
Subject: Stresshormone senken / extreme Anspannung
Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 24 Jan 2023 09:42:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habt ihr Tipps?

Bin da ein schwerer Fall. Ständig extrem angespannt. Gedanken kreisen. Nie Ruhe im Kopf. Muskeln alle chronisch verspannt.

Weiß nicht so recht was ich tun kann. Meditation usw schön und gut. Klappt nicht so wirklich und hilf nur sehr kurz und bedingt. Atem Übungen auch.

Ist jemand ähnlich und hat etwas geholfen?

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung
Posted by [Sweety1988](#) on Tue, 24 Jan 2023 09:54:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geh auf Youtube : Gib da : Spannungskopfschmerzen , ein es gibt Physiotherapeuten, die videos machen wie du gezielt deine Kopfhaut entspannen kannst bzw. Muskeln.

Was du auch Probieren könntest was bei Trychodonie (Haarschmerz) helfen kann. Über nacht dir etwas Olivenöl in die kopfhaut einzumassieren und es am morgen, raus waschen.

Generel auch : Ergonomisch sitzen, mehr bewegung in dein tages ablauf rein bringen, kann auch nicht schaden. Sofern du zuviel/überwiegend am pc sitzt.

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung
Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 24 Jan 2023 14:27:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann nur von mir berichten, ähnliche Situation und sau viel ausprobiert.

Bei mir hat geholfen:

Fahrrad fahren, auch mal richtig reintreten, generell Sport, was Spaß macht

Lasea (nur das original) und was auch gut ist im doppelherz dosierung von doppelherz lavendel (extrakt und öl).

Hab von baldrian über passionsblume und johanniskraut alles durch gehabt. Kein Ergebnis.

Viel Erfolg damit!

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung
Posted by [wonderwhy](#) on Tue, 24 Jan 2023 21:02:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fermentierte Lebensmittel können auch unterstützend wirken:

<https://www.stern.de/amp/gesundheit/studie--warum-man-bei-stress-fermentiertes-essen-sollte-32869498.html>

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung

Posted by [daniel91](#) on Tue, 24 Jan 2023 21:45:39 GMT

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

Bei mir hilft da nur Xanax.
2mg verteilt über den Tag.

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung

Posted by [Nomadd](#) on Tue, 24 Jan 2023 21:53:55 GMT

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

Probier mal Sauna. Aber bitte die Erwachsenenform: 90°C, 15min, oben sitzend.

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung

Posted by [valesk](#) on Wed, 25 Jan 2023 11:33:18 GMT

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

Wandern in der freien Natur. Senkt sehr das Stresslevel. Masturbieren auch.

wenn sowas nicht mehr hilft. psychotherapie

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung

Posted by [Fliesengott](#) on Wed, 25 Jan 2023 12:03:39 GMT

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

Oder Masturbieren in der Natur :lol:
Sorry, ernstes Thema.

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung

Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 25 Jan 2023 15:39:43 GMT

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

Danke für die Tipps.

Habt ihr auch chronische Verspannungen?

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung
Posted by [Sweety1988](#) on Wed, 25 Jan 2023 15:56:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Wed, 25 January 2023 16:39 Danke für die Tipps.

Habt ihr auch chronische Verspannungen?

Ich hatte 2021 schon in meinen Hinterkopf nen Ziehen gehabt.
Hatte es über Jahre gehabt, ich dachte immer das kamm damals von Lange haare/haarband tragen.
Dann wo ich meine Haare abgeschnitten hatte, hatte ich es auch noch. Nach der Haartransplation war es ne zeit lang weg. Seit nen paar Wochen, wieder nen Spannungssgefühl in der Kopfhaut.
Spannungskopfschmerzen. ich merk das meine kopfhaut verspannt ist bzw. es leichte kopfschmerzen sind.

Aber Physotherapie übungen, sport, richtig sitzen (ergonoisch), anne frische luft gehen, n icht soviel sitzen , kann da schon abhilfe schaffen.

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung
Posted by [Fliesengott](#) on Wed, 25 Jan 2023 15:58:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Elektronisches wärmekissen und/oder massagegerät....

