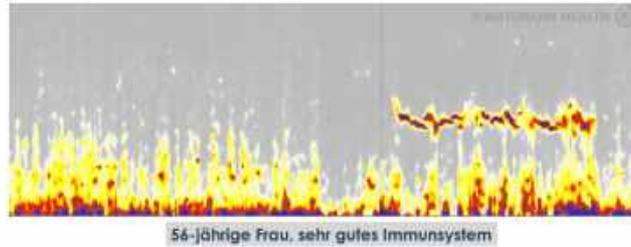


Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



Autonom Health HRV-News

NEWSLETTER September 2020

Die Themen im Überblick:

Herzensheld*in: 29. Sept. 2020 Weltherztag

„Musst ich wirklich alles von mir gefallen lassen?“ Dr. med. Alfred Lehmann im Podcast Interview

Save the date: HRVreport 13. - 20. September 2020

Warum der Mittwoch lehrreich sein kann

Themenswerpunkt: Das Immunsystem



Herzensheld*in: 29. Sept. 2020 Weltherztag

Schau auf dein Herz

Am 29. September findet alljährlich der **Weltherztag** statt.

Ziel: Menschen zu Aktivitäten anregen, die ihrem Herzen guttun.

Der Weltherztag ist eine Initiative der World Heart Federation (WHF), in der sich die Herzstiftungen und kardiologischen Fachgesellschaften von mehr als 100 Ländern zusammengeschlossen haben. Die Interessen von Deutschland werden von der Deutschen Herzstiftung e. V. vertreten. Der Weltherztag <...> regt zu

Aufklärungskampagnen unter anderem zur Frage an, was jeder Einzelne tun kann, um Risiken für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einen Schlaganfall vorzubeugen.

Der diesjährige Slogan „Use Your Heart to Beat Cardiovascular Diseases“ („Nutze Dein Herz, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu besiegen“) soll dazu anregen, der eigenen Herzgesundheit, aber auch der von anderen, mehr Achtsamkeit zu schenken und so Risikokrankheiten für Herzinfarkt und Schlaganfall wie Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht zu besiegen.

„Be a Heart Hero!“

Werden Sie zum Herzenshelden! Jeder kann sich vornehmen, gesünder zu essen, seinen Alltag bewegt und aktiv zu gestalten,

schädlichen Stress einzudämmen und nicht zu rauchen. <...> Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden bereits früh durch Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Rauchen begünstigt. Nach Schätzungen sind insbesondere diese Risikofaktoren zusammengenommen weltweit für rund 80 Prozent der Todesfälle in den Industriestaaten verantwortlich, die in Folge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall auftreten. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Risikofaktoren kennen.“

Von Anfang an einen gesunden Lebensstil pflegen

Deshalb ruft die Deutsche Herzstiftung dazu auf, sich früher um die eigene Herzgesundheit und um die der Kinder sowie aller Familienmitglieder zu kümmern. Wer von Beginn an einen gesunden Lebensstil pflegt, verringert das Risiko, im Alter am Herzen zu erkranken. Wie jeder einzelne im beruflichen und familiären Alltag mit ganz einfachen Mitteln etwas für seine Herzgesundheit tun kann, zeigen die Tipps der Deutschen Herzstiftung. Wer sein Herz-Kreislauf-Risiko verringern und dabei auch etwas für sein Wohlbefinden tun möchte, sammelt täglich mindestens 7.000 Schritte (optimal sind 10.000). <...> In vielen Studien wurde bereits gezeigt, dass Menschen, die sich nach den Vorgaben der Mittelmeerküche ernähren, wirksamer vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen chronischen Leiden geschützt sind.“

Quelle:

<https://www.herzstiftung.de/service-und-aktuelles/publikationen-und-medien/weltherztag>

Unsere HRV-Messungen können hier einen optimalen Einsatz finden. Wir von **Autonom Health** bieten Euch deshalb Folgendes an:

„Muss ich mir wirklich alles von mir gefallen lassen?“ Dr. med. Alfred Lohninger im Podcast Interview

Gesundheit sichtbar machen

In seinem neuen Podcast Nr. 17 interviewt der Lübecker Personal Trainer **Frido Henze** unseren CEO **Dr. med. Alfred Lohninger**.

