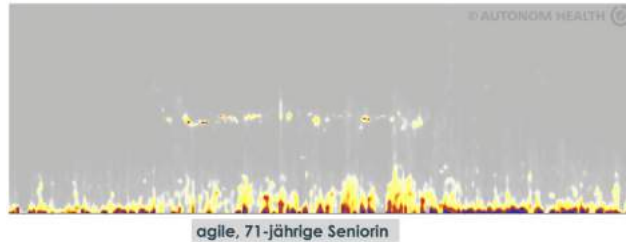


Besuchen Sie hier die **Webversion**.



Autonom Health HRV-News

NEWSLETTER Juni 2021

Die Themen im Überblick:

Autonom Health Community: Neue Art der Reihung

Portal Hints: Additionals

Autonom Health Academy: HRV-Training Module 1

Medicine meets Golf

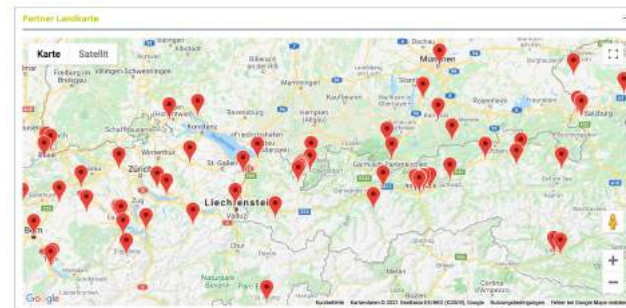
„Langsam werde ich depressiv...“

HRV in der Wissenschaft: Stressmarker für psychische Zustände und

Biotypen von Depression und Angst



Autonom Health Community: Neue Art der Reihung



Die letzte Messung zählt

Im letzten Newsletter haben wir von der Erweiterung der **Professional- und Partner-Liste** in der **Autonom Health Community** mit dem Datum der letzten durchgeführten Messung berichtet. Es gibt nun eine weitere markante Änderung: Die Reihung der HRV-Partner ist nicht mehr alphabetisch, sondern orientiert sich nach der letzten durchgeführten Messung! Nun sind diejenigen ganz oben, die eine aktuelle Messung ins Portal eingespielt haben.

Dadurch wird die höchst ungerechte Alphabet-Struktur behoben. Bisher galt: Namen, die mit A oder B beginnen, wurden zuerst gesehen, wogegen die W-

bis Z-Namen immer ganz unten platziert wurden...

Das ist nun vorbei.

Der überaus wertvolle Zusatznutzen: Man wird sofort gesehen und ein an einem Coaching interessierter Klient erkennt an der Reihung, welcher HRV-Experte up-to-date ist.

The screenshot shows the 'Autonom Health Professionals' website. At the top, there is a search bar and navigation links for 'Forum', 'Blogs', 'Professionals & Partner', 'Community Guide', and 'Shop'. Below this is a welcome message in German: 'Herzlich Willkommen in der Autonom Health Community'. The main content area is titled 'Partner' and features a search bar with the text 'Suche: Name oder Ort' and a dropdown menu set to 'alle anzeigen'. Below the search bar, there is a list of partner profiles, each with a profile picture, name, location, and a brief description of their services. The profiles listed are: Mandy Bosh (ZFA / Integrationskranien / Reiki-Therapeut), Henry Bucko (Zertifizierter Trainer für Stressmanagement), Mag. Daniela Schweiger (Mehrfach und Gesundheitspsychologin), Hotel Larimar (Wellness- und Spa-Larimar), Dr. Hildegard Kiel (Heilpraktikerin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe), and Mag.a Claudia Hauser (Unternehmensberaterin & Projektbetreuerin für Gesundheitsmanagement).

Profildaten aktuell halten

Unsere Internet-Gesundheitsplattform steht allen Gesundheitsinteressierten als Anlaufstelle zur Verfügung. Egal, ob es um Coachings und Fragen zur eigenen HRV-Messung geht, um das Posten interessanter Beispielmessungen, um das Auffinden kompetenter Ansprechpartner für das Durchführen von HRV-Messungen - z.B. zur weiteren Diagnostik oder zur passenden Therapie: Hier werden tagtäglich viele Bedürfnisse erfüllt!

Immer häufiger werden daher HRV-Experten gesucht, die die User auf ihrem Weg zu besserer Gesundheit mit deren Fachwissen begleiten. Euer Auftritt in der Community ist gerade deshalb besonders wichtig.

Unser Appell: Haltet eure Profildaten aktuell. Gestaltet eure Präsentation

interessant und ansprechend! Nutzt die Community! Ihr könnt alle davon profitieren!

Solltet ihr dabei Unterstützung wünschen, steht euch **Mag. Patricia-Maria BÖHM** unter community@autonomhealth.com gerne zur Seite.

