Fiktive Auswertung einer Vieva-Messung

Bei deiner Messung fallen nicht einfach einzelne Werte auf. Vielmehr ergeben mehrere Werte zusammen ein interessantes Gesamtbild. Ich möchte hier auf vier Gebiete eingehen.

1. Nervensystem, Regulation, Schlaf & Konzentration
2. Darmgesundheit und Nährstoffaufnahme
3. Knochen, Kollagen & Faszien
4. Blutzucker flach halten

1. Nervensystem, Regulation & Schlaf

Ein besonders interessantes Thema deiner Messung ist dein vegetatives Nervensystem. Bei der HRV-Messung werden unter anderem LF und HF angeschaut.

HF (High Frequency) steht besonders mit der parasympathischen bzw. vagalen (Vagusnerv) Regulation in Verbindung – also mit Ruhe, Regeneration und der Fähigkeit des Körpers, herunterzufahren.

LF (Low Frequency) bildet verschiedene Regulationsmechanismen ab. Hier spielen sowohl sympathische als auch parasympathische Einflüsse sowie die Blutdruckregulation eine Rolle. LF darf deshalb nicht einfach mit „Stress“ gleichgesetzt werden.

Bei dir liegen beide Einzelwerte im Normbereich. Auffällig ist jedoch das Verhältnis von LF zu HF, welches deutlich ausserhalb des Normbereiches liegt. Deine LF-Komponente ist im Verhältnis zur HF-Komponente also sehr dominant.

Deine Messung zeigt eine sehr starke Verschiebung zwischen Aktivierungs- und Erholungsregulation. Das passt auffallend gut zu dem, was du über dich erzählst: Du hast sehr viel Energie und dein System scheint ausgesprochen gut darin zu sein, aktiv zu bleiben. Gleichzeitig scheint, das bewusste Herunterregulieren und Umschalten in tiefe Erholung schwer für ich zu sein.

Das passt auch zu deiner aussergewöhnlichen Schlafgeschichte. Dazu kommen chronischer Stress und ein Wechsel zwischen Tagen mit enorm viel Energie und Tagen, an denen gar nichts mehr geht.

Mir geht es bei dir deshalb nicht darum, deine hohe Energie wegzunehmen. Vielmehr möchten wir deinem Nervensystem helfen, flexibler zu werden: hochfahren, wenn Leistung gefragt ist – und anschliessend auch wieder zuverlässig herunterfahren.

Regulation bereits tagsüber trainieren

Das Herunterfahren sollte bei dir nicht erst beginnen, wenn du abends ins Bett gehst. Dein Nervensystem kann diesen Wechsel bereits während des Tages immer wieder üben.

BEISPIEL AUSWERTUNG

Hilfreich wären beispielsweise 2–3 kurze Atempausen täglich, wie ich sie dir am Beratungsgespräch gezeigt habe. Atme für einige Minuten ruhig, zum Beispiel etwa 4 Sekunden ein und 6 Sekunden aus. Es geht nicht darum, besonders tief zu atmen, sondern ruhig und angenehm.

Da du bei der Arbeit oft sitzt, würde ich nach längeren konzentrierten Arbeitsphasen bewusst aufstehen, die Schultern und den Körper bewegen, einige Schritte gehen oder dich kurz dehnen. Auch ein paar Minuten Stille können helfen, bewusst aus der Aktivität herauszukommen.

Ätherische Öle als Begleitung

Verbinde diese kleinen Regulationspausen mit einem für dich beruhigenden ätherischen Öl, zum Beispiel Balance, Peace, Adaptiv, Lavendel oder Frankincense (Weihrauch).

Gib einen Tropfen in deine Handflächen, verreibe ihn und atme den Duft einige Male bewusst ein. Du kannst das beispielsweise mit einer Atemübung, kurzem Dehnen, Herumgehen oder einigen Minuten Stille verbinden.

