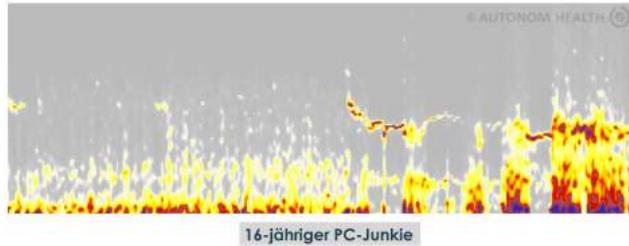


Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



Autonom Health HRV-News

NEWSLETTER Mai 2021

Die Themen im Überblick:

- Zertifizierte HRV-Professional
- Autonom Health Community: Die letzte Messung
- Upgrade einer Privat-Account-Messung
- Autonom Health Academy: HRV-Ausbildung auf Englisch
- Die verordnete Depression trifft die Jungen am stärksten!
- HRV in der Wissenschaft: Depression verändert die autonome kardiale Funktion bereits bei Kindern und Jugendlichen



Zertifizierte HRV- Professional

🎓 Von der Gift-Expertin zur HRV- Expertin! 🧑‍⚕️

Sie ist Fachärztin für Anästhesie, war als Intensivärztin und Notärztin aktiv und leitet derzeit den Giftnotruf in Bonn. Nach über zwei Jahrzehnten in der Notfallmedizin wendet sie sich jetzt mit Begeisterung ihrer Leidenschaft zu – der Lebensstilmedizin. Und für diese neue Richtung in ihrem Berufsleben wird die HRV-Messung in Zukunft ein ganz wichtiger Baustein sein.

Herzlichen Glückwunsch, liebe Carola und auf eine gute Zusammenarbeit! 🤝

Dr. med. Carola SEIDEL

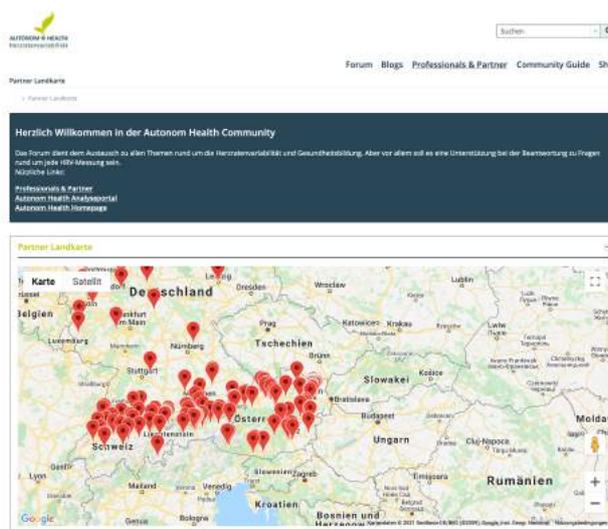
aus Bonn

Fachärztin für Anästhesie
Orthomolekulare Medizin AOM
Klinische Toxikologin GfKT

Mail: cfv.seidel@googlemail.com



Autonom Health Community: Die letzte Messung



HRV-Professionals sind immer up-to-date

Die HRV wird immer bekannter und entwickelt sich zu einer Schlüsseltechnologie im Gesundheitsmarkt der Zukunft. Gesundheit vollkommen individuell zu betrachten und sich darüber objektiv austauschen zu können, wird einer stetig steigenden Zahl von Menschen ein großes Bedürfnis.

In diesem Fahrtwind erfreut sich auch die **Autonom Health Community** als qualitativ hochstehende Kommunikationsplattform immer größer werdender Beliebtheit.

Der inhaltliche Austausch zu Messungen sowie die Suche nach geeigneten Coaches sind die zwei wesentlichen Motivstrukturen der User.

Damit sich unsere zertifizierten HRV-Professionals und PartnerInnen in ihrer Kompetenz und Erfahrung up-to-date präsentieren können, gibt es wieder eine Neuerung in der Community: Das Datum der letzten Messung in jedem Profil wurde erweitert. Da wir gerade die Coachings und Coachingerfahrungen unserer HRV-Experten so hoch schätzen, fließt ab sofort neben der Anzeige des Datums der letzten Messung aus einem Klientenaccount auch ein Upgrade von Messungen aus Privataccounts ein. So werden wirklich alle Aktivitäten in Sachen HRV erfasst und angezeigt!



