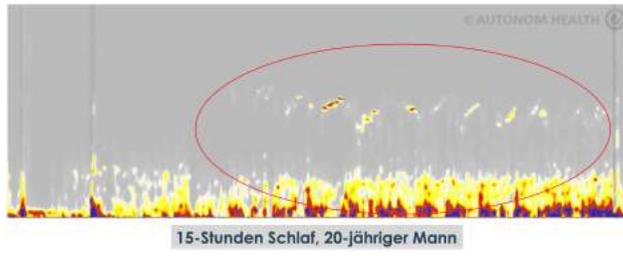


Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



Autonom Health HRV-News

NEWSLETTER Jänner 2021

Die Themen im Überblick:

Social Media - Starker Tayfun in Ankara

Autonom Health Community

Ausbildung zum zertifizierten HRV-Professional

HRVital: Dynamische Optimierung

HRV in der Wissenschaft

Warum der Mittwoch lehrreich sein kann

HRV-Professional deckt Datenverschleierungen auf



Social Media - Starker Tayfun in Ankara

 **Euch allen ein glückliches
und vor allem besseres neues
Jahr!**

Das Jahr 2021 hat begonnen und mit ihm unsere Hoffnung auf ein stabiles, die Menschen und deren Leben wieder beruhigendes Jahr.

Und wir freuen uns auf eine gutes 2021
gemeinsam mit EUCH!

Denn nur gemeinsam sind wir stark. Nur
gemeinsam können wir unseren Auftrag
erfüllen: Gesundheit zu erhalten bzw.
wiederzuerlangen.

Gerade soziale Netzwerke bieten dabei
eindrucksvolle Möglichkeiten, unsere
Botschaften zu verbreiten und euch auf
dem Laufenden zu halten.

So wenden wir uns gleich zu Beginn
dieses Jahres mit einer Bitte an
euch: *Beteiligt euch an unseren Social
Media Kanälen und postet eure
Erfahrungen mit der HRV!*

Wir sind auf [Google](#), [Facebook](#),
[Instagram](#), [LinkedIn](#) und [YouTube](#) zu
finden.

Rezensionen - sei es auf [Google](#),
im [App Store](#) und [Play Store](#) oder auch in
unserem [Onlineshop](#) (bei jedem
einzelnen Produkt) -
Interaktionen sowie „[Likes](#)“ und
„[Shares](#)“ helfen uns sehr.

Ein Beispiel dafür:

 **Autonom Health GmbH** ⋮
1 Tg. · 🌐

👏 Über solche Rückmeldungen freuen wir uns
natürlich sehr!

 **Tayfun Aybek** ⋮
1 Rezension

★★★★★ vor einer Woche
Heart Rate Variability ist eine der besten
Diagnostik-Methode der präventiven Medizin.
Autonom Health mit der wissenschaftlicher
Führung von Alfred Lohninger hat meines
Wissens die besten und einfachsten Analyse-
Methoden entwickelt. Mit meiner 30 jähriger
Erfahrung in der kardiovaskulären Medizin kann
ich diese Methode kombinieren und freue ich
mich bei meinen Patienten einzusetzen. Danke
Autonom Health !
Prof. Dr. Tayfun Aybek



Unser Partner, der Gefäß- und
Herzchirurg **Prof. Dr. med. Tayfun
AYBEK** aus der Türkei ist unserem
Aufruf schon gefolgt.

Er hat an der Goethe Universität in

Frankfurt am Main studiert und leitet seit einigen Jahren die Universitätsklinik in Ankara. Prof. Aybek operiert tagtäglich 3-4 PatientInnen am offenen Herzen.

Bemerkenswert ist, dass es in der Türkei keine stationäre Rehabilitation gibt. Um dennoch den weiteren Verlauf seiner PatientInnen bestmöglich zu überwachen, hat er ein hochprofessionelles telemedizinisches Konzept entwickelt, in dem die HRV von Autonom Health eine wichtige Rolle spielt.

Herzlichen Dank, lieber Tayfun, für diese aussagekräftige Rezension und auf eine weiterhin so erfolgreiche Zusammenarbeit!