Auch während der Arbeit kannst du eines dieser Öle im Diffuser verwenden und damit eine angenehme Atmosphäre für deine konzentrierten Arbeitsphasen schaffen.

Das Ziel ist eine Art Regulationstraining: Dein Nervensystem soll immer wieder erleben, dass es aktiv sein und anschliessend auch wieder herunterfahren kann.

Dein Start in den Tag

Morgens möglichst früh 10 Minuten Tageslicht unter freiem Himmel.
Natürliches Tageslicht am Morgen gibt deiner inneren Uhr ein starkes Signal: Der Tag hat begonnen. Das unterstützt einen stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus und hilft deinem Körper, tagsüber wach und aktiv zu sein und abends wieder besser in den Ruhemodus zu wechseln. Wenn möglich, wirklich nach draußen gehen, denn Tageslicht durch ein Fenster ist deutlich weniger intensiv.

Koffein erst etwa 60–90 Minuten nach dem Aufstehen.
Direkt nach dem Aufwachen fährt dein Körper seine natürlichen Wachmechanismen bereits hoch. Deshalb kannst du ausprobieren, Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke erst etwa 60–90 Minuten später zu konsumieren. So gibst du deinem Körper zuerst Gelegenheit, aus eigener Regulation wach zu werden.
Gerade bei deinem ohnehin sehr aktiven Nervensystem gefällt mir diese Reihenfolge:

Aufstehen → raus ins Tageslicht → etwas bewegen → erst später Kaffee.

Die 90 Minuten sind dabei keine starre Regel, sondern ein Versuch, bei dem du beobachten kannst, was dir guttut.

FIKTIVE MUSTERAUSWERTUNG

Morgens: Adaptiv

Empfehlung: vormittags 1 Adaptiv Kapsel.

Adaptiv möchte ich bei dir bewusst tagsüber einsetzen. Das Ziel ist nicht, deine Leistungsfähigkeit zu dämpfen, sondern deine Regulation während des aktiven Tages zu begleiten und mit Stress besser umzugehen.

Empfehlung: zunächst 1 Serenity Softgel ca. 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen.

Serenity enthält unter anderem Lavendelöl, L-Theanin, Zitronenmelisse, Passionsblume und Kamille und eignet sich gut als Teil deiner Abendroutine.

Damit ergibt sich eine einfache Strategie:

Morgens Adaptiv → Regulation während des Tages
Abends Serenity → Übergang vom aktiven Tag in die Ruhephase

Dein Wärmegefühl – besonders im Bett

Du erzählst, dass dir bereits seit deiner Kindheit häufig sehr warm ist und dass dies besonders im Bett auffällt.

Das könnte zu deinem insgesamt sehr aktiven Regulationsmuster passen. Für das Einschlafen muss die Körperkerntemperatur normalerweise etwas absinken. Deshalb ist nicht nur wichtig, dass dein Kopf zur Ruhe kommt, sondern auch, dass dein Körper gute Bedingungen für den Übergang in die Nacht bekommt.

Ich würde beobachten, welchen Einfluss Koffein, Cola, Energy Drinks, Zucker und Alkohol auf dein Wärmegefühl und deinen Schlaf haben. Probier mal solche Getränke ganz weg zu lassen oder nur bis 12 Uhr zu konsumieren, nur direkt nach einer Hauptmahlzeit etc.

Wenn das Wärmegefühl sehr ausgeprägt ist oder du nachts stark schwitzt, würde ich zusätzlich beispielsweise die Schilddrüsenfunktion ärztlich überprüfen lassen. Kühlende Schlafmatte

Da dir besonders nachts häufig zu warm ist, könnte eine kühlende bzw. temperaturregulierende Schlafmatte einen Versuch wert sein.

Ein leicht kühleres Schlafklima kann das natürliche Absinken der Körpertemperatur beim Einschlafen unterstützen und deinem Körper helfen, in den Ruhemodus zu wechseln.

