

---

Subject: starke Symptome bei (etwas) zu wenig Schlaf - was ist das?

Posted by [OnkelDonald](#) on Sun, 26 Feb 2017 18:49:24 GMT

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

---

Folgendes Problem verfolgt mich jetzt auch schon mein halbes Leben, und bisherige medizinische Untersuchungen blieben ergebnislos.

Schon seit vielen Jahren hab ich (viel stärker als alle anderen, mit denen ich gesprochen habe) das Problem, dass wenn nach einer bestimmten Schlafdauer (z.B. 6 oder 7 Stunden) von selbst oder durch einen Wecker aufwache, ich mich körperlicher extrem schlecht fühle - und wenn ich dann aufstehe, bekomme ich das auch nicht behoben (ob durch Duschen, Sport, Essen, Trinken, Arbeit, was auch immer...) sondern es wird von Minute zu Minute schlimmer, bis ich nach einigen Stunden quasi komplett zusammenbreche:

Die Symptome sind vor allem:

Kopf- und Gliederschmerzen, komplette Konzentrationsunfähigkeit, Kurzatmigkeit und Kraftlosigkeit (also Muskelkraft), sehr heiße glühende Haut (vor allem in den Handflächen und am Kopf, kann man auch von außen fühlen... als hätte ich hohes Fieber)... feuchte Hände, fettige Haut... alles ist dann mega-anstrengend, ich fühle mich dann wie ein verkaterter 100-Jähriger mit Grippe.

Dabei bin ich grad mal 35, hab diese Probleme seit ich 20 bin, und außerdem (so viel zum Thema Kater) lebe ich komplett ohne Alkohol oder sonstige Drogen.

Der "Witz" an der Sache ist: WENN ich es schaffe, in diesem Zustand einfach noch mal einzuschlafen, und sei es nur für 5 Minuten, wache ich auf und könnte "Bäume ausreißen": Ich bin den Tag komplett konzentriert, habe Kraft, fühle mich gesund etc... Ich merke schlagartig dann beim Aufwachen, dass die Kopf- und Gliederschmerzen weg sind und v.a. die Hitze in den Handflächen und am Kopf.

Den Luxus, auf diese Weise aufstehen zu können, wann man will, habe ich derzeit durch eine selbständige Beschäftigung. Aber das Gelbe vom Ei ist das auch nicht. Ich möchte mir ja schon (fleißig und diszipliniert wie ich bin) einen Wecker stellen können wie ganz normale andere Menschen auch, die ihrer Arbeit nachgehen (ganz egal, ob angestellt oder selbständig). Aber so wie jetzt (bzw. wie schon sehr lange) ist der Zustand nach dem Aufwachen immer ein Lotteriespiel.

Hat hier zufällig jemand eine Idee, was hinter besagten Symptomen stecken könnte?

---