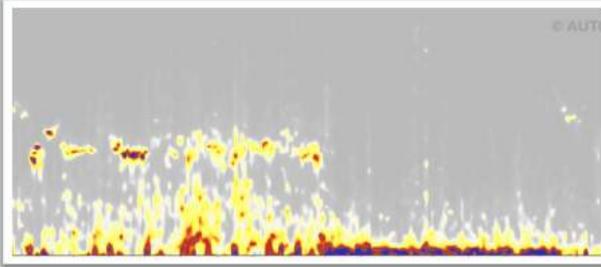


Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



28-Jährige 1 Woche vor der Geburt

Autonom Health HRV-News

Die Themen im Überblick:

- In eigener Sache: Der AH-Newsletter geht neue Wege
- Highlights: Summer Special 2021
- Good News: 2. Auflage HRV-Praxis-Lehrbuch
- Portal Hint: das GesundheitsResümee
- Autonom Health Academy: HRV-Training Module 2
- HRV-Insight: Wie wirkt sich die HRV-Messung auf Schwangere aus?



In eigener Sache: Der AH-Newsletter geht neue Wege

Den Start in den Herbst 2021 beginnen wir mit einem überarbeiteten Newsletter.

Ab jetzt

1. erscheint er nicht mehr monatlich, sondern in unregelmäßigen Abständen, je nach Informationslage,
2. veröffentlichen wir in jeder Ausgabe einen Artikel unseres CEO Dr. med. Alfred Lohninger zu HRV Themenn - relevant für Eure Arbeit,
3. halten wir Euch über Planungen im Bereich HRV auf dem Laufenden,
4. berichten über das, woran unser Team arbeitet,
5. informieren über Erfolge unseres Unternehmens, gerne auch über Eure, unserer HRV-Professionals und
6. bringen Euer Feedback sowie Eure Kommentare zu unseren Artikeln. Diese schickt bitte an info@autonomhealth.com.

Wir wünschen weiterhin eine vergnügliche und informative Zeit mit unserem Newsletter!

Andrea Lohninger und das Autonom
Health Team

Highlights: Summer Special 2021



Welche Themen dominierten die HRV Tage?

"So gut die Online-Möglichkeiten zur HRV-Ausbildung in der Corona-Lockdown-Phase umgesetzt wurden, eine direkte Mensch-zu-Mensch-Beziehung kann einfach durch nichts ersetzt werden!" So brachte es ein Teilnehmer auf den Punkt, der bereits beide Module in der Online-Variante besucht hatte.

Früher eine Selbstverständlichkeit, heute ein eher besonderes Erlebnis: bei traumhaftem Sommerwetter gemeinsam in einer Gruppe zu lernen und sich auszutauschen. Die HRV-Interessierten aus der Schweiz, Deutschland und Österreich schätzten es außerordentlich, endlich wieder ein gemeinsames Seminar vor Ort erleben zu können.

Bei unserem Summer Special Blockseminar **Modul 1** „Vermittlung des HRV-Gundwissens“ und **Modul 3** „Das HRV Coaching Seminar“ sollte zum einen geklärt werden, wie sich z. B. unterschiedliche körperliche und mentale Anforderungen,

Regeneration, Schlaf im Lebensfeuer-Spektrogramm zeigen. Zum anderen ging es um die praktische Arbeit. Die Teilnehmer*Innen erhielten in **Modul 3** eine Einführung in Struktur und Aufbau eines HRV-Beratungsgesprächs. Sie lernten, wie sie sich darauf konkret vorbereiten. HRV-Theorie, konkrete HRV-Erfahrungen, viele neue Inputs, gepaart mit abwechslungsreichem praktischen Arbeiten, Lachen und sozialem Miteinander in entspannter Atmosphäre – und das alles in 5 Tagen.

Hinweis: Das nächste **HRV-Basisseminar (Modul 1)** findet vom **15. bis 17. Oktober 2021** in Klosterneuburg statt. Jetzt noch anmelden unter office@autonomhealth.com!