Upgrade einer Privataccount Messung



Upgrade von Privataccount auf Complete-Analysen im Partneraccount

Dank der ständig steigenden Zahl an (Selbst)-Messungen steigen die Fragen zu Messungen und der Bedarf an Unterstützung und damit gleichzeitig die Nachfrage nach kompeteten Coachings.

Um ein HRV-Coaching optimal zu gestalten und auch wirklich alle Fragen beantworten zu können, gibt es die

Möglichkeit, die *My Autonom Health-Analysen* aus einem Privataccount auf die *Complete-Analysen* eines Partneraccounts upzugraden.

Hier die Vorgangsweise. Sie entspricht gänzlich den Datenschutzverordnungen:

1. Die Privatperson lässt dem gewünschten HRV-Professional ihre ID zukommen. Diese ID wird rechts oben im grünen Header des Analyseportals als auch in den „Profildaten“ angezeigt.
2. Im Partner-Account wird diese ID unter „Klienten/Klienten suchen“ eingegeben. Damit wird eine Anfrage zur Einsicht der Messung ausgelöst.
3. Die Privatperson erhält umgehend eine E-Mail mit einem Bestätigungslink. Durch Klick auf diesen Link gibt der Betreffende explizit seine Zustimmung zur Einsichtnahme in seine Messung.
4. Durch Bestätigung des Links ist die Privataccount-Messung nun auch im Partneraccount verfügbar und kann mit einem Upgrade auf die Complete-Analyse hochgerechnet werden.

Autonom Health Academy: HRV-Ausbildung auf Englisch



Autonom Health Academy 🎓🎓

Nun ist es soweit! Die neue **Autonom Health Academy** ist online und bereit, allen Interessierten das Wissen rund um die HRV in Form von Videos auf Englisch näher zu bringen.

Dieses neue **HRV Online Training**

Program ist im Rahmen der **Autonom Health Academy** auf einem speziellen e-Learning Portal jederzeit abrufbar und teilt sich in 4 Module mit insgesamt 99 Videos.

- Module 1: HRV BASIC Training
- Module 2: HRV ADVANCED Training
- Module 3: HRV PROFESSIONAL Training
- Module 4: PRACTICE and Exam

HRV Online Training Program

Module 1
HRV BASIC Training

1. All about HRV

Module 2
HRV ADVANCED Training

1. Principles
2. Advanced software for HRV-analysis
3. Advanced pattern recognition in HRV diagnostics
4. Sleep
5. Physical activities and sports
6. Causes and consequences of stress
7. The Autonom Health Community

Module 3
HRV PROFESSIONAL Training

1. Principles
2. Special pattern recognition in HRV
3. Special software for HRV-analysis
4. Various examples of measurements from the HRV training folder
5. Burnout
6. HRV Coaching

INTERACTIVE PART

7. Interactive learning in groups
8. Interactive coachings one on one

Module 4
PRACTICE

Documentation of 10 measurements in Autonom Health coaching reports

Exam

Written questionnaire and discussion of one selected measurement

10 advantages of being a certified HRV-Professional by Autonom Health

1. Be an **expert** in digital health
2. Help people by discovering **hidden solutions**
3. Perform the most **effective coachings**
4. Find the best ways to **improve** your own health
5. Motivate your clients in **no time**
6. Use an **ingenious tool** within the world's leading group in HRV
7. Reach **new customers**
8. Help change lifestyles **sustainably**
9. Qualify for our **international** coaching platform
10. Join our **train the trainer** program

AUTONOM-HEALTH-Gesundheitsbildungs GmbH | 5400 Kißterneuburg, Bahnerberggasse 24-26
+43 676 222 000 01 | info@autonomhealth.com | www.autonomhealth.com

Corona hat uns gezeigt, wie wichtig es ist, auch ortsunabhängige Angebote bieten zu können. Dazu zählen auch Seminare und Workshops. Wenn diese dann zu Hause als "distance learning" genutzt werden können, trifft es nicht nur den Zahn der Zeit, sondern garantiert den Wunsch nach Unabhängigkeit!

