

---

Subject: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw

Posted by [Bardamu](#) on Fri, 18 Aug 2017 10:06:09 GMT

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

---

Hi,

ich habe schon seit Jahren extreme Einschlafprobleme, die sich zunehmend auch auf mein allgemeines Befinden auswirken. Dies äußert sich in Form von Konzentrationsproblemen, dem Bedürfnis sich auch tagsüber hinzulegen, bis hin zu Kopfschmerzen und dem Gefühl irgendwie vernebelt zu sein. Im Forum gibt es ja den Ausdruck Brain Fog dafür und das trifft es ganz gut. Im März war ich deshalb bei meinem Hausarzt, der meinte, dass ich wohl an einer Depression leide, was vielleicht auch hinkommt, wobei ich jetzt nicht permanent unglücklich bin und keine Freude empfinden kann. Wie auch immer: nach einem kleinen Blutbild, dass er mit mir gar nicht weiter besprochen hat, hat er mir eine Überweisung zu einem Psychotherapeuten in die Hand gedrückt.

Ich würde jetzt allerdings gerne doch noch mal feststellen lassen, ob es nicht körperliche, vielleicht hormonelle, Ursachen dafür gibt. Die Frage ist nur wie ich da am besten vorgehe. Ich habe das Gefühl, dass sich mein Hausarzt damit nicht groß auskennt bzw. beschäftigen will, weshalb ich mal den Arzt wechseln wollte. Um ein bisschen vorbereitet zu sein, wollte ich euch fragen, ob ihr Tipps habt, was untersucht werden könnte - vor allem bzgl. den Hormonen. Was sollte ich da in Bezug auf meine Probleme checken lassen?

Kennt ihr vielleicht Mittel mit denen ich vor allem besser einschlafen kann?

Vielleicht noch zur Info. Dieselben Probleme hatte ich bereits 2009, weshalb mir damals off label Mirtazapin verschrieben wurde. Der Schlaf wurde damals tatsächlich schlagartig besser. Allerdings hatte ich einige Nebenwirkungen und musste damals das Medikament nach einem Jahr absetzen.

Über ein paar Antworten würde ich mich freuen!

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw

Posted by [El Paso](#) on Fri, 18 Aug 2017 10:42:04 GMT

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

---

Hallo Bardamu,

wie ernährst Du Dich....?

Würde Dir MMS ans Herz legen, hat bei mir sehr viel gebracht, Entzündungen verschwinden viel besserer Schlaf....

Musst Dich aber vorher ordentlich einlesen....

Grüße

---

---

Bardamu schrieb am Fri, 18 August 2017 12:06Hi,

ich habe schon seit Jahren extreme Einschlafprobleme, die sich zunehmend auch auf mein allgemeines Befinden auswirken. Dies äußert sich in Form von Konzentrationsproblemen, dem Bedürfnis sich auch tagsüber hinzulegen, bis hin zu Kopfschmerzen und dem Gefühl irgendwie vernebelt zu sein. Im Forum gibt es ja den Ausdruck Brain Fog dafür und das trifft es ganz gut. Im März war ich deshalb bei meinem Hausarzt, der meinte, dass ich wohl an einer Depression leide, was vielleicht auch hinkommt, wobei ich jetzt nicht permanent unglücklich bin und keine Freude empfinden kann. Wie auch immer: nach einem kleinen Blutbild, dass er mit mir gar nicht weiter besprochen hat, hat er mir eine Überweisung zu einem Psychotherapeuten in die Hand gedrückt.

Ich würde jetzt allerdings gerne doch noch mal feststellen lassen, ob es nicht körperliche, vielleicht hormonelle, Ursachen dafür gibt. Die Frage ist nur wie ich da am besten vorgehe. Ich habe das Gefühl, dass sich mein Hausarzt damit nicht groß auskennt bzw. beschäftigen will, weshalb ich mal den Arzt wechseln wollte. Um ein bisschen vorbereitet zu sein, wollte ich euch fragen, ob ihr Tipps habt, was untersucht werden könnte - vor allem bzgl. den Hormonen. Was sollte ich da in Bezug auf meine Probleme checken lassen?