Auch ein ruhiges, dunkles, kühles und frisch gelüftetes Schlafzimmer ist für einen erholsamen Schlaf förderlich.

Ich würde eine solche Matte einmal 2–3 Wochen testen und beobachten:

Wird deine Einschlafzeit kürzer? Fühlst du dich im Bett körperlich ruhiger? Wachst du weniger aufgrund von Wärme auf? Fühlst du dich morgens anders erholt?

EXTERNE MUSTER AUSWERTUNG

Es geht nicht darum, möglichst kalt zu schlafen, sondern deine persönliche angenehme Temperatur zu finden.

Unruhige Beine am Abend

Du beschreibst ausserdem eine Restless-Legs-artige Unruhe, die besonders im Bett auftritt.

Hier kannst du am Abend Deep Blue Rub (Salbe) ausprobieren. Massiere eine kleine Menge in deine Beine bzw. die besonders unruhigen Bereiche ein. Die kühlende Massage kann eine angenehme Ergänzung deiner Abendroutine sein.

Damit haben wir für deinen Abend drei praktische Ansätze:

Serenity oder Lavendel/Weihrauch Kapseln + kühles Schlafklima/Schlafmatte + Deep Blue Rub für die Beine.

Deine aussergewöhnliche Schlafgeschichte besteht allerdings bereits seit deiner Kindheit und war sogar im Schlaflabor auffällig. Deshalb würde ich sie nicht ausschliesslich mit Vitalstoffen erklären. Eine erneute fachliche Schlafabklärung fände ich durchaus interessant.

Konzentration & mögliche ADHS-Thematik

Du hast erzählt, dass ADHS bei dir bisher nicht offiziell abgeklärt wurde, du dich selbst aber in einigen Eigenschaften wiedererkennst.

Das finde ich im Zusammenhang mit deiner hohen inneren Aktivität, dem schwierigen Herunterfahren und deiner Beschreibung interessant, dass du manchmal enorm viel Energie hast und gleichzeitig so viele Aufgaben vor dir siehst, dass du am Ende gar nichts machst. Auch administrative fallen dir schwer.

Wenn du genauer wissen möchtest, ob tatsächlich ADHS dahintersteckt, wäre eine fachliche Abklärung interessant.

Omega-3-Fettsäuren

Eine gute Versorgung mit den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA finde ich bei dir besonders sinnvoll.

DHA ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen im Gehirn und trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei. EPA und DHA unterstützen ausserdem die normale Herzfunktion.

Mit dem Nahrungsergänzungs-Trio Lifelong Vitality Pack (LLV) bekommst du über xEO Mega bereits eine Omega-3-Komponente. Damit ist die Versorgung mit EPA und DHA Teil unserer täglichen Grundversorgung.

FAKTIVE MUSTER AUSWERTUNG

2. Darmgesundheit und Nährstoffaufnahme

Ein deutlicher Schwerpunkt deiner Messung liegt im Verdauungssystem. Auffällig sind eine verminderte Aufnahmefähigkeit im Magen sowie im Dünn- und Dickdarm, Hinweise auf eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand und eine reduzierte Vielfalt der Darmbakterien.

Deine Messwerte zeigen, dass im Darm vieles nicht so läuft wie es sollte. Der Darm beeinflusst sehr viele Prozesse im Körper, dass ich hier nebst dem Nervensystem oberste Priorität sehe.

Darum sehe ich hier den wichtigsten Ansatzpunkt. Durch einen gezielten Darmaufbau mit ausgewählten Produkten und eine individuell auf dich abgestimmten Nährstoffversorgung können die Voraussetzungen für eine bessere Aufnahme von Nährstoffen unterstützt werden. Meine Empfehlung diesbezüglich habe ich dir in einem separaten Darmaufbau-Dokument notiert, den du nach Wunsch in den nächsten 4 Monaten befolgen kannst. Der Bericht ist unterteilt in vier Phasen.

