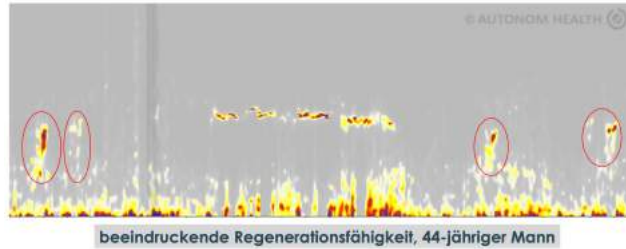


Besuchen Sie hier die **Webversion**.



Autonom Health HRV-News

NEWSLETTER März 2021

Die Themen im Überblick:

Zertifizierte HRV-Professionals

60.000 HRV-Messungen

34 Fortbildungspunkte für die HRV-Zertifikatsausbildung

Rückblick: HRVreport 20. - 21. Februar 2021

„Wer vorher sündigt, schläft besser“, oder?

HRV in der Wissenschaft: Wie mein Training meinen Schlaf beeinflusst



AUTONOM # HEALTH
Herzratenvariabilität

Zertifizierte HRV- Professionals

 **Zwei Steierinnen, die
eindrucksvoll zeigten, was sie
gelernt haben!** 

Die eine wird die HRV in ihrer Praxis einsetzen.

Die Psychologin und Biofeedback Therapeutin **Mag. Daniela SCHWEIGER** hat in ihrer Praxis in der Nähe von Graz eine Krafttankstelle für Frauen eingerichtet. Ihr Schwerpunkt liegt dabei auf der Betreuung von Frauen in der Schwangerschaft und als Mutter.

Die andere wird die Methode im Bereich der Wissenschaft einsetzen.

Gerlinde PLETZ hat am 05. März gezeigt, dass sie sich profundes HRV-Wissen angeeignet hat, um ihre geplante Studie durchzuführen.

Herzlichen Glückwunsch, liebe Daniela
und liebe Gerlinde 

Alles Gute für eure Arbeit mit der HRV
und auf eine gute Zusammenarbeit!



Mag. Daniela SCHWEIGER

aus Fernitz-Mellach in der Steiermark

Klinische- u. Gesundheitspsychologin,
Biofeedback Therapeutin,
Systemisch-lösungsorientiertes
Herangehen in Beratung, Therapie und
Coaching

www.danielaschweiger.at

Gerlinde PLETZ

aus Weißkirchen in der Steiermark

Tiergestützte Resilienzförderung,
Erfahrene Pädagogin,
Kinder-Jugend-Familiencoach

www.schirkhof.at



60.000 HRV-Messungen



Feierstunde für das Analyseportal

Und wieder wurde im Analyseportal eine Schallmauer durchbrochen!

Die 60.000ste Messung konnte im Februar in das Analyseportal eingespielt werden!

Warum das wichtig ist? Die Daten jeder einzelnen Messungen fließen in die Berechnungen der Analysen ein. Damit können bei jeder Messung entsprechende Vergleichswerte zu Alters- und Geschlechtsgruppen ausgewiesen werden. Und je mehr Messungen im Portal, desto genauer gestalten sich die Vergleichswerte. Somit profitieren alle von allen eingespielten Messungen.

Vielen Dank an dieser Stelle für eure Unterstützung! Denn jeder einzelne von euch hat einen wertvollen Beitrag dazu geleistet. 🙏

34 Fortbildungspunkte für die HRV-Zertifikatsausbildung



PsychologInnen punkten bei der HRV-Ausbildung 🎓

Gute Nachrichten für alle PsychologInnen: Ab sofort gibt es **34 Einheiten** bei der Absolvierung unserer

HRV-Zertifikatsausbildung!

Die einzelnen Module werden folgendermaßen anerkannt:

- **„Modul 1: HRV-Basisseminar“** ist vom Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) als Fort- und Weiterbildungsveranstaltung gemäß § 33 Psychologengesetz 2013 mit **15 Einheiten** anerkannt.
- **„Modul 2: E-Learning“** ist vom Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) als Fort- und Weiterbildungsveranstaltung gemäß § 33 Psychologengesetz 2013 mit **4 Einheiten** anerkannt.
- **„Modul 3: HRV-Coachingseminar“** ist vom Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) als Fort- und Weiterbildungsveranstaltung gemäß § 33 Psychologengesetz 2013 mit **15 Einheiten** anerkannt.