Kennt ihr vielleicht Mittel mit denen ich vor allem besser einschlafen kann?

Vielleicht noch zur Info. Dieselben Probleme hatte ich bereits 2009, weshalb mir damals off label Mirtazapin verschrieben wurde. Der Schlaf wurde damals tatsächlich schlagartig besser. Allerdings hatte ich einige Nebenwirkungen und musste damals das Medikament nach einem Jahr absetzen.

Über ein paar Antworten würde ich mich freuen!

dahinter stecken wirklich häufig Depressionen, aber nicht immer natürlich. Vlt. musst du auch einfach nur Lernen dich besser zu entspannen, dir Selbst den Druck nehmen etc. Ich schlafe auch eigentlich mein Leben lang schlecht ein und fast nie durch, außer wenn ich eine Partnerin neben mir im Bett habe. Bei mir kommt das vor allem durch Verpflichtungen und das wissen, dass ich am nächsten Tag früh aufstehen muss und so weiter. Als ich z. B. im Thailand Urlaub war bin ich früh schlafen gegangen und früh raus, zumindest eine Zeit lang. als ich dann wieder hier war hatte ich diesen Rythmus noch in mir und konnte die ersten Wochen zurück in Deutschland super schlafen. Als ich dann zurück in meinem alten schlechten Schlafrythmus war und der ganzen Multimedia Beschallung mit TV, Laptop etc. war es wieder so schlecht wie zuvor. Also auch mal auf Schlafrituale etc. gucken. Das kann viel ausmachen. Und das dein Schlaf untere einem Anti-Depressivum besser wird heißt nicht automatisch das es gegen deine Depression geholfen hat und das du deswegen besser schläfst. Aufgrund der Funktionsweise einiger dieser Mittel ist Müdigkeit etc. eine häufige NW, also ist es häufig kaum verwunderlich das man besser schläft. Meistens ist es aber eine Kombination aus der Wirkung und dieser "quasi! NW

Ich denke mal andere Hormone werden sich dahinter nicht verbergen. es liegt meistens am

Lebensstil, Abendgestaltung- und Ritualen und vlt. an einem allgemein stressigen Alltag und Leben und weil man sich Druck macht und Gedanken und Sorgen. Meistens wünschen sich die Leute das einfach ein Hormonungleichgewicht dahinter steckt, man zwei, drei mal was nimmt und alles ist gut

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw  
Posted by [hallowelt](#) on Fri, 18 Aug 2017 11:28:53 GMT

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

---

Bardamu schrieb am Fri, 18 August 2017 12:06

Kennt ihr vielleicht Mittel mit denen ich vor allem besser einschlafen kann?

Melatonin. Dabei ebenfalls wichtig eine ausreichende Versorgung mit dessen Vorstufen: Tryptophan, Glutamat und vor allem Cholin. Wahrscheinlich nehmen die meisten Leute nicht genug Cholin über die Nahrung ein.

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw  
Posted by [Nomadd](#) on Fri, 18 Aug 2017 15:12:32 GMT

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

---

Bardamu schrieb am Fri, 18 August 2017 12:06Hi,

Vielleicht noch zur Info. Dieselben Probleme hatte ich bereits 2009, weshalb mir damals off label Mirtazapin verschrieben wurde. Der Schlaf wurde damals tatsächlich schlagartig besser. Allerdings hatte ich einige Nebenwirkungen und musste damals das Medikament nach einem Jahr absetzen.

Lass mich raten: Fressanfälle, Gewichtszunahme und Tagesmüdigkeit

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw  
Posted by [Nomadd](#) on Fri, 18 Aug 2017 15:23:10 GMT

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

---

Bardamu schrieb am Fri, 18 August 2017 12:06Hi,

ich habe schon seit Jahren extreme Einschlafprobleme, die sich zunehmend auch auf mein allgemeines Befinden auswirken. Dies äußert sich in Form von Konzentrationsproblemen, dem Bedürfnis sich auch tagsüber hinzulegen, bis hin zu Kopfschmerzen und dem Gefühl irgendwie vernebelt zu sein. Im Forum gibt es ja den Ausdruck Brain Fog dafür und das trifft es ganz gut. Im März war ich deshalb bei meinem Hausarzt, der meinte, dass ich wohl an einer Depression leide, was vielleicht auch hinkommt, wobei ich jetzt nicht permanent unglücklich bin und keine Freude empfinden kann. Wie auch immer: nach einem kleinen Blutbild, dass er mit mir

gar nicht weiter besprochen hat, hat er mir eine Überweisung zu einem Psychotherapeuten in die Hand gedrückt.

