth-fähigen Brustgurten und HRV-Geräten* sowie mit unserem neuen, eigenen Brustgurtsystem nutzbar sein.

HRV Daten von handelsüblichen HRV-fähigen Brustgurten (wie Polar, Suunto, Garmin u.a.) können ja schon seit langem - nach Zwischenspeicherung auf einer Sportuhr - als "alternative Datei" über den Uploader in das Analyseportal eingespielt werden.

Mit der neuen App werden die Daten nun unmittelbar transferiert. Dadurch entfällt das Zwischenspeichern von Brustgurt-Daten auf einer Pulsuhr ebenso wie das Hochladen der Messung über den Uploader. Das Tolle daran: *Die Ergebnisse sind nahezu sofort auf der App als auch im Analyseportal verfügbar.*

Der **Textilgurt** besteht aus einem angenehm zu tragendem Stoff mit eingewebten Elektroden. Das garantiert nicht nur einen besonderen Tragekomfort, die eingesetzten Materialien reduzieren sogar den Hautwiderstand bei der

Datengewinnung.
Selbstverständlich kann der Gurt in der
Waschmaschine gewaschen werden.



Der ultraleichte **Sensor** - mit einer Abtastrate von einem Kilohertz - besitzt auch einen internen Speicher! Dadurch wird es möglich sein, ein paar Stunden zu schwimmen oder in Ruhe zu schlafen, ohne das Mobiltelefon in Reichweite haben zu müssen. Selbst Funkunterbrechungen in entlegenen Gegenden führen nicht zu Messausfällen oder Unterbrechungen, weil die nicht übertragenen Daten sofort nach Wiederlangen des Kontaktes nachgeliefert werden.

Technische Details

Informationen zum Sensor

- ⊖ 9-Achsen-Bewegungssensor: 3x Beschleunigungsmesser, 3x Gyroskop, 3x Magnetometer
- ⊖ Puls/Herzrate
- ⊖ eingebauter Datenspeicher
- ⊖ Bluetooth® Smart kompatibel

Maße

- ⊖ Durchmesser: 36,6 mm (1,44 Zoll)
- ⊖ Dicke: 10,6 mm (0,42 Zoll)
- ⊖ Gewicht: 10 g inklusive Batterie
- ⊖ wasserdicht bis 30 m / 100 ft

MCU

- ⊖ Nordic Semiconductor nRF52832 bestehend aus 32 Bit ARM® Cortex®-M4 mit 64 KB RAM und 512 KB FLASH auf dem Chip
- ⊖ Integriertes Bluetooth Low Energy 4.0-Funkgerät mit 2,4 GHz



Speicher

- ⊖ Externer Speicher: 3 Mbit EEPROM

Sensoren

- ⊖ Beschleunigungsmesser: $\pm 2 / \pm 4 / \pm 8 / \pm 16$ g Vollausschlag, Abtastfrequenz: 12,5 / 26/52/104 / 208 Hz
- ⊖ Gyroskop: $\pm 125 / \pm 245 / \pm 500 / \pm 1000 / \pm 2000$ dps Vollausschlag, Abtastfrequenz: 12,5 / 26/52/104 / 208 Hz
- ⊖ Magnetometer: $\pm 4 / \pm 8 / \pm 12 / \pm 16$ Gauss Skalenendwert
- ⊖ Temperatur, Genauigkeit: $\pm 0,5^\circ$ C (max) von 0° C bis $+65^\circ$ C und $\pm 1,0^\circ$ C (max) von -40° C bis $+125^\circ$ C
- ⊖ Herzfrequenz und Einkanal-EKG
- ⊖ RR-Intervall Abtastfrequenz: 1.028 Hz

Input/Output

- ⊖ LED (rot) an der Vorderseite
- ⊖ Drahtschnittstellenmaster (Zugriff über Movesense-Connector)
- ⊖ Debuggen von UART, Debugging I / F, Strom und Masse (im Akkufach)

Kann die neue App auch so wie bislang gewohnt genutzt werden?

Selbstverständlich bleibt das alleinige Tracking der Aktivitäten auch mit der neuen App wie gehabt bestehen. Dies gilt vor allem für Nutzer von *Klientenaccounts*.

Was ist der Unterschied zwischen dem bislang verwendeten HRV-Rekorder und dem neuen Brustgurt?

Für HRV-Geräte ohne Bluetooth-Funktion bleibt die Nutzung wie gewohnt: Die Daten werden auf dem Rekorder oder auf einer Pulsuhr gespeichert und nach Abschluss der

Messung in das Analyseportal hochgeladen.

Inwieweit betrifft die neue Entwicklung HRV-Professionals und Nutzer von Partneraccounts?

Für Nutzer eines Partneraccounts bleibt alles wie gewohnt: HRV Professionals messen ihre Patienten und Klienten und laden diese Messungen in den Partneraccount hoch. Die Neuerung im Bereich der Privataccounts eröffnen aber weitreichende zusätzliche Möglichkeiten mit seinen Klienten und Patienten noch intensiver mit der HRV zu arbeiten. Sowohl die einfache Anwendung als auch die attraktiven Flatrate-Tarife werden unsere Partner und Professionals in die Lage versetzen, Klienten und Patienten kostengünstig mit eigenen smarten Messgeräten auszustatten und laufend auf deren Messungen zuzugreifen sowie Messungen einfach auf die "Triple-Analyse" vital-med-sport upzugraden. Das Thema der Kontroll- und Verlaufsmessungen ist somit gelöst, ebenso die Diskussionen wann denn jetzt der "beste" Tag für eine Erstmessung sei.



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