<https://tayfunaybek.com/>

Autonom Health Community

Informationsaustausch über gesundheitsrelevante Themen

Forum Blogs Professionals & Partner Community Guide Shop

Heutige Beiträge: 40 gelesen markieren · Neue Themen

Herzlich Willkommen in der Autonom Health Community

Das Forum dient dem Austausch zu allen Themen rund um die Herzratenvariabilität und Gesundheitsbildung. Aber vor allem soll es eine Unterstützung bei der Beantwortung zu Fragen rund um jede HRV-Messung sein.
 Häufige Links:
 Professionals & Partner: Autonom Health Analyseportal
 Autonom Health Homepage

Themen	Beiträge	Letzter Beitrag
HRV by Autonom Health Allgemeine Fragen und Antworten zu Themen wie "wie", "Lerneffekte", "Messung machen?", "Ausbildung, Partner & Professionals..." Unterforen: alle HRV-Funktionen im großen Bereich Biologisches Alter (20/25) Ernährung, Gewicht (15/24) HRV HRV-Analyse (17/21) Fk., Rehabilitation, Sport (11/116)	258	1.087 Beitrag von Tayfun vor 4 Tagen
Stress Fragen und Antworten rund um das Thema Stress und HRV	30	152 Sieht so aus, dass Organisierendes Publizieren des Psych... von Gaten vor 10 Monaten 4 Wochen
Schlaf Fragen und Antworten rund um das Thema Schlaf und HRV Unterforen: Schlaf und Kopfschmerzen (5/26)	64	214 Wie zu regulieren ist Schlaf? Wie reguliert man die... von Gaten vor 10 Monaten 2 Wochen
HRVmed Fragen und Antworten speziell zur HRVmed sowie medizinschen Themen Unterforen: Herzrhythmusstörungen (23/81) Medikation & HRV (24/28)	81	290 1. Messung nach 24h vor & nachts von Aybek vor 10 Monaten
Sport Fragen und Antworten zum Thema Sport, Informationen	38	171 Publizieren von Gaten vor 9 Tagen

Autonom Health Community

Das Forum dient dem Austausch zu allen Themen rund um die Herzratenvariabilität und Gesundheitsbildung.

Termine

2021

20. Jan. Schlaf - ein Schlüssel zu Gesu... 19:07 | Schlaf - ein Schlüssel... vor einem Tag

[View Events in Calendar](#)

Aktuelle Preise

Wihnachtsgrüße eines Patienten von Wils Achilles 2020 als schwieriges Jahr selbst v... Kurs: Corporate Health vor einem Tag

Wihnachtsgrüße 2020 von Autonom Health
Autonom Health wü
 Kurs: Newsletter PDF 2020 vor einem Tag

[Alle anzeigen](#)

Autonom Health Community
 Statistik

Erwiesenermaßen ist das Internet inzwischen für viele, die auf der Suche nach Gesundheitsempfehlungen sind, zur Hauptinformationsquelle geworden. Dabei tritt auch die **Autonom Health Community** immer mehr ins

Scheinwerferlicht.

Mittlerweile tauschen sich nahezu 400 aktive Nutzer regelmäßig zu HRV- und gesundheitsrelevanten Themen aus und bereichern die 9 Unterforen mit an die 600 Themen und rund 2200 Beiträgen. Nicht zu vergessen die vielen User, die die Möglichkeit des anonymen Postens schon ergiebig genutzt haben!

Unsere Internet-Gesundheitsplattform steht jedem Gesundheitsinteressierten als Anlaufstelle zur Verfügung. Egal, ob es um Fragen zur eigenen HRV-Messung, um das Posten interessanter Beispielmessungen, um das Auffindenden kenntnisreicher Ansprechpartner für das Durchführung von HRV-Messungen - z.B. zur weiteren Diagnostik oder zur passenden Therapie - geht, hier werden tagtäglich viele Bedürfnisse erfüllt!

Deshalb ist es besonders wichtig, dass IHR ALLE uns als HRV-Experten unterstützt. Denn die Community ist ein unschlagbares Angebot für den Austausch von relevanten Gesundheitsthemen in einer interdisziplinären Gemeinschaft. Und wir sind auf rege Beteiligung ALLER angewiesen. Durch eure Antworten und Präsenz in der Community erhöht ihr auch eure Chancen, von Interessierten für Coachings angefragt zu werden.

Und ALLE profitieren davon! Daher unser Appell: **Nutzt die Community!**

**Ausbildung zum zertifizierten
HRV-Professional**



Modul 1 im Jänner als Online-Seminar!