Portal Hints: Additional



Spezialinformationen als Zusatzpakete

Beim Hochladen einer Messung in das Analyseportal können die Daten auf zwei unterschiedliche Möglichkeiten analysiert werden:

a) **Die My Autonom Health Analysen des Privataccounts:** Die Darstellung der Messergebnisse in diesem Account erfolgen möglichst einfach, übersichtlich und laienverständlich.

b) **Complete Analysen des Partneraccounts:** Erweiterte Expertensoftware für HRV-Professionals mit *HRVvital* + *HRVmed* + *HRVsport* + *GesundheitsResümee*, um sich optimal auf ein Coaching vorbereiten und alle möglichen Fragen des Klienten beantworten zu können.

Als zusätzliches Angebot können zu jeder Messung **Zusatzpakete** in Form von mehrseitigen individuellen Empfehlungen und detaillierte Informationen zu den drei wesentlichen Lebensbereichen gebucht werden:

- **Ernährung & Energie**
- **Bewegung & Sport**
- **Persönlichkeit & Karriere**

Der/Die Gemessene erfährt, was er/sie für Gesundheit, Ernährung und körperliche Leistung tun kann, welcher Persönlichkeitstyp er/sie ist und welche beruflichen Talente ihn/sie aufgrund der

physiologischen Konstitution auszeichnen.

Wichtiger Hinweis: Um Additional's buchen zu können, ist eine Complete-Analyse erforderlich!



Additional 1 Bewegung & Sport

Empfehlungen zu körperlicher Aktivität, Leistungsfähigkeit, Körperwahrnehmung, Mobilität und Regeneration auf Basis Ihrer aktuellen Messung.

Bewegung & Sport sind im Sinne eines glücklichen & gesunden Lebensstils unverzichtbar. Wer Muskelmasse erhält, mobil bleibt, sein Herz-Kreislaufsystem fördert, hat ein höheres Erholungs- und Entspannungspotenzial im Schlaf und wird somit allgemein leistungsfähiger. Welche Sportarten für Sie besonders geeignet sind, kann nun auf Basis physiologischer Parameter Ihrer HRV-Messung ermittelt werden. Bewegungsempfehlungen für Ihren aktuellen Bedarf (Aktivierung, Regeneration, Balance) werden nach Priorität selektiert und kategorisiert. Empfehlungen zu optimalem Pulsbereich, Trainingsdauer, Trainingsfrequenz und Trainingszeit runden dieses Zusatzpaket ab.



Additional 2 Ernährung & Energie

Individuelle Empfehlungen zu Ernährungsfragen, bevorzugt zu gesunden Lebensmitteln und Getränken, Zubereitungsformen auf Basis Ihrer aktuellen Messung.

Atemluft, Trinkwasser und Nahrung liefern Lebensenergie. Die in den Nahrungsmitteln gespeicherte Energie wird durch Verzehr und Aufspaltung im Stoffwechsel freigesetzt. Welche Nahrungsmittel für Sie besonders gut verwertbar sind, kann nun auf Basis physiologischer Parameter Ihrer HRV-Messung ermittelt werden. Lebensmittelgruppen für Ihren aktuellen Bedarf (Aktivierung, Regeneration, Balance) werden nach Priorität selektiert und kategorisiert. Wesentliche Informationen zu Fettstoff-, Kohlenhydrat- und Zuckerstoffwechsel auf Basis aktuellster Forschungsergebnisse, Empfehlungen zu Regelmäßigkeit (rhythmusabhängig), Mengen und Zubereitung runden dieses Zusatzpaket ab.



Additional 3 Persönlichkeit & Karriere

Potentialeerkennung und individuelle Persönlichkeitsbestimmungen auf Basis Ihrer aktuellen Messung.

Das Gespür für die individuellen Kernkompetenzen weiterzuentwickeln und mehr Gestaltungsfreiheit sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld zu erzielen, macht unser Leben einfacher und glücklicher und lässt uns in Harmonie mit unserem sozialen Umfeld scheitern. Persönlichkeitsbestimmungen aus den unterschiedlichen Mustern der Herzratenvariabilität beruhen auf der Analyse von Korrelationen von mehreren tausend 24h-Messungen. Ihre Stärken, Chancen und Optimierungspotenziale können nun auf Basis Ihrer HRV-Messung ermittelt werden. Empfehlungen zu Ihrem inneren Wachstumspotential runden dieses Zusatzpaket ab.

Bewegung & Sport

27.02.2011 11:13

reduzierter Allgemeinzustand

geb. 12.07.1956

**Allgemein**

Basis-Ausdauertraining (regelmäßiges Gehen an frischer Luft) und Basis-Krafttraining (manuelle Betätigung) bilden die Grundlage für körperliche Fitness. Damit können Sie Ihre Leistungsfähigkeit optimal aufrechterhalten. Nutzen Sie jede Möglichkeit, Strecken zu Fuß zurück zu legen, und betrachten Sie Tätigkeiten wie bspw. das Tragen von Einkaufstaschen als Gelegenheit, Ihrem Körper Gutes tun zu können.

Schon das Beachten der drei "W" kann Ihre persönliche Einstellung zum Thema Bewegung & Sport verändern.

