
Subject: starke Symptome bei (etwas) zu wenig Schlaf - was ist das?

Posted by [OnkelDonald](#) on Sun, 26 Feb 2017 18:49:24 GMT

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

Folgendes Problem verfolgt mich jetzt auch schon mein halbes Leben, und bisherige medizinische Untersuchungen blieben ergebnislos.

Schon seit vielen Jahren hab ich (viel stärker als alle anderen, mit denen ich gesprochen habe) das Problem, dass wenn nach einer bestimmten Schlafdauer (z.B. 6 oder 7 Stunden) von selbst oder durch einen Wecker aufwache, ich mich körperlicher extrem schlecht fühle - und wenn ich dann aufstehe, bekomme ich das auch nicht behoben (ob durch Duschen, Sport, Essen, Trinken, Arbeit, was auch immer...) sondern es wird von Minute zu Minute schlimmer, bis ich nach einigen Stunden quasi komplett zusammenbreche:

Die Symptome sind vor allem:

Kopf- und Gliederschmerzen, komplette Konzentrationsunfähigkeit, Kurzatmigkeit und Kraftlosigkeit (also Muskelkraft), sehr heiße glühende Haut (vor allem in den Handflächen und am Kopf, kann man auch von außen fühlen... als hätte ich hohes Fieber)... feuchte Hände, fettige Haut... alles ist dann mega-anstrengend, ich fühle mich dann wie ein verkaterter 100-Jähriger mit Grippe.

Dabei bin ich grad mal 35, hab diese Probleme seit ich 20 bin, und außerdem (so viel zum Thema Kater) lebe ich komplett ohne Alkohol oder sonstige Drogen.

Der "Witz" an der Sache ist: WENN ich es schaffe, in diesem Zustand einfach noch mal einzuschlafen, und sei es nur für 5 Minuten, wache ich auf und könnte "Bäume ausreißen": Ich bin den Tag komplett konzentriert, habe Kraft, fühle mich gesund etc... Ich merke schlagartig dann beim Aufwachen, dass die Kopf- und Gliederschmerzen weg sind und v.a. die Hitze in den Handflächen und am Kopf.

Den Luxus, auf diese Weise aufstehen zu können, wann man will, habe ich derzeit durch eine selbständige Beschäftigung. Aber das Gelbe vom Ei ist das auch nicht. Ich möchte mir ja schon (fleißig und diszipliniert wie ich bin) einen Wecker stellen können wie ganz normale andere Menschen auch, die ihrer Arbeit nachgehen (ganz egal, ob angestellt oder selbständig). Aber so wie jetzt (bzw. wie schon sehr lange) ist der Zustand nach dem Aufwachen immer ein Lotteriespiel.

Hat hier zufällig jemand eine Idee, was hinter besagten Symptomen stecken könnte?

Subject: Aw: starke Symptome bei (etwas) zu wenig Schlaf - was ist das?

Posted by [pilos](#) on Sun, 26 Feb 2017 19:05:09 GMT

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

kopfsache.....oder seltsames REM verhalten

nimm 2 wecker einer weckt dich 30 min vorher und der andere zur richtigen zeit

gibt es auch 2 in 1 funktion z.b. wetterstation

Subject: Aw: starke Symptome bei (etwas) zu wenig Schlaf - was ist das?

Posted by [Pandemonium](#) on Sun, 26 Feb 2017 19:16:55 GMT

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

Bei mir ist es genau umgekehrt - wenn ich nach dem ersten Aufwachen nochmal einschlafe, fühle ich mich danach noch einige Stunden ziemlich durch den Wind. Aber das sollte normal sein. Deine Schilderungen klingen für mich ungewöhnlich, vielleicht ist es eine Frage der Gewöhnung?

Subject: Aw: starke Symptome bei (etwas) zu wenig Schlaf - was ist das?

Posted by [yoda](#) on Sun, 26 Feb 2017 20:23:23 GMT

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

OnkelDonald schrieb am Sun, 26 February 2017 19:49

Hat hier zufällig jemand eine Idee, was hinter besagten Symptomen stecken könnte?

Eine eindeutige Prognose abgeben ist schwer. Für mich klingt das erstmal, dass nach dem ersten aufwachen der morgendliche Cortisol Peak noch nicht erreicht ist.

Subject: Aw: starke Symptome bei (etwas) zu wenig Schlaf - was ist das?

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Sun, 26 Feb 2017 21:36:19 GMT

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

Eventuell was davon

OnkelDonald schrieb am Mon, 24 February 2014 02:36

Bevor ich zu den Mitteln komme, die ich in Zukunft nehmen möchte, der Vollständigkeit halber, was ich sowieso schon täglich nehme, wegen anderer Gründe:

1x 75µg L-Thyroxin (wegen Schilddrüsen-Unterfunktion)

1x Levocetirizin (Anti-Allergikum, weil ich sehr viele Allergien habe... hilft bei mir super ohne NW)

1x 75-150 mg Venlafaxin (Antidepressivum mit antriebssteigernder Wirkung. Habe starke, langjährige Depressionen, und mein Antrieb ist seit über 1 Jahr komplett im Keller)

gelegentlich (so selten wie möglich) 3,75-7,5 mg Zopiclon (Einschlafhilfe, mit der ich sehr

zuverlässig und erholsam schlafe - habe einen stark verschobenen Rhythmus)

Subject: Aw: starke Symptome bei (etwas) zu wenig Schlaf - was ist das?