Wir werden mittlerweile aufgrund unserer jahrelangen Forschung und Entwicklung im Bereich der HRV-Methodik als Qualitätsanbieter für HRV gesehen. Als Wissensvermittler genießen wir aufgrund unseres HRV-Praxis-Lehrbuchs, der Seminare und unserer Community einen besonderen Ruf, der inzwischen über den deutschen Sprachraum hinausreicht.

Eben diese stetig zunehmenden Anfragen - im zweistelligen Bereich jeden Monat - aus dem nicht-deutschsprachigen Ausland,

haben uns bewegt, unser gesamtes Wissen zur HRV in der Weltsprache Englisch für alle jederzeit zugänglich zu machen. Von den - für jeden User verstehbaren - Grundlagen, bis zu den "Geheimnissen" der HRV-Typologie im Coaching durch HRV-Experten.

Weitere Informationen zur Online-Ausbildung:

Homepage:

<https://www.autonomhealth.com/autonom-health-academy-online/>

Wo kann ich die Online-Ausbildung buchen?

Webshop:

<https://shop.autonomhealth.com/shop/page/2/>

We wish you exciting and inspiring discoveries during the courses in the fascinating field of HRV! 🐾



HRV-Zertifikatsausbildung auf Deutsch

Selbstverständlich bleibt parallel dazu die Zertifikatsausbildung zum HRV-Professional *auf Deutsch* mit den zwei bewährten Präsenzseminaren, dem e-Learning Modul und dem Praxismodul wie gehabt bestehen 😊

nächster Termin: **Summer Special Blockseminar Modul 1 + Modul 3** in Klosterneuburg bei Wien: **30. Juni - 04. Juli 2021**

mehr zur HRV-Zertifikatsausbildung:

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

Die verordnete Depression trifft die Jungen am stärksten!

Seit mehr als einem Jahr wird den Menschen nun schon abverlangt, sich zu distanzieren, um eine lebensbedrohliche Infektion zu verhindern. Persönliche Kontakte

sollen gemieden und die Wohnung nur in dringenden Fällen verlassen werden. Körperkontakt? Fehlanzeige! Zu gefährlich. Der Autor dieses Artikels ist der österreichische Psychotherapeut und Psychologe Dr. Winfrid Janisch.

Einer seiner Arbeitsschwerpunkte liegt auf der Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen. Im Folgenden liefert er besorgniserregende Erkenntnisse zur gegenwärtigen Situation seiner Klienten. Gleichzeitig fordert er Offensivstrategien, um die Resilienz gegenüber der Pandemie und der damit verbundenen Veränderungen der aktuellen Lebensbedingungen zu stärken.



Dr. Winfrid JANISCH

Wir leben seit über einem Jahr in der Vorstellung für andere Menschen eine potentielle Bedrohung und potentiell selbst bedroht zu sein. Das führt im Alltag mitunter zu weniger Blickkontakten. Instinktiv vermeiden viele von uns sogar Blickkontakte. Von denen geht zwar kein Infektionsrisiko aus. Doch wir haben gelernt, dass aus der Begegnung unserer Blicke Nähe entstehen kann und die gilt es ja zu vermeiden.

Was aber ist die Folge solchen Verhaltens? Wir schotten uns ab. Damit unterbrechen wir jedoch die sozialen Feedbackschleifen, die wir so dringend brauchen, um unser inneres Navigationssystem, unsere Gefühlswelt, zu kalibrieren. Bleibt allerdings soziales Feedback aus, sind wir unseren eigenen Fantasien, Ängsten und Trugbildern ausgeliefert. Wir haben dann auch keine Möglichkeit, das eigene Erleben aufgrund authentischer Reaktionen aus unserer Umgebung einzuschätzen, zu verifizieren oder auch zu verwerfen. Dazu braucht es persönliche Begegnung, die virtuell nie im nötigen Ausmaß stattfinden kann. Verkürzt auf einen digitalen Kanal fehlen wichtige nonverbale Bausteine von gelingender Resonanz wie Mimik, Gestik, Körperhaltung, Proxemik, also wie wir räumliche Positionierungen von Personen in unserem Umfeld interpretieren und damit umgehen, usw.