Als ein international hochgeschätzter Experte mit jahrzehntelanger Erfahrung auf dem Gebiet der HRV schlägt **Lohninger**

einen großen Bogen von grundsätzlicher Erläuterungen über die HRV bis hin zu den von ihm herausgearbeiteten 7 Säulen der Gesundheit. Dabei spielt der Humor eine außerordentliche Rolle. Denn er hat laut **Viktor Fankl** (1905 – 1997), dem Begründer der Schule der Existenzanalyse, etwas mit Selbst-Transzendenz zu tun und diese wiederum mit der Fähigkeit zur Selbst-Distanzierung.

Henze über seinen HRV-Podcast mit dem Titel: **Wie Du Deine Gesundheit sichtbar machen kannst:**

"Die HRV zeigt die Anpassungsfähigkeit eines Organismus an und ist damit ein Maß für die Gesundheit. Was das genau bedeutet, wie Du die HRV positiv beeinflussen kannst und wie Du diese professionell ganz bequem Zuhause messen lassen kannst, erfährst Du in diesem Podcast. Alfred ist wirklich ein inspirierender Mann, der unglaublich viele wertvolle Impulse gibt."

[Und hier geht's zum](#)

[Podcast: https://fridohenze.de/podcast/](https://fridohenze.de/podcast/)
bzw.

https://open.spotify.com/episode/5IIUBF03IUNN8ZEBcC1gK8?go=1&utm_source=embed_v3&t=0&nd=1&nd=1



The graphic features a microphone icon at the top left. Below it, the text reads 'PODCAST INTERVIEW' and 'DR. ALFRED LOHNINGER VON AUTONOM HEALTH'. The main text asks: 'Wie kannst Du Deine Gesundheit sichtbar machen? Was ist die Herzratenvariabilität? Wie kannst Du die positiv beeinflussen? Und vieles mehr...'. At the bottom left, it says 'Jetzt auf iTunes, Spotify oder meiner Homepage anhören'. On the right side, there is a portrait of Dr. Alfred Lohninger and a graphic of a heart with an ECG line.

**Save the date: HRVsport 19.
- 20. September 2020**



Special Workshop: HRVsport



Er war für den Februar 2020 geplant. Doch Corona machte uns einen Strich durch die Rechnung. Aber kein Problem: Ihr könnt den **HRVsport Workshop** nun im Herbst genießen!

Genießen? Ja, denn in dieser Intensiv-Weiterbildung für HRV-AnwenderInnen, SportlerInnen im Amateur- und Leistungsbereich, TrainerInnen und alle HRV-Interessierten wird die Anwendung der HRV im Sport zum Erlebnis.

Unter anderen werden wir uns folgenden Themen widmen:

- Reize > Anpassung > Kompensation > Schaden
- 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
- Beispielmessungen von Sportlern
- Reha-Training

Referent: Seppi NEUHAUSER
ehem. Ausdauersportler und Trainer im Spitzensport

Termin: 19. - 20. September 2020

Seminarzeiten: **Samstag 10.00 - 18.00 Uhr**

 mit anschließendem gemeinsamen Heurigenbesuch in Klosterneuburg!

Sonntag 10.00 - 14.00 Uhr

Ort: Autonom Health Zentrum
Babenberggasse 24-26, 3400
Klosterneuburg, Österreich

Preis: EUR 290,-

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

Lasst euch diese Gelegenheit nicht entgehen, von **Seppi NEUHAUSER** aus erster Hand zu lernen und meldet euch noch heute an!

Wir freuen uns auf ein hochinteressantes sportliches Wochenende!



Warum der Mittwoch lehrreich sein kann



Jour Fixe in Sachen HRV 🧐

Unsere **Mittwoch Online-Seminare** rund um die Themen HRV und Gesundheit gehen im Herbst weiter. Unser hochwertiges Kursangebot als neue Form der konstanten Weiterbildung wird von unseren HRV-Professionals und Partnern sehr gerne genutzt. Denn damit haben sie Zugriff auf Top-Experten zu unterschiedlichen Themen und Know-how. Die TeilnehmerInnen schätzen bei unseren Online-Seminaren besonders den direkten Kontakt mit den Referenten, vor allem, dass sie nach jeder Präsentation ihre Fragen sofort an sie stellen können.