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung
Posted by [HerrOber](#) on Wed, 25 Jan 2023 18:23:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielleicht bisschen offtopic, aber habe neulich bemerkt, dass ich beim Handy lesen mit doppeltem Kissen mir irgendwie die Blutzufuhr abklemme (wohl eher ein Nerv), sodass der Hinterkopf einschläft (wie das sonst so mit Füßen etc. der Fall ist). Sicher nicht ideal.

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung
Posted by [Sweety1988](#) on Wed, 25 Jan 2023 19:08:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HerrOber schrieb am Wed, 25 January 2023 19:23Vielleicht bisschen offtopic, aber habe neulich bemerkt, dass ich beim Handy lesen mit doppeltem Kissen mir irgendwie die Blutzufuhr abklemme (wohl eher ein Nerv), sodass der Hinterkopf einschläft (wie das sonst so mit Füßen etc. der Fall ist). Sicher nicht ideal.

am Hinterkopf/Hals liegen viele nerven und muskeln.

Solltest da etwas aufpassen.

https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Kopfschmerzen-Wenn-der-Kapuzenmuskel-dahintersteckt_kopfschmerzen138.html

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung

Posted by [mike.](#) on Wed, 25 Jan 2023 19:30:26 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Tue, 24 January 2023 10:42Habt ihr Tipps?

Bin da ein schwerer Fall. Ständig extrem angespannt. Gedanken kreisen. Nie Ruhe im Kopf. Muskeln alle chronisch verspannt.

Weiß nicht so recht was ich tun kann. Meditation usw schön und gut. Klappt nicht so wirklich und hilf nur sehr kurz und bedingt. Atem Übungen auch.

Ist jemand ähnlich und hat etwas geholfen?

Der Sache auf dem Grund gehen.. Welche Gedanken kreisen im Kopf.. Das ist schon ein Teil der Sache....

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung

Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 25 Jan 2023 20:47:02 GMT

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

Das kenne ich, hatte ich die letzten 1,5 Jahre fast durchgehend seit einer Marihuana-Keks-induzierten Psychose und massivem emotionalen Stress davor...

Ich bin manchmal so überreizt, dass ich nichts mehr wirklich spüren kann, weil der Kopf so voll und wirr ist. "Meditation" oder Atemtechniken sind da kaum mehr hilfreich, weil man in die notwendige Ruhe nicht mehr rein kommt, um sich drauf einzulassen.

Was mir geholfen hat, sind definitiv, neben entzündungsreduzierenden Maßnahmen durch Ernährung/Supplemente, regelmäßige Aufenthalte in der Natur, evtl auch mal Barfuss wenns nicht zu kalt ist, Infrarot-Rotlicht-Therapie in den Nacken/Stirn oder sonstige angenehme Partie, Sauna/Dampfbad, lockerer Ausdauersport (aber wirklich locker, der intensivere gibt mir zumindest aktuell noch oft einen Crash danach, der einen Tag lang dauert).

Die Ursachen sind bei sowas wieder mal so vielfältig, aber vielleicht findest du auch nach und nach Dinge die dir helfen, "runter zu kommen"

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung

Posted by [Christian24](#) on Thu, 26 Jan 2023 07:31:25 GMT

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

daniel91 schrieb am Tue, 24 January 2023 22:45Bei mir hilft da nur Xanax.
2mg verteilt über den Tag.

Prinzipiell richtig. Aber Benzos verschreibt mir keiner.

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 26 Jan 2023 08:20:15 GMT

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

mike. schrieb am Wed, 25 January 2023 20:30Intoleranz1 schrieb am Tue, 24 January 2023
10:42Habt ihr Tipps?

Bin da ein schwerer Fall. Ständig extrem angespannt. Gedanken kreisen. Nie Ruhe im Kopf.
Muskeln alle chronisch verspannt.

Weiß nicht so recht was ich tun kann. Meditation usw schön und gut. Klappt nicht so wirklich
und hilf nur sehr kurz und bedingt. Atem Übungen auch.

Ist jemand ähnlich und hat etwas geholfen?

Der Sache auf dem Grund gehen.. Welche Gedanken kreisen im Kopf.. Das ist schon ein Teil der
Sache....

Guter Tipp, Mike. Jetzt wo ich drüber nachdenke geht es tatsächlich immer in die gleiche
Richtung.

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 26 Jan 2023 08:22:38 GMT

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

REMOLAN schrieb am Wed, 25 January 2023 21:47Das kenne ich, hatte ich die letzten 1,5 Jahre
fast durchgehend seit einer Marihuana-Keks-induzierten Psychose und massivem emotionalen
Stress davor...