Ich würde jetzt allerdings gerne doch noch mal feststellen lassen, ob es nicht körperliche, vielleicht hormonelle, Ursachen dafür gibt. Die Frage ist nur wie ich da am besten vorgehe. Ich habe das Gefühl, dass sich mein Hausarzt damit nicht groß auskennt bzw. beschäftigen will, weshalb ich mal den Arzt wechseln wollte. Um ein bisschen vorbereitet zu sein, wollte ich euch fragen, ob ihr Tipps habt, was untersucht werden könnte - vor allem bzgl. den Hormonen. Was sollte ich da in Bezug auf meine Probleme checken lassen?

Geh zu einem guten Internisten und erkläre ihm die Situation. Erwähne unbedingt den Verdacht auf Depression, denn das wird ihn dazu veranlassen dich möglichst genau zu untersuchen. Der wird schon wissen, was er checken muss. Großes Blutbild, Schilddrüse, Androgene, Vitamin D, Vitamin B12, Blutzucker etc.

Zitat:

Kennt ihr vielleicht Mittel mit denen ich vor allem besser einschlafen kann?

Trazodon

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw

Posted by [Bardamu](#) on Fri, 18 Aug 2017 16:38:10 GMT

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

Danke für die Antworten.

El Paso schrieb am Fri, 18 August 2017 12:42Hallo Bardamu,

wie ernährst Du Dich....?

Ich ernähre mich relativ gesund d.h. ich koche regelmäßig und verzehre ausreichend Gemüse, Fleisch und gelegentlich Fisch. Nur in stressigen Phasen, wenn ich viel unterwegs bin, kann ich davon auch mal abweichen. Ansonsten trinke ich wahrscheinlich viel zu wenig und nehme relativ viel Koffein und Nikotin zu mir.

MM87 schrieb am Fri, 18 August 2017 17:12Bardamu schrieb am Fri, 18 August 2017 12:06Hi, Vielleicht noch zur Info. Dieselben Probleme hatte ich bereits 2009, weshalb mir damals off label Mirtazapin verschrieben wurde. Der Schlaf wurde damals tatsächlich schlagartig besser. Allerdings hatte ich einige Nebenwirkungen und musste damals das Medikament nach einem Jahr absetzen.

Lass mich raten: Fressanfälle, Gewichtszunahme und Tagesmüdigkeit

Vor allem Tagesmüdigkeit in unerträglicher Form. Fressanfälle zum Teil auch, wobei ich zum Glück kaum zunehme, egal wie viel ich esse, daher gab es auch keine Gewichtszunahme.

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw  
Posted by [Nomadd](#) on Fri, 18 Aug 2017 16:56:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bardamu schrieb am Fri, 18 August 2017 18:38 Danke für die Antworten.

El Paso schrieb am Fri, 18 August 2017 12:42 Hallo Bardamu,  
wie ernährst Du Dich....?

Ich ernähre mich relativ gesund d.h. ich koche regelmäßig und verzehre ausreichend Gemüse, Fleisch und gelegentlich Fisch. Nur in stressigen Phasen, wenn ich viel unterwegs bin, kann ich davon auch mal abweichen. Ansonsten trinke ich wahrscheinlich viel zu wenig und nehme relativ viel Koffein und Nikotin zu mir.

MM87 schrieb am Fri, 18 August 2017 17:12 Bardamu schrieb am Fri, 18 August 2017 12:06 Hi, Vielleicht noch zur Info. Dieselben Probleme hatte ich bereits 2009, weshalb mir damals off label Mirtazapin verschrieben wurde. Der Schlaf wurde damals tatsächlich schlagartig besser. Allerdings hatte ich einige Nebenwirkungen und musste damals das Medikament nach einem Jahr absetzen.