[Und hier die Termine für die Online-Seminare im Herbst 2020:](#)

- Mittwoch, 23. September 2020, 19.00 Uhr: **Homeoffice und Co – wie**

Unternehmen mit der HRV auf Leistung und Gesundheit der Mitarbeiter vertrauen können

Referentin: **Mag. Monika HERBSTRITH-LAPPE**

mehrfach ausgezeichnete Keynote Speakerin, Top-Trainerin, Autorin, High Performance Coach

<https://www.monikaerbstrith-lappe.com/>

- Mittwoch, 28. Oktober 2020, 19.00 Uhr: **Mythos Prävention – Was hat die Lebenserwartung mit der Postleitzahl zu tun?**
Referent: **Erich SCHWARZ**
HRV-Professional und HRV-Dozent, Dipl. Mentaltrainer
<http://www.powerscout.cc>
- Mittwoch, 18. November 2020, 19.00 Uhr: **How to lie with data?**
Referent: **Dr. scient. med. Matthias SCHERER, MSc**
Hochschullektor und Forschungsspezialist im Fachgebiet der Rehabilitationstechnik
<https://www.technikum-wien.at/personal/matthias-scherer/>
- Mittwoch, 16. Dezember 2020, 19.00 Uhr: **Persönlichkeitsdiagnostik mit der HRV**
Referent: **Dr. med. Alfred LOHNINGER**
Chronomediziner, Gynäkologe, CEO Autonom Health

Wenn ihr bei den Online-Seminaren **live** dabei sein wollt, meldet euch bitte direkt in eurem Account des **Analyseportals** (<https://portal.lebensfeuer.com>) auf der Bestellseite oder im **Webshop** (<https://shop.autonomhealth.com/produkt-kategorie/online-seminare/>) an.

Selbstverständlich zeichnen wir alle diese Online-Seminare auch für euch auf. Ihr könnt sie als Konserven im Nachhinein sowohl im Analyseportal als auch im Webshop erwerben!

Wir freuen uns auf euer Dabeisein bei unseren Mittwoch-Meetings 🤗

Themenschwerpunkt: Das Immunsystem

Viele Ängste

Die gesamte Welt beschäftigt seit Monaten die Angst vor SARS-CoV-2.

Angst vor der Krankheit, Angst vor Ansteckung, Angst vor Folgeschäden, Angst zu sterben, Angst vor einem neuerlichen Lockdown, vor Kontaktsperren, Angst vor Jobverlust, Angst vor einer Wirtschaftskrise, Angst vor Vereinsamung, Angst vor Stigmatisierung, ...

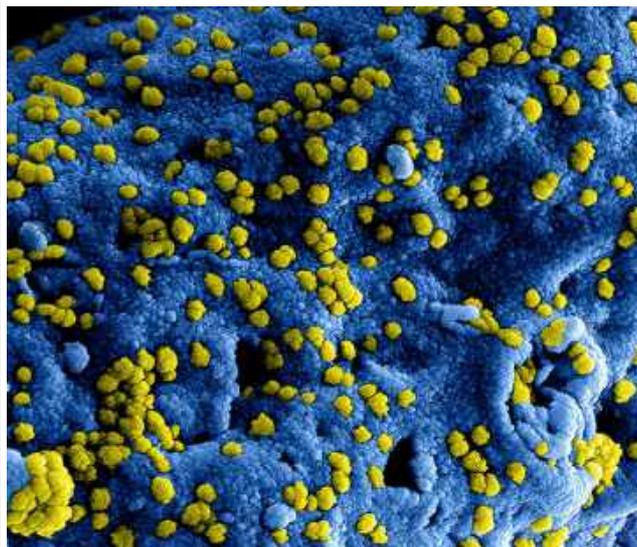
All das, kombiniert mit der Unwissenheit über das Virus, verursacht einen enormen psycho-sozialen Stress, an dem alle sieben Säulen der Gesundheit Schaden nehmen, jene der Beziehungsqualität möglicherweise sogar einen irreparablen.

Die Bedeutung des Immunsystems

Dass für eine erfolgreiche Abwehr einer Virusinfektion ein gesundes, gut funktionierendes Immunsystem unabdingbar ist, geht in der Flut der medialen Berichterstattung über die Bedrohung durch die Corona Pandemie weitgehend unter.