- 1. Womit** - Bereits das Hochheben der Beine am Bürostuhl oder das Verschränken und Anspannen der Arme hinter der Lehne hilft, den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Dies kann nach Stunden geistiger Arbeit zu erstaunlicher Lust auf mehr Bewegung führen. Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie nach einem anstrengenden Tag mit ein wenig „Körperwahrnehmung“, nicht wie gewohnt Lust auf gar Nichts, sondern auf mehr Bewegung verspüren. Es bestätigt sich damit das Prinzip, dass es einfacher ist, vom Gehen ins Laufen als vom Liegen ins Gehen zu kommen.
- 2. Wie oft** - Ihr Körper ist wie ein Bankkonto mit besonders hoher Verzinsung. Nur fünf Liegestütze oder Kniebeugen täglich führen nach nur wenigen Wochen zu sichtbaren und messbarem Muskelzuwachs.

Gewohnheiten, die Sie täglich pflegen wie beispielsweise auf den Aufzug zu verzichten oder den Weg zum Auto um einen zügigen Gang um den Häuserblock zu erweitern, gibt Ihrem System das Signal, tun zu dürfen wofür es in erster Linie prädestiniert ist: zu kämpfen oder zu flüchten*. Es scheint sich ständig danach, ein körperliches Ventil zum Ausgleich von geistig-emotionaler Anspannung zu finden.
- 3. Wozu** - Ziel ist nicht, dem Herzinfarkt oder dem Schlaganfall davon zu laufen oder gegen überflüssige Pfunde anzukämpfen. Ziel ist es vielmehr, der eigenen Gesundheit entgegen zu gehen!

Mit jeder - auch noch so kurzen Aktivität - vermitteln Sie Ihrem Autonomen Nervensystem, dass „alles in Ordnung ist“. Es schließt - da es nicht mitdenken kann - aus jeder anhaltenden nicht körperlichen Aktivierung, dass Sie unter Druck stehen. Dieser Druck ist an sich positiv, ein natürlicher Aktivator, den das Gesamtsystem durch „Kampf“ oder „Flucht“ auflösen will. Geben Sie Ihrem System die Gewissheit lösungskompetent zu sein! Bereits kurzes Dehnen oder Überstrecken der Gelenke, meldet Ihrem Gehirn, dass Sie Herr/Frau der Lage sind.

Die Grundlage für jedwede körperliche Betätigung ist ein Mindestmaß an Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit.

AUTONOM HEALTH® Gesundheitsbildungs GmbH

www.autonomhealth.com

1 / 3

Ernährung & Energie

27.02.2011 11:13

reduzierter Allgemeinzustand

geb. 12.07.1956

**Allgemein**

Dieses Additional liefert Informationen zu Ernährungs- und Energiestoffwechsel, Atemluft, Trinkwasser und Nahrung liefern Lebensenergie, die in den Nahrungsmitteln gespeicherte Energie wird durch Verzehr und Aufspaltung im Stoffwechsel freigesetzt.

Welche Nahrungsmittel für Sie besonders gut verwertbar sind, kann auf Basis physiologischer Parameter Ihrer HRV-Messung ermittelt werden. Lebensmittelgruppen für Ihren aktuellen Bedarf (Aktivierung, Regeneration, Balance) werden nach Priorität selektiert und kategorisiert.

Wie gut unser Organismus von Ernährung profitieren kann, verhält sich ähnlich zu Schlaf, körperlichem Training oder Regeneration: die Regelmäßigkeit macht es aus.

Gemäß aktueller ernährungswissenschaftlicher Studien sind drei Mahlzeiten/Tag empfehlenswert: Frühstück zw. 07:00-09:00 Uhr, Mittagessen (am besten warme und frisch zubereitete Mahlzeit) zw. 12:00-14:00 Uhr, Abendessen (kleinere warme Mahlzeit) zw. 17:00-19:00 Uhr.

Beginnen Sie jede Mahlzeit mit einem Bissen Eiweiß (Fleisch, Fisch, Topfen, Hüttenkäse oder einfach einer Nuss). Dies verhindert einen unnötigen Anstieg Ihres Insulinspiegels und sorgt für einen ausgeglichenen Stoffwechsel. Die Balance zwischen Zufuhr und Verbrauch wird optimiert.

Grundsätzlich empfiehlt sich auch die Beachtung der sechs entscheidenden "W" um die Harmonie zwischen Belastung und Regeneration aufrecht zu erhalten:

- 1. WELCHE** Lebensmittel: frisch, unbehandelt, biologisch, am Höhepunkt ihrer Reife
- 2. WIE**: schonend und mit Liebe zubereitet
- 3. WER** isst mit: getreu dem Weisprinzip der Resonanz ist es auch wesentlich mit wem man am Tisch sitzt
- 4. WO**: ob im Job, zu Hause, unterwegs auf der Straße oder in der U-Bahn, im Urlaub (...) es ist nicht egal
- 5. WIE VIEL** davon: soviel, dass Sie jede Mahlzeit ohne Völlegefühl beenden
- 6. WOZU** essen Sie: Spitzensportler oder manuell aktive Menschen sollten anders essen als Rehab-Patientinnen, Kinder durchaus ähnlich wie alte Menschen.

