
Subject: in der Ruhe liegt die Kraft

Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanz](#) on Sun, 26 Mar 2006 14:03:31 GMT

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

mein Weg zu ruhigem konzentrierten Arbeiten:

Morgens:

Mg +

alle 2,3 Tage auch Eisen,Folsäure, Vit C (oder einen Leberkäse)

Diclofenac, NAC+ACE

Am Abend:

B12 + Mg (alle 2,3 Tage wieder mal Zn)

und Diclofenac gibt mir einerseits Ruhe andererseits Antrieb, wirkt nicht lange eine Stunde, aber irgendwie hält die Wirkung nach ... wird schon gewisse Areale im Gehirn aktivieren oder dort was ausschütten;

Aspirin dagegen macht mich nur nervös und unruhig;

Arginine (macht mich too excited und klare Gedanken sind schwierig)

Lysine (flippig und dann 2,3 Tage sitzt man da)

Eier (auch nicht, auch irgendwie ein foggy brain)

(das Problem erinnert irgendwie an Ammonia build up:

http://www.webmd.com/hw/lab_tests/hw1768.asp;

wobei nur das unclear thinking

sogar der Urin Geruch erinnert bei viel Arginine an Ammonia)

B-Vitamine (schwierig sich zu konzentrieren, mehr träumereien, die Laune aber steigt)

Melatonin reduziert die Motivation und erzeugt Müdigkeit;

Essen (ähnlich wie BVitamine, wegen Insulin??)

Deprenyl, Amf, Kaffee, Amineptine, Adrafinil, Modafinil too excitatory, es fehlt einfach die Ruhe

Xanax, Zolpidem da spielt das Gedächtnis nicht mehr mit und alles wird unwichtig, aber für Vorträge einen Tag vorher Zolpidem ist nicht so schlecht, aber für lange erschöpfende Arbeiten wie Diplomarbeit GIFT

Piracetam (rote Augen und flippig, wer das als Nootropica einstuft gehört erschossen)

das gilt alles nur für mich;

aber wenn jemand ähnliche Probleme hat und nicht 6-8 Stunden am Tag in Ruhe konzentriert arbeiten kann,
kann ja mal darüber nachdenken, ob das auf ihn zutrifft;

ich hab jetzt dadurch und mit KRrankheiten mehr oder weniger 4 Monate wertvolle Arbeitszeit für meine DA verloren, ich hätte das doppelte leisten können :/

Subject: Re: in der Ruhe liegt die Kraft
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 26 Mar 2006 14:09:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann das ja schwerlich beurteilen, weil ich dich nicht persönlich kenne,
aber für mich als Außenstehenden klingt das sehr unglaubwürdig...sorry.. Ich bin auch oft sehr unkonzentriert, aber ich kann mir nicht vorstellen, dass das von Eiern oder sonst was kommt...

Subject: Re: in der Ruhe liegt die Kraft
Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanzt](#) on Sun, 26 Mar 2006 14:14:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nun jedenfalls hab ich das Problem für mich jetzt weitgehend gelöst,
ob das für dich zutrifft ist eine andere Frage;

Subject: Re: in der Ruhe liegt die Kraft
Posted by [Gast](#) on Sun, 26 Mar 2006 14:15:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der letzte Unsinn.

Ob man gut arbeiten kann oder nicht, liegt an ganz anderen Dingen. Vielleicht lenkst Du Dich ja zu viel mit solchen Überlegungen ab und kannst deshalb nicht konzentriert arbeiten.

Subject: Re: in der Ruhe liegt die Kraft
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sun, 26 Mar 2006 14:27:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

mal abseits der Äußerungen unten, zu denen ich lieber nichts sagen mag:

Zitat:Morgens:

Mg +

alle 2,3 Tage auch Eisen,Folsäure, Vit C (oder einen Leberkäse)

Diclofenac, NAC+ACE

Am Abend:

B12 + Mg (alle 2,3 Tage wieder mal Zn)

Zink immer zusammen mit Magnesium nehmen, sonst kommt nicht viel im Blut an.

Diclofenac ist ein Analgetikum, schafft Abhängigkeit, auf Dauer veränderte Schmerz Wahrnehmung und kann vor allem bei Dauereinnahme zu Magenproblemen führen.

Subject: Re: in der Ruhe liegt die Kraft
Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanz](#) on Sun, 26 Mar 2006 14:42:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sancho pansa schrieb am Son, 26 März 2006 16:15
Der letzte Unsinn.

Ob man gut arbeiten kann oder nicht, liegt an ganz anderen Dingen. Vielleicht lenkst Du Dich ja zu viel mit solchen Überlegungen ab und kannst deshalb nicht konzentriert arbeiten.

