
Subject: in der Ruhe liegt die Kraft

Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanz](#) on Sun, 26 Mar 2006 14:03:31 GMT

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

mein Weg zu ruhigem konzentrierten Arbeiten:

Morgens:

Mg +

alle 2,3 Tage auch Eisen,Folsäure, Vit C (oder einen Leberkäse)

Diclofenac, NAC+ACE

Am Abend:

B12 + Mg (alle 2,3 Tage wieder mal Zn)

und Diclofenac gibt mir einerseits Ruhe andererseits Antrieb, wirkt nicht lange eine Stunde, aber irgendwie hält die Wirkung nach ... wird schon gewisse Areale im Gehirn aktivieren oder dort was ausschütten;

Aspirin dagegen macht mich nur nervös und unruhig;

Arginine (macht mich too excited und klare Gedanken sind schwierig)

Lysine (flippig und dann 2,3 Tage sitzt man da)

Eier (auch nicht, auch irgendwie ein foggy brain)

(das Problem erinnert irgendwie an Ammonia build up:

http://www.webmd.com/hw/lab_tests/hw1768.asp;

wobei nur das unclear thinking

sogar der Urin Geruch erinnert bei viel Arginine an Ammonia)

B-Vitamine (schwierig sich zu konzentrieren, mehr träumereien, die Laune aber steigt)

Melatonin reduziert die Motivation und erzeugt Müdigkeit;

Essen (ähnlich wie BVitamine, wegen Insulin??)

Deprenyl, Amf, Kaffee, Amineptine, Adrafinil, Modafinil too excitatory, es fehlt einfach die Ruhe

Xanax, Zolpidem da spielt das Gedächtnis nicht mehr mit und alles wird unwichtig, aber für Vorträge einen Tag vorher Zolpidem ist nicht so schlecht, aber für lange erschöpfende Arbeiten wie Diplomarbeit GIFT

Piracetam (rote Augen und flippig, wer das als Nootropica einstuft gehört erschossen)

das gilt alles nur für mich;

aber wenn jemand ähnliche Probleme hat und nicht 6-8 Stunden am Tag in Ruhe konzentriert arbeiten kann,
kann ja mal darüber nachdenken, ob das auf ihn zutrifft;

ich hab jetzt dadurch und mit KRankheiten mehr oder weniger 4 Monate wertvolle Arbeitszeit für meine DA verloren, ich hätte das doppelte leisten können :/