Phase 1: Woche 1–4
Darmschleimhaut beruhigen, Verdauung verbessern, Nährstoffdepots auffüllen

Phase 2: Woche 5 und 6
Schwermetalle binden, Leber entlasten, Schleimhaut weiter nähren

Phase 3: Woche 7–10
Darmflora aufbauen, Schleimhaut stärken, Zellgesundheit erhalten

Erhaltungsphase ab Woche 11
Darm und Zellen langfristig gut versorgen

Ein weiterer wichtiger Baustein ist eine ausreichende Trinkmenge. Aktuell trinkst du eher wenig. Für eine gute Verdauung, Schleimhautversorgung und Nährstoffaufnahme würde ich langfristig mindestens 1.5 Liter Wasser pro Tag anstreben.

3. Knochen & Knochenmineraldichte

BeideinenKnochenfallen zwei Wertegleichzeitig auf:

Grad der Osteoporose: +25 – gelb
Knochenmineraldichte: −24 – gelb

Da beide Werte auffällig sind, würde ich diesen Bereich nicht ignorieren. Gleichzeitig ist wichtig: Die Vieva-Messung kann keine Osteoporose diagnostizieren und ersetzt keine medizinische Knochendichtemessung.
Interessanterweise liegt dein Calcium im Normbereich. Es wäre deshalb zu einfach, dir lediglich zusätzlich Calcium zu empfehlen.

MUSTER AUSWERTUNG

Gleichzeitig sind unter anderem Vitamin D3, Vitamin K, Vitamin C, Magnesium und Kupfer auffällig.

Dein Vitamin D3 und Vitamin K sind beide etwas zu tief. Deshalb würde ich zusätzlich darauf achten, Vitamin D mit K2 kombiniert einzunehmen. Beide sind interessante Bausteine für den normalen Knochenstoffwechsel. Es gibt im Internet oder in Drogerien tolle kombinierte Tropfen aus Vitamin D und K2.

Wichtig zum Verständnis deiner Knochenwerte

Bei der ärztlichen Knochendichtemessung (DXA) wird vor allem die Mineraldichte des Knochens beurteilt. Die Qualität und Stärke der Kollagenmatrix des Knochens wird damit leider nicht direkt gemessen.

Das ist wichtig, denn ein stabiler Knochen braucht beides: eine gute Mineralisierung und eine kräftige Kollagenstruktur.

Kollagen bildet gewissermassen das flexible Grundgerüst des Knochens, in das die Mineralstoffe eingelagert werden. Eine gute Kollagenstruktur ist deshalb ein wichtiger Bestandteil der Knochenqualität.

In diesem Video wird die Bedeutung der Kollagenstruktur für den Knochen von Dr. Lüscher super erklärt (und zeigt die Wichtigkeit von Kollagen):

Video zu Kollagen und Knochen https://www.youtube.com/watch?v=CU3XDZjLIA

Aus diesem Grund empfehle ich dir zusätzlich MetaPWR Advantage. MetaPWR Advantage liefert marines Kollagen und Vitamin C und passt deshalb gut zu unserem Ansatz, neben der Mineralstoffversorgung auch die Kollagenstruktur im Blick zu behalten.

Empfehlung: jeden zweiten Tag 1 Sachet MetaPWR Advantage
Mindestens genauso wichtig ist die mechanische Belastung deiner Knochen: Krafttraining, Kniebeugen, Ausfallschritte, Treppensteigen, zügiges Gehen und Wandern setzen wichtige Belastungsreize.

Faszien & Bindegewebe
Auch deine Muskelfaszien mit −23 sind deutlich auffällig.
Faszien gehören zu unserem Bindegewebsnetz. Interessant finde ich deshalb, dass gleichzeitig Vitamin C und Kupfer auffällig sind. Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung und Kupfer zur Erhaltung normalen Bindegewebes bei.