Nein

du verstehst das nicht;
wenn man dauernd eine Unruhe in sich hat und sich von allem ablenken lässt und keinerlei Lust sich mit schwierigem Problemen auseinanderzusetzen

zustand 2:

das ist man ruhig, in sich gekehrt und kann gut nachdenken;

und jetzt nehm ich B12 und Mg dann kommt diese Ruhe,
nehm ich B Vitamine oder Kaffein dann ist sie weck;
(nur mal so als Beispiel)

natürlich gibts auch andere MEnschen, die auch von anderen Dingen angetrieben werden und die ganz andere Arbeit machen müssen

aber es gibt auch solche wie mich,
die brauchen diese Ruhe und diese stille Motivation + klare Gedanken
und ich hab mich gefragt wo ist die hin diese Ruhe und Motivation, wie hab ich geschlafen, was hab ich gegessen wenn ich wieder mal total "flippig" war

und das ist mein Ergebnis

die NW von Diclofenac kenn ich schon;
muss man halt aufpassen
und für die Haare ist es unter anderem ja auch nicht gut;

schon komisch wie manche auf so einen Post reagieren))

Subject: Re: in der Ruhe liegt die Kraft
Posted by [Gast](#) on Sun, 26 Mar 2006 15:30:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der_mit_dem_Haar_tanzt schrieb am Son, 26 März 2006 16:42sancho pansa schrieb am Son,
26 März 2006 16:15
Der letzte Unsinn.

Ob man gut arbeiten kann oder nicht, liegt an ganz anderen Dingen. Vielleicht lenkst Du Dich ja zu viel mit solchen Überlegungen ab und kannst deshalb nicht konzentriert arbeiten.

Nein

du verstehst das nicht;
wenn man dauernd eine Unruhe in sich hat und sich von allem ablenken lässt
und keinerlei Lust sich mit schwierigem Problemen auseinanderzusetzen

zustand 2:
das ist man ruhig, in sich gekehrt und kann gut nachdenken;

und jetzt nehm ich B12 und Mg dann kommt diese Ruhe,
nehm ich B Vitamine oder Kaffein dann ist sie weck;
(nur mal so als Beispiel)

natürlich gibts auch andere MEnschen, die auch von anderen Dingen angetrieben werden und
die ganz andere Arbeit machen müssen

aber es gibt auch solche wie mich,
die brauchen diese Ruhe und diese stille Motivation + klare Gedanken
und ich hab mich gefragt wo ist die hin diese Ruhe und Motivation, wie hab ich geschlafen, was
hab ich gegessen wenn ich wieder mal total "flippig" war

Nun, ich weiß sehr gut, was Unruhe ist. Schon der vererbte Teil davon würde reichen. Und
für meine Arbeit ist ein hohes Maß an geistiger Klarheit erforderlich, der kleinste Fehler kann
hier fatale Folgen nach sich ziehen. Ich weiß also nicht recht, was ich nun Deiner Ansicht nach
nicht verstehen soll. Aber falls Du den Ansatz meinst, durch NEM an seinem geistigen
Vermögen etwas beeinflussen zu wollen, dann muß ich Dir wohl in der Tat Recht geben.
Diesen Ansatz verstehe ich nicht, oder besser: ich halte ihn für einen Irrweg. Und, mal ehrlich:
sollte es wirklich an B-Vitaminen oder am Kaffein liegen, dass Du "weck" statt "weg" schreibst?

Subject: Re: in der Ruhe liegt die Kraft
Posted by [tvtotalfan](#) on Sun, 26 Mar 2006 15:51:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hee !!

Lasst die Sonne rein

Subject: Re: in der Ruhe liegt die Kraft
Posted by [Gast](#) on Sun, 26 Mar 2006 16:14:19 GMT

Ach, was soll der Mensch verlangen?
Ist es besser, ruhig bleiben?
Klammernd fest sich anzuhängen?
Ist es besser, sich zu treiben?
Soll er sich ein Häuschen bauen?
Soll er unter Zelten leben?
Soll er auf die Felsen trauen?
Selbst die festen Felsen beben.
Eines schickt sich nicht für alle!
Sehe jeder, wie ers treibe,
Sehe jeder, wo er bleibe,
Und wer steht, daß er nicht falle!

Subject: Re: in der Ruhe liegt die Kraft
Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanz](#) on Sun, 26 Mar 2006 16:55:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das liegt an meinem Dialekt;

dass Kaffee und B-Vitamine (vorallem B6 und Folsäure) diese Wirkung auf mich haben ist so offensichtlich, dass ich da gar nicht darüber diskutieren will

bei Arginine und Lysin wollte ich es zuerst nicht glauben, aber ist so;

nimm einfach mal ein Antidepressiva, einen schönen Serotoninhemmer und dann schau, ob du deinen inneren Schweinehund bei gewissen nervenaufreibenden langwierigen Arbeiten überwinden kannst,
oder ob du da nicht einer anderen Tätigkeit lieber nachgehst

denn so ungefähr ist die Wirkung der BVitamine (B6, Folsäure) oder des Kaffees auf mich, wobei mich Kaffee auch noch flippig und kommunikativ macht;

das ist bei mir Gift für ruhiges und konzentriertes Arbeiten;
genauso wie Essen

ich denke das beeinflusst den Serotoninspiegel und ich reagiere sensibel darauf;

ich kann auch eine BVitamin Tablette und Kaffe auf einer Party trinken,
das hellt bei mir deutlich die Stimmung auf;

oder die Kombination Piracetam, Coffein, BVitamine + Alkohol wirkt bei mir wie bei anderen härtere Drogen zur Stimmungsaufhellung

(ich trink ja sonst nie Kaffee oder Alk)

natürlich ist jeder anders
aber vielleicht hilft das ja noch jemanden dems so geht;

Subject: Re: in der Ruhe liegt die Kraft
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sun, 26 Mar 2006 21:11:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es tut gut, einen so treffenden Beitrag zu lesen!

Danke Sancho, dass du den Herren, der in der gleichen Stadt wie ich geboren wurde, hier zu Worte hast kommen lassen.