Kaum ein Medium berichtet darüber, dass gerade ein starkes Immunsystem Garant für Gesundheit oder einen milden Verlauf einer (Covid-19)Erkrankung sein kann. Auch nicht, dass es die unabdingbare Voraussetzung für eine wirksame Impfung darstellt.

Dabei wäre es gerade jetzt an der Zeit, sich intensiv mit dem Immunsystem zu befassen. Denn neben dem überaus präsenten Covid-19 Virus gibt es auch unzählige andere Mikroorganismen, die eine mögliche Infektanfälligkeit des Menschen nutzen. Und zu Beginn bzw. während der kalten Jahreszeit steigt diese bei den meisten Menschen an.



HRV und Immunsystem

Vor wenigen Tagen erreichte uns die Nachricht der HR-Verantwortlichen eines sehr großen Unternehmens, für dessen Mitarbeiter-Gesundheit wir seit mehr als zwei Jahren Mitverantwortung übernehmen

dürfen. Mitten in den Vorbereitungen zur Intensivierung laufender Messungen, Coachings und Online-Seminaren, um die massiven Herausforderungen wie Home-Office im Vertrauen auf die Gesundheit und Leistung der Beschäftigten meistern zu können, berichtete sie von einer Unterhaltung mit einem in der HR-Szene des Landes sehr bekannten Arbeitsmediziners. Er behauptete, es gäbe keinen Zusammenhang zwischen HRV und Immunsystem!

Große Verwunderung auf unserer Seite, war gerade dies doch der Aufhänger für unsere Initiative: Je besser dein Immunsystem, desto besser dein Schutz vor Corona!

Daher nutzen wir diesen Themenschwerpunkt, um den im schulmedizinischen Basiswissen fest verankerten Zusammenhang nochmal und gerade im Hinblick auf ein zielführendes Management der Pandemie für alle klarzustellen.

Dazu sei eine **Publikation des Universitätsspitals Basel aus dem Jahr 2017** genannt: Ziel dieser Studie war es, mögliche Wechselbeziehungen zwischen HRV und Entzündung bei einer jungen und gesunden Bevölkerung zu bewerten. 2064 gesunde Personen (47% Männer, 53% Frauen) im Alter von 25 bis 41 Jahren wurden in eine prospektive bevölkerungsbasierte Studie eingeschlossen. Alle Teilnehmer wurden einer 24-Stunden-HRV-Messung unterzogen. Die Standardabweichung aller normalen RR-Intervalle (SDNN) wurde als Haupt-HRV-Ergebnisvariable vordefiniert. Aus venösen Blutproben wurden hochempfindliches C-reaktives Protein (hs-CRP), Gesamtleukozytenzahl (LC) und LC-Subtypen bestimmt.

Ergebnisse: Sowohl bei Herzraten und HRV in Ruhephasen und bei Aktivierung, als auch bei hochsensitivem CRP, der Gesamtleukozytenzahl und neutrophilen Granulozyten zeigte sich eine statistisch signifikante Koinzidenz. Für Lymphozyten und Monozyten war kein Zusammenhang nachweisbar.

Schlüsselbotschaft der Studie: Biomarker für Entzündungen, wie das hochempfindliche C-reaktive Protein- und die Leukozytenzellzahl mit ihren Subtypen, waren umgekehrt mit der HRV und positiv mit der Herzrate assoziiert. Die Ergebnisse legen wichtige Zusammenhänge zwischen Entzündungswegen und dem ANS nahe.

> *Ann Med.* 2017 Feb;49(1):32-41. doi: 10.1080/07853890.2016.1226512. Epub 2016 Nov 12.

Heart rate, heart rate variability and inflammatory biomarkers among young and healthy adults

Stefanie Aeschbacher ^{1,2}, Tobias Schoen ^{3,3}, Laura Dörig ^{1,2}, Rahel Kreuzmann ^{1,2}, Charlotte Neuhauser ², Arno Schmidt-Trucksäss ⁴, Nicole M Probst-Hensch ^{5,6}, Martin Risch ^{7,8}, Lorenz Risch ^{7,9,10}, David Conen ^{1,2}

Affiliations + expand

PMID: 27534940 DOI: 10.1080/07853890.2016.1226512

Abstract

Background: Heart rate (HR), heart rate variability (HRV), and inflammation are all associated with cardiovascular morbidity and mortality. The aim of this study was to assess potential interrelationships between these parameters in a young and healthy population.

