

---

Subject: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw

Posted by [Bardamu](#) on Fri, 18 Aug 2017 10:06:09 GMT

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

---

Hi,

ich habe schon seit Jahren extreme Einschlafprobleme, die sich zunehmend auch auf mein allgemeines Befinden auswirken. Dies äußert sich in Form von Konzentrationsproblemen, dem Bedürfnis sich auch tagsüber hinzulegen, bis hin zu Kopfschmerzen und dem Gefühl irgendwie vernebelt zu sein. Im Forum gibt es ja den Ausdruck Brain Fog dafür und das trifft es ganz gut. Im März war ich deshalb bei meinem Hausarzt, der meinte, dass ich wohl an einer Depression leide, was vielleicht auch hinkommt, wobei ich jetzt nicht permanent unglücklich bin und keine Freude empfinden kann. Wie auch immer: nach einem kleinen Blutbild, dass er mit mir gar nicht weiter besprochen hat, hat er mir eine Überweisung zu einem Psychotherapeuten in die Hand gedrückt.

Ich würde jetzt allerdings gerne doch noch mal feststellen lassen, ob es nicht körperliche, vielleicht hormonelle, Ursachen dafür gibt. Die Frage ist nur wie ich da am besten vorgehe. Ich habe das Gefühl, dass sich mein Hausarzt damit nicht groß auskennt bzw. beschäftigen will, weshalb ich mal den Arzt wechseln wollte. Um ein bisschen vorbereitet zu sein, wollte ich euch fragen, ob ihr Tipps habt, was untersucht werden könnte - vor allem bzgl. den Hormonen. Was sollte ich da in Bezug auf meine Probleme checken lassen?

Kennt ihr vielleicht Mittel mit denen ich vor allem besser einschlafen kann?

Vielleicht noch zur Info. Dieselben Probleme hatte ich bereits 2009, weshalb mir damals off label Mirtazapin verschrieben wurde. Der Schlaf wurde damals tatsächlich schlagartig besser. Allerdings hatte ich einige Nebenwirkungen und musste damals das Medikament nach einem Jahr absetzen.

Über ein paar Antworten würde ich mich freuen!

---