
Subject: Große Müdigkeit nach der Arbeit
Posted by [Jürgen87](#) on Tue, 27 Oct 2015 12:00:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kinder,

ich habe, unabhängig der HA-Behandlung, zwischen 17-19 Uhr einen Durchhänger, sodass ich sehr müde werde.

Wenn ich bis 19:00 Uhr wachgeblieben bin, geht es ab da steil bergauf, bis ich eigentlich wieder fit bin. Schlafen kann ich dann ganz normal, mit "gesunder" Müdigkeit gegen 11 Uhr.

Kann man gegen den Durchhänger etwas tun? Ich weiß, dass der eine oder auch der andere ähnliche Probleme hat.

Duschen hilft nur temporär

Wenn ich um 17:00 Uhr esse, werde ich noch müder.

Frische Luft bringt auch nichts, denn ich komme um 17:00 Uhr von der Arbeit (Ca. 15 Minuten Fahrt mit dem Rad)