Informationen zur HRV-Zertifikatsausbildung:

<https://www.autonomhealth.com/ausbildung/>

nächste Termine:

- **Modul 1:** 16. - 18. April 2021 als Online-Seminar!
- **Modul 3:** 07. - 09. Mai 2021
- **HRVadvanced:** 05. - 06. Juni 2021

Rückblick: HRVsport 20. - 21. Februar 2021



Einen Workshop HRVsport online durchführen – kann das funktionieren?

Einen kurzen Moment haben wir uns das auch gefragt. Dann haben wir mit **Seppi Neuhauser** gesprochen. Er hat gemeint: Ich mach das, wenn es Teilnehmer gibt. So finden wir heraus, ob ´s funktioniert. Nun ja, es hat funktioniert. Sogar hervorragend!

Seppi bot den TeilnehmerInnen ein Feuerwerk an Grundlagen, Hintergrundinfos, spannenden Fällen, gemeinsamer Bewegung (ja, auch das ist online möglich!) und lebhaften, fruchtbaren Diskussionen. Hier 3 Feedbacks, die uns Teilnehmerinnen - von bewegungshungrigen HRV-Einsteigern bis zu Profi-Trainern – danach per Mail gaben: "Seppi trägt unheimlich locker vor. Deshalb bleibt sofort viel hängen." "Ein toller Workshop, sehr praxisnah. Da merkt man, dass Seppi ein Sportler durch und durch ist." – „Ich war erst skeptisch und hätte nie gedacht, dass ein Online-Workshop über Sport so abwechslungsreich sein könnte.“

Doch etwas haben alle TeilnehmerInnen schon vermisst: den Heurigenbesuch am Samstags Abend. Daher der Wunsch unisono von allen: Das nächste Mal wieder analog in Klosterneuburg, auch wegen des Heurigen...

„Wer vorher sündigt, schläft besser“, oder?

Mit dem Schlaf kennt sich bekanntlich jeder aus, egal ob klein oder groß. Allerdings sind das nur höchst individuelle Einblicke und nicht immer richtig. Gerade mal seit rund 70 Jahren hat er die Wissenschaft erobert. Seitdem beschäftigen sich Forscher mit der Dauer, der Tiefe, mit der Notwendigkeit des Schlafes sowie vor allem mit der Frage, welche Rolle er für den Menschen in seinen unterschiedlichen Lebenslagen spielt.



Matthias Augustin während seines Vortrages

„Wer schläft, sündigt nicht. Wer vorher sündigt, schläft besser!“ verkündete lebensfroh der italienische Abenteurer und Schriftsteller **Giacomo Casanova** (1725 – 1798). Weniger fröhlich geht es wahrscheinlich bei den endlosen Nachtsitzungen bei EU-Gipfeln und in Parlamenten zu. Dabei fallen die Teilnehmer:innen aufgrund des chronischen Schlafmangels mitunter schwer nachvollziehbare Entscheidungen.

Für den Schweizer HRV-Professional **Matthias Augustin** fing alles nicht *im*, sondern *mit* dem Schlaf an. Überrascht, als er den seinen in einem wenig erfreulichen Lebensfeuer sah, rückte er kurzentschlossen den Schlaf in den Fokus seiner wissenschaftlichen Arbeit. Die „Faszination Schlaf“, so der Titel seiner Masterarbeit, hat ihn seitdem nicht mehr losgelassen. Klar, dass er dieses Thema auch in seine Coaching-Arbeit einbezogen hat. Und um „**Schlaf: ein Schlüssel zur Gesundheit**“ ging es auch in seinem Autonom Health-Online-Seminar am 20. Januar 2021. Übrigens leider bis auf weiteres der letzte Vortrag, und der war keineswegs „verschlafen“.

