
Subject: Extremer Brainfog Ursachen, Erfahrungen?
Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 09 Jan 2023 15:48:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo allerseits.

Bin mit meinem Latein halbwegs am Ende, Ärzte finden nie was und es wird zT immer schlimmer- habe immer schon Tendenz zu Nebel im Kopf und Depersonalisation/plötzlicher Verwirrung/Angst gehabt, Ursachen bzw Trigger waren Kombi aus schlechtem Schlaf, Psychosomatik (Traumata) und Zuckerlastige Ernährung...

Doch seit 1-2 Jahren wird es chronisch. Im letzten halben Jahr gab es vllt 10-20 Tage an denen ich mich wie ein echter, normaler Mensch gefühlt habe. Stress war schon auch viel dabei und schlechter Schlaf, aber so chronisch hatte ich es noch nie. Und Entspannungsmethoden helfen fast nicht mehr. Selbst wenn eigentlich alles passt, ist da diese Nebelwand zwischen meinem Inneren und meinem Körper.

Die stärkste Korrelation habe ich bisher im Bezug auf meinen Nacken. Wenn ich Laufen war (viel Schütteln, Stoßen) und noch mehr wenn ich Rücken oder Schultern mit Seitheben trainiert habe, dann kommt oft wenig später, spätestens am nächsten Tag, ein debilitierender Nebel im Kopf und ein Gefühl, als würde ich nichts mehr spüren obwohl ich alle Empfindungen normal spüre/registriere. Und Energie wie ein Zombie.

Es ist wie Dissoziation/Derealisation, als wäre ich halb aus meinem Körper draußen und halb Beobachter meiner Aktionen.

Denkprozesse sind einigermaßen klar, aber nichts fühlt sich echt an und ich fühle mich, als wär ich jederzeit kurz vor dem Kollaps.

Und das, selbst wenn die Psyche gerade weniger als sonst belastet ist.

Trotzdem sind körperliche Hochleistungen möglich, aber danach folgt seit bald einem Jahr fast immer innerhalb eines Tages ein Crash.

In MRIs sind alle Organe und auch die HWS, sowie das Gehirn immer als normal befunden worden. Herz-Kreislauf auch super, lediglich leichte Mitralklappendurchlässigkeit, aber ansonsten fast perfekt mit 135% Leistung bzgl dem Durchschnitt.

Blutwerte auch immer alle normal, lediglich ACTH war viel zu niedrig, was noch abgeklärt wird ob mit der Hypophyse was nicht passt.

Hat wer ähnliche Erfahrungen, oder eine Ahnung bezüglich Ursachen für sowas?