Lass mich raten: Fressanfälle, Gewichtszunahme und Tagesmüdigkeit

Vor allem Tagesmüdigkeit in unerträglicher Form. Fressanfälle zum Teil auch, wobei ich zum Glück kaum zunehme, egal wie viel ich esse, daher gab es auch keine Gewichtszunahme.

Welche Dosis hattest Du damals genommen? 15mg?

---

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw  
Posted by [Bardamu](#) on Fri, 18 Aug 2017 17:04:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MM87 schrieb am Fri, 18 August 2017 18:56 Bardamu schrieb am Fri, 18 August 2017 18:38 Danke für die Antworten.

El Paso schrieb am Fri, 18 August 2017 12:42Hallo Bardamu,

wie ernährst Du Dich....?

Ich ernähre mich relativ gesund d.h. ich koche regelmäßig und verzehre ausreichend Gemüse, Fleisch und gelegentlich Fisch. Nur in stressigen Phasen, wenn ich viel unterwegs bin, kann ich davon auch mal abweichen. Ansonsten trinke ich wahrscheinlich viel zu wenig und nehme relativ viel Koffein und Nikotin zu mir.

MM87 schrieb am Fri, 18 August 2017 17:12Bardamu schrieb am Fri, 18 August 2017 12:06Hi, Vielleicht noch zur Info. Dieselben Probleme hatte ich bereits 2009, weshalb mir damals off label Mirtazapin verschrieben wurde. Der Schlaf wurde damals tatsächlich schlagartig besser. Allerdings hatte ich einige Nebenwirkungen und musste damals das Medikament nach einem Jahr absetzen.

Lass mich raten: Fressanfälle, Gewichtszunahme und Tagesmüdigkeit

Vor allem Tagesmüdigkeit in unerträglicher Form. Fressanfälle zum Teil auch, wobei ich zum Glück kaum zunehme, egal wie viel ich esse, daher gab es auch keine Gewichtszunahme.

Welche Dosis hattest Du damals genommen? 15mg?

30 mg und wegen der Tagesschläfrigkeit kam dann noch Venlafaxin (Trevelor) morgens dazu aber das ging nicht lange gut. Hab dann wie bereits erwähnt nach ca. 1 1/2 Jahren beides ausgeschlichen.

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw

Posted by [Nomadd](#) on Fri, 18 Aug 2017 17:11:32 GMT

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

---

Bardamu schrieb am Fri, 18 August 2017 19:04MM87 schrieb am Fri, 18 August 2017 18:56Bardamu schrieb am Fri, 18 August 2017 18:38Danke für die Antworten.

El Paso schrieb am Fri, 18 August 2017 12:42Hallo Bardamu,

wie ernährst Du Dich....?

Ich ernähre mich relativ gesund d.h. ich koche regelmäßig und verzehre ausreichend Gemüse, Fleisch und gelegentlich Fisch. Nur in stressigen Phasen, wenn ich viel unterwegs bin, kann ich davon auch mal abweichen. Ansonsten trinke ich wahrscheinlich viel zu wenig und nehme relativ viel Koffein und Nikotin zu mir.

MM87 schrieb am Fri, 18 August 2017 17:12 Bardamu schrieb am Fri, 18 August 2017 12:06 Hi, Vielleicht noch zur Info. Dieselben Probleme hatte ich bereits 2009, weshalb mir damals off label Mirtazapin verschrieben wurde. Der Schlaf wurde damals tatsächlich schlagartig besser. Allerdings hatte ich einige Nebenwirkungen und musste damals das Medikament nach einem Jahr absetzen.

Lass mich raten: Fressanfälle, Gewichtszunahme und Tagesmüdigkeit

Vor allem Tagesmüdigkeit in unerträglicher Form. Fressanfälle zum Teil auch, wobei ich zum Glück kaum zunehme, egal wie viel ich esse, daher gab es auch keine Gewichtszunahme.

Welche Dosis hattest Du damals genommen? 15mg?