Schlaf im Wandel der Zeit

Höchst aufschlussreich begann er mit dem Blick über die Jahrhunderte hinweg in die Schlafzimmer und die dazugehörigen Betten. Im Mittelalter waren diese recht kurz. Jedoch nicht etwa, weil alle Menschen Zwergengröße hatten. Nein! Sie schliefen im Sitzen. Erst allmählich legte sich der Schlafbedürftige komplett ausgestreckt auf sein Schlaflager. Dieses entwickelte sich – man höre und staune – sogar zu einem Statussymbol. Huldvoll hielt der Sonnenkönig **Ludwig XIV** Audienzen im Bett ab. Seine „Levers“ wurden weltberühmt.

Auch das Schlafverhalten änderte sich durch die Jahrhunderte. Dabei übten die

Lichtverhältnisse einen enormen Einfluss aus, nicht unbedingt immer zum Vorteil der Schlafsuchenden. Unsere Vorfahren begleiteten bei Sonnenuntergang ihre Hühner zu Bett und erwachten gut ausgeruht mit dem Hahnenschrei bei den ersten Sonnenstrahlen. Das künstliche Licht hingegen veränderte den Schlafzyklus drastisch. Es verlängerte den Tag und führte irgendwann zu Schlafstörungen. Weltweit, so **Augustin**, unterscheidet man über 70 Formen davon.

Schlafmessungen



Abb. 1: Guter Schlaf im Lebensfeuer-Spektrogramm

Quelle: Autonom Health GmbH

Schlafmessungen

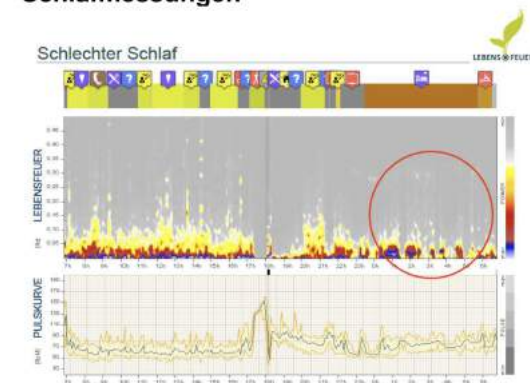


Abb. 2: Schlechter Schlaf im Lebensfeuer-Spektrogramm

Quelle: Autonom Health GmbH

Wozu brauchen wir eigentlich Schlaf?

„Wir schlafen, um wach sein zu können!“, erläutert der Referent. Schlafen dient der Regeneration. Dabei spielen sich im Körper unzählige Reinigungs- und Reparaturvorgänge ab. Er ist also für die Gesundheit außerordentlich wichtig. Unser Immunsystem, von dem wir heute ständig in allen Medien hören, arbeitet vor allem nachts. Schlechter Schlaf schwächt es, kann Depressionen und sogar Alzheimer auslösen. Gerade für das Hirn ist er unersetzlich. Das

Gedächtnis benötigt ihn dringend, z.B. um Gelerntes und Erfahrenes vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis zu überführen. Leider kann simples Ruhen den Schlaf nicht ersetzen. Und so viel sei allen Jungbrunnensuchenden verraten: Vorzeitiges Altern wird durch zu wenig Schlaf kräftigst befördert. Es gibt ihn also doch, den Schönheitsschlaf.

Schlafgewohnheiten großer Persönlichkeiten

Der Blick ins Schlafzimmer von VIPs hatte schon immer was Prickelndes. Dazu zählt auch die Schlafdauer historischer Celebrities. Bemühen wir mal wieder den Dichturfürsten **Goethe**. Mit 10 Stunden war er ein ausgesprochener Langschläfer. Napoleon Bonaparte, seines Zeichens Kaiser und General, brüstete sich hingegen mit gerade mal 4 Stunden Schlaf. Man munkelt, dass er womöglich deshalb die Schlacht bei Waterloo verloren hat. Bis vor kurzem gehörte es auch bei Managern und Politikern fast zum guten Ton, mit Schlafmangel zu prahlen. Wie gesagt bis vor kurzem ...