Good News: 2. Auflage HRV-Praxis-Lehrbuch

DAS HRV-Buch ab sofort in 2. Auflage

Das mittlerweile in den deutschsprachigen Ländern als Standardwerk anerkannte, 2017 erschienene Lehrbuch von **Dr. med. Alfred Lohninger**, *Herzratenvariabilität: Das HRV-Praxis-Lehrbuch*, ist bereits vergriffen.

Am 1. Oktober 2021 kam nun die **2. überarbeitete Auflage** heraus. Diese präsentiert sich mit einem neuen, einigen überarbeiteten und aktualisierten Kapiteln, mit aktualisierten Screenshots und Grafiken. Die im Buch angeführten Referenzwerte stammen von mittlerweile mehr als 70 000 Langzeitmessungen und sind über QR-Code auch digital abrufbar.

Das Buch ist bereits im Fachhandel und auch in unserem **Webshop** erhältlich: <https://shop.autonomhealth.com/produkt/herzratenvariabilitaet-das-hrv-praxislehrbuch/>



Jetzt in 2. Auflage

Dieses Lehrbuch zur Methode vermittelt Grundlagenwissen, leitet zur Nutzung der Methode in Therapie und Coaching an und enthält zahlreiche Fallbeispiele sowie alters- und geschlechtsspezifische Richtwerte. Eine umfassende Recherche zum Thema Medikamente und HRV, zielführende Literaturverweise und ein umfangreiches Glossar ermöglichen es Ihnen, mit HRV auf hohem Niveau arbeiten zu können.

facultas 2021
440 Seiten, Hardcover
EUR 46,90 (A) / EUR 45,60 (D)
(ISBN 978-3-7089-2140-2 (Print))
(ISBN 978-3-99111-391-1 (E-PDF))

Erhältlich im Buchhandel und auf facultas.at

Portal Hints: das GesundheitsResümee

MESSUNG - Übersicht
AKTIVITÄTEN - Übersicht
AKTIVITÄTEN - Details

Ihre Messung begann am 28.11.2013 um 19:33 und dauerte 23:23 Stunden bis zum 29.11.2013 um 18:57.

Anzahl der Herzschläge in 24 Stunden

Bezeichnung	Wert	Bewertung	Bewertung in %	Beschreibung
Anzahl der HERZSCHLÄGE in 24h	98.525	■■■■■	96%	ausgesprochen

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

Während der Messung schlug Ihr Herz in 24 Stunden 98.525 mal, entsprechend einem Durchschnittspuls von 68 Schlägen pro Minute. Der Durchschnittswert der Männer Ihres Alters liegt bei 96.697, entsprechend einem Durchschnittspuls von 97 Schlägen pro Minute.

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

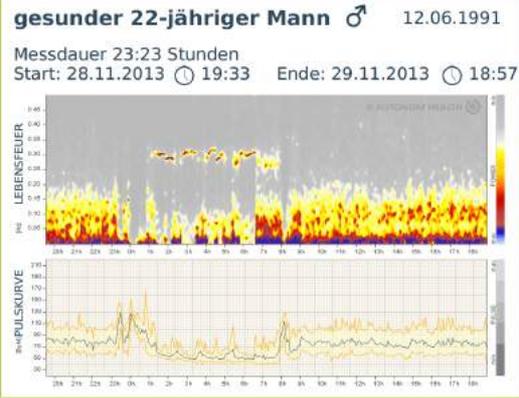
Der Bericht zur Messung

Alle Informationen zur Messung in anschaulicher Form bietet diese informative Zusammenfassung. Darin geht es um detaillierte, verständliche Erklärungen zu allen wesentlichen Mess-Aspekten in statistischer Aufbereitung sowie zu den protokollierten Aktivitäten.

Das **GesundheitsResümee** als kompakte 360° Übersicht zu den wichtigsten Grundlagen für Gesundheit ist als Teil jeder Complete-Analyse abrufbar. Es kann dem Klienten vor oder nach dem Coaching als übersichtliche PDF-Zusammenfassung zur Verfügung gestellt werden.

Hinweis: Seit Beginn des Jahres ist das GesundheitsResümee fester Bestandteil der **HRVcomplete Analyse**. Als Befundbericht ergänzt es die drei Langzeit-Analysen HRVvital + HRVmed + HRVsport!