Posted by [Pandemonium](#) on Sun, 26 Feb 2017 22:21:31 GMT

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

Da kommen wir der Sache schon näher.

Subject: Aw: starke Symptome bei (etwas) zu wenig Schlaf - was ist das?

Posted by [yoda](#) on Mon, 27 Feb 2017 07:30:38 GMT

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

Agawissenschaften93 schrieb am Sun, 26 February 2017 22:36

Eventuell was davon

Er hatte zwar einen langen Text geschrieben, davon nichts erwähnt. Dazu dieser Satz:
Zitat:Dabei bin ich grad mal 35, hab diese Probleme seit ich 20 bin, und außerdem (so viel zum Thema Kater) lebe ich komplett ohne Alkohol oder sonstige Drogen.

Finde das schon dreist!

Subject: Aw: starke Symptome bei (etwas) zu wenig Schlaf - was ist das?

Posted by [stfn111](#) on Mon, 27 Feb 2017 08:34:18 GMT

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

Ich kenne das problem. Bei mir war es am anfang durch stress verursacht. Dachte immer ich muss schlafen. Wenn ich dann nicht schlafen konnte drehten sich meine gedanken nur ums schlafen und ich war komplett depressiv. Und je mehr ich schlafen wollte, desto weniger konnte ich. Ich dachte ohne schlaf mach ich meinen körper kaputt und schaffe im leben nichts.

Dann kam die einsicht: nach 2-3 jahren mit wenig schlaf lebte ich noch immer und das recht erfolgreich. Irgendwie sah ich ein, dass ich dem schlaf einen zu hohen stellenwert bemessen hatte. Und siehe da: als es mir mehr egal wurde konnte ich auch langsam wieder besser schlafen. Und wenn ich heute mal nur 4-5 stunden schlafe, denke ich nicht mehr drüber nach und mir gehts auch dann ganz gut .

Das leben läuft auch ohne gedanken ganz von allein weiter. Konnte ich einfach nicht verstehen.

Subject: Aw: starke Symptome bei (etwas) zu wenig Schlaf - was ist das?

Posted by [Habeeby](#) on Mon, 27 Feb 2017 10:17:04 GMT

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

Donald

Eventuell hast du einen unruhigen Schlaf

Subject: Aw: starke Symptome bei (etwas) zu wenig Schlaf - was ist das?

Posted by [OhNoHair](#) on Mon, 27 Feb 2017 11:03:57 GMT

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

Versuch mal deine Schlafhygiene zu verbessern ! Auch hier gilt: Von nichts kommt nichts, ist ein hartes Stück Arbeit ! Musst du dich halt mal an feste Zu-Bett-geh-Zeiten halten und einige andere, dir wahrscheinlich banal vorkommende, Dinge beachten. Und lass das am mit dem Zopiclon am besten ganz sein. Hab das Zeug fast 2 Jahre lang gefressen, das hat mir den Schlafrythmus nur noch mehr durcheinander gebracht. Venlafaxin ist für den Schlaf auch nicht unbedingt förderlich. Vielleicht versuchst du mal ein Antidepressivum, wenn es denn unbedingt eins sein muss, welches schlaffördernd wirkt. Das würde ich dann ein paar Monate durchziehen, also strikte schlafhygienische Maßnahmen plus sedierendes Antidepressivum zur Nacht und dann gucken ob es besser wird.

Subject: Aw: starke Symptome bei (etwas) zu wenig Schlaf - was ist das?

Posted by [OnkelDonald](#) on Mon, 27 Feb 2017 19:46:26 GMT

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

Agawissenschaften93 schrieb am Sun, 26 February 2017 22:36

Eventuell was davon

OnkelDonald schrieb am Mon, 24 February 2014 02:36

Bevor ich zu den Mitteln komme, die ich in Zukunft nehmen möchte, der Vollständigkeit halber, was ich sowieso schon täglich nehme, wegen anderer Gründe:

1x 75µg L-Thyroxin (wegen Schilddrüsen-Unterfunktion)

1x Levocetirizin (Anti-Allergikum, weil ich sehr viele Allergien habe... hilft bei mir super ohne NW)

1x 75-150 mg Venlafaxin (Antidepressivum mit antriebssteigernder Wirkung. Habe starke, langjährige Depressionen, und mein Antrieb ist seit über 1 Jahr komplett im Keller)

gelegentlich (so selten wie möglich) 3,75-7,5 mg Zopiclon (Einschlafhilfe, mit der ich sehr zuverlässig und erholsam schlafe - habe einen stark verschobenen Rhythmus)

Dieser zitierte Absatz ist 3 Jahre alt, hierzu folgende Info:

1. Das o.g. Antidepressivum hatte ich kurze Zeit darauf abgesetzt.
2. Das Levocetirizin nehme ich nur noch bei Bedarf (Allergie-Symptome, Asthma)
3. und das L-Thyroxin muss ich schlichtweg als hormonellen Ausgleich dauerhaft nehmen, da ich eine SD-Unterfunktion habe.
4. Das Zopiclon in absoluten Einzelfällen, dann auch nur halbe Dosis.

Was davon ist nun "dreist"?

Exakt die beschriebenen Probleme hatte/habe ich schon ca. 5 bzw. 10 Jahre, bevor ich mit einem der o.g. Medis angefangen hab
