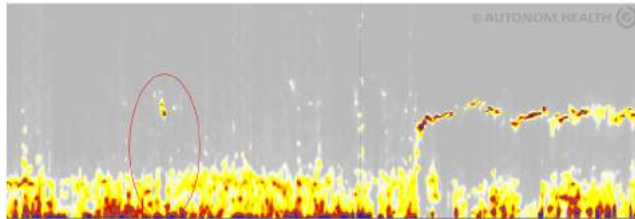


Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



Vagussteigerung beim Stillen, 31-jährige Frau

Autonom Health HRV-News

NEWSLETTER Oktober 2019

Die Themen im Überblick:

- Zertifizierte HRV-Professionals
- HRV im Einkunstland
- Rückblick: Gesundheitswirtschaftskongress 2019
- Rückblick: TRENDFORUM 2019
- Rückblick: Konferenz BE FEMALE - ACT FEMALE
- Save the date: HRVadvanced vom 15. bis 17. November
- Themenswerpunkt: Ein Hund fürs Herz



AUTONOM HEALTH
Herzratenvariabilität

Zertifizierte HRV- Professionals

😊 **Wir sind mächtig stolz auf euch** 👁️

Zwei Schweizer und eine Wienerin haben den Herbsttermin gewählt, um sich der Prüfung zum zertifizierten HRV-Professional by Autonom Health zu stellen - und haben diese Herausforderung auch mit Bravour bestanden.

Wir wünschen euch viel Erfolg bei eurer Arbeit mit der HRV!



Elana BALZER
aus Frick in der Schweiz

Krankenschwester, Fachberaterin
Psychotraumatologie, Neurofeedback-

und Biofeedbacktherapeutin

<https://www.zielinsicht.net/>

Mag. Nicole FABBRO

aus Wien, Österreich

Betriebliche Gesundheitsmanagerin,
Leiterin des Bereichs
„Personalentwicklung & BildungsService“
der D.A.S. Rechtsschutz AG

nicole@fabbro.at

Armin BARANDUN

aus Arlesheim in der Schweiz

Coach, Therapeut, Paartherapeut,
Wirtschaftswissenschaftler

<https://coaches-basel.ch/>

HRV im Eiskunstlauf

Ein Besuch im Trainingslager der Eiskunstläufer

"Die Möglichkeit, sofort - also auch schon während des Trainings und dann auch noch in der Sportart selbst! - Rückmeldungen über die Performance der Sportler zu bekommen, liefert jedem Trainer und auch dem Sportler ganz besonders wertvolle Informationen!"
kommentiert **Seppi Neuhauser** diese neuartige Herangehensweise.

Im September hatten wir die Gelegenheit, einige unserer HRV-Schützlinge im Leistungszentrum Oberstdorf zu besuchen und sie bei ihren Vorbereitungen für die bevorstehenden Wettkämpfe und die Olympischen Spiele in Tokyo zu beobachten.
Alle arbeiten bereits mit dem neuen Brustgurtsystem.



v.l.n.r.: Das deutsche Eistanzpaar

Benjamin Steffan und Jenny Urban, die deutsche Eiskunstlauf-Meisterin Nicole Schott, Seppi Neuhauser, Alfred Lohninger

Rückblick: Gesundheitswirtschaftskongress 2019



Autonom Health war dabei!

Der Gesundheitswirtschaftskongress im September in Hamburg gilt schon seit 15 Jahren als erste Adresse für das TOP-Management der Gesundheitsindustrien, der Gesundheitsdienstleister, der Einrichtungen der Forschung und Lehre sowie der Krankenkassen und der Versicherungen.

Als einer der wenigen Eingeladenen aus Österreich konnte unser **CEO Dr. Alfred Lohninger** an der Podiumsdiskussion mit **Dr. Barbara Böttcher**, Vice President Health Care/Life Sciences IBM DACH, **Prof. Dr. Jens Scholz**, Vorstandsvorsitzender des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein sowie **Sandro von Korff**, Leiter Gesundheitswirtschaft der Hamburg Commercial Bank AG teilnehmen. Schließlich traf das Thema doch ganz die Philosophie von Autonom Health: *Patient krank und dennoch autonom? Wie sich Gesundheitsunternehmen auf autonomere Patienten einstellen müssen.* Die Conclusio der Diskutanten? Auch im Sinn der von uns propagierten Demokratisierung der Gesundheit: Der Patient wird immer selbstkompetenter - durch die Möglichkeiten der digitalen Gesundheit. Denn dadurch verbessert sich die Kommunikation zwischen Mediziner und Patient: Arzt und Patient können wie in einem Team zusammenarbeiten, der Patient wird souveräner und aktiver in seinem Handeln für seine Gesundheit!