GesundheitsResümee



1. ANALYSE-Basisdaten

Bezeichnung	Wert	Bewertung	Bewertung in %	Beschreibung
Anzahl der HERZSCHLÄGE in 24h	98.525		95%	ausgezeichnet

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

Während der Messung schlug Ihr Herz in 24 Stunden 98.525 mal, entsprechend einem Durchschnittspuls von 68 Schlägen pro Minute. Der Durchschnittswert der Männer Ihres Alters liegt bei 96.497, entsprechend einem Durchschnittspuls von 67 Schlägen pro Minute.

Autonom Health Academy: HRV-Training Module 2



Autonom Health Academy

All you should know about HRV!

The **Module 2** goes deep into the subject matter and, as **advanced training**, offers everything for advanced learners.

Subject areas such as chronobiology, extended pattern recognition, sleep, stress and its causes or sports are explained in detail and brought into connection with HRV.

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

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

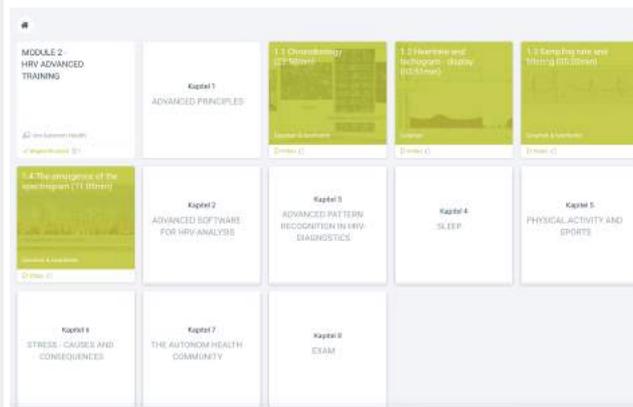


Further Information:

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

Booking the training:

<https://shop.autonomhealth.com/en/product/hrv-online-training-module-2-english/>



HRV-Insight: Wie wirkt sich die HRV-Messung auf Schwangere aus?

Der Herbst bringt Wissenswertes: HRV-Insight

In unserer neuen Schwerpunktreihe behandelt und dokumentiert der CEO und medizinischer Leiter der Autonom Health GesundheitsbildungsGmbH **Dr. med. Alfred Lohninger** unterschiedliche HRV-Themen, darunter auch aktuelle HRV-Forschungsbereiche.



Dr. med. Alfred LOHNINGER

Der erste **HRV-Insight-Artikel** beschäftigt sich mit der Frage, wie sich die HRV-Messung auf eine **Schwangerschaft** auswirkt:

HRV-Messungen während der Schwangerschaft sind noch relativ selten. Aus purer Unwissenheit befürchtet man Gesundheitsrisiken. Genau das Gegenteil ist der Fall: HRV-Messungen bringen eindrucksvolle gesundheitsfördernde Vorteile. Erstmals kann damit die Schwangere individuelle Präventivmaßnahmen für sich und damit zum Wohl ihres Ungeborenen ergreifen.

Immer wieder wird behauptet, es sei medizinisch nicht indiziert, bei einer Schwangeren eine HRV-Messung durchzuführen. Fragt man, was denn genau dagegenspricht, so kommt ... nichts! Man kann auch nichts konstruieren. Leider tritt hier wieder das altbekannte Phänomen auf: Schwangere sind tabu. Warum das so ist, hängt unter anderem mit Contergan, dem „größten Arzneimittelskandal der Geschichte“ im

letzten Jahrhundert zusammen. Deshalb entscheiden viele völlig unbegründet, Schwangere besser nicht zu messen. Sie kennen ja auch den Standardsatz „Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“. Und bei fast allen Arzneimitteln wird auf jedem Beipackzettel besonders hervorgehoben, dass „Schwangere und Stillende“ Rücksprache mit ihrem Arzt halten sollen. Damit entfällt die Produkthaftung des Herstellers.