Als **Makronährstoffe** bezeichnet man Energie liefernde Lebensmittel. Diese werden unterteilt in:

- **Eiweiß** (Fisch und Meerestiere, Fleisch und Eier, Hülsenfrüchte)
- **Kohlenhydrate** (Getreide und Getreideprodukte wie Brot, Gebäck und Nudeln)
- **Fette** (Öle, Nüsse, Samen)

Gemüse, Obst und Milchprodukte enthalten unterschiedlich hohe Anteile der genannten

AUTONOM HEALTH® Gesundheitsbildungs GmbH

www.autonomhealth.com

1 / 3

Allgemein

Das Additional zu Persönlichkeit & Karriere liefert Informationen zu persönlichen Stärken und Kernkompetenzen und gibt Aufschluss, wie sowohl private als auch berufliche Umfelder sinnvoll gestaltet werden können.

Das Gespräch für die individuellen Kernkompetenzen weiterzuentwickeln und mehr Gestaltungsfreiheit sowohl im Alltag und in neuen Herausforderungen zu erzielen, macht unser Leben einfacher und authentischer.

Persönlichkeitsbestimmungen aus den unterschiedlichen Mustern der Herzratenvariabilität beruhen auf der Analyse der physiologischen Gesetzmäßigkeiten mehrerer tausend 24h-Messungen. Ihre Stärken, Chancen und Optimierungspotenziale können anhand musterhafter Konstellationen in Ihrer HRV-Messung ermittelt werden. Empfehlungen zu Ihrem inneren Wachstumspotenzial runden dieses Zusatzpaket ab.

Ihr Ergebnis

Sie zeichnen sich durch die Fähigkeit aus, sich selbst, Menschen, Dinge und Situationen "handhaben" zu können. Ihre widerstandsfähige Konstitution erlaubt es Ihnen, durch bewusstes Handeln zu greifbaren und sichtbaren Ergebnissen zu kommen. Herausforderungen werden in Angriff genommen und zu einer erfolgreichen Lösung geführt. Auch Risiko wird dabei in Kauf genommen.

Die Kombination aus Zielstrebigkeit und Umsetzungskraft prädestiniert Sie für Führungsaufgaben bei denen das Erreichen von Vorgaben im Vordergrund steht. Für Sie ist das Ziel entscheidend, der Weg dorthin und die Befindlichkeit Ihrer Weggefährten sind dem Zweck untergeordnet.

Die auf Basis Ihrer physiologischen Disposition authentischsten Kompetenzen sind:

- Durchsetzungsfähigkeit
- Physische Belastbarkeit
- Umsetzungsstärke
- Leistungsbereitschaft
- Risikobereitschaft
- Verhandlungsstärke

Basierend auf Ihrer HRV-Messung sind folgende Motive in Ihrem Leben besonders bedeutsam:

- Ehre
- Unabhängigkeit

Autonom Health Academy: HRV-Training Module 1



Autonom Health Academy

We offer you HRV competence!

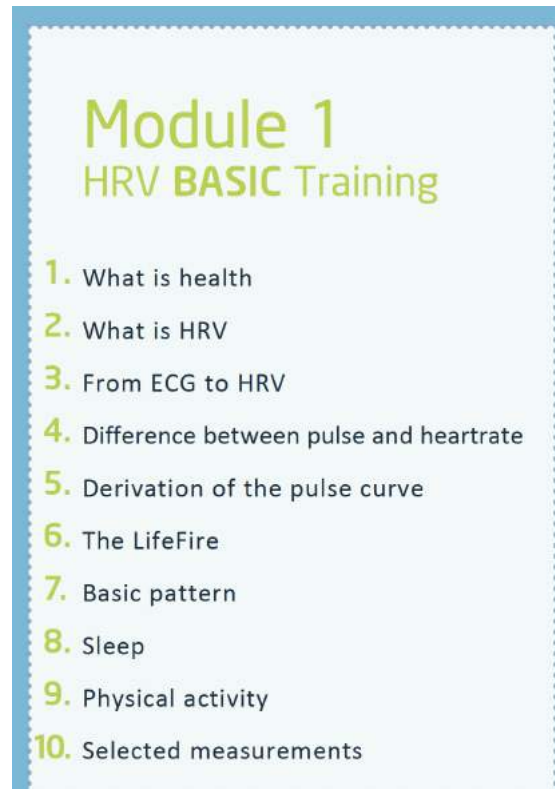
Was genau ist die HRV? Wie kann ich sie nutzen? Vor allem: Wie kann ich Messungen durchführen, selbst verstehen und anderen erläutern?