Unispital Basel, 2017: „Key message Inflammatory biomarkers, such as high-sensitivity C-reactive protein and leukocyte cell count with its subtypes were inversely associated with HRV and positively associated with HR.

Our findings suggest important interrelationships between inflammatory pathways and the ANS.“

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27534940/> 2017

Wo ist nun der Zusammenhang der HRV mit dem Immunsystem zu finden?

Ganz einfach, weil es um eine Entzündung geht und Entzündungen auch bei Corona die entscheidende Rolle spielen. Entzündungen und Immunsystem verhalten sich wie siamesische Zwillinge. Sie sind nicht voneinander zu trennen, schaukeln sich hoch, von der leichten Rachenentzündung, die von den Abwehrzellen eines richtig funktionierenden Immunsystems gestoppt wird, bis hin zum Tod bringenden Zytokinsturm als Folge eines außer Rand und Band geratenen Immunsystems.

Was passiert bei einem solchen Zytokinsturm?

Im Zuge einer Immunreaktion werden Zytokine gebildet, um weitere Immunzellen an den Ort der Entzündung wandern zu lassen und sie zu aktivieren, worauf diese ebenfalls Zytokine bilden, um die Immunreaktion zu verstärken. Bei einem Zytokinsturm werden Leukozyten so stark aktiviert, dass sich die Immunreaktion nicht automatisch beruhigt, was sonst üblicherweise geschieht, wenn das Antigen nicht mehr vorhanden ist. In Folge eines Zytokin-Freisetzungssyndroms oder eines Zytokinsturms werden verschiedene Zytokine, Radikale und Gerinnungsfaktoren gebildet. Immunzellen sammeln sich am Ort der Entzündung, wodurch die Funktion eines Gewebes beeinträchtigt werden kann - bis hin zum Organversagen. So ein Zytokin-Freisetzungssyndrom oder Zytokinsturm kann bei Infektionskrankheiten wie bei COVID-19 auftreten.

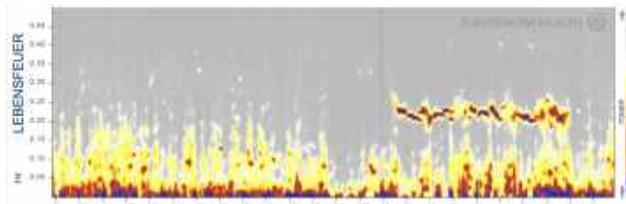
<https://de.wikipedia.org/wiki/Zytokinsturm>

Wie sieht ein gutes Immunsystem in der HRV aus?

Prinzipiell gilt: Ein gesunder Mensch

zeichnet sich durch eine starke HRV aus. Eine reduzierte HRV steht hingegen für einen in seiner Funktion gestörten oder geschwächten Organismus, wie zum Beispiel einem schwachen Immunsystem.

Ganz konkret sind es folgende Parameter, die ein gutes Immunsystem kennzeichnen: hohe Total Power, ausgewogenes Verhältnis der Frequenzbänder mit besonderer Ausprägung von VLF und HF und eine gute Dynamik A bei niedrigen mittleren Herzraten bei Tag und im Schlaf.



Dieses Lebensfeuer zeigt es: Eine gute Basis (VLF) und ein starker Vagus (HF) - die besten Voraussetzungen für ein gut funktionierendes Immunsystem!

Was kann ich für ein gutes Immunsystem tun?

Ganz nach dem Leitsatz von **Louis Pasteur** (1822-1895) "*Der Erreger ist nichts, das Milieu ist alles*" gibt eine ganze Reihe an Maßnahmen, die gesetzt werden können, um das Immunsystem zu stärken bzw. wieder gut aufzubauen.

