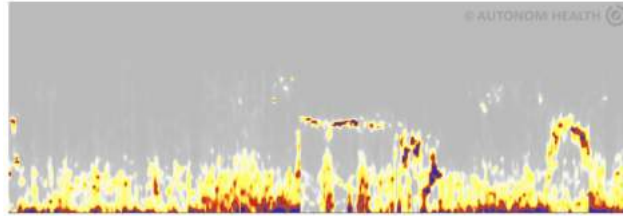


Besuchen Sie hier die **Webversion**.



Effektive Yoga-Einheiten

45-jährige Frau

## Autonom Health HRV-News

### Die Themen im Überblick:

Zertifizierte HRV-Professionals

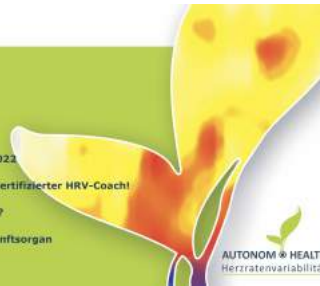
Rückblick: HRVsport vom 19. - 20. Februar 2022

Save the date: HRVadvanced vom 11. - 12. Juni 2022

20% Aktion bis Ende März 2022: Werde auch DU zertifizierter HRV-Coach!

HRV-science: Wie wirkt die Maitri Herz Meditation?

HRV-Insight: Das Herz - unser individuelles Auskunftsorgan



## Zertifizierte HRV-Professionals

### **G'sundheit lebe - business meets human!**

Unsere frisch zertifizierte HRV-Professional, **Mag. Claudia HAUSER**, sagt von sich selbst: „Ich brenne für g'sunde MitarbeiterInnen, die mit Neugierde und Freude ihre beruflichen Herausforderungen lösen, stolz darauf sind und Wertschätzung erleben! Unsere Mission ist es, GeschäftsführerInnen und Führungskräfte mit BGM - Betrieblichem Gesundheitsmanagement - den beruflichen Alltag zu erleichtern. Wir sorgen auf Organisations-Ebene für Gesundheits-Ziele, Strukturen, Prozesse und Evaluierungen und auf Team-Ebene für Eigenverantwortung im Bereich Lebensführung - psychische Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Erholung. Dies führt zu leistungsstarken und motivierten MitarbeiterInnen!“

Dem können wir uns nur noch anschließen...

**Mag. Claudia HAUSER**

## die Gesundheitsmanagerin

internationale  
Wirtschaftswissenschaftlerin,  
Unternehmensberaterin, Projektleiterin  
für Betriebliches  
Gesundheitsmanagement,  
Systemischer Coach,  
Lebens- und Sozialberaterin, Corporate  
Health Consultant

[www.gesundheitsmanagerin.at](http://www.gesundheitsmanagerin.at)



### **Bonn als Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung**

„Es gibt jederzeit etwas, das wir für uns und unsere Gesundheit tun können“, sagt unsere frisch zertifizierte HRV-Professional **Marcella MÜLLER**. Sie ist fasziniert davon, diese Botschaft mithilfe der HRV und dem Bild des eigenen Lebensfeuers eindrucksvoll an ihre Klientinnen und Klienten zu vermitteln. Mit der Rheinprävention GmbH in Bonn bietet sie Coachings im Bereich Gesundheitsförderung, Stress- und Burnoutprävention für Privatpersonen und Unternehmen an. Ihr Ansatz ist dabei stets ganzheitlich und ressourcenorientiert: „Gesundheit entsteht nicht einfach nur dadurch, ungesunde Dinge nicht zu tun – sondern vor allem dadurch, dass wir gesundheitsfördernde Faktoren individuell erkennen, verinnerlichen und dauerhaft in unser Leben integrieren. Dabei unterstütze ich meine Klientinnen und Klienten!“



## Marcella MÜLLER

seit 2009 Geschäftsführerin der Rheinprävention GmbH, Gesundheitsförderung, Stress und Burnoutprävention, Redakteurin und Social Media Managerin, Ernährungsberaterin beim Bildungswerk für therapeutische Berufe