Alles das lernst Du schnell und effektiv in der **Autonom Health Academy**. Sie bietet alles zum Thema HRV: vom *Basic Training* bis zur Prüfung zum *"Certified HRV-Professional"*.

In 10 kurzweiligen und leicht verstehbaren Videos bietet dir das **Modul 1**, das **HRV Basic Training**

"All about HRV", das Grundwissen zur Methode und erklärt schon erste eindruckliche Beispielbilder. Zeit- und ortsunabhängig auf einer speziellen Lernplattform abrufbar.

Attention: The HRV-Online-Training is offered exclusively in English!



Module 1
HRV BASIC Training

1. What is health
2. What is HRV
3. From ECG to HRV
4. Difference between pulse and heartrate
5. Derivation of the pulse curve
6. The LifeFire
7. Basic pattern
8. Sleep
9. Physical activity
10. Selected measurements

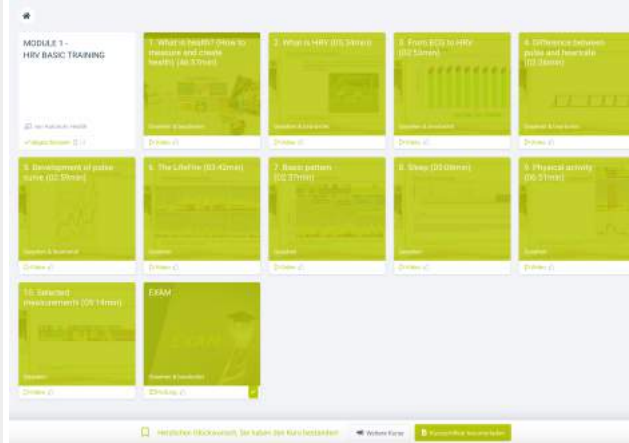


Weitere Information:

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

Wo kann ich das HRV-Online-Training buchen?

<https://shop.autonomhealth.com/produkt-kategorie/aus-und-weiterbildung/>



Medicine meets Golf



Golf als Spiegel des Lebens

Golfspielen gilt bei vielen immer noch als elitärer Altherren-Sport. Falsch gedacht! Warum eigentlich jeder mal darüber nachgrübeln sollte, in diese Sportart einzusteigen und was die HRV damit zu tun haben könnte.

Walking, bücken, putten, schwingen: Golf bietet alles, was man für das Fithalten des Körpers braucht inkl. frische Luft für die Kräftigung der Lunge und dem Immunsystem. Und wie findet man am schnellsten heraus,

ob sich der Körper beim Golfen wohlfühlt? Klar! Durch die HRV.

Marc Hohmann ist Golf-Physiotrainer der Deutschen Golf-Nationalmannschaft der Herren und großer Fan der Autonom Health HRV. Bei der Organisation des Kongresses „**Medicine meets Golf**“ in München-Unterschleißheim am 11. Juni 2021 hatte er sich einen besonderen Programmpunkt überlegt. Er lud den gefragten Redner und HRV-Experten **Dr. med. Alfred Lohninger** ein, den CEO von Autonom Health. Dieser bot ein ungewöhnliches Referat.

Sport-Metapher sind bei vielen Berufsgruppen beliebt - angefangen bei Politikern bis hin zu Führungskräften. Da lag es nahe, dass Lohninger für diese Golf geprägte Veranstaltung die Metapher Golf als Spiegel des Lebens in den Vordergrund rückte. Denn: Im Golf wie im Leben sollte und kann man immer weiter an seiner Perfektionierung arbeiten. Die Kernaussage seines Vortrags mit dem Titel "**Die Herzratenvariabilität (HRV) – Schlüsseltechnologie im Gesundheitsmonitoring**" knüpfte nahtlos daran an. Sie lautete: Es ist enorm einfach geworden, die eigene Gesundheit und Leistung sowie die von Patienten und Sportlern dank der HRV zu verbessern. Mit solchen Aussagen verblüffte Lohninger seine ZuhörerInnen geradezu.

Kein Wunder, dass es anschließend zu einer intensiven und angeregten Diskussion kam, die sogar beim Abendessen weiterging. Dabei schwirrten Fragen durch den Raum wie: Das wäre doch auch für Mannschaften, vor allem Ballsportarten, ein Riesending, etwa für die Planung, wer aufläuft oder gar zur Prävention von Verletzungen.

Darüber hinaus prägten Fachvorträge aus der Sportmedizin und Rehabilitation die Veranstaltung ergänzt durch interdisziplinären Austausch zwischen Medizinern, Therapeuten und Sportwissenschaftlern sowie einer Vielzahl verschiedener Fachleute aus dem Bereich der medizinischen Versorgung.