Ein halbes Jahrhundert HRV-Analytik bei der Geburtshilfe

Stichwort Arzt konsultieren: 1. Der Autor dieses Artikels ist seit 25 Jahren Frauenarzt und Geburtshelfer. 2. Die HRV-Messung kommt direkt aus der Geburtshilfe. Denn seit mehr als einem halben Jahrhundert wird zur Schwangerschafts- und Geburtsüberwachung das Cardiotocogramm eingesetzt, also der Herzton-Wehenschreiber. Und Nota bene: die HRV-Messung ist nichts anderes als ein CTG, nur weitaus präziser.



Abb.1: Quelle: Sendinblue

Zur Studienlage

Die internationale wissenschaftliche Studienlage zu HRV-Messung und Schwangerschaft ist nach wie vor noch recht übersichtlich. Das mag mit den oben erläuterten Gründen zu tun haben als auch damit, dass sich nur wenige Schwangere bereiterklären, an Studien teilzunehmen. Bedauerlicherweise sind die existierenden Studien zudem noch von bemerkenswert unterschiedlicher Qualität. So erzielten Wissenschaftler 2007 nach der HRV-Messung von Schwangeren im Vergleich zu Nicht-

Schwangeren das Ergebnis, dass einige Schwangere höhere Herzfrequenzen und höhere Blutdruckwerte sowie eine Reduzierung einiger HRV-Parameter aufwiesen.

<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17270423/>

Ergebnisse aus 2015 wiederum legen nahe, dass während der Wehen trotz Beibehalten eines begleitenden nichtlinearen Einflusses die mütterliche kurzfristige kardiale autonome Regulation schwach antikorreliert wird. Leider wird jedoch, wie so oft, der Einfluss der Atmung wieder völlig außer Acht gelassen.

<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26048301/>

Bei einer finnischen Studie von 2021 ging es um die Komplexität psychischer Störungen bei Frauen während der späten Schwangerschaft in Bezug auf die Funktion des autonomen Nervensystems.

<<https://www.nature.com/articles/s41398-021-01401-y#Tab2>

Eins lässt sich ganz klar festhalten: Unabhängig von der Herkunft der Studie und des Studienjahres hat keine der seit 50 Jahren international durchgeführten HRV-Messungen jemals einen Hinweis auf ein Risiko für Schwangere und ihre Ungeborenen erbracht.



Abb.2: Quelle: Sendinblue

Bestmöglicher Beginn der HRV-Messung

Bereits im Vorfeld einer Schwangerschaft liefert die HRV-Messung hilfreiche, individuelle Informationen. Wie das? Gerade in Zeiten wie diesen wird das Thema unerfüllter Kinderwunsch immer

stärker. Doch viele Paare haben einen höchst individuellen Zeitplan für ihre Familienplanung. Zuerst sollen Haus und Beruf gesichert und das Fernweh befriedigt werden. Irgendwann dann um die 40 sind sie bereit für ein Kind. Leider funktioniert dieses Timing nicht immer. Denn die Fruchtbarkeit der Frauen sowie die Fortpflanzungsfähigkeit der Männer werden durch Stress, Umwelteinflüsse, ungünstiger Lebensstil etc. mehr oder minder stark beeinflusst. Genau hier kann die HRV-Messung unterstützend eingreifen. Mit einer vegetativen Funktionsdiagnostik lässt sich bestimmen, wie es um die generelle Funktionalität steht. Und nachdem auch die Fortpflanzung vegetativ gesteuert ist, können die Gemessene davon ausgehen: Wer eine gute HRV hat, bei dem funktioniert wahrscheinlich auch die Fortpflanzung noch, ... und wenn nicht, empfiehlt es sich sehr, erstmal am Stressmanagement zu arbeiten.