Für deine Faszien würde ich vor allem auf die Grundlagen setzen:
Aus diesem Grund empfehle ich dir zusätzlich MetaPWR Advantage.
MetaPWR Advantage liefert marines Kollagen und Vitamin C und passt deshalb gut zu unserem Ansatz, neben der Mineralstoffversorgung auch die Kollagenstruktur im Blick zu behalten.

PERSÖNLICHE AUSWERTUNG

Empfehlung: jeden zweiten Tag 1 Sachet MetaPWR Advantage
Mindestens genauso wichtig ist die mechanische Belastung deiner Knochen: Krafttraining, Kniebeugen, Ausfallschritte, Treppensteigen, zügiges Gehen und Wandern setzen wichtige Belastungsreize.

4. Blutzucker flach halten

Da du bereits erhöhte Zuckerwerte hast und wir ausführlich über deine aktuellen Ernährungsgewohnheiten gesprochen haben, schreibe ich dir hier nochmals alles auf, damit du in deinem Tempo Gewohnheeiten Schritt für Schritt ändern kannst.

Dein jetziges Frühstück

Du hast mir erzählt, dass du morgens gerne ein gekauftes Fertigmüesli mit Apfel oder anderen Früchten, beispielsweise Heidelbeeren, und Milch isst.

Bei einem Fertigmüesli kommen häufig mehrere Kohlenhydratquellen zusammen: Getreideflocken, je nach Sorte zugesetzter Zucker oder andere süssende Zutaten, eventuell Trockenfrüchte sowie die frischen Früchte. Dazu kommt mit der Milch noch Milchzucker (Laktose).

Das bedeutet: Schon beim Frühstück kommen zu viele Kohlenhydrate gleichzeitig zusammen und führen entsprechend zu einem starken Blutzuckeranstieg.

Wenn du beim Müesli bleiben möchtest, schau einmal auf die Zutatenliste und den angegebenen Zuckergehalt. Du könntest ungesüsste Haferflocken wählen und selbst Nüsse, Samen und einige Beeren dazugeben. Dazu Naturjoghurt oder Skyr statt Milch. Noch sättigender und blutzuckerfreundlicher wäre ein herzhaftes Frühstück, wie du es in meiner Blutzuckergruppe kennenlernst: beispielsweise Eier mit Gemüse, ein Omelett, etwas Käse oder eine andere Proteinquelle. Wenn du danach noch etwas möchtest, könntest du beispielsweise Naturjoghurt mit einem Löffel Nussmus essen.

Damit beginnt dein Tag mit deutlich mehr Protein und weniger schnell verfügbaren Kohlenhydraten.

Milchkaffee – hier können wir sehr einfach etwas verändern

Du trinkst gerne und relativ viel Milch, insbesondere als Milchkaffee.

Milch enthält Laktose und damit Kohlenhydrate. Bei mehreren Milchkaffees über den Tag kann eine überraschend grosse Menge zusammenkommen.

Für dich wäre es sehr sinnvoll, im Kaffee, statt Milch etwas Rahm zu verwenden. Wenn du einen Kaffee nur mit etwas Rahm trinkst, enthält dieser deutlich weniger Kohlenhydrate als ein grosser Milchkaffee. Dadurch ist normalerweise auch wesentlich weniger Einfluss auf die Blutzuckerkurve zu erwarten.

Das ist eine kleine Veränderung, die du ausprobieren kannst, ohne auf deinen Kaffee verzichten zu müssen.

FREIWILLIGE MUSTER-AUSWERTUNG

Mittagessen

Salat, Gemüse und Eier sind bereits eine gute Grundlage. Bei Kartoffeln würde ich die Menge etwas reduzieren und sie immer mit Protein, Gemüse/Salat und etwas Fett kombinieren.

Eine Mahlzeit könnte beispielsweise aus einem grossen Salat mit Olivenöl, Gemüse, zwei Eiern und einer kleinen Portion Kartoffeln bestehen. Oder aus einer Suppe mit etwas Käse dazu. Wie wichtig, dann die Reihenfolge des Essens ist, erfährst du in der Telegramgruppe «Blutzucker regulieren» zu der ich dir bereits Zugang gegeben habe. Wichtig wäre für dich, dass zu jeder Hauptmahlzeit eine richtige Proteinquelle gehört. Das unterstützt nicht nur den Blutzucker, sondern auch deine Muskulatur.