Fotos: Quelle/Copyright: Julius Zorn GmbH

„Langsam werde ich depressiv...“

Wesentliche Grundbedürfnisse des Menschen sind Autonomie, Orientierung und Kontrolle. Für ihn als soziales Wesen sind Bindungen und Beziehungen wichtig. Ihre Einschränkungen geben Menschen das Gefühl, machtlos zu sein. Die Verletzung unserer Grundbedürfnisse bzw. des Gefühls des Kontrollverlustes erzeugen Stress und Anspannung. Früher oder später trifft es alle, ArbeitnehmerInnen ebenso wie Personen in ihrem privaten Umfeld. Wie kann man sich in diesen Zeiten ent-stressen und ent-spannen?



Nicole TRADEL

Foto: footprints Fotografie Petra Nestelbacher

Die Lage scheint manchmal ausweglos und nach Monaten der Einschränkungen, gepaart mit den neuen Herausforderungen im Alltag und Berufsleben, stehen wir teils an der gleichen Stelle wie vor einem Jahr. Der Wunsch nach der „alten Normalität“ weicht langsam der Erkenntnis, dass es vielleicht nie wieder so sein wird.

Wir spüren es seit Monaten am eigenen Leib, was zurzeit alles nicht geht:

- Eingeschränkte Alltagsgestaltung (z.B. Arbeit, Schule, Einkaufen, Reisen)
- Angst vor Krankheit, Jobverlust oder finanziellen Problemen
- Fehlende physische Kontakte
- Unklarheit über die Zukunft

Viele Menschen fühlen sich machtlos, weil wir alle mit einer noch nie da gewesenen Situation und ihren Herausforderungen in allen Lebensbereichen konfrontiert sind. Es gibt keine Referenz für den goldenen Lösungsweg aus dieser Krise.



Abb.1: Quelle: Adobe Stock

Von Lockdown zu Lockdown: Perspektivenwechsel

Wir alle sind deshalb gefordert, selbst Gestalter und Vorreiter zu sein und somit unsere Zukunft aktiv zu gestalten. Wie wir aus Erfahrung wissen, kann man jede Situation unterschiedlich betrachten. Das passiert ja allein schon, wenn man Zeugen eines Autounfalls hört. Jeder Zeuge beschreibt den gleichen Tatbestand anders.

Wie wäre es also, sich in dieser scheinbar aussichtslosen Situation zu fragen:

- Was ist in dieser neuen Situation vielleicht stattdessen möglich bzw.
- welche neuen Möglichkeiten ergeben sich jetzt?

Der offene Blick auf das, was man jetzt tun kann, ist ein Weg, sich die Kontrolle zurückzuholen. Das wiederum kann eine äußerst positive Wirkung auf die Psyche haben.

Wahrnehmung von Veränderung ist erwiesenermaßen immer abhängig von der eingenommenen Perspektive. Diese kann „sehen“: *Chance* oder *Bedrohung*. Sie ist sogar abhängig von der individuellen Prägung und Erfahrung. Bei großen Veränderungen durchläuft der Mensch eine typische Kurve. Diese lässt sich in vier Phasen aufteilen:

- 1. Schock,**
- 2. Ablehnung, gefolgt von**
- 3. Trauer, um dann erst in**
- 4. Akzeptanz und Anpassung überzugehen**

Bei diesem 4-Phasen-Prozess gibt es keine Abkürzung, nur unterschiedliche Geschwindigkeiten, ihn zu durchlaufen. Menschen, die in Veränderungen eher die

Chancen sehen, also weniger mit Schock, Ablehnung und Trauer kämpfen, können sich viel leichter mit einer völlig neuen Situation arrangieren. Sie bewahren sich über den ganzen Prozess das Gefühl von Kontrolle und Autonomie und entwickeln weitaus schneller neue Handlungsmöglichkeiten.



Abb.2: Quelle: Adobe Stock

HRV-Messung nutzen zur Perspektivenänderung

„Langsam werde ich depressiv...“, das ist der Satz, den ich derzeit in Beratungsgesprächen am meisten höre. Im Beratungskontext in Unternehmen erlebe ich zurzeit zwei Dimensionen der Betroffenheit: Zum einen die persönliche der einzelnen Mitarbeiter zum anderen die als Team oder Gruppe.

Wie unterstütze ich in solchen Momenten?

Seit ich HRV-Professional geworden bin, also seit 4 Jahren, nutze ich die HRV-Messung als wirkungsvolles Instrument für die Teammitglieder in allen Hierarchieebenen. Damit kann ich, für sie in eindrucksvoller Weise, Stressoren aufdecken und individuelle Ressourcen und Energiequellen aufzeigen. Die Verbindung mit der Persönlichkeitsanalyse ermöglicht außerdem ein besseres Verständnis der Teamkollegen und der daraus entstehenden Dynamiken.

Im Anschluss erarbeite ich gemeinsam mit den Führungskräften Strategien und ein Bündel an Maßnahmen, um den Teamzusammenhalt zu erhalten und zu stärken. Dabei hat sich herausgestellt, dass man damit gleichzeitig einem Burnout vorbeugen kann.