Abb.1: Quelle: Adobe Stock
<https://stock.adobe.com>

Soziale Verunsicherungsangst als Multiplikator

In persönlicher Begegnung zwischen Menschen geben uns beispielsweise Häufigkeit und Dauer von direktem Blickkontakt Auskunft über Interesse, Anteilnahme und Verständnis unseres Gegenübers. Bei Begegnungen über Videotelefonie z.B. ist es aber unmöglich, der anderen Person in die Augen zu sehen. Blicken wir in die Augen der/des Anderen auf unserem Bildschirm, nimmt unsere Kamera, am Rande des Bildschirms einen anderen Blickwinkel auf. Das wiederum erscheint beim Gegenüber als „Wegschauen“. Blicken wir hingegen direkt in die Kamera, erscheint es unseren GesprächspartnerInnen als direkter Augenkontakt. Wir selbst sehen aber deren Augen ungenau am Rande des Blickfeldes. Dadurch fehlt uns

wesentliche Orientierungsinformation. Da unsere soziale Wahrnehmung jedoch ganz stark auf Analyse solcher Signale beruht, kommt es permanent zu Fehlinformationen und -interpretationen. Das irritiert uns, bringt uns in emotionalen Stress und erzeugt Angst. Die entsteht immer, wenn wir uns in einer Situation erleben, von der wir im Moment glauben, sie nicht meistern zu können und dadurch Schaden erleiden werden.

Wie ein Multiplikator verstärkt diese soziale Verunsicherungsangst die zuvor ohnehin schon medial kräftig geschürte Angst vor Infektion, Isolation, Erkrankung und Tod.



Abb.2: Quelle: Adobe Stock
<https://stock.adobe.com>

Alarmierende Jugendstudien

Wie inzwischen zahlreiche Jugendstudien zu den seelischen Auswirkungen der Pandemie und ihrer Bekämpfungsmaßnahmen sowie deren Folgen zeigen, ist der psychische Impact auf die Gruppe der 6 – 25-jährigen am stärksten. Dabei handelt es sich durchwegs um repräsentative Studien mit mehreren Tausend TeilnehmerInnen.¹

Die Ergebnisse sind alarmierend. Sie zeigen konvergent, dass Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene die heftigsten Folgeschäden erleiden. 55 % leiden unter einer depressiven Symptomatik, 49 % unter Ängsten, 25 % unter Schlafstörung und 16 % haben suizidale Gedanken. Doch das ist noch nicht das Ende der besorgniserregenden Entwicklung.

Für junge Menschen vergeht die Zeit und damit die Möglichkeit, gewisse Reifungsschritte zu machen, unglaublich viel schneller.

Der Grund: Es gibt gewisse Zeitfenster, in denen bestimmte Entwicklungsaufgaben optimal gelöst und

gelernt werden können. Genau darauf basieren dann die nächsten Entwicklungsschritte. Wer als Kind wenig Gelegenheit hatte vielfältige motorische Erfahrungen zu sammeln, wie etwa Radfahren, Schwimmen oder Eislaufen zu lernen, tut sich damit als älterer Mensch viel schwerer. Das liegt vermutlich an dem dann deutlich weniger ausgeprägten, intuitiven motorischen Gedächtnis.

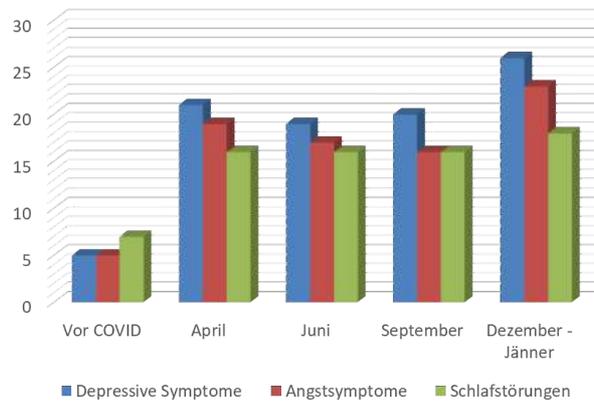


Abb.3: Psychische Belastung der gesamten Bevölkerung im zeitlichen Verlauf

(Österreichische Gesundheitsbefragung (2019) | Pieh et al. (2020), Löwe et al. (2008) | Probst et al. (2020), Wittchen et al. (2011) | Dale et al. (2021))