30 mg und wegen der Tagesschläfrigkeit kam dann noch Venlafaxin (Trevelor) morgens dazu aber das ging nicht lange gut. Hab dann wie bereits erwähnt nach ca. 1 1/2 Jahren beides ausgeschlichen.

dann probier mal Trazodon aus. Das hat eine kurze Halbwertszeit und sediert nur für einige Stunden

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 19 Aug 2017 02:33:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mit Rizinusöl sollen all diese Probleme beseitigt werden. Also Müdigkeit, Konzentrationsschwäche u.s.w.

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw  
Posted by [Bardamu](#) on Sat, 19 Aug 2017 08:23:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sat, 19 August 2017 04:33 Mit Rizinusöl sollen all diese Probleme beseitigt werden. Also Müdigkeit, Konzentrationsschwäche u.s.w.

danke für den Hinweis aber wie soll Rizinusöl genau wirken? ich kenne das ehrlich gesagt nur als Abführmittel.

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw

Posted by [NKM64](#) on Sat, 19 Aug 2017 12:31:10 GMT

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

---

Ich leide so ziemlich unter denselben Problemen wie Bardamu. Seit fast 10 Jahren permanente Müdigkeit, die ich tagsüber einigermaßen im Griff habe , solange ich bei der Arbeit bin. Doch zu Hause nach dem Abendessen schlafe ich entweder fast sofort ein oder quäle mich noch 1 Stunde durch den Abend, um dann einzuschlafen, meist schaffe ich es kaum länger als 20 Uhr. 21 Uhr ist schon top.

An NEM nehme ich vieles, ohne spürbaren Erfolg:

Rhodiola, OPC, Zink, Vit C , Vit D3 +K2, Vitamin B Komplex, Pregnenolon, 7 Keto DHEA, Omega 3 6, Macca schwarz , Arginin, Cordyceps Extrakt, Melatonin.

Alles in recht hoher Dosierung. Blutbild, Schilddrüse lt Arzt alles perfekt.

Aber ich schaffe es kaum, 10 Seiten in einem Buch zu lesen oder 30 Min TV ohne einzuschlafen. Das beeinträchtigt mein Leben ungemein.

Der Arzt tippte auch auf Depression, daher bekam ich 2 verschiedene Chemiekeulen. Die Erste machte mich so platt, dass ich sie nach 7 Tagen absetzte, die 2. nahm ich erst gar nicht (Namen vergessen).

Dann Versuch mit Laif 9000...keinerlei Wirkung nach 4 Monaten.

Nun bin ich ratlos und würde am liebsten gar nichts mehr nehmen, aber vielleicht schaffe ich es dann gar nicht mehr durch den Tag.

Dazu habe ich oft entzündete , brennende Augen. Allergietest brachte "nur" Birke, Haselnuss aber das Problem habe ich ganzjährig.

Irgendeine Idee?

Danke.

---

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw

Posted by [kumulu](#) on Sat, 19 Aug 2017 13:02:59 GMT

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

---

NKM64 schrieb am Sat, 19 August 2017 14:31 Ich leide so ziemlich unter denselben Problemen wie Bardamu. Seit fast 10 Jahren permanente Müdigkeit, die ich tagsüber einigermaßen im Griff habe , solange ich bei der Arbeit bin. Doch zu Hause nach dem Abendessen schlafe ich entweder fast sofort ein oder quäle mich noch 1 Stunde durch den Abend, um dann einzuschlafen, meist schaffe ich es kaum länger als 20 Uhr. 21 Uhr ist schon top.

An NEM nehme ich vieles, ohne spürbaren Erfolg:

Rhodiola, OPC, Zink, Vit C , Vit D3 +K2, Vitamin B Komplex, Pregnenolon, 7 Keto DHEA, Omega 3 6, Macca schwarz , Arginin, Cordyceps Extrakt, Melatonin.

Alles in recht hoher Dosierung. Blutbild, Schilddrüse lt Arzt alles perfekt.

Aber ich schaffe es kaum, 10 Seiten in einem Buch zu lesen oder 30 Min TV ohne einzuschlafen. Das beeinträchtigt mein Leben ungemein.

Der Arzt tippte auch auf Depression, daher bekam ich 2 verschiedene Chemiekeulen. Die Erste machte mich so platt, dass ich sie nach 7 Tagen absetzte, die 2. nahm ich erst gar nicht (Namen vergessen).

