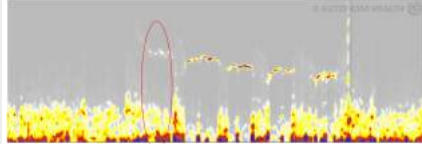


Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



Schöner Fernsehschlaf, 29-jähriger Mann

## Autonom Health HRV-News

NEWSLETTER November 2020

Die Themen im Überblick:

Black Friday: 10 % Rabatt auf ALLES!  
Das Tölpeln steht nicht mehr still  
HRV in Wissenschaft und Forschung  
Warum der HRV-Wert schwach sein kann  
Was mal kurz zusammen bringt leider nicht!



AUTONOME HEALTH  
Herzratenvariabilität

**Black Friday: 10 % Rabatt  
auf ALLES!**



👉 **Nutzt den 27. November!**

Bald ist November und mit ihm auch wieder der **Black Friday!**

Auch in diesem Jahr werden wir an diesem Wochenende von **Freitag**, den 27. November 00.00 Uhr bis einschließlich **Montag**, 30. November 23.59 Uhr auf **ALLES 10 % RABATT** ausrufen!

Nutzt diese tolle Möglichkeit für alle unsere Produkte wie

- **Softwareanalysen**
- **Hardware**
- **Ausbildungsmodule**
- **Special Workshops**
- **Geschenkgutscheine**
- **Bücher**

👉 **Geschenk-Tipp: Gesundheit  
schenken!** 🎄🎁

Jetzt schon an **Weihnachten** denken und

die günstige Gelegenheit für einzigartige Geschenke ergreifen!

## Das Telefon stand nicht mehr still

### Das sinnvolle Einbeziehen der HRV ins Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)



Die Beiträger des druckfrischen Buchs, beide aus dem Hause Autonom Health v.l. **Dr. Alfred Lohninger** und **Mag. Patricia Maria Böhm**.

„Entscheidungsträger in Unternehmen setzen zwar immer mehr auf das BGM.“ sagt **Dr. med. Alfred LOHNINGER**. „Auch die Praxistauglichkeit der HRV-Analyse ist mittlerweile bei vielen Arbeitsmedizinern bekannt. Doch fehlt es vielerorts noch an den Grundvoraussetzungen für das sinnvolle Einbeziehen der HRV.“ Deshalb willigten Alfred Lohninger und **Mag. Patricia Maria BÖHM** sofort ein, bei dem Buchprojekt „**Betriebe gesund managen**“ der Dozenten des Departments Gesundheit der FH Burgenland mitzuarbeiten.

Dieses neue Praxisbuch (wir informierten darüber in der Oktober-Ausgabe) stieß in der Welt der HRV-Interessierten fast mail-wendend auf große Aufmerksamkeit. Denn kaum hatte der Newsletter die Runde gemacht, stand das Telefon bei Autonom Health nicht mehr still. LeserInnen riefen an, um mit uns zu sprechen. Kein Wunder, gelten wir mittlerweile als eine der wichtigsten HRV-Experten im deutschsprachigen Raum.



[zur Buchbestellung beim Haufe Verlag:](https://shop.haufe.de/prod/betriebe-gesund-managen-inkl-arbeitshilfen-online)

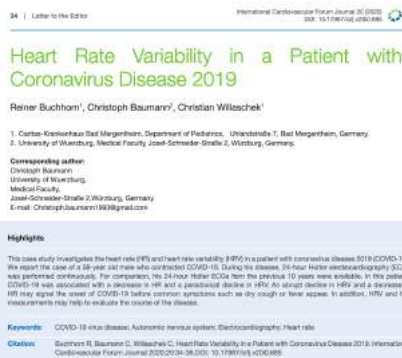
<https://shop.haufe.de/prod/betriebe-gesund-managen-inkl-arbeitshilfen-online>

## HRV in Wissenschaft und Forschung

### Heart Rate Variability in a Patient with Coronavirus Disease 2019

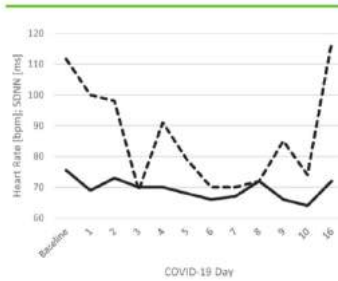
Diese neue Serie **"HRV in Wissenschaft und Forschung"** unseres Newsletters richtet sich insbesondere an alle, die sich neben der täglichen Praxis für wichtige wissenschaftliche Entwicklungen interessieren.