Neben **ausgewogener Ernährung**, **ausreichend Bewegung** in frischer Luft bei Tageslicht, **Stressreduktion** und **erholsamem Schlaf** gibt es eine Vielzahl an Produkten, die das Immunsystem unterstützen:

- **Vitamine:** allen voran Vitamin D, aber auch Vitamin C
- **Spurenelemente** wie Zink, Selen, Kupfer, Eisen und das Coenzym Q 10
- **Pflanzliche Produkte** wie Cystus, Propolis oder Vitalpilze

Weiters spielt eine **gesunde Darmflora** eine große Rolle. Denn wenn die Verdauung nicht funktioniert, nützen die beste Ernährung und das beste Vitaminpräparat nichts.

Weitere Möglichkeiten, das Immunsystem natürlich und nebenwirkungsfrei zu stärken, bieten die **Spagyrik**, die **Homöopathie** und **Schüssler Salze**.

Ein guter Hinweis für die beginnende Heizperiode: Die **Schleimhäute** stets **feucht halten**. Gerade bei langen Aufenthalten in beheizten, trockenen Räumen sollte auf genügend

Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, Stichwort "Tee trinken".

Und dann gibt es ja noch die **7 Säulen** aus dem Buch "EINFACH GESUND":

Die 7 Säulen der Gesundheit als Wegweiser für ein starkes Immunsystem



Bewegung – Atmen – Essen & Trinken – Schlafen – Regelmäßigkeit – Kontakte – Humor

Der Bauplan unseres Körpers besteht aus einer festen Grundstruktur mit **7 Säulen**, ähnlich einem alten griechischen Gebäude. Diese 7 Säulen sind Bausteine auf dem Weg zur eigenen Gesundheit, aufgeteilt in **4 Was- und 3 Wie-Säulen**. Sie geben Hinweise darauf, wo man ansetzen kann, um sein Immunsystem zu stärken.

Die **4-Was Säulen** repräsentieren, was jeder tun sollte, um ein gesünderes Leben zu führen:

♥ Bewegung

vor allem bei Tageslicht, um die Produktion von Vitamin D zu fördern. Außerdem produzieren wir dadurch Melatonin, was ja bekanntlich für unseren Schlaf wichtig ist. Es geht um alles, was unseren Bewegungsapparat stimuliert, d.h. nicht nur um 2x Fitnessstudio pro Woche, sondern auch um die täglichen Schritte und vor allem unsere Zwischenbewegungen. Wie kann vor allem die Anzahl unserer Zwischenbewegungen erhöht werden? Zum Beispiel eine Station früher aus den Verkehrsmitteln aussteigen und den restlichen Weg zu Fuß gehen; die Treppe statt des Lifts nehmen; während der Arbeitstätigkeit eine kurze „aktive“ Pause einlegen, Beine ausstrecken und bewegen, den Nacken lockern; während der Telefonate aufstehen und durch den Raum gehen.

♥ Atmen

Ohne unseren Atem funktionieren wir nicht. Und weil wir alle automatisch atmen, nehmen wir den Atem oft als selbstverständlich wahr. Dabei spielt aber die Qualität unseres Atmens eine wichtige Rolle, um gesund zu bleiben. Versuche doch einmal, dich zwischendurch auf deine Atmung zu konzentrieren. Was bemerkst du? Atmest du tief, oder doch eher flach? Versuche mal eine tiefe Bauchatmung. Du wirst spüren, wie sich deine Atmung verändern kann. Und als kleiner Bonus – deine Leistungsfähigkeit steigert sich wieder. Deine HRV-Messung zeigt v.a. im Schlaf

anhand der RSA (Respiratorische Sinusarrhythmie), wie du dich über deinen Atem erholen kannst. Die RSA als gleichmäßiges Atmen, im Rhythmus vom Herzschlag, ist besonders wichtig für einen erholsamen Schlaf.

♥ Essen & Trinken

Die richtigen Lebensmittel regelmäßig zu konsumieren, als zentrales Bedürfnis (wir erinnern uns an die Maslow'sche Bedürfnispyramide), ständige Verfügbarkeit lockt dazu, auch einmal über den Hunger zu essen und nicht immer zu den qualitativ hochwertigsten Lebensmitteln zu greifen. Stelle dir zwischendurch die Frage: Wozu esse ich? Geht es um Lustgewinn oder Gaumengenuss, Langeweile oder doch Hunger?

Greife regelmäßig zu hochwertigen, saisonalen Produkten.

Interessiere dich immer wieder für neue Rezepte und koche diese nach. Entdecke den Spaß am Kochen.

