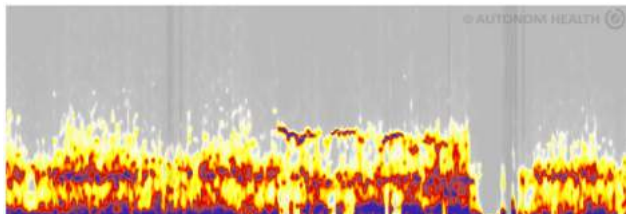


Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



stark auf allen Ebenen, 40-jähriger Mann

Autonom Health HRV-News

NEWSLETTER Februar 2021

Die Themen im Überblick:

HRVsport Online vom 20. - 21. Februar 2021

Schau auf dein Herz - es schlägt für dich

"Er kann durch geschlossene Türen gehen!"

HRV in der Wissenschaft: Risikoverhalten von Feuerwehrleuten



HRVsport Online vom 20. - 21. Februar 2021



Special Workshop: HRVsport als Online-Seminar!

Sportlich wird 's im Frühling! Und das dafür notwendige Wissen gibt es im Special Workshop **HRVsport** im Februar 2021.

Um zu gewährleisten, dass alle Interessierte dabei sein können, wird auch der HRVsport Workshop als Online-Seminar stattfinden!

Seppi Neuhauser wird uns wieder

seinen bewährten Mix aus Expertenwissen, langjähriger Erfahrung und praxisorientiertem Arbeiten präsentieren. Damit ist garantiert, dass diese Intensiv-Weiterbildung für HRV-AnwenderInnen, SportlerInnen im Amateur- und Leistungsbereich, TrainerInnen und alle HRV-Interessierten zum Erlebnis wird.

Auszüge aus den Inhalten:

- HRVsport Analysen mit Parametern und Impulsen: Was kann ich rauslesen und welche Impulse verbessern die Parameter?
- die Basics der HRVsport (STEP-Wert, NPB, Dynamik C etc.)
- vom Gesundheitssport bis zum Leistungssport
- von der Regenerationsmethode bis zur Trainingsmethode
- HIT: Hochintensives Training und seine Hintergründe
- Vagus & Atmung: die Säulen für Vitalität/ Leistung
- praktische Übungen mit Überprüfung durch die HRV
- Selbsterfahrung: die HRV als Begleiter zum Gipfel, aber auch zu kleineren Schritten
- Rhythmusstörungen & Artefakte: korrekte Werte für eine korrekte Trainingssteuerung
- und natürlich jede Menge Beispielmessungen von SportlerInnen!

Sport-Special: Der Sonntag ist der Beantwortung eurer Fragen und der Reflexion eurer Messungen (HIT + spezielle Regeneration + spezielle Atmung!) gewidmet!

Referent: **Seppi NEUHAUSER**
ehem. Ausdauersportler und Trainer im Spitzensport

Termin: **20. - 21. Februar 2021**

Seminarzeiten: Samstag 10.00 - 18.00
Uhr
Sonntag 10.00 - 14.00 Uhr

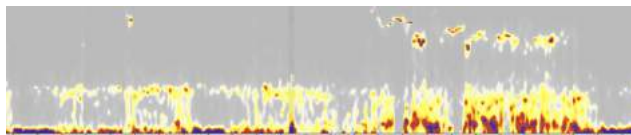
Ort: Online-Seminar

Preis: EUR 320,-

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 eine bunte Reise mit
der HRVsport!



Schau auf dein Herz - es schlägt für dich



Referentin: Monika Herbstrith-Lappe

Club Alpha Veranstaltung: Das Lebensfeuer hüten & pflegen

Freudvoll brennen – ohne auszubrennen

Mag. Monika Herbstrith-Lappe, seit
Jahrzehnten in der Erwachsenenbildung
tätig und Autorin mehrerer Bücher,
bespricht in ihrem Online-Vortrag frisch
und originell, wie man als sich als
begeisterte Workaholic selbst klug und
umsichtig steuert, um nicht
auszubrennen. Sie berichtet darüber,
welche Rolle die HRV dabei spielt und
gibt Tipps, wie man sich selbst
optimieren kann.