<https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2021/psychische-gesundheit-verschlechtert-sich-weiter0.html>

Gravierende Auswirkungen auf die Entwicklung

Die zentralen Entwicklungsaufgaben der 6 – 25-jährigen bestehen in der psychosozialen Dimension im Lernen, wie zwischenmenschliche Beziehungen gelingen können, und zwar zunehmend außerhalb der Herkunftsfamilie und selbstgesteuert. Vertiefende Einblicke in diesen Prozess gibt der mehrfach für seine Arbeit ausgezeichnete Neurowissenschaftler, Psychotherapeut und Arzt **Joachim Bauer** in seinem famosen Buch „**Wie wir werden, wer wir sind**“.²

Dieses Entwicklungsfeld ist den Jungen nun schon viel zu lange versperrt. Das hat gravierende Auswirkungen auf ihre Persönlichkeitsentwicklung. Wie gravierend sie sind, lässt sich erahnen, wenn wir uns ein 5-jähriges Kind vorstellen, das 1 Jahr unter Lockdown-Bedingungen leben muss. Das ist ein Fünftel seiner Lebenszeit, bei einer 50-jährigen Person würde das 10 Jahren entsprechen, bei einer 75-jährigen gar 15 Jahren.

Die Entwicklungsgeschwindigkeit ist hingegen in den frühen Jahren ein Vielfaches gegenüber jener in reiferen. Dementsprechend sind auch die Folgen heftiger, wenn da die Entwicklungsmöglichkeiten eingeschränkt werden.

Wie soll ein junger Mensch mit 14 sich selbst in der (sozialen) Welt erproben, herausfinden wer er/sie ist und wie sie/er bei den anderen Gleichaltrigen ankommt, inklusive dem anderen Geschlecht, wenn die Begegnungsmöglichkeiten im Sinne (neuer) Kontakte fast gleich null sind? Der erste Kuss, die erste Liebe, der erste Liebeskummer, ... mangels Gelegenheit leider verschoben. Vielleicht dann mit 15 oder auch erst mit 16.

Fast die Hälfte der TeilnehmerInnen einer österreichischen Studie meint, dass mit einer Rückkehr zur Normalität erst im Jahr 2022 oder noch später zu rechnen ist. Das ist Ausdruck einer alarmierenden Perspektivenlosigkeit und Ohnmacht.³

Tabelle 2: Covid-19 Einschätzung lebensbedrohliche Erkrankung (nach Geschlecht)

Altersgruppe Studie	Wahrscheinlichkeit infiziert & Intensivstation nach Altersgruppe*	Subjektive Einschätzung selbst lebensbedrohlich zu erkranken		Subjektive Überschätzung des Risikos (x-fach)	
		Frauen	Männer	Frauen	Männer
18-29	0,24%	12,20%	6,30%	51	26
30-39	0,17%	11,10%	7,80%	65	45
40-49	0,35%	9,90%	6,90%	28	20
50-59	0,80%	10,90%	9,10%	14	11
60-69	1,24%	14,20%	10,30%	11	8
70+	2,81%	14,60%	17,50%	5	6

Annahme: 14% der hospitalisierten COVID-19-Erkrankten intensivmedizinisch behandelt (RIK)
*Gemäß Belegmodell des COVID-Prognose-Konsortiums 0,04% der positiv getesteten in Ö intensivmedizinisch betreut (Bachner, Rainer, Zuba; 21.1.2021)

Abb.4: Fragestellung: „Für wie groß halten Sie die Wahrscheinlichkeit, dass „Corona“ bei Ihnen im Laufe der nächsten 12 Monate eine lebensbedrohliche Erkrankung (in%) auslöst?“
Ausgewertet getrennt nach Geschlecht und primärem TV-Medium.