Und schon starten wir die neue Serie **"HRV in Wissenschaft und Forschung"** mit einer hochaktuellen Studie aus dem Jahr 2020 zum Thema *Coronavirus (!)*:



"Diese Fallstudie untersucht die Herzrate (HR) und Herzratenvariabilität (HRV) bei einem 58-jährigen Mann mit Coronavirus-Krankheit 2019 (COVID-19). Während seiner Krankheit wurden kontinuierlich 24-Stunden-Holter-Elektrokardiographien (EKG) durchgeführt. Zum Vergleich standen seine 24-Stunden-Holter-EKGs aus den letzten 10 Jahren zur Verfügung. Bei diesem Patienten war COVID-19 mit einer niedrigeren mittleren Herzrate und einer paradoxen Abnahme der HRV verbunden. Bemerkenswert, steigt doch die HRV im Normalfall je langsamer das Herz schlägt. Ein plötzlicher Rückgang der HRV und ein Rückgang der HR kann

den Beginn von COVID-19 signalisieren, bevor häufige Symptome wie trockener Husten oder Fieber auftreten. Darüber hinaus können HRV und HR Messungen helfen, den Krankheitsverlauf zu bewerten, einfacher und sensibler als dies mit Pulsoxymetrie möglich ist." (Buchhorn et al., 2020)



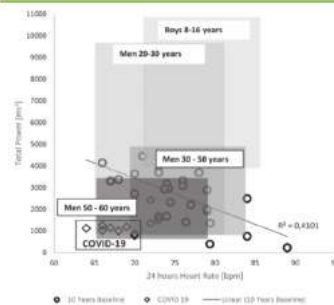
#### HR and SDNN Levels vor und während COVID-19.

Der Patient erkrankte am 5. April an COVID-19.

Am 10. April (Tag 1) bekam er Fieber und Schmerzen in den Gliedmaßen sowie Geschmacksstörungen.

Am 23. April (Tag 13) war der SARS-CoV2 PCR Test negativ.

Bemerkenswert ist, dass sich die SDNN- und HR-Diagramme während der COVID-19-Infektion kreuzen.



#### Verhältnis zwischen TP und HR.

Die meisten TP- und HR-Werte von 24-Stunden-Holter-EKGs des Patienten in den letzten 10 Jahren waren für seine Altersgruppe (deutsche Männer im Alter von 50 bis 60 Jahren) im normalen Bereich.

Während COVID-19 sank seine TP auf sehr niedrige Werte ohne Erhöhung der mittleren HR. Die Raute, die eine TP von 2500 ms<sup>2</sup> markiert, entspricht dem Tag 16 nach der Infektion und zeigt Erholung am Ende der COVID-19 Erkrankung.

Quelle: Research Gate

Buchhorn R, Baumann C, Willaschek C. Heart Rate Variability in a Patient with Coronavirus Disease 2019. International Cardiovascular Forum Journal 2020;20:34-36. DOI: 10.17987/icfj.v20i0.685

[https://www.researchgate.net/publication/343527891\\_Heart\\_Rate\\_Variability\\_in\\_a\\_Patient\\_with\\_C](https://www.researchgate.net/publication/343527891_Heart_Rate_Variability_in_a_Patient_with_C)

**Warum der Mittwoch  
lehrreich sein kann**



## Jour Fixe in Sachen HRV 😊

Auch dieser Newsletter gibt wieder eine Übersicht über die Termine für die nächsten Online-Seminare:

- **next! 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 mithilfe der Herzratenvariabilität**  
**Referent: Dr. med. Alfred LOHNINGER**  
Chronomediziner, Gynäkologe, CEO  
Autonom Health GmbH
- Mittwoch, 20. Jänner 2021, 19.00 Uhr: **Schlaf - ein Schlüssel zu Gesundheit**  
**Referent: Matthias AUGUSTIN**  
HRV-Professional, Master in  
cognitive NeuroScience  
[www.matthiasaugustin.com](http://www.matthiasaugustin.com) bzw.  
[www.lighthouse-impulse.ch](http://www.lighthouse-impulse.ch)
- Mittwoch, 17. Februar 2021, 19.00 Uhr: **"My Autonom Health & Sports" - Basiswissen rund um die HRV für Gesundheitsinteressierte**  
**Referentin: Laura STÖGER, MA**  
Social Media Marketing Autonom Health GmbH

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 😊

**Nur mal kurz umziehen  
bringt leider nichts!**

## Mythos Prävention: Was hat die Lebenserwartung mit der Postleitzahl zu tun?

Vor allem der Untertitel versprach ein ungewöhnliches Autonom Health Online-Seminar am 28. Oktober. Was folgte, war inhaltlich und rhetorisch exzellent aufbereitet. Der österreichische HRV-Professional, -Dozent und Dipl. Mentaltrainer **Erich Schwarz** hat die Erwartungen noch übertroffen.



Schmunzelnd startete er mit der eigenen Biographie: Er habe im Leben immer Glück gehabt, nie geraucht ... weil es stank, sich immer gern bewegt und gegessen, was gesund ist. Dann wurde er wissenschaftlich. Die Disziplin Prävention gilt als Fixstarter. Alles, was wir tun oder lassen, wirkt sich auf die eigene Zukunft aus. Soweit, so bekannt!

### Was ist mit den Präventionslehrbüchern?

Schon kam ein Schwarz-iges Aber: Die Präventionslehrbücher seien okay. Doch im Detail schaue es etwas anders aus. „Was ist gesünder?“, fragte er unvermittelt. „Selbstgemachtes Brot mit Magerquark oder Schweinshaxen?“ Noch bevor man siegesgewiss seine Antwort kundtun konnte, legte Schwarz nach: „Von wem stammt das Zitat „Verhaltensprävention sind gute Ratschläge für die Mittelschicht“? 1. Aaron Antonovsky, 2. Donald Trump, 3. Donald Duck oder 4. Lorient?“

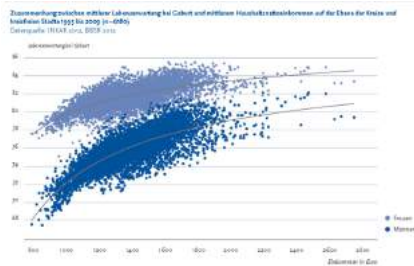
Die richtige Antwort: von dem amerikanischen Medizinsoziologen Antonovsky, der mit seiner Zunft hart ins Gericht ging.

Und damit hielt Schwarz bereits die Spachtel in der Hand, um kräftig am Mythos Prävention zu kratzen. Bei Prävention rede heutzutage jeder mit, Politiker, Epidemiologen, ja sogar Philosophen. Was will man eigentlich mit Prävention erreichen? Na klar, wir wollen damit für unsere gesunde Zukunft vorsorgen. Das war nicht immer so. Im Mittelalter spielte Zukunft keine Rolle. Die Lebenserwartung lag bei schlappen 30 Jahren.

### Was ist mit den medizinischen Errungenschaften?

Jedes Zeitalter hat seine typischen Morbiditäts- und Mortalitätsmuster. Noch im 18. Jahrhundert starb man nicht am Alter, eher an Pest oder Cholera. Während man sich früher durch ein gottgefälliges Leben Gesundheit herbei beten wollte, versucht man es heute mit Prävention, mit dem Aufspüren von

Krankheits- und Gesundheits-Erregern. Man setzt auf Impfungen, Bildung und gesundes Verhalten. Um hier Angst zu vermeiden, sei es unerlässlich, sich „autonom zu informieren und zu entscheiden!“ Naheliegender, dass Schwarz die von der WHO ausgerufene Pandemie einbezog: „Wir wissen, dass der PCR-Test, wie es auf dem Beipackzettel steht, nicht für diagnostische Zwecke zugelassen ist. Trotzdem wird die Welt damit getestet und in Panik versetzt!“ Heutzutage ist die Lebenserwartung in vielen Ländern hoch. Die Österreicher z.B. schaffen es im Schnitt auf 81 Jahre. Merkwürdigerweise tragen jedoch nicht so sehr die medizinischen Errungenschaften dazu bei, sondern ... der Wohlstand. Wie kommt man darauf?