[www.rheinpraevention.de](http://www.rheinpraevention.de)

Herzlichen Glückwunsch, liebe **Claudia**, liebe **Marcella** und auf eine fruchtbare Zusammenarbeit! 🙌🙌

## Rückblick: HRVsport vom 19. - 20. Februar 2022

**HRVSPORT  
WORKSHOP**

19. - 20. FEBRUAR 2022

EUR 320,-

AUTONOM HEALTH ZENTRUM  
BÄBENBERGERGASSE 24-26  
A-3400 KLÖSTERNEUBURG



mit Seppi Neuhauser

- » die Basis der HRV
- » jede Menge unterschiedlichster Beispielmessungen von SportlerInnen
- » uvm.

## Das Treffen der Giganten

Was für ein Highlight für sportbegeisterte HRV-Anwender! Autonom Health hat eingeladen und

sie kamen ... alle.  
Langjährige Wegbegleiter diskutierten ein ganzes Wochenende über die Anwendung der HRV im Sport. Erfahrungsaustausch in Reinkultur.

Das Besondere dabei: Sogar alle unsere HRV-Dozenten waren unter einem Dach versammelt!  
Selbstredend, dass das Treffen dieser HRV-Granden Grundlage für viele Fachgespräche bot.



Jede neue Herausforderung, ist das Tor zu neuen Erfahrungen.

Am Wochenende durfte ich wieder als Dozent in Klosterneuburg/Wien den alljährliche Workshop in der HRV Sport von [Autonom Health GmbH](#) leiten. Die Herzratenvariabilität/ HRV ist das Spiegelbild deiner Gesundheit, über das sich, ein hochklassiges Teilnehmerfeld befasste. Die HRV ist in allen Bereichen des Lebens und ganz besonders in dieser belastenden Zeit ein gutes Tool um Überbelastungen auf zu decken, nicht nur im Sport.

<https://www.autonomhealth.com/fuer-sportler/>



Die besondere Qualität der HRVsport-Analysen liegt in den zahlreichen offen kommunizierten und klar nachvollziehbaren Indikatoren auf Basis physiologischer Gesetzmäßigkeiten wie der Stress-Erholungs-Parameter (STEP Wert), die Trainingsreadiness, die Dynamik C oder die Neurophysiologische Belastung (NPB).  
Denn es ist für alle, die sich eingehend mit der Materie beschäftigen, völlig klar, dass die noch immer praktizierte Form des reinen Pulsmonitorings und Kurzzeit-HRV-Messungen weit unter den Möglichkeiten des Einsatzes der HRV im Sport liegt.

**Seppi Neuhauser** arbeitete eindrucksvoll die Aussagekraft der Spezialparameter heraus und demonstrierte, mit welcher Detailgenauigkeit damit gearbeitet werden kann.

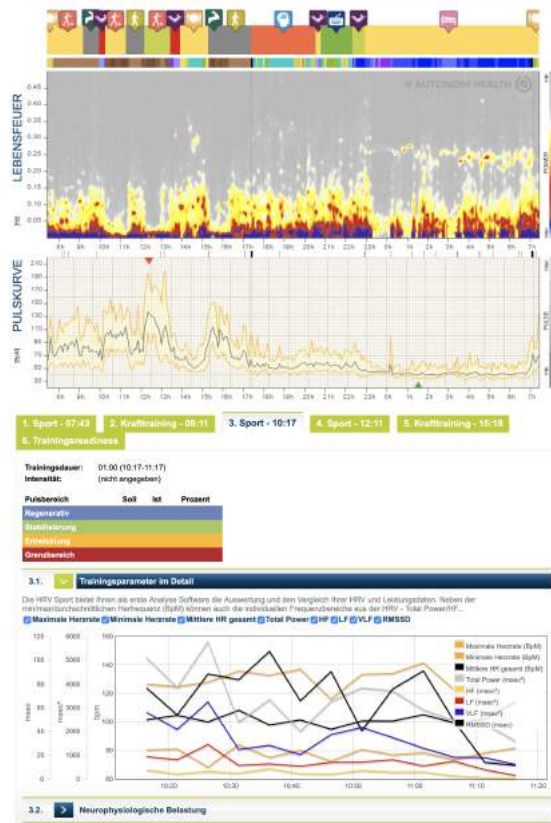


Abb. 1: Lebensfeuer und Sport-Analyse eines 20-jährigen Eiskunstlauf-Profisportlers