Ich bin manchmal so überreizt, dass ich nichts mehr wirklich spüren kann, weil der Kopf so
voll und wirr ist. "Meditation" oder Atemtechniken sind da kaum mehr hilfreich, weil man in die
notwendige Ruhe nicht mehr rein kommt, um sich drauf einzulassen.

Was mir geholfen hat, sind definitiv, neben entzündungsreduzierenden Maßnahmen durch
Ernährung/Supplemente, regelmäßige Aufenthalte in der Natur, evtl auch mal Barfuss wenns
nicht zu kalt ist, Infrarot-Rotlicht-Therapie in den Nacken/Stirn oder sonstige angenehme Partie,
Sauna/Dampfbad, lockerer Ausdauersport (aber wirklich locker, der intensivere gibt mir zumindest
aktuell noch oft einen Crash danach, der einen Tag lang dauert).

Die Ursachen sind bei sowas wieder mal so vielfältig, aber vielleicht findest du auch nach und nach Dinge die dir helfen, "runter zu kommen"

Oh krass, das mit der Psychose. Kann man sowas wieder wegbekommen?

Habe da einen Fall in der Familie und bei ihm ist es fürchterlich. Terrorisiert alle mit seinen Wahnvorstellungen und denkt alle haben sich gegen ihn verschworen

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung

Posted by [schiber](#) on Thu, 26 Jan 2023 15:10:42 GMT

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

Marihuana macht wirklich gerne mal Paranoia. Hab das bei mir selbst und auch bei andern beobachten können. Und diese bekloppte Kifferszene macht das Zeug zum Heilmittel. Und dann wundern, warum das nicht legal gemacht wird.

Ich bin ja auch für die Entkriminalisierung, aber dann sollte man endlich die Nachteile ernst nehmen und nicht dauernd verharmlosen.

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung

Posted by [daniel91](#) on Thu, 26 Jan 2023 19:15:40 GMT

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

schiber schrieb am Thu, 26 January 2023 16:10 Marihuana macht wirklich gerne mal Paranoia. Hab das bei mir selbst und auch bei andern beobachten können. Und diese bekloppte Kifferszene macht das Zeug zum Heilmittel. Und dann wundern, warum das nicht legal gemacht wird.

Ich bin ja auch für die Entkriminalisierung, aber dann sollte man endlich die Nachteile ernst nehmen und nicht dauernd verharmlosen.

Kann es auch nicht mehr nehmen, mit 16 war alles gut.

Mit 31: Panikattacken

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung

Posted by [Nomadd](#) on Thu, 26 Jan 2023 22:47:05 GMT

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

Probier mal mit Melatonin zu schlafen. Ich fand, dass es mich recht gut entspannte...

<https://www.rossmann.de/de/gesundheit-greendoc-melatonin-spray-intense-18-mg/p/4036581536962>

Subject: Aw: Stresshormone senken / extreme Anspannung

Posted by [schiber](#) on Fri, 27 Jan 2023 21:40:53 GMT

daniel91 schrieb am Thu, 26 January 2023 20:15

Kann es auch nicht mehr nehmen, mit 16 war alles gut.

Mit 31: Panikattacken

vor 15 Jahren war die Stimmung noch besser im Land und es verstärkt Stimmungen, auch negative. Gerade deshalb ist die Kriminalisierung zusätzlich falsch, weil das nur negative Stimmung erzeugt.

Auch das Problem der Einsteigerdroge hängt mit der Verbot zusammen, da man zur Beschaffung die Grenze in die Illegalität bereits überschreitet und plötzlich auch andere Angebote bekommt.

Aber man kann sein Leben schon damit verpeilen, wenn man es täglich konsumiert bevor man seine Erledigungen hinter sich hat. Leider passiert(e) das einigen in meiner Nähe.

Gut ist das Zeug aber, weil man damit neue Gedanken und Ideen bekommen kann. Das meiste ist Unsinn, aber einiges hab ich im Leben auch umgesetzt und bereue es nicht.

Da reicht mir ein Konsum von 1mal die Woche oder so. Hab es schon einige Jahre nicht gemacht, werde es spätestens, wenn legal wird, wieder ausprobieren und hoffe, es zieht meine Stimmung nicht runter.