Die Nachricht: Da auch im Jänner 2021 Corona bedingt die Situation immer noch angespannt und die Reisemöglichkeiten leider sehr beschränkt sind, führen wir das **Basismodul (Modul 1)** von **Freitag, 22. bis Sonntag, 24. Jänner 2021** als **Online-Seminar** durch.

Allerdings gibt es nur wenige freie Plätze! Genauer gesagt noch 3! Daher bitten wir um rasche Anmeldung.

Modul 4: Erweiterung mit Community-Beiträgen

Wie im Beitrag oben schon erwähnt, sind wir immer bestrebt, die Teilnahme der HRV-User an der **Autonom Health Community** anzuregen. Aus diesem Grund haben wir das Modul 4 der HRV-Zertifikatsausbildung durch verpflichtende Community Posts erweitert.

Neben den 10 Protokollen ausgewählter Langzeitmessungen müssen unsere Studierenden der HRV ab 2021 auch 10 Community Posts in Form von Antworten auf Beiträge in der Autonom Health Community verfassen. Einer dieser Beiträge fließt in die mündliche Prüfung ein!

Diese Teilnahme an den Aktivitäten der Community soll unsere Partner an Aktivitäten in dieser Form gewöhnen und den Austausch in diesem HRV-Forum bereichern.

Modul 4: der Praxistransfer

- A. 10 dokumentierte Fälle aus der eigenen Praxis
- B. Teilnahme an der Autonom Health Community mit 10 Beiträgen

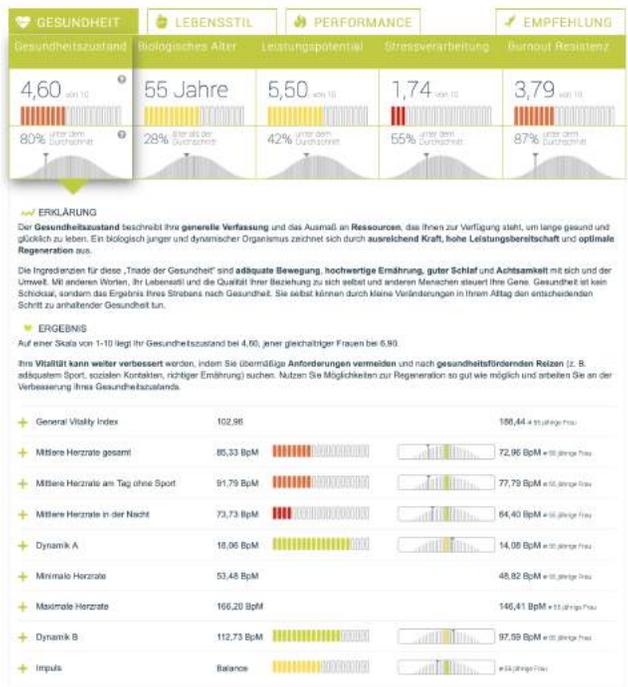
ZIEL Vorbereitung auf die Prüfung, Sammeln von Praxiserfahrung, Kennenlernen und Nutzen der Autonom Health Community

Das Tor zum zertifizierten Professional - die Qualifikation für die Prüfung

A. Protokolle: In diesem Teil sind Protokolle von 10 Beispielmessungen anhand eines definierten Ablaufes anzufertigen. Für die dafür erforderlichen Messungen bekommt jeder Teilnehmer Gutscheincodes für die Uploads der benötigten Messungen in seinem Account gutgeschrieben. Qualität und Umfang der Protokolle fließen in die Bewertung für die Prüfung mit ein.

B. Autonom Health Community: Zusätzlich sind in der Autonom Health Community 10 Antworten auf Beiträge zu verfassen. Einer dieser Beiträge ist Bestandteil der mündlichen Prüfung.

HRVvital: Dynamische Optimierung



HRVvital Analysen überarbeitet

Anfang Dezember haben unsere Techniker allen schon ein vorzeitiges Weihnachtsgeschenk gemacht: Sie haben die **HRVvital Analysen** im Design und der Auswertungslogik an die *My Autonom Health Analyse* angepasst. Alles ist nun leichter überschaubarer und internationaler dank der 10-stufigen Skala und erleichtert das Coaching mit Privat-Account-Usern.

NEU sind etliche Erweiterungen und Verbesserungen:

- Das Ernährungsverhalten wird nun - wie schon von vielen seit Langem

gewünscht - als weiterer Parameter ausgewiesen.