*Es gilt der Grundsatz: **What you can't
measure, you can't manage***

Referentin: Mag. Monika Herbstrith-Lappe

Geschäftsführende Unternehmerin
Impuls & Wirkung, Herbstrith
Management Consulting GmbH, Wien

Co-Referent: Dr. Alfred Lohninger
CEO Autonom Health GmbH

Moderation: Dr. Eszter Dorner-Brader
Generalsekretärin des Club Alpha -
der Club von Frauen für Frauen

Datum: 16. Februar 2020

Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort: online

Teilnahmegebühr: Nichtmitglieder EUR
10,-

Details und Anmeldung:

<https://www.clubalpha.at/event/schau-auf-dein-herz-es-schlaegt-fuer-dich-das-lebensfeuer-hueten-pflegen/>

"Er kann durch geschlossene Türen gehen!"

Je nach Persönlichkeit reagiert das Herz in verschiedenen Lebenslagen unterschiedlich. Der Wutausbruch eines Cholerikers könnte zu einem Herzinfarkt führen, der Anblick einer Skipiste hingegen das Herz eines Wintersportlers vor Freude höherschlagen lassen.



Doch reine Alltags-Erfahrung ist das

eine, empirische Forschung das andere. **Dr. med. Alfred Lohninger**, CEO der Autonom Health GmbH, hat mit Hilfe von HRV-Messungen eine aufsehenerregende Typologie entwickelt. In seinem Online-Seminar „**Persönlichkeitsdiagnostik mit der HRV**“ am 16. Dezember 2020 stellte er erstmals HRV-Grund-Typen vor, ihre Verhaltensweisen und Werte - ohne wertend zu sein.

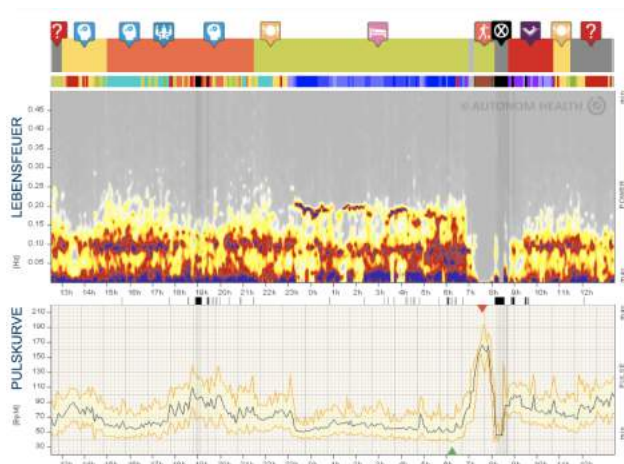


Abb. 1: 40-jähriger Mann: "**stark auf allen Ebenen**"

Quelle: Autonom Health GmbH

Seit Menschengedenken sind Persönlichkeiten für den Beobachter etwas Faszinierendes. Schon in der Antike beschäftigten sich Denker damit, sie sogar zu typologisieren. Ausgehend von Empedokles, der die Menschen nach den vier Elementen kategorisierte, bemühten sich auch verschiedene Wissenschaftsrichtungen der Moderne darum, angefangen von C.G. Jung über esoterische bis hin zu fernöstlichen Typenlehren. Dabei geht es immer wieder um die Fragen: Welche Wesensart haben Persönlichkeiten? Sind sie rational oder emotional? Welche Begabungen haben sie? Und vieles mehr.

Aufregender Streifzug durch die Welt von HRV-Typen

Dr. med. Alfred Lohninger ist diesen Fragestellungen nun mit der HRV-Analyse nachgegangen. Er konnte nachweisen, dass man vom Variieren der Herzrate auf Persönlichkeitsmerkmale schließen kann. In seinem Seminar nimmt er seine Teilnehmer mit auf einen aufregenden Streifzug durch die Welt unterschiedlicher HRV-Grund-Typen. Der HRV-Experte unterstrich, dass die von ihm dokumentierten HRV-

Persönlichkeits-Typen natürlich nicht in Reinform auftreten. Doch seine Resultate liefern vielversprechende neue und nutzbringende Anhaltspunkt.

Den Seminarschwerpunkt legte Lohninger auf das Auswerten von frequenzbasierten HRV-Parametern. Von zentraler Bedeutung war dabei das Messen der HRV an Probanden in bestimmten Situationen, in immer jeweils gleichen Lebenslagen. So korrelieren z. B. Persönlichkeit und Sport bzw. Bewegung mit der HRV, und er untersuchte die tagesbeste Performance, die Atmungsart sowie den Schlaf als wichtigste Form der Regeneration.