## Save the date: HRVadvanced vom 11. – 12. Juni 2022



### Special Workshop: HRVadvanced 🤖

2022 wollen wir es wieder tun! Der jährliche **Workshop für HRV-Anwender** wird wieder **vor Ort im Autonom Health Zentrum** stattfinden.

#### Was erwartet euch an diesem Wochenende?

Die Schwerpunkte dieses Workshops sind: Wissensauffrischung und Fachdiskussionen als Intensiv-Weiterbildung für HRV-Professionals, Partner, HRV-Nutzer, HRV-Experten und



alle, die es werden wollen. Zusätzlich wird es viel Gelegenheit geben, interessante Fälle aus der eigenen Praxis zu besprechen und Antworten auf Fragen zur HRV zu bekommen, die sich während der Arbeit gestellt haben. Weitere Inhalte wie Fehlerquellen in der HRV-Analyse, physiologische und technische Hintergründe werden das Programm abrunden.

Kurz, eine Intensiv-Weiterbildung für HRV-Professionals, Partner, HRV-Nutzer, HRV-Experten und auch für alle, die gerade mitten in der HRV-Ausbildung sind!

Wir freuen uns auf einen hochinteressanten Workshop mit euch und bitten um möglichst rasche Anmeldung!

**Referent: Dr. med. Alfred LOHNINGER**

CEO Autonom Health GesundheitsbildungsGmbH

**Termin: Samstag, 11. bis Sonntag, 12. Juni 2022**

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

*Achtung: Den Samstagabend runden wir wieder mit dem traditionellen Heurigenbesuch ab!*

**Ort:** 3400 Klosterneuburg,  
Babenberggasse 24-26

**Preis:** EUR 320,-


**Anmeldung:** per Mail  
unter [office@autonomhealth.com](mailto:office@autonomhealth.com) bzw.  
direkt im **Analyseportal**

**20% Aktion bis Ende März  
2022: Werde auch DU  
zertifizierter HRV-Coach!**



**Nur noch bis Ende März!**

 **HRV-Ausbildungs-Aktion 2022:**  
**MINUS 20%**

auf ALLE Ausbildungsmodule   
(gültig für Buchungen im 1. Quartal 2022 - Aktion endet mit 31. März 2022)

Die **GB** englischen Module sind terminunabhängig jederzeit absolvierbar.  
Bei Buchungen im Webshop unbedingt folgenden RABATTCODE eingeben:  
*ausbildung2022*

**Autonom Health Academy**  
**HRV Experte/Expertin werden und Menschen gezielt helfen!**

Nutze die **HRV-Ausbildungs-Aktion 2022** mit einem **Rabatt von 20%** und mach auch du die umfassende Ausbildung zum zertifizierten HRV-Professional!

Mit Hilfe von HRV-Messungen leistest du als zertifizierter HRV-Professional einen entscheidenden Beitrag für die Gesundheit deiner Klienten, kannst ihre Fragen gezielt beantworten und konkrete, individuelle Gesundheitskonzepte erstellen.

Take the chance and start NOW!



## HRV-science: Wie wirkt die Maitri Herz Meditation?

### Wenn das Herz meditiert

Es gibt nur zwei Rhythmen, die sich bewusst gestalten lassen: die **Atmung** und die **Bewegung**. Beide wirken sich auf die übrigen rhythmischen Systeme des Menschen aus, vor allem wenn Atmung und Bewegung geschickt kombiniert werden. Denn die Entwickler der seit Jahrtausenden erprobten östlichen Techniken des Yoga oder Qigong wussten genau, was sie tun!