Frauen (18-69J.) überschätzen das Risiko dabei systematisch stärker als Männer und umso stärker je jünger sie sind.

http://www.sleepscience.at/?page_id=257&lang=de

Offensiv- statt Defensivstrategien

Die bisher fast ausschließlich auf Defensivstrategien aufbauenden Empfehlungen und Verordnungen brauchen schon längst ein Gegenstück der Offensivstrategien. Diese müssten darauf abzielen, was wir alle tun können, um unsere Resilienz gegenüber der Pandemie und den damit verbundenen Veränderungen unserer aktuellen Lebensbedingungen zu stärken. In diesem Zusammenhang sei auf die

zahlreichen Initiativen aus Kultur- Sport- und Jugendarbeit verwiesen. Diese fordern schon lange und sind dafür bereit, ihre Begegnungs- und Erfahrungsräume unter gesicherten Bedingungen zu öffnen.

Welche Form der Ernährung, der Bewegung und des kreativen Ausdrucks unsere Immunabwehr stärken können und wie zutiefst menschliche Bedürfnisse nach persönlicher Begegnung trotz widriger Umstände erfüllt werden können, muss ebenfalls Thema im öffentlichen Diskurs werden.

Das belegen auch weitere Studienergebnisse. Die TeilnehmerInnen wurden gefragt, was am ehesten hilft, gut durch diese Krise zu kommen. Am häufigsten nannten sie: Zeit in der Natur zu verbringen (76 %), Sport und Bewegung (72 %) sowie Angehörige oder Freunde persönlich zu treffen (68 %).⁴

Die Menschen spüren also sehr gut, was sie brauchen, um die Krise möglichst heil zu überstehen. Raus aus der Defensive, aus der Daueralarmstimmung, aus der Ohnmacht und rein in die offensive Gestaltung des eigenen Lebens mit persönlichen Begegnungen, so gut das eben gerade geht. Zur Inspiration für alle sollte die geballte mediale Aufmerksamkeit auf gelingende, persönliche Begegnungsräume und Erfahrungsaustausch gelenkt werden. Junge Menschen können dabei ihr gesamtes kreatives Potential entfalten. Sie brauchen lediglich die geeigneten Begegnungsräume dafür.



Abb.5: Psychische Belastung der gesamten Bevölkerung im zeitlichen Verlauf (Österreichische Gesundheitsbefragung (2019) | Pieh et al. (2020), Löwe et al. (2008) | Probst et al. (2020), Wittchen et al. (2011) | Dale et al. (2021))

<https://www.donau->

[uni.ac.at/de/aktuelles/news/2021/psychische-gesundheit-verschlechtert-sich-weiter0.html](https://archive.newsletter2go.com/?n2g=3ldrgmt3-qo21llnq-15cy)

Forderung an das Gesundheitssystem

Diejenigen, die schon zu viel Schaden genommen haben und da nicht mehr allein herausfinden, benötigen dabei fachliche Hilfe. Und genau die muss unser Gesundheitssystem ausreichend anbieten. Das ist leider seit Jahrzehnten nicht geschehen. Jetzt ist der allerletzte Zeitpunkt damit zu beginnen, denn die vernachlässigten Jungen von heute sind die gehandicapten Eltern von morgen. Sie werden ihre Handicaps unweigerlich an die nächste Generation weitergeben. Sie können aber auch die resilienten, krisenerprobten Erwachsenen werden, die fähig und mit Freude an der Kooperation gemeinsam mit den Älteren die nächste Mammutaufgabe der Klimakrise meistern können. Und die brauchen wir dringend, sonst war die Corona-Krise nur ein dezenter Vorgeschmack auf die finale Katastrophe.

Schaffen wir als Menschheit nun den Übergang vom Zeitalter der Konkurrenz zum Zeitalter der Kooperation, sichern wir unser Überleben. Mehr noch: Damit ermöglichen wir eine völlig neue Lebensqualität. Möge dieser Übergang gelingen!