**Ungleichheit macht krank!**

Ende der 1960er startete der britische **Professor Michael Marmot** seine Whitehall-Studien. Bei rund 18.000 Angestellten fand er heraus, dass Stress und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammenhängen. Äußerst aufsehenerregend war jedoch: Die Krankheitsanfälligkeit in den unteren Rängen war viel höher als an der Spitze der Hierarchie. Fazit? Ungleichheit in Unternehmen und Gesellschaft macht Menschen krank. Niedriges Einkommen wirkt sich lebensfeindlich aus und vermindert Gesundheit. Auch die aktuellen europaweiten Lockdowns bringen psychosozialen Stress mit sich und sind enorme Armutsbeschleuniger. Hohes Einkommen hingegen wirkt lebensfreundlich und fördert Gesundheit. In der britischen Hauptstadt gibt es einen frappierenden Lebenserwartungs-Unterschied von 16(!) Jahren zwischen dem Londoner Stadtteil Tottenham, einem sozialen Brennpunkt, sowie dem aristokratischen Viertel Kensington. Und wie schaut's in Wien aus? Hier sind es 8 Jahre zwischen dem 21. Bezirk Floridsdorf und dem Villenviertel Währing. „Grundsätzlich kann man also sagen“, so Schwarz. „die Lebenserwartung ist an der Postleitzahl ablesbar!“ Raffiniert Denkende bromste er sofort aus: „Nur mal umziehen bringt leider nichts!“



**„Präventions-Dreifaltigkeit“**

Natürlich könnte jeder mit Bewegung, Ernährung und Regeneration viel erreichen. Schwarz fasst sie prägnant mit „Präventions-Dreifaltigkeit“ zusammen. Er zeigte auf, dass sich Bewegung auf alle Körpersysteme auswirkt, Ernährungs-Glaubenskriege unsinnig sind und zitierte den Ernährungswissenschaftler David Katz: „Esst Gemüse, esst Obst, esst Vollkornprodukte, esst keine Fertigessen und übertreibt's nicht mit Zucker, Fleisch und Milchprodukten. Das war's!“ Bei der Regeneration verwies Schwarz auf sein Online-Seminar vom Mai 2020: **"Regeneration – Viel mehr als Batterien aufladen"**.

<https://shop.autonomhealth.com/produkt/aufgezeichnetes-seminar-regeneration-viel-mehr-als-batterien-aufladen/>



### Humor kein Thema für die Präventionsliteratur

Sehr am Herzen liegt ihm das Entwickeln von Soft-Skills, wie Kommunikationsfähigkeit, Selbstvertrauen und ... Humor. Doch gerade der werde von Autoren der Präventionsliteratur ausgelassen. Bis auf **Dr. med. Alfred Lohninger**. Er hat dieser Thematik in seinem Buch „*Einfach gesund*“ ein langes Kapitel gewidmet. Und damit nochmal: Was ist gesünder: Selbstgemachtes Brot mit Magerquark oder Schweinshaxen? Wen die Antwort interessiert, der kann dieses Online-Seminar von **Erich Schwarz** ganz einfach im Shop kaufen!

<https://shop.autonomhealth.com/produkt/online-seminar-aufgezeichnet-schwarz-mythos-praevention/>

**Dr. Marion Soceanu**  
PR Expertin Autonom Health

**Tipp! Folgt uns auf Facebook**

Das Screenshot zeigt die Facebook-Seite von 'Autonom Health GmbH'. Die Seite hat ein Profilbild mit einem Kitesurfer auf dem Meer und eine Coverphoto mit derselben Szene. Die Seite ist als 'Autonom Health GmbH' registriert und hat über 1.000 Follower. Ein Post zeigt ein Foto einer Person, die eine Hand hält, mit dem Text 'Autonom Health GmbH: Medizinisch und sozial ist in Kombination...'. Die Seite ist als 'Community' eingestuft.





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](#)