Der HRV-Wissenschaftler konnte so mehrere Persönlichkeitstypen identifizieren. Zum Beispiel der *Very Low Frequency- (VLF)*, der *Low-*, der *High Frequency- (HF) Typ* sowie häufige *Kombinationen* wie etwa der *VLF/HF-Typ*. Darüber hinaus hat der Mediziner sich HRV-mäßig auch mit der spannenden Frage auseinandergesetzt, ob und inwieweit es hier Unterscheidungsmerkmale zwischen Männern und Frauen gibt.

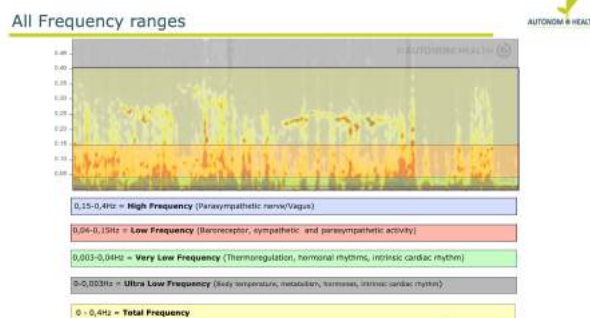


Abb. 2: die Frequenzbereiche im Lebensfeuer-Spektrogramm

Quelle: Autonom Health GmbH

Beispiel: der VLF-Typ

Bei seiner Persönlichkeitsdiagnostik machte Lohninger umfangreiche Potenzialanalysen, etwa wie es um die physische Belastbarkeit und die Durchsetzungsfähigkeit steht. „Unsere HRV-Messungen deckten auf, dass ein VLF-Typ es liebt, Risiken einzugehen. Er hat Verhandlungsstärke und setzt seine Interessen durch. Er kann gewissermaßen durch geschlossene Türen gehen“, so Lohninger. „Man könnte

ihn mit einem Feldweibel auf dem Kasernenhof vergleichen."

Correlation of Very Low Frequency



VLF is associated with testosterone levels

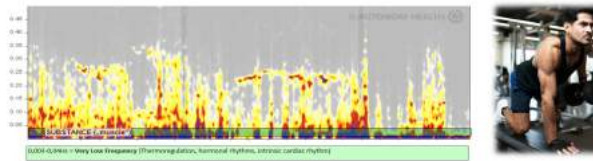


Abb. 3: Korrelation zwischen VLF und Testosteron Level

Quelle: Autonom Health GmbH

Atmung: Kommando-Ton oder Piepsstimme

Ein Schlüssel zu diesen Erkenntnissen liegt auch hier, wie bei so vielem, in der Atmung. Sie beeinflusst jeden Herzschlag bzw. -frequenz. Der VLF-Typ zieht seine Stärke aus dem *Ausatmen*. So ist es nicht verwunderlich, dass er keine Piepsstimme hat. Diese garantierte Karrierekillerin funktioniert beim Ausatmen einfach nicht. Der VLF-Typ hat eher einen unüberhörbaren Kommandoton. Klarer Fall, dass er nicht nur in Unternehmen reüssiert. Übrigens steht auf seinem Speiseplan ausdrücklich, wen wundert's ... Fleisch. Dabei wäre es interessant zu erfahren, wie sich Vegetarier und Vegane in dieser Persönlichkeitsdiagnostik wiederfinden.

58m, VLF - Persönlichkeitsdiagnostik



Erläuterungen zu Ihrem persönlichen Kompetenzprofil:

Durchsetzungsfähigkeit - In bestimmter und beharrlicher Weise Ziele erreichen
physische Belastbarkeit - Anforderungen durch das Nutzen vorhandener körperlicher Energiereserven meistern
Umsetzungstärke - Ziele und Visionen durch Tatkraft in Ergebnisse umsetzen können
Leistungsbereitschaft - das gesamte Leistungsvermögen zur Erreichung von Zielen einzusetzen
Risikobereitschaft - Inkaufnahme eines höheren Risikos zugunsten höherer Gewinnmöglichkeit
Verhandlungsstärke - Durchsetzung eigener Interessen in konträren verbalen Auseinandersetzungen

Erläuterungen zu Ihrer persönlichen Motivstruktur:

Ehre - Anerkennung, Handeln durch Ehrgefühl
Unabhängigkeit - Streben nach Autonomie, Souveränität
Macht - Fähigkeit auf das Verhalten und Denken anderer einzuwirken
Eros - Lebenstrieb, Drang nach schöpferischer Tätigkeit
Beziehungen - auf gesellschaftlichen Erfolg abgestimmtes Denken, Handeln und Fühlen



Abb. 4: Kompetenzprofil und Motivstruktur

Quelle: Autonom Health GmbH

Empfehlungen fürs Coaching

Im Vordergrund steht bei der VLF-Persönlichkeit eindeutig nur eins: das Ziel. Lohninger rät deshalb allen, die im Coaching arbeiten, diesen „Typen“ nicht die Gaußschen Kurven zu zeigen. Der ergebnisorientierte VLF-Typ interessiert sich nicht für „winzige“ Details. Seine zielorientierte Frage lautet klipp und klar: *„Wie kann ich noch besser*

werden?" Die Antwort des Referenten: „Die VLF-Persönlichkeit würde durch Optimierung seiner Softskills merklich profitieren.“

Mit seiner topaktuellen HRV-Persönlichkeitsdiagnostik bringt Lohninger in diesem Online-Seminar zahlreiche, bisher unbekannte Fakten sowie völlig neue Erkenntnisse. HRV-Persönlichkeitsdiagnostik hilft in vieler Hinsicht. Ganz besonders jedoch Führungskräften, Personalentscheidern und Coaches.

Dr. Marion Soceanu
PR Expertin Autonom Health

[... und hier geht es zum Online-Seminar:](https://shop.autonomhealth.com/produkt/online-seminar-aufgezeichnet-persoenlichkeitsdiagnostik-mit-der-hrv/)
<https://shop.autonomhealth.com/produkt/online-seminar-aufgezeichnet-persoenlichkeitsdiagnostik-mit-der-hrv/>

HRV in der Wissenschaft: Risikoverhalten von Feuerwehrlenten

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

Passend zum Online-Seminar über die Möglichkeiten zur **Persönlichkeitsdiagnostik mit der HRV** wollen wir auch ein interessantes Wissenschafts-Thema bringen:

Heart Rate Variability, Risk-Taking Behavior and Resilience in Firefighters During a Simulated Extinguish-Fire Task

Feuerwehrlenten tragen ein hohes Berufsrisiko. Für sie ist die Fähigkeit, mit kritischen oder traumatisierenden Ereignissen gut umzugehen, von besonderer Wichtigkeit. Die Studie untersuchte Korrelationen zwischen autonomer Regulation, Risikoverhalten und Belastbarkeit bei professionellen Feuerwehrlenten.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7381295/>

Heart Rate Variability, Risk-Taking Behavior and Resilience in Firefighters During a Simulated Extinguish-Fire Task

Rebecca Prell,^{1,2,†} Oliver Opatz,^{1,†} Giampiero Merati,^{3,4} Björn Gesche,¹ Hanns-Christian Gunga,¹ and Martina A. Maggioni^{1,3,†}

† Author information ► Article notes ► Copyright and License Information ► [Disclaimer](#)

Die HRV und die Risikofreudigkeit Amerikanischer Feuerwehrmänner

Zwanzig professionelle Feuerwehrleute wurden am Morgen nach dem Aufwachen und dann vor, während und nach einem realistischen Einsatz in einem gezielt in Brand gesetzten Container einer 20-minütigen Herzratenüberwachung (HR) unterzogen. Risikoverhalten, Belastbarkeit und subjektiver Stress wurden nach dem Einsatz mit bestimmten validierten Tools bewertet: der Risikobereitschaftsskala (R-1), der Belastbarkeitsskala (RS-13) und dem mehrdimensionalen NASA-Task-Load-Index. Die cardiale autonome Modulation in Ruhe und als Reaktion auf Stress wurde durch klassische Indizes der Herzratenvariabilität (HRV) als RMSSD- und LF / HF-Verhältnis bewertet.