7 Säulen der Gesundheit

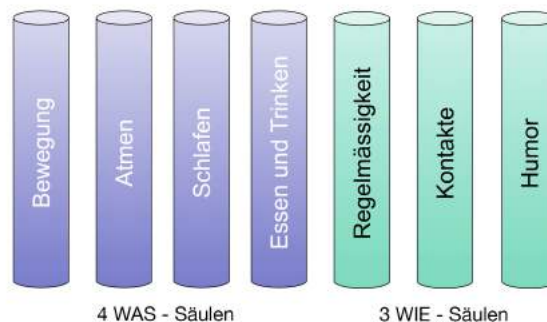


Abb. 3: Die 7 Säulen der Gesundheit

Quelle: Dr. med. Alfred Lohninger. Einfach gesund: Anleitung zur artgerechten Haltung von Menschen. Cameo: Bern, 2016.

Wie schläft die Leistungsgesellschaft?

Das führt unmittelbar zu der Frage: Wieviel Schlaf ist richtig? 11 bis 12 Stunden oder 4 bis 5? Wo ist die gesunde Mitte? Gibt es bei der Schlafdauer einen Unterschied zwischen Männern und Frauen? Warum drehen wir uns nachts im Bett? Ist mehrmaliges Erwachen ein Problem? In einer Frage: Was versteht man unter gesundem Schlaf? Augustin arbeitete enorm viele Schlaffragen ab. Darunter auch das berühmte Thema Nachteulen versus

Lerchen. Viele von uns meinen fälschlicherweise, so der Schlafspezialist, sie seien Abendmenschen. Doch die HRV-Messungen widerlegten oft ihre eigene Nachteulen-Interpretation. Die grundlegende Erkenntnis für uns: Wir sind uns unseres Bio-Rhythmus gar nicht (mehr) bewusst.

Bleibt also noch die Frage: Wie schaut's heutzutage in den Top-Etagen aus? Unfassbar! Der Schlaf ist zum Lifestyle geworden. Unüberhörbar bekennen sich Top-Manager mittlerweile ohne Schamesröte im Gesicht zum Schlaf als Schlüsselfaktor für Erfolg. Der unfehlbare Flurfunk will zudem erfahren haben, viele machten sogar einen 20minütigen Power-Nap im Büro.

Vertiefen lässt sich die Schlaf-Thematik auch mit **Dr. med. Alfred Lohningers** Buch „*Einfach gesund*“. Schlaf ist dort eine der herausragenden 7 Lohninger-Säulen der Gesundheit. Ihm hat der Chronomediziner deshalb ein längeres Kapitel gewidmet.

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

Dr. Marion Soceanu

PR Expertin Autonom Health

[... und hier geht es zum Online-Seminar:](#)

<https://shop.autonomhealth.com/produkt/online-seminar-aufgezeichnet-matthias-augustin/>

HRV in der Wissenschaft: Wie mein Training meinen Schlaf beeinflusst

Auch in diesem Newsletter wollen wir passend zum Thema "Schlaf" des Online-Seminars eine Studie im Rahmen der Serie "**HRV in der Wissenschaft**" vorstellen:

Morning and evening physical exercise differentially regulate the autonomic nervous system during nocturnal sleep in humans

<https://journals.physiology.org/doi/pdf/10.1152/ajpregu.00127.2015>

Morning and evening physical exercise differentially regulate the autonomic nervous system during nocturnal sleep in humans

Vujiro Yamamaka,¹ Satoko Hashimoto,² Nana N. Takasu,³ Yusuke Tanahashi,⁴ Shin-ya Nishide,⁵ Sato Homma,² and Ken-ichi Honma⁶

¹Department of Physiology, Hokkaido University Graduate School of Medicine, Sapporo, Japan; ²Research Center for Cooperative Projects, Hokkaido University Graduate School of Medicine, Sapporo, Japan; ³Laboratory of Oral Chronobiology, Graduate School of Dentistry, Osaka University, Osaka, Japan; ⁴Department of Pediatrics, Asahikawa Medical University, Asahikawa, Japan; and ⁵Department of Chronomedicine, Hokkaido University Graduate School of Medicine, Sapporo, Japan