Wenn du nach dem Essen gerne etwas Süsses möchtest, dann lieber direkt im Anschluss an die Mahlzeit als eine Süssigkeit alleine zwischendurch.

Dein Kaffee Complet am Abend

Hier sehe ich ebenfalls viel Potenzial.

Vollkornbrot ist zwar günstiger als Weissbrot, enthält aber trotzdem viel Stärke. Wenn dazu Honig und ein Milchkaffee kommen, hast du wieder mehrere Kohlenhydratquellen gleichzeitig.

Du könntest beispielsweiseweniger Brot und dafür mehr Ei, Käse, Hüttenkäse, Quark, Gemüse oder Salatessen.Honig würde ich nicht täglich verwenden.

Unser gemeinsames Ziel ist nicht, dass du nie mehr Brot, Kartoffeln oder Früchte essen darfst. Wir möchten deine Ernährung einfach deutlich proteinreicher, ballaststoffreicher und kohlenhydrat-und zuckerärmer gestalten.

Und wenn es für dichkörperlich möglich ist: 10–15 Minuten gemütliche Bewegung nach einer Mahlzeit sindeinesehreinfache Möglichkeit, deinen Zuckerstoffwechsel zusätzlich zu unterstützen.

Süsses am Abend reduzieren

Der Körper verarbeitet Zucker abends schlechter → mehr Stoffwechselstress → Kopfdruck am nächsten Tag.

Tipp:

Wenn Du Lust auf etwas Süsses hast: Zuerst eine kleine Portion Eiweiss (Nüsse, Käse, Joghurt)

→ das dämpft den Blutzuckeranstieg. Aber noch besser ist es, tagsüber Dinge zu essen, die den Blutzuckerspiegelflach halten und du dadurch dann auch weniger Verlangen nach Süssem hast.

INDIVIDUELLE MUSTERAUSWERTUNG

Mehr Ballaststoffe für die Darmschleimhaut weil deine Absorption reduziert ist.

Einfach integrieren:
rote Linsen (kochen in 10 Minuten)
Kichererbsen
Haferflocken
Gemüse und Salat in jeder Mahlzeit

Genug trinken
Ziel: 1.5–2 Liter Wasser oder Tee täglich
→ verbessert Energie, Verdauung & Stoffwechsel.

Süsse Getränke selten
Ice Tea, Sirup → schneller Blutzuckeranstieg → Energietief → Kopfdruck
Alternative:
Wasser mit Lemon-Öl
Tee mit wenig Xylit oder Honig (ausschleichend bis du den Tee ohne Süsse magst)

MetaPWR Assist clever einsetzen
Nimm Assist vor dem Mittagessen, wenn Du Pasta, Reis oder Kartoffeln isst:
→ Energie stabiler
→ weniger Nachmittagstief
→ weniger Kopfdruck am Abend

Mehr Proteine einbauen
Proteine helfen Deinen Aminosäuren, Deinem Schlaf und Deiner Energie.
Ziel: 1–2 proteinreiche Portionen pro Tag zum Start. Mit der Zeit solltest du 1g Protein pro Kilo Körpergewicht pro Tag einnehmen.

Ich schenke dir:

- Gratiszugang in meine Telegramgruppe über den Blutzuckerspiegel. Du kannst dich selbst durcharbeiten und vieles lernen

Nimm dir Zeit in Ruhe alles zu studieren und zu fühlen, wo du gern etwas verändern willst. Ich freue mich von dir zu hören, welche Schritte du auf deinem Gesundheitsweg wagen willst und wie ich dich dabei unterstützen darf.

Deborah

FIKTIVE MUSTER AUSWERTUNG