- Die Farben in der Aktivitätsleiste wurden an das Ampelsystem angepasst und sind intuitiv erfassbar.
- Die Gesundheits- und Lebensstilfaktoren sind auf einen Blick sichtbar.
- Die Performance für die 5 Lebensstilfaktoren wird auch in Prozenten ausgewiesen.
- Neben den ausformulierten Empfehlungen gibt es jetzt auch die jeweiligen HRV-Parameter + deren Benotung, die sich durch die Empfehlungen verbessern lassen.
- Um den Fokus stärker auf Ressourcen zu legen, wurde der Begriff Burnout-Risiko auf *Burnout-Resistenz* verändert.
- Die Sorge einiger Professionals, dass die My Autonom Health-Analysen zu umfangreich wären, wurde auch gelöst: Die Detailanalysen finden sich nun ausschließlich in der Vital-Analyse und unterstützen den Coach in seiner Arbeit.

Die HRVvital bleibt selbstverständlich Bestandteil der gewohnten **Triple-Analyse (HRVvital, HRVmed und HRVsport)** UND diese wird sogar noch erweitert!

Denn als ganz besonderes Zuckerl für euch Professionals und Partner wird ab sofort das **GesundheitsResümee** beim Upload einer HRV-Analyse im Partneraccount kostenlos freigeschaltet! Daher nennt sich das gesamte Paket ab sofort **HRVcomplete** 🤝 🏆
(= Triple-Analyse + GesundheitsResümee).

Das **GesundheitsResümee** als mehrseitiger zusammenfassender Befundbericht über die jeweilige Messung liefert gerade für das Coaching viele wertvolle Hinweise und ist im Portal direkt auf der Seite der Messung abrufbar:

MESSUNG - Übersicht AKTIVITÄTEN - Übersicht AKTIVITÄTEN - Details

Die Messung begann am 18.02.2011 um 12:31 und dauerte 24:55 Stunden bis zum 19.02.2011 um 13:27.

Anzahl der Herzschläge in 24 Stunden

Bezeichnung	Wert	Bewertung	Bewertung in %	Beschreibung
Anzahl der HERZSCHLÄGE in 24h	97.620		124%	ausgezeichnet

Je weniger oft Ihr Herz schlagen muss um den gesamten Organismus zu versorgen, desto besser. Bei Krankheit schlägt das Herz bis zu 140.000 mal, bei SpitzensportlerInnen durchaus nur 80.000 mal in 24 Stunden.

Während der Messung schlug Ihr Herz in 24 Stunden 97.620 mal, entsprechend einem Durchschnittspuls von 68 Schlägen pro Minute. Der Durchschnittswert der Männer Ihres Alters liegt bei 103.322, entsprechend einem Durchschnittspuls von 72 Schlägen pro Minute.

- BALANCE von Leistung und Regeneration
- POWER
- LEISTUNGSBEREITSCHAFT
- RESERVEN
- ÖKONOMIE
- MINIMA & MAXIMA der Messung

MESSUNG - Übersicht AKTIVITÄTEN - Übersicht AKTIVITÄTEN - Details

Pubertätsbereich SPITZENPULS

Training: 00:00 Stunden
 Pubertätsbereich "Spitzenpuls": 00:23 Stunden

Falls Ihre Pubertätsbereich längere Zeiten aufweisen als die tatsächliche Trainingsdauer als intensive Aktivierung als die tatsächliche Trainingsdauer, weist dies auf eine generelle Überforderung hin. Wenn das Gegenteil der Fall ist, auf Unterforderung.

Sie haben 00:59 Sport gemacht. Ihr Pubertätsbereich lag für 00:23 im Bereich von Spitzen-Belebung.

Pubertätsbereich GRUNDLAGENAUSDAUER

Training: 00:55 Stunden
 Pubertätsbereich "Grundlagenausdauer": 03:18 Stunden

Falls Ihre Pubertätsbereich längere Zeiten aufweisen als die tatsächliche Trainingsdauer als intensive Aktivierung als die tatsächliche Trainingsdauer, weist dies auf eine generelle Überforderung hin. Wenn das Gegenteil der Fall ist, auf Unterforderung.

Sie haben 00:55 Sport gemacht. Ihr Pubertätsbereich lag für 00:42 im "Sport-Mittel", davon 00:18 im Bereich für Grundlagenausdauer-Training.