Folgende Beziehungen zwischen psychischen Belastungen und Veränderungen im Autonomen Nervensystem bei Feuerwehrleuten während einer realistischen Einsatzsimulation wurden gefunden:

(i) Zunehmende Risikowahrnehmung korrelierte mit einem Wegbrechen der Vagusaktivität, die sympathikovagale Balance verschob sich in Richtung sympathischer Dominanz (LF / HF-Verhältnis $r(8) = 0,522$, $p = 0,01$) und die durchschnittlichen Herzraten waren sowohl bei den morgendlichen Messungen als auch während der Einsatzsimulationen erhöht ($r(8) = 0,526$, $p = 0,01$ und $r(8) = 0,445$, $p = 0,05$);
(ii) Resilienz war mit höheren Vagusindizes (RMSSD $r(18) = 0,288$, $p = 0,04$) und mit einem in Richtung parasympathischer Dominanz verschobenen sympathovagalen Grundgleichgewicht verbunden (LF / HF-Verhältnis $r(18) = -0,289$, $p = 0,04$). Die Qualität am Risikoverhalten und das Ausmaß an Belastbarkeit spiegelten sich

in der cardialen autonomen Modulation. Dies zeigt, dass die HRV ein wertvolles Überwachungsinstrument für spezifische Populationen sein kann. Weitere Studien sind jedoch zur Validierung erforderlich.

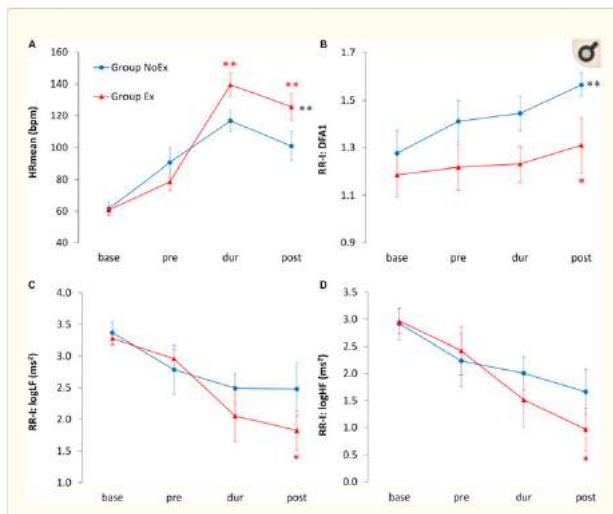


Abb. 1: Zeitverlauf der Herzraten- und HRV-Indizes.

Blaue Kreise kennzeichnen die Gruppe ohne Training (NoEx) und rote Dreiecke die Gruppe mit Training (Ex). Messzeitpunkt: base, 2 ± 1 Tage vor dem Einsatz (Basis); pre, vor dem Betreten des Containers; dur, während des Einsatzes im Container; post, unmittelbar nach der Bereitstellung. (A) HRmean (bpm); (B) DFA1-verminderte Fluktuation Alpha 1, Index des sympathovagalen Gleichgewichts im nichtlinearen Bereich; (C) log LF (ms²) Niederfrequenzleistung, Index des sympathischen und parasymphatischen Antriebs; (D) log HF (ms²) Hochfrequenzleistung, Index des Vagaltons. Schwarze Sternchen: Bedeutung zwischen den Gruppen für jeden Zeitpunkt. Rote Sternchen: Bedeutung zwischen den Gruppen für den jeweiligen Zeitpunkt. ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$.

Conclusio: Einerseits ist die HRV als ein Instrument zur Überwachung der kardiovaskulären Fitness und zur Vorbeugung von Krankheiten bei Feuerwehrleuten geeignet. Andererseits kann die HRV auch verwendet werden, um sowohl die mentale Performance als auch Persönlichkeitsmerkmale zu bewerten.

Wissend, wie mentale Prozesse mit der autonomen Regulation verbunden sind, könnten künftig neue personalisierte Empfehlungen generiert

werden, die insbesondere in dieser speziellen Berufsgruppe von entscheidender Bedeutung sind. Der Biomarker HRV kann als Schlüsselement einer personalisierten Diagnostik, Therapie und Behandlung dienen. HRV ist eine besonders vorteilhafte Technik, da die Messung relativ kostengünstig und komfortabel ist und qualitative Daten liefert, die zumindest intraindividuell reproduzierbar sind.

Quelle:

Prell, R., Opatz, O., Merati, G., Gesche, B., Gunga, H-C. & Maggioni, M. (2020). Heart Rate Variability, Risk-Taking Behavior and Resilience in Firefighters During a Simulated Extinguish-Fire Task. *Frontiers in Physiology*. *Frontiers in Physiology*, 11, 482. doi: 10.3389/fphys. 2020.00482
Published online 2020 Jul 10.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7381295/>

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](#)