Zweifler werden nun einwerfen, dass man so etwas sicher nicht, wie heute eigentlich dringend notwendig, digitalisiert, also online durchführen kann. Doch! Auch im virtuellen Setup sind Workshops mit systemischen

Leitbildprozessen nicht nur möglich, sondern auch höchst effektiv. Selbstverständlich müssen da erst einmal einige innere Hürden überwunden werden, die es bei der konventionellen Beratung nicht gibt. Aber machbar ist alles. Gerade in diesen Krisenzeiten sagen mir viele meiner Klienten nach der HRV-Messung und der Analyse ihrer sichtbaren, nachvollziehbaren, individuellen Ergebnisse: „Endlich kann ich klarsehen, was mich kaputt macht und gegensteuern!“ Ich gehe aber noch weiter. Nach meiner Erfahrung ist es gerade in Krisenzeiten essenziell, Teams zusammenzuschweißen sowie im Team und mit Teams eine tragfähige Vision und Mission zu entwickeln. Daraus lässt sich auf für jeden nachvollziehbare Weise Identität, Werte und Kultur ableiten. Den Zusammenhalt und das Unternehmens- oder Abteilungsziel fest vor Augen kann enorm motivieren, auch und gerade, wenn man im Home Office arbeiten muss. Die gleiche Erfahrung habe ich übrigens auch mit Klienten im privaten Bereich als Teil der Burnout-Prävention gemacht. Eine gemeinsam erarbeitete Vision kann viel Kraft geben.

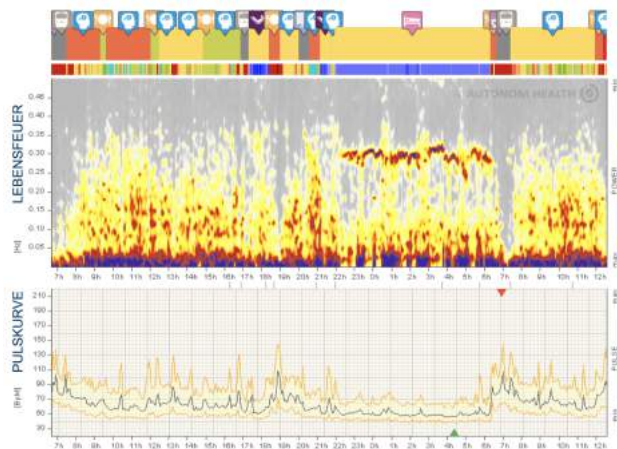


Abb.3: strahlendes Lebensfeuer

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!

Nicole Tradel

Psychologische Beraterin und Unternehmensberaterin
Als Expertin für Stressmanagement und Burnout Prävention sowie als HRV Professional begleitet sie mit ihrem Unternehmen „Stressburner“ Einzelklienten, aber auch Führungskräfte und Firmen in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Ihren Fokus legt sie dabei auf die Stärkung der Erholungsfaktoren und Visionen. Geboren und aufgewachsen ist sie in Berlin. Später erfolgte ein Umzug nach München, wo sie ihre Ausbildung zur OP-Schwester absolvierte. Sie lebte fünf Jahre mit ihrer Familie in Singapur, bis sie im Jahr 2008 nach Villach zog.

www.stressburner.at
office@stressburner.at

HRV in der Wissenschaft: Stressmarker für psychische Zustände und Biotypen von Depression und Angst: Ein Überblick und eine anschauliche Analyse

Auch in diesem Newsletter wollen wir passend zum Themenschwerpunkt eine Studie im Rahmen der Serie "**HRV in der Wissenschaft**" vorstellen. Dieses Mal geht es um die Frage, ob chronischer Stress Auslöser für Angstzustände und Depressionen sein kann.

**Stanford University School of
Medicine: Stress Markers for**

Mental States and Biotypes of Depression and Anxiety: A Scoping Review and Preliminary Illustrative Analysis

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/24705470211000338>

Review

CHRONIC
STRESS

Stress Markers for Mental States and Biotypes of Depression and Anxiety: A Scoping Review and Preliminary Illustrative Analysis

Chronic Stress
Volume 5: 1–17
© The Author(s) 2021
Article reuse guidelines:
sagepub.com/journalsPermissions
DOI: 10.1177/24705470211000338
journals.sagepub.com/home/css
SAGE

Megan Chesnut¹, Sahar Harati¹, Pablo Paredes^{1,2}, Yasser Khan³, Amir Foudeh³, Jayoung Kim³, Zhenan Bao³, and Leanne M. Williams¹