<http://www.gesundheitswirtschaftskongress.de/>

Rückblick: TRENDFORUM 2019



15. Fachkongress für Orthomolekulare Medizin und Naturheilkunde

Von 18. bis 20. Oktober fand auch dieses Jahr wieder das **TRENDFORUM**, der Fachkongress für Orthomolekulare Medizin und Naturheilkunde in Salzburg statt. Und wir waren mit einem **Vortrag**, einem **Workshop** und unserem **Präsentationsstand** vertreten. Vor allem die Möglichkeit, eine **HRV-Kurzzeitmessung** durchführen zu lassen, wurde von vielen KongressteilnehmerInnen gerne wahrgenommen.

Unser CEO **Dr. Alfred Lohninger** referierte über *"Diagnostik und Behandlung chronischer Erkrankungen mit 24h real time HRV-Monitoring - warum und wie funktioniert das?"*. Die mehr als 200 TeilnehmerInnen wurden vom Vortrag

offensichtlich begeistert, denn unser Infostand wurde anschließend belagert.

Anschließend präsentierte er gemeinsam mit dem Biochemiker und Mikrobiologen **Univ.Prof. Dr. Florian Überall**, Medizinische Universität Innsbruck sowie dem Biologen und Bioinformatiker **Dr. Paul Hammer** bei einem Workshop den aktuellen Status Quo zu den neuesten Erkenntnissen auf dem Gebiet der Mikrobiom-, Risiko- und Stressdiagnostik. Der Stellenwert von hochtechnisierten Diagnoseverfahren und die Potentiale von Selbsttestverfahren wurden diskutiert.

<https://forumviasanitas.org/trendforum-2019/>

Rückblick: Konferenz BE FEMALE - ACT FEMALE



Frauengesundheit

Das Thema "**Frauengesundheit**" genießt an der FH Burgenland einen großen Stellenwert. Nach einem Nachmittag unter dem Motto **BE FEMALE - ACT FEMALE** im Studienzentrum Pinkafeld der FH Burgenland - wo **Dr. Lohninger**, unser medizinischer Leiter auch eine Lehrveranstaltung zur vegetativen Funktionsdiagnostik in Corporate Health leitet - hielt er dort auch seine Keynote zum Thema "*Sozial leistbare Ansätze für eine selbstkompetente Frauengesundheit*".

<https://www.fh-burgenland.at/news-presse/news/news-detail/article/think-female-be-female/>

Save the date: HRVadvanced vom 16. bis 17. November



Special Workshop HRVadvanced Herbst 2019

Die neue App samt neuem Brustgurtsystem ist auf dem Markt: Grund für eine notwendige, inhaltliche Erweiterung unseres jährlichen Fortbildungs-Workshops für alle HRV Anwender. Denn: Ein neues Produkt erfordert nicht nur detaillierte Kenntnisse, um sein Potenzial voll ausreizen zu können. Wir stellen euch darüber hinaus ein strategisches, kundenorientiertes Vermarktungskonzept mit integrierter Kundenbindung vor.

Deshalb: Reserviert euch rasch euren Platz für den HRVadvanced November-Termin in Wien. Ein paar Restplätze sind noch verfügbar!

Datum: **16. bis 17. November 2019**

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

Preis: **EUR 290,-**

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

Wir freuen uns auf euch! 🙌





Themenschwerpunkt: Ein Hund fürs Herz



Who Is Rescuing Whom?

Der gemeinsame Weg von Hunden und Menschen begann zu einer Zeit, als wir noch Jäger und Sammler waren. Die Hunde waren Verbündete auf der Jagd und machten uns auf Gefahren aufmerksam. Im Laufe von tausenden Jahren hat sich die Bindung zwischen Hund und Mensch erheblich weiterentwickelt, ebenso wie die Rolle des Hundes als Haustier in der menschlichen Gesellschaft.

Heute zählen in Deutschland rund 11,8 Millionen Hunde zu den zweitbeliebtesten Haustieren nach Katzen.

In Österreich werden ca. 600.000 Hunde gehalten und in der Schweiz leben rund 500.000 Hunde. Die Zahl der weltweit lebenden Hunde wird auf 500 Millionen geschätzt.