**Remo Rittiner** aus der Schweiz ist einer der führenden Lehrer für Yogatherapie im deutschsprachigen Raum. Er ist Autor des Bestsellers "**Das große Yoga-Therapiebuch**", das bereits in neun Sprachen übersetzt wurde und zum Standard-Werk für die Yogatherapie geworden ist.

Meditation wird als wesentlicher Bestandteil des Yoga verstanden und so hat Remo eine eigene Spezialform dazu entwickelt: die **Maitri Meditation**. Diese beruht auf der yogischen Bhavana und der buddhistischen Brahmavihara Tradition, beides Grundlagen für Meditationsübungen.





Abb. 1: Spektrogramm und Pulskurve eines Probanden während Maitri Meditation mit eindrucksvollem Anstieg der HRV im Low Frequency Bereich bei geringem Pulsabfall aufgrund vertiefter Atmung

### Mit Meditation gegen den Stress

Die Wirkung dieser Maitri Herz Meditation wurde von unserer Partnerin und HRV-Professional **Dr. Julia Raschenberger** und uns mit bereits Yoga erfahrenen Proband\*innen in Deutschland, Österreich und der Schweiz mit einer Vorher-Nachher-Messung untersucht.

Ergebnis: Schon nach vier Wochen Maitri Meditation ließen sich Verbesserungen des Gesundheitszustandes und der Stressverarbeitung sowie eine Erhöhung von Leistungspotential und Stressresistenz feststellen.

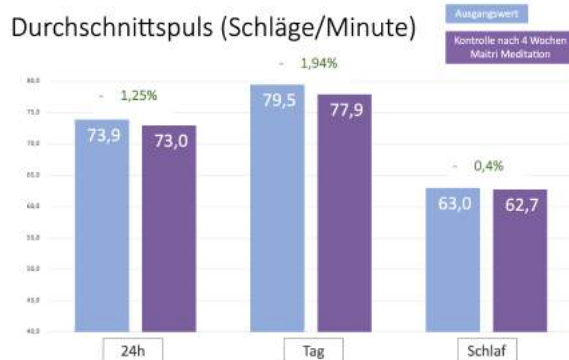


Abb. 2: Sowohl über den gesamten Messzeitraum, als auch über den Tag und im Schlaf konnte ein – positiv zu wertender – geringer Abfall der mittleren Herzraten beobachtet werden

Unter dem Motto "Das Leben schreibt

*die schönsten Geschichten",* machten wir bei der Auswertung der Messungen folgende berührende Entdeckung: Während der **Herz-Meditation** eines Teilnehmers zeigte sich dieser Lebensfeuer-Ausschnitt rechts im Bild.

Wir finden es wunderschön, dass es doch tatsächlich wie ein Herz aussieht!



Notiz: Remos Herzmeditation

## HRV-Insight: Das Herz - unser individuelles Auskunftsorgan

In unserer Schwerpunktreihe **HRV-Insight** 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

Zu dem neuen, demnächst erscheinenden Buch von **Remo Rittiner** hat Alfred einen Beitrag über die HRV als Messmethode geschrieben. Da dieser auch interessant für alle unsere User\*innen sein könnte, haben wir diesen als Themenschwerpunkt in unseren Newsletter aufgenommen:

### **Das Herz – Epizentrum des Körpers**

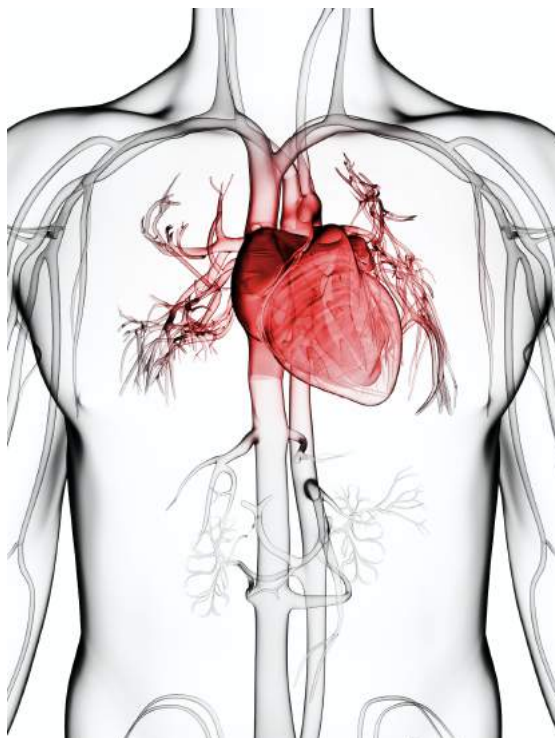


Abb. 1: Das Herz als Zentrum  
Quelle: Adobe

Sowohl die Traditionelle Europäische, als auch die Traditionell Chinesische und die Anthroposophische Medizin betrachten das Herz als übergeordnetes Organ. Es ist der Sitz des Feuers, der Wärme und somit auch des Geistes, des „Ichs“. Zudem steht es in Verbindung mit dem „großen Ganzen“. Das Herz nimmt innere und äußere Veränderungen wahr und reagiert sehr empfindlich darauf. Es hat ein Bewusstsein und eine feine Wahrnehmung. Und es reagiert, wenn unsere Lebensweise nicht der inneren Wahrheit entspricht. Es dient also der Fremd- und Selbstwahrnehmung. Ein Herz im Gleichgewicht kann mit der Umwelt in Kontakt treten und kommunizieren. Es kann Freude und Liebe empfinden.

In allen drei Medizinsystemen wird beschrieben, dass es bei einem Ungleichgewicht zu Egoismus und Rücksichtslosigkeit kommen kann. Diese Menschen haben das Gefühl, alles kontrollieren zu müssen. Sie sind sehr im Materiellen verhaftet. Alles, was sich außerhalb der sinnlichen Wahrnehmung befindet, akzeptieren sie nicht. Bei Misserfolg kann es am Tag zu einer aufgesetzten guten Laune kommen, die sich bis zum Übermut steigern lässt. In der Nacht aber überfällt sie dann plötzlich eine tiefe Mutlosigkeit. Sie kann bis zur Depression und zu Suizidgedanken führen. Sie fühlen sich von der ganzen Welt verlassen. Es sind dies Symptome, die schlussendlich auch zu einem Herzinfarkt führen können. Unser Herz nimmt also alle äußeren und inneren Impulse auf und speichert sie. Bei einem zu großen Ungleichgewicht wird das Herz überfremdet. Die seelische Befindlichkeit und die Ich-Organisation werden gestört. In allen Philosophien wird dies, wenn auch in unterschiedlicher Sprache und Symbolik, beschrieben.

### **Das Herz in der Schulmedizin**

Und was sagt die Schulmedizin dazu? Dort nimmt das Herz ebenfalls eine Sonderstellung ein. Seine Lage in der mittleren Körperhöhle zwischen dem „schnellen“ Zentralnervensystem im Kopf und dem „langsamen“ Verdauungssystem in der Bauchhöhle lässt es eine funktionell rhythmische „Mittelstellung“ einnehmen. Gleichzeitig ist es die unmittelbare Nähe zum rhythmischen Organ Lunge. Sie versucht,

die Herzaktion mit jedem Atemzug in Gleichklang mit der Atemfrequenz zu bringen. Über Variationen des eigenen (Herz-)Rhythmus lädt das Herz die anderen rhythmischen Systeme ein – also alle –, mit Herz und Lunge mitzuschwingen – solange man lebt. Letztendlich ist es so, dass alle bewussten und unbewussten Informationen von Nerven-Endigungen und Nervenzentren, Sinnesorganen, hormonellen Impulsen, Schmerz, Müdigkeit, Anspannung, Angst, Freude, Durst, Völlegefühl usw. jegliche Aktivität des Herzens andauernd verändern. Das beginnt bereits im Mutterleib und endet mit dem letzten Schlag, der den Eintritt des Todes bedeutet. Und so, wie alle Organe Impulse erhalten, um zum Wohle eines Ganzen zu funktionieren, und gleichzeitig Informationen weiterleiten, um Grundlagen zu schaffen zur Koordination des Ganzen, zeigt sich diese Wechselwirkung mit allen Strukturen und Funktionen des Organismus beim Herzen besonders ausgeprägt. Ausgeführt wird dieses permanente „Schwingen“ des Herzens von unserem Autonomem Nervensystem.