Dann Versuch mit Laif 9000...keinerlei Wirkung nach 4 Monaten.

Nun bin ich ratlos und würde am liebsten gar nichts mehr nehmen, aber vielleicht schaffe ich es dann gar nicht mehr durch den Tag.

Dazu habe ich oft entzündete , brennende Augen. Allergietest brachte "nur" Birke, Haselnuss



aber das Problem habe ich ganzjährig.  
Irgendeine Idee?  
Danke.

schon mal ginseng (wurzelextrakt von mindestens 6 jährigen pflanzen) probiert?  
ein bekanntes stärkungsmittel

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw  
Posted by [NKM64](#) on Sat, 19 Aug 2017 13:14:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, Ginseng auch schon durch. Leider ohne Erfolg wie auch Reishi und Ashwaghanda. Weiss echt nicht, was ich noch versuchen könnte. msm Pulver täglich 2-3 TL, Matcha Tee, Grüntee...auf alles schlafe ich ein. Aber danke für deine Antwort.  
Falls ich den "falschen" Ginseng nahm, welchen empfiehlst du? Neuer Versuch kann ja nicht schaden

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw  
Posted by [kumulu](#) on Sat, 19 Aug 2017 14:02:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NKM64 schrieb am Sat, 19 August 2017 15:14Ja, Ginseng auch schon durch. Leider ohne Erfolg wie auch Reishi und Ashwaghanda. Weiss echt nicht, was ich noch versuchen könnte. msm Pulver täglich 2-3 TL, Matcha Tee, Grüntee...auf alles schlafe ich ein. Aber danke für deine Antwort.  
Falls ich den "falschen" Ginseng nahm, welchen empfiehlst du? Neuer Versuch kann ja nicht schaden

ich nehme seit 2011 ginseng gegen meine fin bedingte müdigkeit.  
leider brauche ich es als basis, damit überhaupt andere ha mittel chance haben zu wirken.

ginseng ist nicht gleich ginseng.  
mein erstes produkt wurde nach einem jahr nicht mehr vertrieben.  
habe dann ein paar andere (unter anderem auch apothekenprodukte) probiert, hatte damit keinen erfolg.

habe aber dann wieder ein produkt gefunden, und bin bis heute damit zufrieden.

ich schicke dir eine PN, ich möchte nicht den eindruck erwecken, hier werbung zu machen.

lg

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw

Posted by [Legende](#) on Sat, 19 Aug 2017 14:16:37 GMT

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

---

Du wirst es mir nicht glauben, aber es liegt am Zucker

[http://www.focus.de/gesundheit/videos/studien-belegen-was-mit-ihrem-koerper-passiert-wenn-sie-einen-monat-lang-keinen-zucker-essen\\_id\\_5008222.html](http://www.focus.de/gesundheit/videos/studien-belegen-was-mit-ihrem-koerper-passiert-wenn-sie-einen-monat-lang-keinen-zucker-essen_id_5008222.html)

Die Vorstufe davon ist ein ständig schwankender Blutzuckerspiegel, der mit der täglichen Dröhnung Zucker in die Höhe schießt und kurze Zeit später in den Keller fällt. Wer davon betroffen ist, ist häufiger gereizt, fühlt sich öfter müde oder hat ständig Kopfschmerzen. Im schlimmsten Fall kann ein stetiges Auf und Ab des Blutzuckerspiegels sogar zu Depressionen führen.

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw

Posted by [Obes89](#) on Sat, 19 Aug 2017 14:30:00 GMT

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

---

Legende schrieb am Sat, 19 August 2017 16:16 Du wirst es mir nicht glauben, aber es liegt am Zucker

[http://www.focus.de/gesundheit/videos/studien-belegen-was-mit-ihrem-koerper-passiert-wenn-sie-einen-monat-lang-keinen-zucker-essen\\_id\\_5008222.html](http://www.focus.de/gesundheit/videos/studien-belegen-was-mit-ihrem-koerper-passiert-wenn-sie-einen-monat-lang-keinen-zucker-essen_id_5008222.html)

Die Vorstufe davon ist ein ständig schwankender Blutzuckerspiegel, der mit der täglichen Dröhnung Zucker in die Höhe schießt und kurze Zeit später in den Keller fällt. Wer davon betroffen ist, ist häufiger gereizt, fühlt sich öfter müde oder hat ständig Kopfschmerzen. Im schlimmsten Fall kann ein stetiges Auf und Ab des Blutzuckerspiegels sogar zu Depressionen führen.