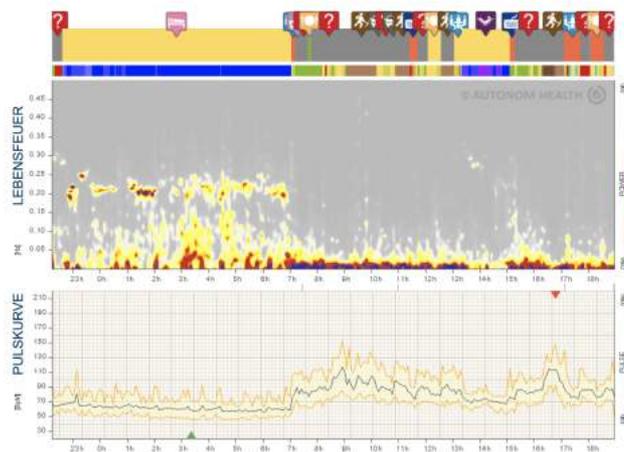


Abb.3: HRV-Messung 1 Woche vor der Geburt

Verlaufsbeobachtungen mit HRV-Messung

Wer bereits eine Messung vor der Schwangerschaft durchgeführt hat und anschließend die Schwangerschaft damit begleitet, hat gute Karten. Diese Messungen schaffen Sicherheit in jeder Phase. So, wie Schwangere ihre Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen machen und sie ein Ultraschall davon überzeugt, dass beim Kind alles "drin und dran" ist, dass das Kind wächst, der Muttermund geschlossen ist, das Scheidenmilieu passt, so können sie mit regelmäßigen HRV-Messungen sogar ihren Lebensstil verifizieren und anschließend, wenn nötig, optimieren. Denn mittlerweile gehört es schon fast zum Allgemeinwissen: Die größte Gefahr bei der Schwangerschaft ist der Lebensstil.

Dabei ist die HRV-Messung ein unbestechlicher Zeuge.



Abb.4: Verlaufsbeobachtung einer Schwangerschaft mit HRV-Messungen

HRV und der Lebensstil der Schwangeren

Jede*r HRV-Professional weiß: Anhand der HRV-Messung lässt sich ganz klar der Lebensstil ablesen. Natürlich auch bei Schwangeren. Sie ist ihn gewohnt. Sie bemerkt nichts, hat keine Lust, gutgemeinte Ratschläge dazu zu befolgen. Durch die HRV-Bilder kann sie ihn plötzlich selbst sehen(!), nachvollziehen und ändern, z.B. ob sie genügend schläft, die Spaziergänge sie nicht überlasten, der Job ihr guttut, ein Glas Bier zum Essen in Ordnung oder das Rauchen schädlich ist. Mitunter könnte sie sogar regelrecht erschrecken, weil sie nun sehen kann, dass jeder Zug auf eine regelrechte Kindesmisshandlung hinausläuft. Die Messung weist zudem aus, ob die Schwangere einen Eisenmangel oder eine Fehlfunktion der Schilddrüse entwickelt, ob und wie sehr eine Infektion zu schaffen macht und insbesondere auch Richtung Gestose, die sog. Schwangerschaftsvergiftung. Endlich hat sie selbst ein klares und vor allem höchst individuelles Monitoring-System vor Augen.

Misst man die HRV der Schwangeren, bietet man ihr einen zusätzlichen, risikofreien Schutzmechanismus. Gegenteilige Behauptungen beruhen auf kompletter Nicht-Kenntnis. Ja, in der Medizin ist selten etwas 100prozentig. Aber dass eine HRV-Messung eine Schwangerschaft in keiner Weise

beeinträchtigen kann, das ist 100prozentig.

Ammenmärchen: Herzschlagmessung des Feten

An dieser Stelle soll gleich noch mit einem weiteren Ammenmärchen aufgeräumt werden, nämlich die akustischen Sensoren würden statt dem Herzschlag der Mutter die des Kindes aufnehmen. Jede erfahrene Hebamme weiß, wie sie Herzschläge interpretieren muss. Die werdende Mutter hat einen langsameren Puls als das Ungeborene. Bei ihm liegt er im Normalfall zwischen 140 und 160. Langsamer Puls wäre ein besorgniserregendes Zeichen. Aber das EKG wird bei der Mutter am Brustkorb angesetzt. Demzufolge kann es niemals das EKG vom Ungeborenen sein.

Deshalb: Wenn alles in Ordnung ist, sollte wie beim Mutter-Kind-Pass die HRV-Messung alle sechs Wochen durchgeführt werden. Nach einer HRV-Verlaufsmessung kann die Schwangere nicht nur subjektive Empfindungen mit ihrem Arzt besprechen. Endlich hat sie damit eine eindeutige, zweifelsfreie und vor allem objektive Kommunikationsplattform und kann im Bedarfsfall aktiv gegensteuern.