### **Das Herz als Messinstrument**

Da das Herz also eine enorme Fülle an Information in sich aufnimmt und nach außen trägt, bietet es sich als „Auskunftsorgan“ geradezu an – umso mehr, als es seine Informationen als stärkste elektromagnetische Kraftquelle mit 2,4 Watt Leistung an jede Körperzelle weiterleitet. Zum Vergleich: Eine Hallogen-Miniatur-Lampe fürs Fahrrad hat ebenfalls 2,4 Watt Leistung. Das ist genug, um nachts den Radweg zu beleuchten. Jeder Herzschlag liefert etwa jede Sekunde eine Information, das macht rund 100 000 in 24 Stunden. Es handelt sich hierbei um eine riesige Datenmenge, die auf einfachste Weise über ein einfaches Elektrokardiogramm (EKG) erfasst, gespeichert und weiterverarbeitet werden kann. Die „Decodierung“ der – nur scheinbar – verborgenen Informationen liegt in der Ursachenforschung von Anpassungsvorgängen, die die Muster der Herzschlagfolge bedingen.

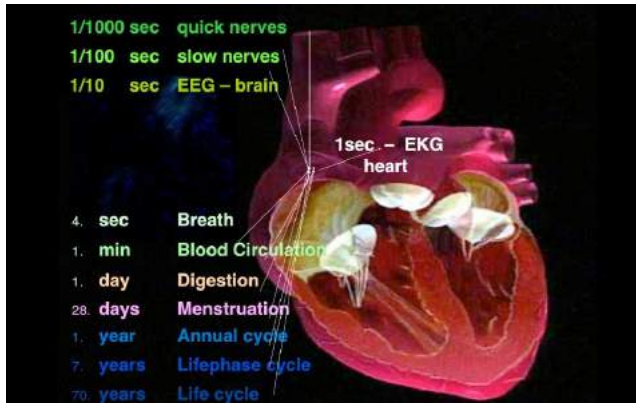


Abb. 2: Das Herz als Rhythmusgeber für den Organismus

Quelle: Autonom Health

### Die Herzratenvariabilität

Bei gesunden Menschen reagiert das Herz wie ein High-Tech-Instrument ununterbrochen unmittelbar auf alle Signale, die wir im Außen erleben und im Inneren denken und fühlen, mit fein abgestimmten Veränderungen („Variationen“) der Herzschlagfolge. Diese Veränderungen werden von unserer inneren Uhr, unserer Atmung, unseren Emotionen und von äußeren Einflüssen gesteuert. Eben dieses Phänomen nennt man Herzratenvariabilität, abgekürzt HRV. Sie dient dazu, bestmöglich auf diese inneren und äußeren Reize zu reagieren, und folgt ausschließlich physiologischen Gesetzmäßigkeiten.

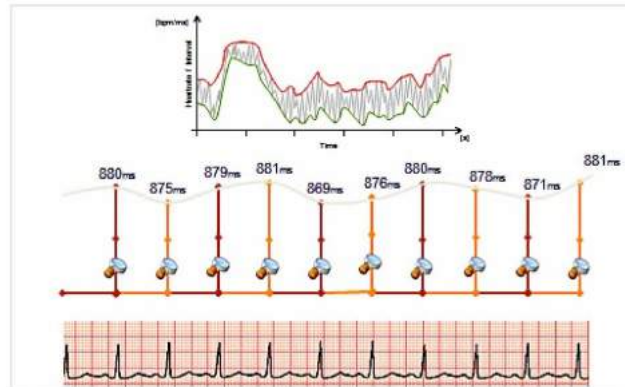


Abb. 3: Berechnung der Zeitphänome in der HRV

Quelle: Autonom Health

### Was beeinflusst die HRV?

Es ist bekannt, dass die Herzfrequenz bei körperlicher Anstrengung oder Stress ansteigt, während sie bei Ruhe oder im Schlaf sinkt. Diese „Auf und Ab“ findet sich aber nicht nur als natürliche Anpassung an Aktivierung und Regeneration, sondern im Kontext jeder menschlichen Aktivität. Sogar beim Einatmen wird der Herzschlag kurzfristig schneller, um sich beim Ausatmen wieder zu verlangsamen.

