

---

Subject: Seid ihr auch ständig müde und ausgepowert?

Posted by [Naya](#) on Tue, 24 Nov 2009 06:22:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

was mich sehr interessieren würde ist, ob ihr euch auch ständig müde und ausgepowert fühlt?

Mir geht es z.B. so, dass ich - egal wie lang bzw. kurz ich schlafe - immer müde bin. Ich bin NIE ausgeschlafen. Oft habe ich das Gefühl, dass andere mehr Energie haben und ich teilweise sehr antriebslos bin.

Im Rahmen dieses "Syndroms" schaut ja jeder nur auf Eisen bzw. Ferritin, was ja auch berechtigt ist. Aber auch die Leber kann damit zu tun haben - habe einen interessanten Artikel über "Müdigkeit sind Schmerzen der Leber" gelesen.

Wäre toll, wenn ihr mir ein paar Infos gebt! Vielen Dank.

Übrigens habe ich eine zeitlang "Basenfasten" gemacht - nach drei Tagen brauchte ich definitiv weniger Schlaf und bin ohne Wecker - das ist bei mir eigentlich nie dagewesen - aufgewacht und war relativ wach.

Viele Grüße

Naya

---