Submitted 26 March 2015; accepted in final form 25 August 2015

Yamamaka V, Hashimoto S, Takasu NN, Tanahashi Y, Nishide S, Homma S, Honma K. Morning and evening physical exercise differentially regulate the autonomic nervous system during nocturnal sleep in humans. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* 309: R1112-R1121, 2015. First published September 2, 2015; doi:10.1152/ajp Regul.00127.2015. — Effects of daily physical exercise in the morning or in the evening were examined on circadian rhythms in plasma melatonin and core body temperature of healthy young males who stayed in an experimental

melatonin rhythm (22). On the other hand, daily physical exercise accelerated the reentrainment of the sleep-wake cycle but not of the circadian melatonin rhythm to 8-h phase-advanced sleep-schedule under dim light conditions (39). These findings indicated differential effects of physical exercise on the circadian pacemaker and sleep-wake cycle in humans. Interestingly, reentrainment of both sleep-wake cycle

Wie wirkt sich mein Training auf meinen Schlaf aus?

Die Studie ging der Frage nach, ob körperliche Bewegung am Morgen und am Abend das Autonome Nervensystem während des nächtlichen Schlafs beim Menschen unterschiedlich reguliert. Die Ergebnisse zeigen, dass Workouts am Morgen und am Abend die nächtliche Körpertemperatur und die Herzaktivität während des Schlafes sehr wohl unterschiedlich beeinflussen. Morgendliche Aktivitäten verbessern die Qualität des nächtlichen Schlafes, indem die Aktivität des Parasympathikus erhöht wird, während eine intensive Einheiten am Abend vermieden werden sollte. Dadurch konnte die Frage beantwortet werden, zu welcher Tageszeit körperliche Bewegung für einen besseren Schlaf durchgeführt werden sollte.

Das Verhältnis zwischen täglichem körperlichen Training und zirkadianem Rhythmus

Die Auswirkungen täglicher körperlicher Bewegung am Morgen oder am Abend auf den zirkadianen Rhythmus des Plasmamelatonins und die Körpertemperatur von gesunden jungen Männern, die 7 Tage lang bei schwachem Licht (10 Lux) in einer Versuchsanlage blieben, wurden untersucht. Polysomnogramm (PSG) und Herzratenvariabilität (HRV) wurden ebenfalls gemessen. Die Probanden führten an vier aufeinanderfolgenden Tagen jeweils 2-stündige intermittierende körperliche Bewegung mit einem Fahrradergometer 3 oder 10 Stunden nach dem Aufwachen durch. Der abendliche Melatonin-Anstieg zeigte sich an Tagen ohne Training um 1,1 Stunden verzögert. Die Polysomnografie zeigte keine Änderungen durch morgendliches Training. Die Tiefschlafstadien 1 und 2 zeigten sich ohne Training signifikant um 13,0%, hingegen der Traumschlaf bei Training um 10,5%. Der nächtliche

Rückgang der Rektaltemperatur wurde durch Abendtraining, nicht jedoch durch jenes am Morgen abgeschwächt. Während des Schlafes veränderte sich die HRV unterschiedlich. Sehr niederfrequente (VLF) Wellen nahmen ohne Training zu. VLF-, LF und HF nahmen nach dem morgendlichen Training zu, während die HR nach dem abendlichen Training zunahm. Morgentraining verstärkte die parasympathische Aktivität, wie durch HRV angezeigt, während Abendtraining die sympathische Aktivität erhöhte, erkennbar auch an einer Erhöhung der Herzfrequenz im folgenden nächtlichen Schlaf. Diese Ergebnisse zeigten unterschiedliche Auswirkungen von Morgen- und Abendübungen auf den zirkadianen Melatoninrhythmus, PSG und HRV.