Lebensalter, Geschlecht, circadianer



Rhythmus, Jahreszeit, Trainingszustand, Gesundheitszustand, Umgebungseinflüsse, Medikamente, Alkohol und vieles mehr sind HRV-modifizierende Faktoren.

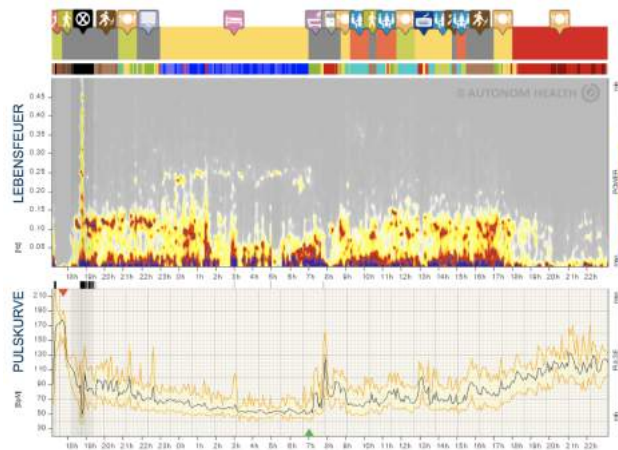


Abb. 4: Wirkung von Alkohol auf die HRV eines 31-jährigen Mannes

Quelle: Autonom Health

### Gibt es eine gute und eine schlechte HRV?

Es gibt ein optimales Maß an Variabilität: Eine zu hohe HRV kann sich nachteilig auf den Energieverbrauch des Organismus auswirken. Eine zu niedrige HRV ist mit verschiedenen physischen und psychischen pathologischen Krankheiten verbunden, wie Angststörungen, affektiven Störungen, Herzerkrankungen, Diabetes, Neuropathie und Myokardinfarkten, aber auch mit mentalem Stress.

Ein Meister der TCM verglich diese Vitalität mit der Fähigkeit einer jungen, elastischen Weide, sich einem Sturm anzupassen. Je stärker der Wind, desto weiter die Schwingung, bis sich der Sturm legt und der Baum wieder eine Mittelstellung in Ruhe einnehmen kann. Ebenso kann man das Organsystem des Menschen betrachten: flexibel in jungen Jahren, sich langsam verhärtend und die Elastizität verlierend im Alter. Ob man nun die Biegsamkeit oder Beweglichkeit der Gefäße, der Gelenke oder des Geistes betrachtet – das Prinzip ist immer das gleiche.