Das kann durchaus zu krassen Problemen führen, das auf und ab des Zucker und Insulinspiegels ist sowieso extrem ungesund. Wenn das wirklich der Grund ist, dann einfach mal eine Ketogene Diät ausprobieren. Von allen Leuten die es mal getestet haben, habe ich nur positives gehört. Man hat keine Spiegelschwankungen und dadurch nach Mahlzeiten nicht diese typische Müdigkeit und Antriebslosigkeit (liegt nicht nur am zucker sondern natürlich am Verdauungsprozess und an den Hormonen die entstehen etc.) aber es macht viel aus und man kann sich deutlich ausgeglichener und Leistungsfähiger fühlen. Ist auch eine Sache die ich definitiv noch mal ausprobieren werde

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw

Posted by [NKM64](#) on Sat, 19 Aug 2017 18:36:13 GMT

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

---

Klingt plausibel und ich habe auch schon überlegt, ob die Müdigkeit vom Essen verursacht

wird, zumal ich oft das Gefühl habe, dass das Abendessen mich ausknockt. Aber wie ich eine ketogene Ernährung umsetzen soll? Kein Plan, vor allem, da ich KH liebe..Nudeln..Reis...Kartoffeln und die halt abends esse, da ich tagsüber ausser Obst und Quark nichts esse.

Ob sich ketogene Ernährung mit Sport verträgt und ob das viele Fett nicht zu Gesundheitsproblemen (Herz/Kreislauf, Schlaganfall, Gefäßerkrankungen...) führt?

Vielleicht hilft es schon, abends KH zurück zu fahren? Aber vor dem Sport brauche ich halt Banane/Müsli...

---

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw

Posted by [Nomadd](#) on Sat, 19 Aug 2017 19:46:20 GMT

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

---

NKM64 schrieb am Sat, 19 August 2017 14:31 Der Arzt tippte auch auf Depression, daher bekam ich 2 verschiedene Chemiekeulen. Die Erste machte mich so platt, dass ich sie nach 7 Tagen absetzte, die 2. nahm ich erst gar nicht (Namen vergessen).

Wäre interessant zu wissen welche das waren...

---

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw

Posted by [NKM64](#) on Sat, 19 Aug 2017 20:49:25 GMT

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

---

Google half dem Gedächtnis auf die Sprünge.

Abgebrochen habe ich Escitalopram. Bekam davon Schwindel, war benommen, Mund total trocken, fühlte mich wie unter Drogen. Danke, es waren 5 mg  
Nicht genommen habe ich Valdoxan.

Oh Wunder..22'45 und noch wach. Was ist heute los?

---

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw

Posted by [imflow](#) on Fri, 30 Jul 2021 08:42:14 GMT

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

---

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw

Posted by [imflow](#) on Fri, 30 Jul 2021 08:42:28 GMT

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

---

Gestossen bin ich auf Zolpidem schon vor langer Zeit, als ich auf der Suche nach einer Schlafhilfe war. Ich nehme seit einiger Zeit jeden Abend vor dem Zubettgehen Zolpidem und bin der Meinung es beruhigt und beim Einschlafen hilft. Jetzt komme ich wieder zur Ruhe. Also das Medikament habe ich im Internet gefunden. Also das Medikament kann ich bestens weiter Empfehlen. Ein toller Service von \*\*\*

---

---

Subject: Aw: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen usw  
Posted by [hallowelt](#) on Fri, 30 Jul 2021 09:24:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

NKM64 schrieb am Sat, 19 August 2017 14:31|Allergietest brachte "nur" Birke, Haselnuss aber das Problem habe ich ganzjährig.  
Bei welcher Art Arzt hast du diesen Test gemacht? Ich müsste auf Nahrungsmittelallergien testen (habe Überweisung an Allergologie) aber weiß nicht wo, wenn ich nach "Allergologie" suche, finde ich nur Hautärzte.

---