Pubertätsbereich GEHEN / MANUELLE ARBEITEN

Gehen / Manuelle Arbeiten: 00:00 Stunden
 Pubertätsbereich "Gehen / Manuelle Arbeiten": 00:57 Stunden

Menschen sind konstruiert um etwa 6 Stunden täglich körperlich aktiv zu sein.

00:00 (0% der Messung) haben Sie gewohnt, mit Radfahren, manueller Arbeit u.ä. verbracht. Tatsächlich lag Ihr Pubertätsbereich (00:57 (31%)) in diesem Bereich.

Pubertätsbereich SITZEN

Sitzen: 13:00 Stunden
 Pubertätsbereich "Sitzen": 07:01 Stunden

Das **GesundheitsResümee** ist mit seinen zahlreichen Features direkt im Analyseportal unter "Resümee" abrufbar

GesundheitsResümee AUTONOM HEALTH Herzratenvariabilität

stark auf allen Ebenen ♂ 24.09.1970

Messdauer 24:55 Stunden
 Start: 18.02.2011 12:31 Ende: 19.02.2011 13:27

1. ANALYSE-Basisdaten

Bezeichnung	Wert	Bewertung	Bewertung in %	Beschreibung
Anzahl der HERZSCHLÄGE in 24h	97.620		124%	ausgezeichnet

Je weniger oft Ihr Herz schlagen muss um den gesamten Organismus zu versorgen, desto besser. Bei Krankheit schlägt das Herz bis zu 140.000 mal, bei SpitzensportlerInnen durchaus nur 80.000 mal in 24 Stunden.

Während der Messung schlug Ihr Herz in 24 Stunden 97.620 mal, entsprechend einem Durchschnittspuls von 68 Schlägen pro Minute. Der Durchschnittswert der Männer Ihres Alters liegt bei 103.322, entsprechend einem Durchschnittspuls von 72 Schlägen pro Minute.

AUTONOM HEALTH® Gesundheitsbildungs GmbH www.autonomhealth.com 1 / 14

und steht als mehrseitiger PDF-Bericht zusätzlich unter der Rubrik "Drucken" zum Weitermailen und Drucken zur Verfügung.

HRV in der Wissenschaft

Weiter geht es mit unserer Serie "HRV in der Wissenschaft" 

Die hier vorgestellte Studie zum Thema **Herzratenvariabilität und Schlaf** passt ganz wunderbar zu dem am **20. Jänner 2021** stattfindenden **Online-Vortrag von Matthias Augustin "Schlaf - ein Schlüssel zu Gesundheit"** - siehe dazu auch die nächste Rubrik unten im Newsletter!

Heart Rate Variability, Sleep Quality, and Depression in the Context of Chronic Stress

Chelsea da Estrela, MA, Jennifer McGrath, PhD, MPH, Linda Booij, PhD, Jean-Philippe Gouin, PhD 

Annals of Behavioral Medicine, kaaa039, <https://doi.org/10.1093/abm/kaaa039>

Published: 11 June 2020

Die Wissenschaftler untersuchten 125 Mütter von Kindern mit Entwicklungsstörungen sowie 97 Mütter von Kindern, die sich der Norm entsprechend entwickeln. Dazu führten sie HRV-Messungen, Fragebögen zur Erfassung von depressiven Symptomen und ein Schlaftagebuch. Sie untersuchten darüber hinaus, ob die Schlafqualität einen Einfluss auf den Zusammenhang zwischen chronischen Belastungen und depressiven Symptomen hat und welche Rolle die HRV dabei spielt.

Die vorliegenden Ergebnisse zeigen, dass Personen mit einer reduzierten HRV auf chronischen Stress wahrscheinlicher mit einer schlechten Schlafqualität reagieren. Das begünstigt in weiterer Folge die Entwicklung einer Depression.

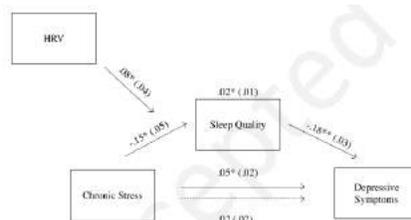


Figure 1. Visual depiction of the moderated mediation model tested. Beta coefficients and corresponding standard errors (in parentheses) for each effect are also presented. The dotted arrow refers to the direct effect of chronic stress predicting depressive symptoms when controlling for the effect of sleep quality. ** $p < .01$. * $p < .05$. HRV = Resting high-frequency heart rate variability.