Abstract

Depression and anxiety disrupt daily function and their effects can be long-lasting and devastating, yet there are no established physiological indicators that can be used to predict onset, diagnose, or target treatments. In this review, we conceptualize depression and anxiety as maladaptive responses to repetitive stress. We provide an overview of the role of chronic stress in depression and anxiety and a review of current knowledge on objective stress indicators of depression and anxiety. We focused on cortisol, heart rate variability and skin conductance that have been well studied in depression and anxiety and implicated in clinical emotional states. A targeted PubMed search was undertaken prioritizing meta-analyses that have linked depression and anxiety to cortisol, heart rate variability and skin conductance. Consistent findings include reduced heart rate variability across depression and anxiety, reduced tonic and phasic skin conductance in depression, and elevated cortisol at different times of day and across the day in depression. We then provide a brief overview of neural circuit disruptions that characterize particular types of depression and anxiety. We also include an illustrative analysis using predictive models to determine how stress markers contribute to specific subgroups of symptoms and how neural circuits add meaningfully to this prediction. For this, we implemented a tree-based multi-class classification model with physiological markers of heart rate variability as predictors and four symptom subtypes, including normative mood, as target variables. We achieved 40% accuracy on the validation set. We then added the neural circuit measures into our predictor set to identify

Stressmarker für psychische Zustände und Biotypen von Depression und Angst: Ein Überblick und eine anschauliche Analyse

Depressionen und Angstzustände verhindern oft ein normales Leben, ihre Auswirkungen können langanhaltend und verheerend sein. Umso wichtiger sind etablierte physiologische Indikatoren für Screening, Diagnose und Therapieevaluierung. In dieser Review geht es um chronischen Stress als Auslöser von Depressionen und Angstzuständen und um die objektiven Stressindikatoren Cortisol, Herzfrequenzvariabilität und Hautleitfähigkeit, die bei Depressionen und Angstzuständen eingehend untersucht wurden. Die Studie stellt ein baumbasiertes Mehrklassen-Klassifikationsmodell mit physiologischen Markern der Herzratenvariabilität als Prädiktoren und vier Symptom-Subtypen, einschließlich der normativen Stimmung, als Zielvariablen vor.

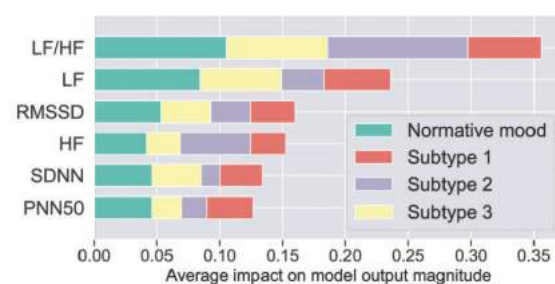


Abb.1: Der Einfluss physiologischer Marker auf die drei

Symptom-Subtypen

(1 = generalisierte Angst, 2 = Depression, 3 = Depression mit generalisierter Angst) und den normativen Stimmungs-Subtyp.

Die x-Achse repräsentiert den mittleren Absolutwert der SHAP-Werte für jedes Merkmal

(SHapley Additive exPlanations als Begriff aus dem Machine Learning kann als „ansehnliche zusätzliche Erklärung komplexer Inhalte“ verstanden werden).

Die Gesamtlänge des Farbbalkens in jeder Zeile gibt die relative Bedeutung

der der jeweiligen Merkmale zu jedem Untertyp an.

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/24705470211000338>

Conclusio: In Metaanalysen besteht allgemeiner Konsens darüber, dass eine reduzierte HF bei Angstzuständen und ein verschobenes LF/HF-Verhältnis sowohl bei Depressionen als auch bei Angstzuständen vorliegen. Ein spannender Weg für die zukünftige Forschung auf diesem Gebiet besteht daher darin, einige der Ansätze zu übernehmen, die bei der Entwicklung einer Präzisionsmedizin für die Psychiatrie verwendet werden; zum Beispiel, um einzelne Symptome zu analysieren und zu bewerten, ob spezifischere Symptomsubtypen und -dimensionen durch spezifischere Profile einer maladaptiven Reaktion auf Stress gekennzeichnet sind. Die Aufklärung der detaillierten Zusammenhänge zwischen physiologischen Stressmarkern, Funktionsstörungen des neuronalen Schaltkreises und den daraus resultierenden Symptomen würde unser Verständnis der pathophysiologischen Pfade, die Depressionen und Angstzuständen zugrunde liegen, verbessern und uns ermöglichen, diese Zustände früher zu erkennen, einschließlich Risikozuständen vor der Erkrankung und Entwicklung einer offensichtlichen klinischen Störung.

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

Quelle:

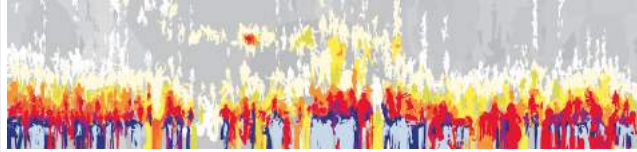
Chesnut, M., Harati, S., Paredes, P., Yasser Khan, Y., Foudeh,

A., Kim, J., Bao, Z., Williams, L. (2021).

Stress Markers for Mental States and Biotypes of Depression and Anxiety: A Scoping Review and Preliminary Illustrative Analysis.

Chronic Stress (5): 1–17.

<http://dx.doi.org/10.1177/24705470211000338>

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
Babenbergergasse 24-26 | 3400
Klosterneuburg | Österreich

[Newsletter abbestellen](#)