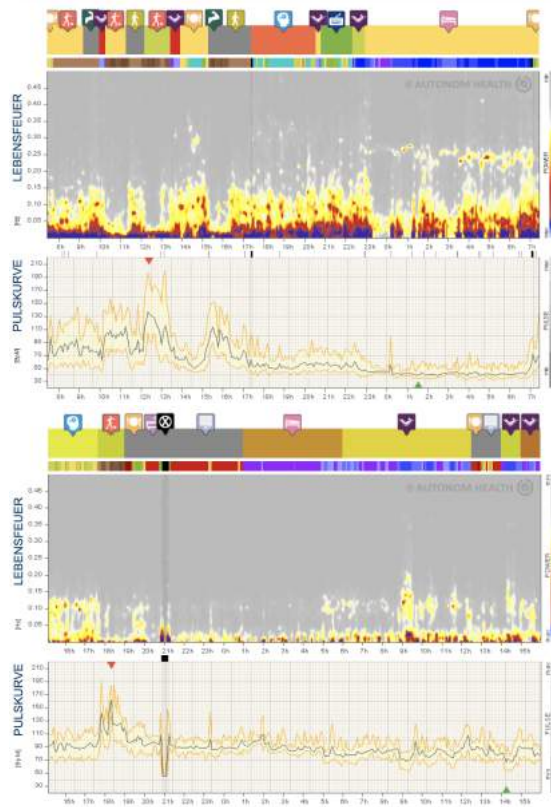


Abb. 5: links: gute HRV / rechts: eingeschränkte, niedrige HRV

Quelle: Autonom Health

### Was steuert die HRV?

Die Steuerung geschieht durch eine Vielzahl ineinandergreifender Mechanismen, die in den Rhythmen von Langzeit-Messungen der HRV entdeckbar geworden sind. Von grundlegender Bedeutung ist, dass die Aktivität des Autonomen (=Vegetativen) Nervensystems, das alle unsere Körperfunktionen ohne willentliche Beeinflussbarkeit steuert, in der HRV exakt diagnostizierbar ist. Das Aktivieren des Sympathikus (im Sinne der Anspannung, aber auch Leistung) und des Parasympathikus (im Sinne der Ökonomisierung und Erholung).

Der Sympathikus wird aktiv, wenn Gefahr droht, wir aufmerksam und konzentriert sein sollen. Für diesen urchichtlichen Instinkt braucht der Körper Energie, weshalb z.B. Adrenalin (ein Stresshormon) ausgeschüttet wird. Das Herz schlägt schneller, man atmet flacher. Alle Funktionen, die in diesem Überlebensmechanismus nicht gebraucht werden, werden heruntergefahren. Dazu gehören z.B. das Immunsystem oder die Verdauung.

Der Parasympathikus hingegen beruhigt uns, verdaut Nahrung, um Energie bereitstellen zu können. Ohne ihn gibt es keine Regeneration, keine Fortpflanzung,

keine Heilungsprozesse und kein Wohlbefinden.

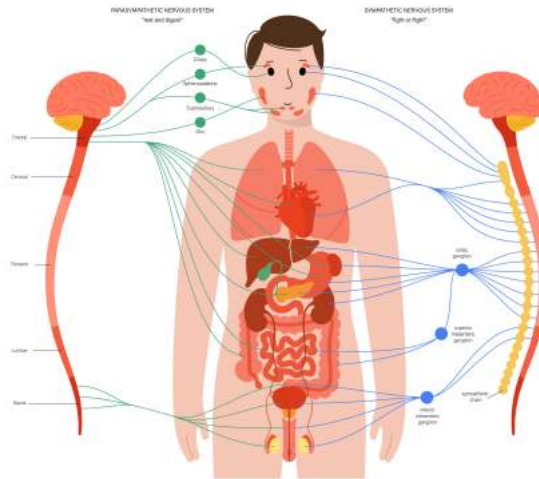
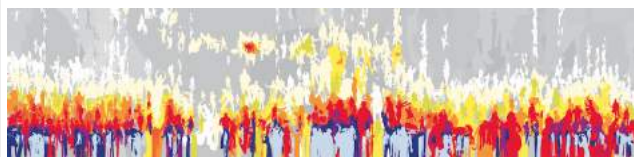


Abb. 6: Die Funktionskreise des Autonomen Nervensystems  
Quelle: Adobe Stock

### Die HRV als Instrument für Forschung

Die schulmedizinisch etablierte Methode der HRV wird nicht nur zur Planung und Überwachung von Heilungsprozessen genutzt, um ein objektives Verständnis für relevante Gesundheits- und Lebensstilfaktoren zu fördern. Sie eignet sich auch hervorragend zur Evaluation von gesetzten medikamentösen und nicht medikamentösen Interventionen. Sie eignet sich, um Highlights, aber auch Lowlights, also Belastungsfaktoren, im Alltag sichtbar zu machen. Faktoren, die vielleicht bewusst, oder unbewusst sind, Faktoren, die unterdrückt werden oder die man nicht wahrnehmen will. Die HRV zeigt Ressourcen und Potentiale auf, zeigt aber auch auf, warum diese Faktoren oft nicht genutzt werden können oder aber genutzt werden und trotzdem nicht den gewünschten Erfolg bringen.

**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](#)