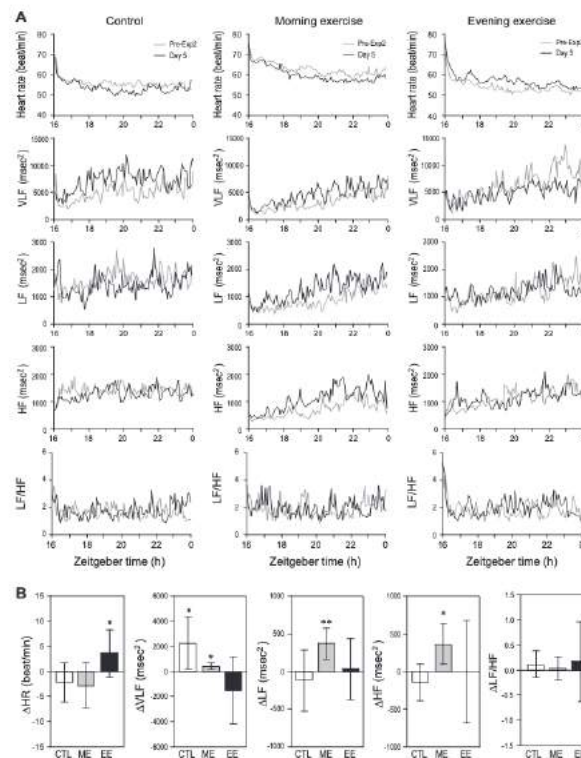


Abb. 1: Herzfrequenzvariabilität während der Schlafperiode. Die mittleren Leistungen von HRVs [sehr niedrige Frequenz (VLF), niedrige Frequenz (LF), hohe Frequenz (HF) und LF / HF] während der Schlafperiode sind in der Kontrolle (n 7), der Morgenübung (n), aufgetragen 7) und die Abendübungsgruppen (n 8) auf Pre-Ex2 (grau) und Tag 5 (schwarz) (A). Unterschiede der HRVs zwischen Pre-Ex2 und Tag 5 wurden in den Kontrollgruppen (CTL; weiß, n 7), der Morgenübung (ME; grau, n 7) und der Abendübung (EE; schwarz, n 8) aufgezeichnet). Sternchen zeigen einen signifikanten Unterschied an (* P 0,05, ** P 0,01, Ein-Proben-Test).

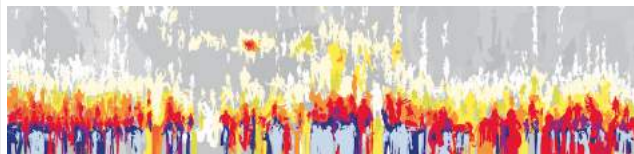
Conclusio: Zusammenfassend lässt sich sagen, dass tägliches, moderates körperliches Training je nach Übungszeit unterschiedliche Auswirkungen auf den zirkadianen Melatoninrhythmus, die Rektaltemperatur während des nächtlichen Schlafes, die Schlafstadien und die HRV hat. Das morgendliche Training erhöht die LF und HF während des nächtlichen Schlafes, während das abendliche Training die Offset-Phase des nächtlichen Melatoninanstiegs verschiebt. Weiters wird der nächtliche Abfall der Rektaltemperatur unterdrückt und die Herzrate während des Schlafes erhöht. Ein morgentliches Training kann die parasympathische Aktivität beim folgenden Nachtschlaf verbessern, während ein Training am Abend eine erhöhte sympathische Aktivität während des folgenden Schlafes bewirkt.

Quelle:

Yamanaka Y, Hashimoto S, Takasu NN, Tanahashi Y, Nishide S, Honma S, Honma K. Morning and evening physical exercise differentially regulate the autonomic nervous system during nocturnal sleep in humans. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* 309: R1112–R1121, 2015. First published September 2, 2015; doi:10.1152/ajpregu.00127.2015.

<https://journals.physiology.org/doi/pdf/10.1152/ajpregu.00127.2015>

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*.

Das Weiterleiten dieses Newsletters an Interessierte ist ausdrücklich erwünscht!

Autonom Health GesundheitsbildungsGmbH
Babenberggasse 24-26 | 3400
Klosterneuburg | Österreich

[Newsletter abbestellen](#)