
Subject: Große Müdigkeit nach der Arbeit
Posted by [Jürgen87](#) on Tue, 27 Oct 2015 12:00:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kinder,

ich habe, unabhängig der HA-Behandlung, zwischen 17-19 Uhr einen Durchhänger, sodass ich sehr müde werde.

Wenn ich bis 19:00 Uhr wachgeblieben bin, geht es ab da steil bergauf, bis ich eigentlich wieder fit bin. Schlafen kann ich dann ganz normal, mit "gesunder" Müdigkeit gegen 11 Uhr.

Kann man gegen den Durchhänger etwas tun? Ich weiß, dass der eine oder auch der andere ähnliche Probleme hat.

Duschen hilft nur temporär

Wenn ich um 17:00 Uhr esse, werde ich noch müder.

Frische Luft bringt auch nichts, denn ich komme um 17:00 Uhr von der Arbeit (Ca. 15 Minuten Fahrt mit dem Rad)

Subject: Aw: Große Müdigkeit nach der Arbeit
Posted by [Waaaaas](#) on Tue, 27 Oct 2015 12:07:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ging mir auch mal so... Ich hab mich einfach eine Zeit lang immer hingelegt und eine Stunde geschlafen und nach ca. ein bis zwei Wochen war die Müdigkeit am Abend weg.

Subject: Aw: Große Müdigkeit nach der Arbeit
Posted by [ricc123](#) on Tue, 27 Oct 2015 14:10:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ging mir auch so...ich gehe aber jeden 2. Tag direkt nach der Arbeit zum Sport...meistens reicht mein fester Plan, dass ich eh gleich zum Sport gehen werde aus, dass ich nicht mehr müde werde. Kommt natürlich auch auf den Job an....ich werde aber auch nach 9 Stunden im Büro hundemüde. Bei mir hat auf jeden Fall Sport + Supplementierung mit Vitamin B12 und Glutamin was gebracht...

Schläfst du denn gut in der Nacht?

Subject: Aw: Große Müdigkeit nach der Arbeit
Posted by [pilos](#) on Tue, 27 Oct 2015 15:39:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ricc123 schrieb am Tue, 27 October 2015 16:10Ging mir auch so...ich gehe aber jeden 2. Tag direkt nach der Arbeit zum Sport...meistens reicht mein fester Plan, dass ich eh gleich zum Sport gehen werde aus, dass ich nicht mehr müde werde.ich werde aber auch nach 9 Stunden im Büro hundemüde. Bei mir hat auf jeden Fall Sport was gebracht...

so ist es..sport dreht einem regelrecht auf

Subject: Aw: Große Müdigkeit nach der Arbeit
Posted by [Mmax](#) on Wed, 28 Oct 2015 10:37:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Will ja nix hochspielen...aber: Schon mal an Schlaf-Apnoe Syndrom gedacht?

Subject: Aw: Große Müdigkeit nach der Arbeit
Posted by [Sonic Boom](#) on Wed, 28 Oct 2015 15:15:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Problem hab ich als auch auf der Arbeit. Ich halt mich dann mit Koffein-Drinks über Wasser. Bei mir wirkt das Zeugs meistens. Oder notfalls auch die Tabletten und Pulver.

Subject: Aw: Große Müdigkeit nach der Arbeit
Posted by [Jürgen87](#) on Wed, 28 Oct 2015 15:19:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

An alle:

Ich habe das Problem nicht während der Arbeit, dort bin ich einigermaßen fit, sondern nach der Arbeit. Man merkt richtiggehend wie die Müdigkeit ansteigt.
Wenn ich bis 22 Uhr Action habe, dann werd ich auch nicht wirklich müde.

Es ist wirklich eine krasse Müdigkeit nach der Arbeit, wenn ich entspanne. Genauso habe ich das Gefühl, dass meine Blase sich entspannt und ich häufiger auf die Toilette muss.

Subject: Aw: Große Müdigkeit nach der Arbeit
Posted by [andal](#) on Wed, 28 Oct 2015 15:23:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

... nicht alles gelesen daher vielleicht schon besprochen...

nach der arbeit nicht gleich wieder hinsetzen, z.b. kleiner waldlauf, entspanntes tempo, das bringt energie, obwohl man das Gegenteil erwarten würde.

ernährung sicher schon erwähnt.... morgens hau ich mir wenig kh rein, eher fett + eiweiss, gewöhnungsbedürftig, hält aber das insulin länger stabil...

Subject: Aw: Große Müdigkeit nach der Arbeit
Posted by [ricc123](#) on Wed, 28 Oct 2015 15:23:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jürgen87 schrieb am Wed, 28 October 2015 16:19An alle:

Ich habe das Problem nicht während der Arbeit, dort bin ich einigermaßen fit, sondern nach der Arbeit. Man merkt richtiggehend wie die Müdigkeit ansteigt.
Wenn ich bis 22 Uhr Action habe, dann werd ich auch nicht wirklich müde.

Es ist wirklich eine krasse Müdigkeit nach der Arbeit, wenn ich entspanne. Genauso habe ich das Gefühl, dass meine Blase sich entspannt und ich häufiger auf die Toilette muss.

Wie gesagt mach noch Sport nach der Arbeit...irgendwas richtung Intervalltraining oder Kraftsport, was den Stoffwechsel auch nach dem Sport noch auf Trab hält...

Subject: Aw: Große Müdigkeit nach der Arbeit
Posted by [supreme](#) on Wed, 28 Oct 2015 16:39:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn der Körper zur ruhe kommt, lässt er die chance zur energierückgewinnung nicht unversucht.

Subject: Aw: Große Müdigkeit nach der Arbeit
Posted by [NKM64](#) on Wed, 28 Oct 2015 17:40:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir geht es ganz genau so, seit Jahren. Bei der Arbeit bin ich fit, dann komme ich heim und es ist

wie Stecker raus und mich überkommt bleierne Müdigkeit gegen die nichts hilft, Kaffee oder Guarana bringt nichts. Ebenso probiert: Reishi , Cordyceps, Ginseng, Maca, Gerstengras Saft, Vit B 12,egal was. Ich kann nicht wach bleiben und penne täglich gegen 20.30 ein. Wenn ich Glück habe, schaffe ich 21 Uhr. Dann schlafe ich ca 1 Stunde, werde wach und fühle mich total besch....Kein Arzt oder HP hat eine Idee, was ich dagegen tun kann. Werte alle top.

Subject: Aw: Große Müdigkeit nach der Arbeit
Posted by [Schneeball](#) on Thu, 29 Oct 2015 16:40:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 27 October 2015 16:39ricc123 schrieb am Tue, 27 October 2015 16:10Ging mir auch so...ich gehe aber jeden 2. Tag direkt nach der Arbeit zum Sport...meistens reicht mein fester Plan, dass ich eh gleich zum Sport gehen werde aus, dass ich nicht mehr müde werde.ich werde aber auch nach 9 Stunden im Büro hundemüde. Bei mir hat auf jeden Fall Sport was gebracht...

so ist es..sport dreht einem regelrecht auf

Subject: Aw: Große Müdigkeit nach der Arbeit
Posted by [Schneeball](#) on Thu, 29 Oct 2015 16:41:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nach dem essen wird man auch müde....blut schießt in die verdauungsorgane....vor allem wenn man viel ist...