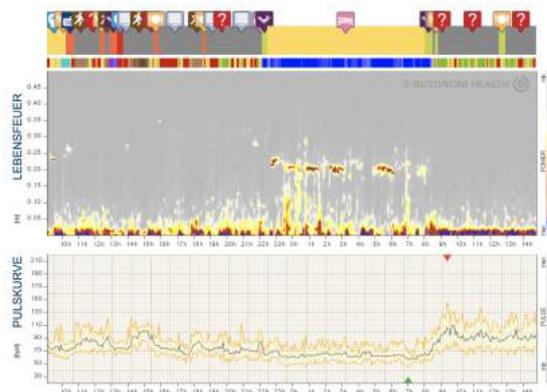


Abb.5: Hyperemesis gravidarum
Schwangerschaft mit Hospitalisierung

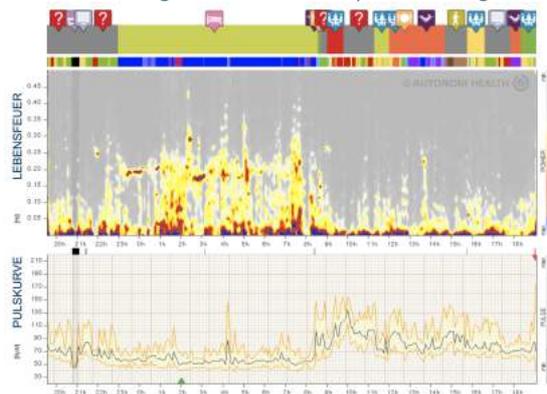


Abb.6: HRV-Messung 2 Wochen nach der Geburt

Fazit:

Mit nur ganz wenigen Ausnahmen verlaufen Schwangerschaften komplikationslos. Sie enden mit einem glücklichen Kind und einer glückstrahlenden Mutter. Genau diesen Prozess vom schwanger werden bis zur Geburt des Kindes können wir Frauenärzte mit der HRV-Messung intensiv fördern. Wir schaffen damit weitere Sicherheit und Vertrauen. Gerade jetzt, wo fast nur noch mit Angst und Panik gearbeitet wird, ist die HRV-Messung ein herausragendes und doch so einfaches Vertrauen bildendes Verfahren.

Übrigens lehrt uns die Traditionelle Chinesische Medizin: Alles, was die Mutter emotional erfährt, überträgt sich über einen eigenen Meridian direkt auf das Ungeborene. Die HRV-Messung bietet sich regelrecht an, für Beruhigung und Entspannung zu sorgen. Damit können die Schwangeren ihre Schwangerschaft genießen. Denn die Messung ist risikofrei, anschaulich und für jeden verstehbar sowohl für die Schwangere also auch natürlich für den werdenden Vater.

Zum Autor

Seit 25 Jahren ist Dr. Alfred Lohninger praktizierender Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe. Einer seiner Schwerpunkte liegt auf der Schwangerenvorsorge. „Schon immer war ich davon fasziniert, wie exakt wir Gynäkologen feststellen können, wie es einer Mutter und ihrem Kind vor und während der Geburt geht. Und dabei spielt das Herz die wichtigste Rolle. Während meiner Ausbildung an der Universitätsfrauenklinik Wien wurde die Herzratenvariabilität jedes Ungeborenen über mehrere Stunden überwacht. Das vor nunmehr rund 60 Jahren von E.H. Hon und S.T. Lee getestete Phänomen bestimmte das gesamte geburtshilfliche Handeln und tut es bis heute – weltweit!“

Über die Autonom Health GesundheitsbildungsGmbH

Nach einer fast 20jährigen medizinischen und technischen Erfahrung stellt die Autonom Health GesundheitsbildungsGmbH die marktführende Technologie zur Untersuchung der Herzfrequenz bereit. Und nach über 70 000 HRV-Messungen hat das Unternehmen einen

unermesslich wertvollen, weil aussagekräftigen Fundus an Daten, darunter auch HRV-Messungen und -Analysen von Schwangeren.

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](#)