Figure 1. Die Darstellung zeigt die statistische Vorhersage-Wahrscheinlichkeit einer durch

chronischen Stress hervorgerufenen depressiven Stimmungslage im Zusammenhang mit der Schlafqualität und die Rolle der gemessenen High Frequency der HRV als Instrument zur Vorhersage der genannten Zusammenhänge.

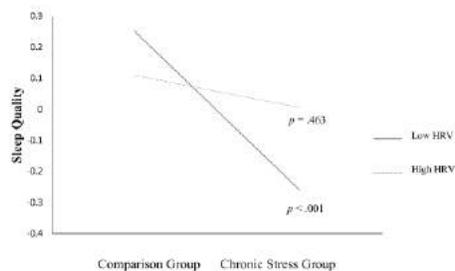


Figure 2. Interaction between chronic stress and HRV in predicting sleep quality, plotted as a function of ± 1 SD around the mean of HRV. HRV = Resting high-frequency heart rate variability. p values refer to the statistical significance of the simple slopes.

Figure 2. Zusammenhang zwischen chronischem Stress und HRV zur Vorhersage der Schlafqualität, aufgetragen als ± 1 Standardabweichung der durchschnittlichen HRV. HRV = High Frequency in Ruhe. Die p -Werte verweisen auf die statistische Signifikanz der HRV als Prädiktor der Schlafqualität.

Conclusio: Eine reduzierte HRV macht anfälliger für stressbedingte Schlafstörungen. Das wiederum erhöht das Risiko für depressive Symptome als Folge auf den chronischen Stress. Daher sollte der Behandlung von Schlaflosigkeit / Schlafstörungen mehr Beachtung geschenkt werden, um einer Depression vorzubeugen. Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie eignen sich dazu.

Quelle:

Chelsea da Estrela, MA, Jennifer McGrath, PhD, MPH, Linda Booij, PhD, Jean-Philippe Gouin, PhD. (2020).

Heart Rate Variability, Sleep Quality, and Depression in the Context of Chronic Stress. *Annals of Behavioral Medicine*, XX:1.10. doi: 10.1093/abm/kaaa039

<https://academic.oup.com/abm/advance-article-abstract/doi/10.1093/abm/kaaa039/5855953#204570938>

**Warum der Mittwoch
lehrreich sein kann**



Jour Fixe in Sachen HRV 🧐

ACHTUNG! Das bis auf weiteres letzte Online-Seminar! Diesmal ist das überaus wichtige **Thema "Schlaf"** an der Reihe:

- Mittwoch, 20. Jänner 2021, 19.00 Uhr: **Schlaf - ein Schlüssel zu Gesundheit**
Referent: **Matthias AUGUSTIN**
HRV-Professional, Master in cognitive NeuroScience
www.matthiasaugustin.com bzw.
www.lighthouse-impulse.ch

Wenn ihr bei diesem Online-Seminar **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 auch dieses Online-Seminar wieder für euch auf. Ihr könnt es als Konserve im Nachhinein sowohl im Analyseportal als auch im Webshop erwerben!

Wir freuen uns auf euer Dabeisein 🧐

HRV-Professional deckt Datenverschleierungen auf

How to lie with data

Seit Anfang des Jahres 2020 werden wir täglich mit besonders vielen Daten und Graphen bombardiert. Allerdings nicht erst seit gestern werfen

beeindruckende Datenvisualisierungen Fragen auf. Denn nicht immer sind sie klar. Nicht immer verständlich. Nicht immer eindeutig. Doch Achtung! Genau das könnte beabsichtigt sein. Das von Autonom Health organisierte Online-Seminar „**How to lie with data**“ vom 18. November 2020 reißt den verschleiernenden Vorhang weg.



Mit „Guten Morgen“ begrüßt er seine Studierenden, egal zu welcher Uhrzeit er seine Vorlesungen hält. So auch am Seminarabend bei Autonom Health. Er, das ist der Hochschullektor und Forschungsspezialist im Fachgebiet der Rehabilitationstechnik an der FH Technikum Wien **Dr. scient. med. Matthias Scherer**.

