

Hallo, ich mal wieder.

Ich habe ein paar Fragen zur Nebennieren.

Habe gerade gelesen, dass die Funktion der Nebennieren gestört sein kann, wenn der Stress lange andauert.

Nun, mein Leben ist voller Stress. Aber wessen Leben ist frei davon?

Aber ich versuche euch mein Leben etwas näher zu schildern, dann könntet ihr mir vielleicht sagen, ob es vielleicht nicht zuuu viel des Guten wäre.

Der Stress ging mir bei so richtig los, als mein Studium in die Hand nahm und versucht habe, alles auf ein Mal zu schaffen. Ich war bis ca. 2007 eingeschrieben und hatte so 3 oder 4 Jobs nebenbei. Ich habe täglich gearbeitet, Mo. bis So. Und wenn ich mal einen Werktag für die FH freigelassen hatte und ich müde war, nahm ich mir eben komplett frei.

Ich hatte keine Unterstützung und musste andere unterstützen, deswegen hätte ich nicht auf die Jobs verzichten können.

Aber irgendwann durfte es nicht mehr so weiter gehen und ich wollte auch endlich mal den Bachelor abschliessen. Was tat ich? Ich habe nachts studiert (gelernt) und tagsüber war ich arbeiten.

Nach dem Abschluss merkte ich schnell, dass das mich gar nicht weiter bringt, also hab ich mich für einen Master entschieden. Die Jobs natürlich beibehalten.

Im Moment bin ich im 4. Semester Master. Mache ein freiwilliges Praktikum.

Meine Woche sieht so aus:

Mo-Fr. gehe ich um 7 Uhr raus, bin um 8 auf der Arbeit und gehe um 19+ wieder los und bin dann dementsprechend eine Stunde später in meiner Heimatstadt.

Freitags ist mit etwas weniger Stress verbunden. Ich fange gegen 9 Uhr an und höre gegen ca. 17 Uhr auf.

Lust und Kraft für Unternehmungen hab ich dann auch nicht mehr. Vor allem deswegen, weil ich weiß, dass ich am nächsten Tag keine Zeit haben werde, etwas auszuschlafen. Denn für die WE habe ich 2 Jobs.

In der Zeit zwischen Jobs und Praktikum habe ich Hausarbeiten zu schreiben und für Klausuren zu lernen, die ich zu meinem Pech nicht bestanden habe.

Wenn ich abends im Bett liege, arbeitet mein Kopf unentwegt: Haare, Haare, Haare. Ich muss entspannen, ich brauch Urlaub, ich brauche etwas Ruhe, mein Körper kann nicht mehr.

Aber das geht natürlich nicht, weil ich einfach viel zu tun habe. Dann plane ich im Kopf, wie ich die Sachen erledigen könnte. Wie ich das Geld aufteilen könnte, damit es reicht, was ich mir noch besorgen könnte oder sollte für die Haare etc..

So, mein Alltag sieht schon seit ein paar Jährchen so aus. Kein Urlaub, keine Entspannung. Gar nichts. Aber jede Menge Haarausfall und andere körperliche Beschwerden, wie Rücken, Ichias etc...

Was meint ihr?

Glaubt ihr, dass könnte sich etwas bessern, wenn ich auf die Bremse treten würde?

Danke euch und LG.

M

Subject: Aw: Nebenbieren-Dysfunktion und der Stress

Posted by [Ella28](#) on Mon, 05 May 2014 13:37:05 GMT

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

Hallo!

Ich kann nur sagen: OMG! wie hältst du das aus???? Ich hatte ja auch mal 2 Nebenjobs aber damals ging's mir blendend und ich verlor keine Haare.....Ich kann dir leider dazu auch nicht mehr sagen.

VLG Ella