Dr. Winfrid Janisch

Psychologe und Psychotherapeut mit eigener Praxis in Mödling, Niederösterreich
Mödling, 15 km südlich von Wien
[Mail: \[janisch@mip.co.at\]\(mailto:janisch@mip.co.at\)](mailto:janisch@mip.co.at)

Eigene Erfahrungen und/oder Kommentare zum Artikel sind sehr willkommen! Sendet diese bitte entweder direkt an Dr. Janisch oder als Newsletter-Beitrag an office@autonomhealth.com.

Quellen:

1: „Im Rahmen der Online-Umfrage ‚Jetzt sprichst du‘ haben Manuel Schabus und sein Team vom Zentrum für Kognitive Neurowissenschaften der Universität Salzburg Kinder und Jugendliche über die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf ihr Leben und Wohlbefinden befragt.“
„Schlafstörungen von Kindern und Jugendlichen stark gestiegen“, Mensch /

APA / 26.03.2021, Zugriff 10:27
<https://science.apa.at/power-search/4815384734757860196>

s. auch: https://www.focus.de/coronavirus/massive-probleme-fuer-kinder-und-jugendliche-das-schlimmste-kommt-erst-noch-psychologe-warnt-vor-jahrelangen-lockdown-folgen_id_13092846.html

s. auch „Psychische Gesundheit verschlechtert sich weiter“ eine vom österreichischen Bundesverband für Psychotherapie <ÖBVP> durchgeführte Studie an der Donau-Universität Krems unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. Christoph Pieh zu den Auswirkungen der COVID 19-Pandemie auf die psychische Gesundheit der Bevölkerung (1.500 TeilnehmerInnen)
<https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2021/psychische-gesundheit-verschlechtert-sich-weiter0.html> , 21.01.2021

2: Joachim Bauer. Wie wir werden, wer wir sind: Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz. Blessing, 2019.

3: Studie der Universität Salzburg, Leiter Univ.-Prof. Manuel Schabus et.al „Wissen und Einstellungen zu Corona“ 2021 (3.600 Erwachsene)
http://www.sleepscience.at/?page_id=257&lang=de

4: Ebd.

HRV in der Wissenschaft: Depression verändert die autonome kardiale Funktion bereits bei Kindern und Jugendlichen

Und wieder passend zum Themenschwerpunkt wollen wir eine Studie im Rahmen der Serie "**HRV in der Wissenschaft**" vorstellen. Für diese Studie wurden 43 Kinder und Jugendliche im Alter von 9–17 Jahren mit depressiven Störungen untersucht, um zu prüfen, ob eine erhöhte HR und verminderte HRV mit depressiven Störungen assoziiert sind.

Mean Heart Rate and Parameters of Heart Rate Variability in Depressive Children and the Effects of Antidepressant Medication

<https://econtent.hogrefe.com/doi/full/10.1024/1422-4917/a000672?>

[rfr_dat=cr_pub++0pubmed&url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org](https://econtent.hogrefe.com/doi/full/10.1024/1422-4917/a000672?rfr_dat=cr_pub++0pubmed&url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org)

The screenshot shows the PubMed interface for the article. At the top, there is the NIH National Library of Medicine logo and a search bar. The article title is prominently displayed in bold. Below the title, the authors' names are listed: Timo D Vloet, Thomas Jans, Anna Frey, Marie Hübner, Andrea Vloet, Julia Gelsler, Moritz Susewind, Bernadette von Döbschütz, Stefan Frantz, and Marcel Romanos. The abstract is visible, starting with 'Introduction: Researchers have repeatedly discovered an association between depression and autonomic cardiac dysregulation in adults. However, corresponding data concerning minors are still rare. Method: For this exploratory, cross-sectional study, we included N = 43 minors (age range 9–17 years). The subjects were depressive subjects with or without antidepressant medication (N = 23) or healthy control children (HC) (N = 20). We assessed several indices of cardiac functioning using long-term electrocardiogram data (mean heart rate, HR, and several...'. On the right side, there are options for 'Full Text Links', 'Actions' (Cite, Favorites), 'Share' (Twitter, Facebook, LinkedIn), and 'Page Navigation' (Title & authors, Abstract, Similar articles, Cited by).

