
Subject: Extreme Müdigkeit-was tun?

Posted by [NKM64](#) on Fri, 29 Mar 2013 16:41:18 GMT

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

Seit über 2 Jahren leide ich unter extremer Müdigkeit, wobei ich tagsüber eigentlich immer fit bin, doch sobald ich mich abends hinsetze und eigentlich den Abend genießen könnte, schlafe ich ein, meist schon zwischen 20.30-21.00 Uhr. Davor kämpfe ich regelrecht gegen den Schlaf, doch bin ich zu nichts fähig. Buch lesen, Kino oder TV kann ich vergessen und wenn Besuch da ist, wird's richtig peinlich, da ich kaum einem Gespräch folgen kann und mir schon mal die Augen zufallen. Schulmedizinisch bin ich top gesund, ein Heilpraktiker empfahl mir ein Produkt, das die Sauerstoffaufnahme steigern soll (Name habe ich vergessen, basierte glaube ich auf Aprikosenkernen), aber das brachte nichts. NADH half nichts, bei Cordyceps, Maca, Mate, Guarana etc auch kein Erfolg. Sport mache ich regelmässig, ebenso Spaziergänge bei jedem Wetter 3 x täglich. Hat irgendjemand eine Idee, was ich gegen diese Müdigkeit unternehmen könnte? So kann's jedenfalls nicht mehr weitergehen, denn ich verschlafe meine Freizeit. Danke!

Subject: Aw: Extreme Müdigkeit-was tun?

Posted by [pilos](#) on Fri, 29 Mar 2013 17:01:02 GMT

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

einen neurologen aufsuchen

und mal eine nacht im schlaflabor verbringen

Subject: Aw: Extreme Müdigkeit-was tun?

Posted by [Legende](#) on Fri, 29 Mar 2013 17:01:39 GMT

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

nicht mehr als 7:30 std schlafen.

Umso länger man schläft umso länger ist man tags müde

Subject: Aw: Extreme Müdigkeit-was tun?

Posted by [Foxi](#) on Fri, 29 Mar 2013 17:08:26 GMT

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

was nimmst du für Medikamente?

überprüf deinen Blutdruck

ansonsten wie Pilos sagt, ab zum Neurologen

mir geht es ähnlich durch das ständige wach werden in der Nacht
bin ich morgens zuerst gerädert, werd erst über den Tag fitter
blos wenn ich mich hinsetze,fallen mir die Augen zu, wie Schwächeanfall

Subject: Aw: Extreme Müdigkeit-was tun?
Posted by [NKM64](#) on Fri, 29 Mar 2013 17:20:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mehr als 6,5-7 Stunden schlafe ich meist sowieso nicht. Die erste Schlafphase um 20.30/21 Uhr dauert ca. 45-60 Minuten, dann bin ich ca. 60 Minuten sehr unausgeschlafen wach, ehe ich in's Bett gehe und dort ca. 6 Stunden schlafe.

Meine Theorie ist, daß meine biologische Uhr aus dem Takt ist, da das Einschlafen und wieder Aufwachen fast zur selben Zeit erfolgen und wenn ich dann im Bett bin und einschlafe, werde ich immer fast auf die Miute genau zu denselben Zeiten wach. Klingt verrückt, ist aber wirklich so. Leider!

Frage in Pilos bzgl Schlaflabor: Braucht man da ein Rezept vom Arzt oder wie kommt man dort unter?

Subject: Aw: Extreme Müdigkeit-was tun?
Posted by [stefan_h](#) on Fri, 29 Mar 2013 17:33:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich war 2 Tage im Schlaflabor im Krankenhaus. Bekam eine Überweisung vom Neurologen. Entweder der Neurologe macht dann den Termin aus oder du musst selbst beim nächsten Schlaflabor anrufen und nen Termin machen. Bei mir wurde auch noch ein MSLT am Nachmittag gemacht.

Subject: Aw: Extreme Müdigkeit-was tun?
Posted by [pilos](#) on Fri, 29 Mar 2013 18:06:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NKM64 schrieb am Fri, 29 March 2013 19:20Mehr als 6,5-7 Stunden schlafe ich meist sowieso nicht. Die erste Schlafphase um 20.30/21 Uhr dauert ca. 45-60 Minuten, dann bin ich ca. 60 Minuten sehr unausgeschlafen wach,

da ist schon mal ein haken...entweder 20 oder 90 minuten schlafen....alles andere macht dich nur noch kaputter

bei 20 min kommst du nicht in REM bei 90 min bist du gerade aus dem REM raus.

45-60 min bist du gerade in der REM drin..da aufwachen ist kontraproduktiv

Subject: Aw: Extreme Müdigkeit-was tun?

Posted by [Legende](#) on Fri, 29 Mar 2013 18:37:53 GMT

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

pilos schrieb am Fri, 29 March 2013 19:06NKM64 schrieb am Fri, 29 March 2013 19:20Mehr als 6,5-7 Stunden schlafe ich meist sowieso nicht. Die erste Schlafphase um 20.30/21 Uhr dauert ca. 45-60 Minuten, dann bin ich ca. 60 Minuten sehr unausgeschlafen wach,

da ist schon mal ein haken...entweder 20 oder 90 minuten schlafen....alles andere macht dich nur noch kaputter

So Pauschal kann man das eigentlich nicht sagen.

Jeder Mensch hat eine individuelle Schlafdauer.

Das man genau 20 Min schläft stell ich mir auch sehr schwer vor

Subject: Aw: Extreme Müdigkeit-was tun?

Posted by [pilos](#) on Fri, 29 Mar 2013 18:41:05 GMT

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

kimimaro schrieb am Fri, 29 March 2013 20:37

So Pauschal kann man das eigentlich nicht sagen.

Jeder Mensch hat eine individuelle Schlafdauer.

Das man genau 20 Min schläft stell ich mir auch sehr schwer vor

max 5 min zum einschlafen

wecker nach 25 min stellen

Subject: Aw: Extreme Müdigkeit-was tun?
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 31 Mar 2013 17:48:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn ich mich um eine Uhrzeit wie 8 oder 9 uhr schlafen lege und nach nach ner Stunde oder zwei wieder wach werde dauerts auch ne Stunde bis ich wieder annähernd klar im Kopf bin. Ist ziemlich schräg.
