
Subject: Nachmittags Fatigue

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 12 Feb 2009 12:08:13 GMT

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

hey,

is zur Zeit echt schlimm... hab eigentlich jede nacht rund 7 stunden schlaf..nicht viel stress...und dennoch bin ich total ermüdet nach dem Mittagessen und möchte mich einfach nurnoch hinlegen..könnte dann auch bis 7 oder 8 schlafen..

an was könnte das liegen?

gruß

hids

Subject: Re: Nachmittags Fatigue

Posted by [Alibi](#) on Thu, 12 Feb 2009 12:10:29 GMT

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

das kenn ich auch, während meiner abi- und zivizeit wär ich mittags auch immer gern abgelegt

Subject: Re: Nachmittags Fatigue

Posted by [Cynic](#) on Thu, 12 Feb 2009 12:39:50 GMT

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

Wie lange ist das schon so, und sonst noch irgendwelche Symptome?

Ständige Müdigkeit kann viele Ursachen haben.

Subject: Re: Nachmittags Fatigue

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 12 Feb 2009 12:47:11 GMT

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

ist schon etwas länger so, bestimmt über ein jahr - manchmal stärker manchmal weniger..

bluttests etc waren alle normal..hat nichts mit medikamenten zu tun, da ich das auch hab wenn ich eine zeit lang garnichts einnehm..

wenn ich unterwegs bin und abgelenkt bin ist es normal nicht so krass, wenn ich aber zuhause bin dann kann ich mich kaum aufhalten schlafen zu gehn..

wenn ich mich länger konzentrieren muss nachmittags nehm ich modafinil..

gruß

hids

Subject: Re: Nachmittags Fatigue
Posted by [Cynic](#) on Thu, 12 Feb 2009 12:52:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

http://www.barmer.de/barmer/web/Portale/Versichertenportal/Gesundheit_20und_20Krankheit/Lexikon_20Krankheiten/Eintr_C3_A4ge/Chronische_20M_C3_BCdigkeit.html

Schon mal hier nach geguckt?

Subject: Re: Nachmittags Fatigue
Posted by [Cynic](#) on Thu, 12 Feb 2009 12:56:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie alt bist du? VII nimmt auch einfach deine Schlafqualität ab?

Subject: Re: Nachmittags Fatigue
Posted by [ezeziel](#) on Thu, 12 Feb 2009 13:41:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Don, 12 Februar 2009 13:47wenn ich mich länger konzentrieren muss nachmittags nehm ich modafinil..

WTF? Direkt die Narkolepsie-Keule reinhauen? Ich weiß ja nicht... Wie wär's mit folgendem: früh abends Sport machen und sich richtig auspowern. Wenn möglich am Nachmittag 'ne kleine Siesta einlegen, für eine halbe Stunde. Ist aber wichtig, dass du danach auch aufstehst und nicht weiterpennst. Manchmal hilft auch der Trick, kurz vorher eine Tasse schwarzen Kaffee zu trinken. Dazu ein Auszug aus Wikipedia: "Kaffee hat eine zunächst beruhigende Wirkung. In der Praxis ist es bekannt, dass man besser einschläft, wenn man sich in den ersten 15 Minuten nach dem Kaffeetrinken hinlegt, weil das Schlafzentrum im Gehirn besser durchblutet wird.". Nach einer dreiviertel Stunde sollte dich das Koffein in Verbindung mit einem Wecker aber dann aus dem Bett schmeißen

Subject: Re: Nachmittags Fatigue
Posted by [Homers](#) on Thu, 12 Feb 2009 16:02:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nach dem mittagessen ist so gut wie jeder den ich kenne müde... und ein mittagsschlaf ist auch reativ normal. kaffee oder schwarzen tee solltest du aber doch ab und an mal trinken um hellwach zu werden.

Subject: Re: Nachmittags Fatigue
Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Sat, 14 Feb 2009 11:21:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ganz klar an fin

Subject: Re: Nachmittags Fatigue
Posted by [Cynic](#) on Sat, 14 Feb 2009 12:10:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Homers schrieb am Don, 12 Februar 2009 17:02nach dem mittagessen ist so gut wie jeder den ich kenne müde... und ein mittagsschlaf ist auch reativ normal. kaffee oder schwarzen tee solltest du aber doch ab und an mal trinken um hellwach zu werden.

Aber doch nicht so stark, dass man quasi nicht mehr entscheiden kann ob man sich nun für eine halbe Stunde hinlegt oder nicht. Um klarzukommen braucht er Narkoleptika, man sollte seine Sorge echt nicht mit "ist doch normal" abtun.

Subject: Re: Nachmittags Fatigue
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 14 Feb 2009 17:32:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hids, wurde denn auch tatsächlich narkolepsie diganostiziert?

Subject: Re: Nachmittags Fatigue
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sat, 14 Feb 2009 20:31:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab beim neurologen bischen geschauspielert um narkolepsie rezept zu bekommen aber hatte das ding nach ca 1 Minute Gespräch..
benutz sie aber nicht..nur wenn ich nachtschichten einlegen muss weil ich das lernen mal wieder bis in die letzte sekunde aufgeschoben hab

/edit: ich hätte wirklich angst dass ich das Wachhalten für immer verlernen würde wenn ich mich jeden nachmittag auf die tabletten verlassen würde!