Anschaulich und für jeden verständlich erläutert er, wie wir mit selektiver Wiedergabe von Daten regelrecht belogen werden. Sein Lernziel: Wie liest man die veröffentlichten Datenvisualisierungen richtig, wie durchschaut man sie. Dabei sollte man sich grundsätzlich immer drei kritische Hauptfragen stellen: Woher kommen die dafür genutzten Daten eigentlich? Wie werden sie eingesetzt? Und was sagen sie wirklich aus?

Donald Trump, der ewige Wahlgewinner

Scherer startet mit der für alle Seiten unwiderruflich offiziell abgeschlossenen US-Wahl von ... 2016(!): Donald Trump versus Hillary Clinton. Bereits damals

hatte der stets twitternde und überall Ungemach witternde Trump mit seinen höchst eigenwilligen Zahlen auf sich aufmerksam gemacht. Zur Verdeutlichung nahm Scherer eine USA-Karte mit dem Wählerverhalten aus der Sicht von Captain Chaos. (siehe Chart 1). Die Pro-Trump-Karte suggerierte via Fox News, den einflussreichen TV-Nachrichtensender: Die überwiegende Mehrheit hat für ihn gestimmt. Allerdings hält die berühmt berüchtigte, nahezu durchgehend rote Karte einer genaueren Betrachtung nicht stand. Sie ist voller irreführender „Informationen“. Folglich, so Scherer, sollte man immer fragen: Aus welchem Hause kommen eigentlich die dazugehörigen Daten? Aus der Wissenschaft? Von einem Influencer? Welche Daten wurden ausgewählt? Welches Ziel könnte bei der Darstellung verfolgt werden? Vielleicht wurden Daten sogar weggelassen, um zu verwirren? Oder vielleicht sind sie willkürlich zusammengestellt?

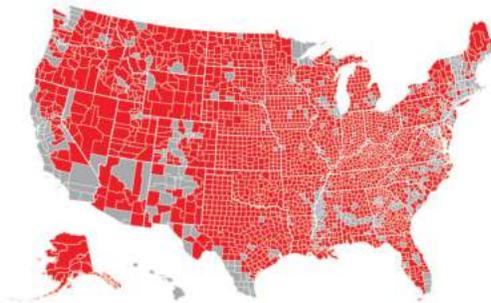


Chart 1: Republikaner rot, Demokraten blau

Quelle: Alberto Cairo, How Charts Lie: Getting Smarter About Visual Information, W.W.Norton & Co., 2019

Gesunde Ernährung mit Früchten

Allein durch die Art der Darstellung kann es zu unerwarteten, mitunter skurrilen Interpretationen kommen. Forscher zeigten Probanden unterschiedliche Versionen von Infografiken mit Früchten, einmal eine mit mehreren Früchten, einmal nur mit Äpfeln (siehe Chart 2): Dabei geht es um den Fantasie-Protagonisten Victor. Man erkennt unschwer, dass er pro Woche mehr Obst als andere gleichaltrige Männer verspeist, doch weniger als die empfohlenen 14 Portionen. Bis auf ein paar wenige nahmen alle die Bilder wörtlich. So glaubten diejenigen, denen nur die Apfel-Grafik gezeigt wurde, sie

müssten ausschließlich Äpfel essen. Das kritisierten sie als nicht abwechslungsreich genug. Einer anderen Gruppe präsentierten die Forscher sowohl die Äpfel- als auch die Früchte-Grafik. Diese Testpersonen befanden die Grafik mit den Früchten bereits als eine echte Verbesserung. Einer weiteren Gruppe wurde nur die Früchte-Grafik vorgelegt. Prompt beschwerten sich die Teilnehmer wieder über die Einseitigkeit dieser vorgegebenen, täglich zu verzehrenden Obstsorten. Zudem beklagten sich einige, dass sie täglich eine ganze Ananas verspeisen müssten.