Mittlere Herzfrequenz und Parameter der Herzfrequenzvariabilität bei depressiven Kindern und die Auswirkungen von Antidepressiva

"Bei Erwachsenen ist eine Assoziation zwischen Depression und autonomer kardialer Funktion wiederholt beschrieben worden. Daten von Kindern und Jugendlichen liegen kaum vor. In einer explorativen Querschnittsuntersuchung wurden N = 43 Kinder und Jugendliche im Alter von 9–17 Jahren untersucht. 23 zeigten eine depressive Störung, die z. T. mit Antidepressiva behandelt wurde. Die gesunde Kontrollgruppe bestand aus 20 Kindern.

Methodik: Mittels Langzeit-EKG wurden die mittlere Herzrate (HR) und verschiedene Parameter der Herzratenvariabilität (HRV) erhoben. Es wurde geprüft, ob eine erhöhte HR und verminderte HRV mit depressiven Störungen assoziiert sind. Zudem wurde der Einfluss von Alter, Geschlecht und antidepressiver Medikation auf HR und HRV bestimmt.

	Depressive patients (n = 23)		Healthy controls (n = 20)		One-sided t-test (df = 41)	
	M	SD	M	SD	t	p
HR (bpm)	82.96	7.061	77.10	7.980	-2.554	0.007
CVN (ms)	150.13	43.428	167.95	39.011	1.406	0.08
SDANN (ms)	131.65	45.460	146.60	34.300	1.202	0.12
RMSSD (ms)	38.30	16.137	46.25	16.524	1.593	0.06

Abbreviations: n: number; M: mean; SD: standard deviation; t: t-value; p: probability; bpm: beats per minute; ms: milliseconds; HR: heart rate; CVN: deviation of normal to normal (NN); SDANN: standard deviation of the averages of NN intervals in all 5-min segments of the entire recording; RMSSD: square root of the mean of the sum of the square of differences between adjacent NN.

Abb.1: Cardiac parameters in depressive patients and controls.

[https://econtent.hogrefe.com/doi/full/10.1024/1422-4917/a000672?](https://econtent.hogrefe.com/doi/full/10.1024/1422-4917/a000672?rfr_dat=cr_pub++0pubmed&url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org)

[rfr_dat=cr_pub++0pubmed&url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org](https://econtent.hogrefe.com/doi/full/10.1024/1422-4917/a000672?rfr_dat=cr_pub++0pubmed&url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org)

Ergebnis: Unter Berücksichtigung des Einflusses von Geschlecht und Alter war die HR in der klinischen Gruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant erhöht. Die explorativen Daten deuten allerdings an, dass dies nicht für medizierte Patienten galt. Keine signifikanten Gruppenunterschiede wurden im Hinblick auf Parameter der HRV gefunden. In der Gesamtgruppe bestand keine signifikante Korrelation zwischen der Ausprägung einer Depression und HR bzw. HRV. In der Subgruppe der depressiven Kinder und Jugendlichen war die Medikation mit verminderter HR und erhöhten HRV-Indizes assoziiert.

Conclusio: Die Daten deuten eine Assoziation zwischen Depression und veränderter autonomer kardialer Funktion bereits bei Kindern und Jugendlichen an."

Übersetzung der Texte aus dem Englischen ins Deutsche durch Autonom Health.

Quelle:

An Exploratory Study

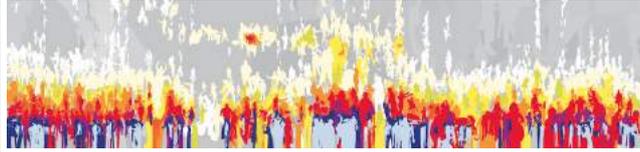
Vloet, T., Jans, T., Frey, A., Häußler, M., Vloet, A., Geissler, J., Suswind, M., Dobschütz, B., Frantz, S., Romanos, M.

(2019). Mean Heart Rate and Parameters of Heart Rate Variability in Depressive Children and the Effects of Antidepressant Medication
Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Vol. 47, No. 3

<https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000672>

Tipp! Werde unser Fan auf Facebook





Auf diesem Weg informieren wir Sie über Neuigkeiten und wichtige Informationen rund um die HRV.

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](#)