Ein Herz für den Hund oder ein Hund fürs Herz?

Hundebesitzer wussten es schon immer,

viele andere ahnten es: Ein Hund macht nicht nur Arbeit und gelegentlich auch Stress, sondern vor allem viel Freude. Und: Er ist auch gut für unsere Gesundheit und ganz besonders für das Herz!

Über die Auswirkung von Hundebesitz auf das psychische Wohlbefinden wurde schon viel geschrieben. Hunde bieten Kameradschaft, reduzieren Angst und Einsamkeit, steigern das Selbstwertgefühl und verbessern die allgemeine Stimmung. Obwohl die psychischen Vorteile von Haustieren im Allgemeinen und Hunden im Besonderen gut definiert sind, ist ihre Auswirkung auf die körperliche Gesundheit weniger gut bekannt.

Zu einem interessanten Ergebnis kamen nun zwei große Studien: Eine **schwedische prospektiven Registerstudie** und eine **kanadische Metaanalyse**. Beide Arbeiten zeigen zumindest statistisch, dass das Halten eines Hundes mit einer verminderten Sterblichkeit, insbesondere einer geringeren kardialen Mortalität einhergeht. Die Studien wurden nun im renommierten Journal **Circulation** veröffentlicht und in derselben Ausgabe von **Dr. Dhruv S. Kazi** von der Division of Cardiology, Beth Israel Deaconess Medical Center, kommentiert.

Caroline K. Kramer et al. analysierten 10 Studien mit insgesamt 3,8 Millionen Teilnehmern und einem Follow-up von 1 bis 22 Jahren. Ihre Metaanalyse ergab eine 24%ige Verringerung des Risikos für den Tod aller Ursachen (relatives Risiko: 0,76; 95% KI: 0,67–0,86) und eine 31%ige Verringerung des Risikos für einen kardiovaskulär bedingten Tod (relatives Risiko: 0,69; 95% CI, 0,67-0,71). Ihre Arbeit zeigte u.a., dass Hundebesitz in Schweden über einen Zeitraum von 12 Jahren mit einer signifikanten Verringerung der Gesamtmortalität und der kardiovaskulären Mortalität verbunden war.

Dog Ownership and Survival A Systematic Review and Meta-Analysis

Originally published 8 Oct 2019

Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes. 2019;12:e005554

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCOUTCOMES.119.005554>

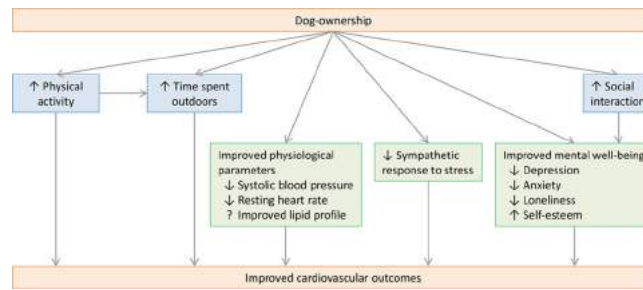
Who Is Rescuing Whom?

Dog Ownership and Cardiovascular Health

Originally published 8 Oct 2019

Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes. 2019;12:e005887

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCOUTCOMES.119.005887>



Grafik: Potential mechanisms for the cardiovascular benefit of dog ownership

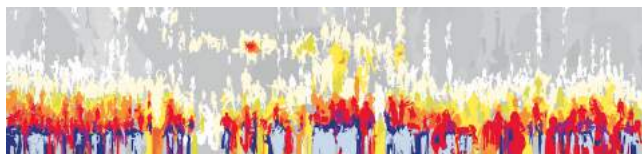
<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCOUTCOMES.119.005887>

Es gibt kaum einen wirksameren Personal Trainer als einen Hund.
Wir von **Autonom Health** haben wir sogar zwei davon "beschäftigt": **Muffin** und **Toffee**, beides Labrador Retriever. Sie tonisieren unseren Sympathikus bei täglichen Outdoor-Aktivitäten bei jeder Wetterlage, sind vorbildhafte Entspannungstrainer, wenn sie unter dem Schreibtisch liegend tief und fest schlafen und zeigen wie 's geht, wenn sie uns auffordern, sie zu streicheln. Kurz, sie sind ein geniales Tonikum für den Vagus und unser Herz!

Siehe auch unser Blogpost:

<https://www.autonomhealth.com/blog/dein-hund-dein-fitnesstrainer/>





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](#)