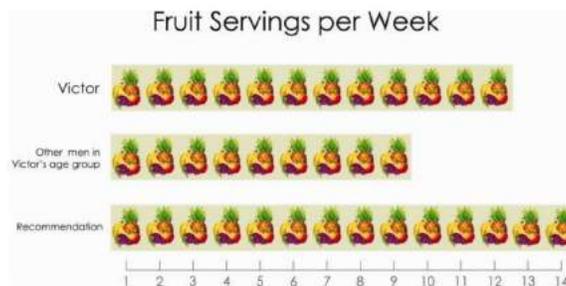


Chart 2: Fruit Servings per Week

Quelle: Arcia et al.: Sometimes more is more: iterative participatory design of infographics for engagement of community members with varying levels of health literacy

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5009940/>

Gestalterisch schlecht konzipiert

Bei einem weiteren Anschauungsbeispiel ging es um die spannende Frage: Wie lassen sich Umsatzzahlen leistungsstark präsentieren? Die entlarvende Antwort: je nach Bedarf. Man nimmt einfach verschiedene Betrachtungswinkel. Wie wär's mit einem Säulen-Diagramm in 3D-Optik? (siehe Chart 3) Dadurch schauen Geschäftszahlen im Wettbewerbsvergleich weit besser aus als bei einer normalen 2D-Ansicht. Selbst mit einem Tortendiagramm lassen sich gewünschte Effekte erzielen. Als nächstes folgte ein Blick auf die viel und gern genutzten Kurven-Graphen. Kein Problem! Diese sind ja anhand des X- und Y-Koordinatensystems kinderleicht nachzuvollziehen. Wirklich? Hierbei sind Skalierungen möglich und ... trügerisch. Deshalb empfiehlt Scherer, als allererstes zu verifizieren, wo die gezeichnete Kurve anfängt. Wieso? Weil

es sein könnte, dass sie auf der Y-Achse mit einer höheren Zahl beginnt. Wollte man eine saubere Aussage treffen, sollte sie immer bei „0“ beginnen.



Chart 3: Record Sales

Quelle: Alberto Cairo, How Charts Lie: Getting Smarter About Visual Information, W.W.Norton & Co., 2019

Scheidungsrate vs. Margarine-Verbrauch

Kopfschüttelnd betrachtet zuweilen jeder von uns die kuriosesten Daten-Korrelationen. Scherers mitunter unterhaltsamer Datenvisualisierungsschwindel reichte bis zur hochsensiblen Frage, in welchem US-Bundesstaat am meisten pornographische Seiten angeschaut werden. In dem Zusammenhang ging das ausführende Pornhub-Team davon aus, dass man damit sogar das Wahlverhalten voraussagen könnte!

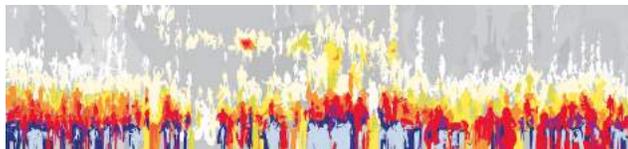
Besonders verblüffte eine im US-Bundesstaat Maine durchgeführte Langzeitstudie namhafter internationaler Wissenschaftler. Sie zeigten allen Ernstes auf, dass eine Verbindung zwischen der Scheidungsrate in Industrieländern und dem Pro-Kopf-Verbrauch von Margarine besteht (siehe Chart 4). Es gibt unzählige solcher Schein-Korrelationen. Sucht man nach dem Sinn des Kausalzusammenhangs, krachen solche „Daten-Häuser“ schnell in sich zusammen.

10.50 Uhr) haben wir über das Online-Seminar von **Erich Schwarz** „**Mythos Prävention: Was hat die Postleitzahl mit der Lebenserwartung zu tun**“ unter dem Artikel-Titel „**Nur mal kurz umziehen bringt leider nichts**“ berichtet.

Dabei ging es u.a. darum, dass man heutzutage auf Impfungen, Bildung und gesundes Verhalten setzt. Und um hier Angst zu vermeiden, sei es unerlässlich, sich autonom zu informieren und zu entscheiden. In dem Beitrag hieß es dazu weiter: „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!‘“ Das trifft nicht zu. Richtig ist, was Erich Schwarz netterweise schrieb: „*Danke für den knackigen Text im Newsletter! Nur eine kleine Anmerkung: als Nichtmediziner würde ich es mir nicht anmaßen, über die Wirksamkeit von PCR-Tests zu urteilen. Das hab ich nicht erwähnt, damit hab ich mich persönlich gar nicht beschäftigt. Ich habe nur im Zusammenhang mit dem **PSA-Wert** den Entdecker dieses Wertes zitiert: ‚PSA-Wert ist zur Früherkennung von Prostatakrebs nicht geeignet.‘ Kein Problem.*“

Danke, Erich, für Dein Feedback und wir bitten, diesen Fehler zu entschuldigen.

Tipp! Werde unser Fan auf Facebook



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](#)