♥ Schlafen & Regeneration

Ausreichend Schlaf ist wichtig, um das Immunsystem zu stärken. Während wir schlafen, laufen Reparaturvorgänge in unserem Körper ab. Erlebtes wird verarbeitet, es starten Verdauungs- und Entgiftungsprozesse. Power Naps unter Tags führen zu einer Leistungssteigerung am Nachmittag. Abendrituale fördern das Einschlafen

Yoga, Progressive Muskelrelaxation, autogenes Training und Entspannungsübungen führen zu innerer Ruhe und damit zu Entspannung.

Das Spannende an diesen 4 Was-Säulen?

Wir setzen das ohnehin im Alltag um, oft jedoch unbewusst und vielleicht nicht immer gesundheitsbewusst.

Die **3 Wie-Säulen** beschreiben, wie man das am besten umsetzen kann:

♥ Regelmäßigkeit

Uhrzeit, chronobiologische Zeit und Ereigniszeit spielen dabei eine große Rolle. Es geht um einen gewissen Rhythmus, den wir alle im Alltag leben, nach dem sich unser Tagesablauf richtet. Ähnliches wiederholt sich in ähnlichen Abständen.

♥ Kontakte

Gesundheit erhalten durch Freunde. Zwischenmenschliche Kontakte erhalten die geistige Vitalität, verringern die Anfälligkeiten für Krankheiten und haben einen positiven Einfluss auf unsere Lebensdauer. Treffe dich regelmäßig mit Freunden und Bekannten, plaudere am

Telefon oder in den Arbeitspausen mit Kollegen.

♥ Humor

steht als Ressource, wenn wir z.B. in einer für uns unangenehmen Situation sind. Humor ermöglicht, sich von solchen Situationen zu distanzieren. Das wiederum führt dann natürlich zu Entspannung. Auch bringt Humor unser ANS ins Gleichgewicht und reduziert den Sympathikus.

Mehr dazu im Buch **EINFACH GESUND**. Bestellbar im Fachhandel, im **Analyseportal** und in unserem **Webshop**:



<https://shop.autonomhealth.com/produkt/einfach-gesund-buch/>

Studien zu Immunsystem und HRV

Aktuell finden sich 363 Studien im PubMed zum Thema „**HRV & Immunsystem**“. Einige davon wollen wir hier anführen:

Stress, Psyche, HRV

“We conclude that individual differences in sympathetically-driven cardiac stress responses are associated with NK and proinflammatory cytokine responses to psychological stress.” 2003

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12738402/>

Beobachtung aus dem Bereich der TCM, mit schulmedizinischen Methoden durchgeführt und publiziert

“Our results suggest that the pathology of SDQS (Spleen-Qi deficiency syndrome) could be associated with a low vagal tone which causes a decrease in peristalsis, increased fatigue, reduced attention, and appearance of GSs.” 2019

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31351997/>

Cardiomyopathie beim Menschen durch Autoantikörper (=Immunsystem)-Untersuchung an Mäusen – Zusammenhang HRV und Immunsystem

“Analysis of heart rate variability further argued for an increased parasympathetic response to different drugs in the M2ACh-R immunized mice.” 2005

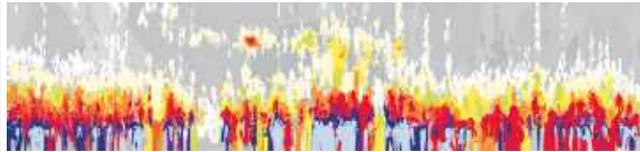
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15923404/>

Etwas aus dem Bereich Arbeitsmedizin

Schweissarbeiten – DNA-Metylierung:
„Acute decline of HRV was observed following exposure to welding PM2.5 and evidence for an epigenetic response of transposable elements to short-term exposure to high-level metal-rich particulates was reported.“ 2014
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25512264/>

Zum Zusammenhang DNA-Methylierung – Epigenetik – Immunsystem

<https://www.cambridge.org/core/journals/development-and-psychopathology/article/epigenetic-correlates-of-neonatal-contact-in-humans/9BD9799A7C6E0859B93E092EA0727A4B>



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
Babenberggasse 24-26 | 3400
Klosterneuburg | Österreich

[Newsletter abbestellen](#)