
Subject: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Gainarator](#) on Thu, 05 Sep 2024 13:57:48 GMT

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

Hallo,

ich melde mich jetzt mit einen eigenen Thema.

Ich habe Finasterid nach 13 Jahren am 17.06.24 abgesetzt und ca. 7 Tage später ging es los das ich nicht mehr schlafen konnte, komplett gar nicht und außerdem hatte ich das Gefühl als wenn ich permanent nicht richtig Luft bekomme, so ein beklemmendes Gefühl im Hals.

Kurz bevor ich fast eingeschlafen bin, gab es immer eine Ruck im Körper und ich war wieder wach .

Medizinisch wurde Lunge, Herz und Blut untersucht, außerdem war ic noch in einem Schlaflabor, dort wurde leichte schalfapnoe diagnostiziert.

Seit zwei Wochen ist auch noch Muskelzucken dazugekommen, hauptsächlich in den Beinen und ein Schwächegefühl.

Ich weiß langsam nicht mehr weiter, milde Sachen wie lasea ,Baldrian und Melatonin hab ich schon probiert, auch Schlafhygiene usw.

Außerdem habe schon 3 Wochen valdoxan, dass schlafanstoßend wirken soll probiert, ohne Erfolg.

Auch eszopiclon 3 mg habe ich sporadisch genommen, was mal gewirkt hat und mal nicht ,aber ich möchte nicht abhängig werden..

Seit einer Woche nehme ich jetzt täglich 15mg Mirtazapin, die ersten Tage konnte ich damit echt schlafen, aber von gestern auf heute war das auch damit nicht möglich.

Krankgeschrieben bin ich auch seit dem und werde morgen in einer Tagesklinik vorstellig, zwecks Psychotherapie.

Was kann ich noch tun? Es sind bald 3 Monate um und keine Verbesserung, eher noch schlechter :cry:

Es ist wie gesagt ohne Medikamente kein Schlaf möglich, auch nach Tagen nicht.

Kann sich das von alleine bessern?

Werde jetzt noch I theanin und Glycin ergänzen.

Ich bin für Erfahrungen und Tipps unendlich dankbar.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Gainarator](#) on Thu, 05 Sep 2024 14:05:28 GMT

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

Achso an Nahrungsergänzung nehme ich noch I-carnitin, Omega 3, I- Glutamin, Vitamin D, Zink MSM und ein probiotika. Das alles morgens und mittags.

Bis auf das Probiotika habe ich das schon jahrelang während der Finasterid Einnahme genommen

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [SCWRG](#) on Thu, 05 Sep 2024 14:37:47 GMT

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

Mal unabhängig von der Ursache: du machst dir verständlicherweise Stress und lässt den Schlaf erzwingen, das könnte aber sehr kontroproduktiv sein und dich noch weniger schlafen lassen.

Wenn ich manchmal gestresst bin oder zu spät am Tag Koffein zu mir genommen habe und ich sehr lange Zeit (bis zu Stunden) nicht einschlafen kann, versuch ich beim Wachliegen an absolut nichts zu denken ("meditieren"). Du kannst auch deinem Atmenrhythmus oder anderen Dingen folgen. Jeder Gedanke der kommt, sollte so schnell wie möglich erkannt und beendet werden.

Zwar wach zu liegen, aber an nichts denken, führt bei mir dazu, dass ich mich am nächsten Tag ähnlich fit fühle wie an Tagen, an denen ich durchschlafe. Das haben auch andere schon festgestellt.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [SCWRG](#) on Thu, 05 Sep 2024 14:38:41 GMT

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

Du kannst auch mal nach progressiver Muskelentspannung und autogenem Training googeln.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [Gainarator](#) on Thu, 05 Sep 2024 14:53:55 GMT

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

Das mit dem Stress vor dem Schlafen, da hast du Recht. Mittlerweile hat sich da eine unterschwellige Angst vor der Nacht gebildet.

Habe auch schon abends Hypnose Podcasts probiert, die beruhigend zwar, wenn sie aber zuende sind wird ich manchmal noch nervöser, weil ich immer noch nicht schlafe.

Losgegangen ist das ganze aber ohne das ich gestresst ins Bett gegangen bin. Zeitgleich mit dem beklemmenden Gefühl im Hals. Das auch weiterhin, fast den ganzen Tag da ist.

Kann das alles am geschädigten GABA Stoffwechsel liegen? Soll ja dämpfend wirken und Finasterid soll darauf Einfluss haben.

Bei mir scheint das absetzen von Finasterid hauptsächlich neurologischen Einfluss zu haben. Schlaflosigkeit, Halsgefühl, zitternde Beine und leichte depressive Verstimmung, die aber nach einer guten Nacht deutlich besser sind.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Gainarator](#) on Thu, 05 Sep 2024 15:16:12 GMT

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

Ich bereue das total jemals Finasterid genommen zu haben, mein Leben steht momentan komplett still, keine Arbeit immoment, Sport kann ich auch nicht machen weil ich so schlapp bin, für meine Frau und Kinder kann ich auch nicht so da sein, weil ich neben mir stehe und so verzweifelt bin.

Hätte es nie für möglich gehalten das man tagelang/woche nicht schläft und einem trotz totaler Erschöpfung nicht mal tagsüber die Augen zu fallen. Das kann doch nur daran liegen, dass etwas total durcheinander ist im Gehirn.

Früher bin ich, wenn ich morgens um 5 Uhr aufgestanden zur Arbeit, abends um acht auf dem sofa eingeschlafen und jetzt nach Tagen nicht.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [pilos](#) on Thu, 05 Sep 2024 15:42:18 GMT

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

offensichtlich sollte man fin über wochen langsam ausschleichen

:|

sofortiges absetzen nach jahren, scheint bei einigen große probleme zu machen

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [SCWRG](#) on Thu, 05 Sep 2024 15:48:43 GMT

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

Die Empfehlung, Fin langsam abzusetzen, hab ich auch schon von einem Arzt gehört. Sollte man ggf. mit vielen Medikamenten, die man über lange Zeit genommen, so machen.

Ich würde trotzdem versuchen, Sport zu machen. Genau so viel, dass du gefordert bist, aber eben unter Überforderung bleiben. Selbst wenn das erstmal nur kurze oder lange Spaziergänge sind.

Körperliche Betätigung kann postiven Einfluss auf Schlaf haben.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Gainarator](#) on Thu, 05 Sep 2024 15:51:55 GMT

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

Es macht wahrscheinlich keinen Sinn es wieder zu nehmen und auszusschleichen?

@Pilos kann sich das so erholen oder kann ich unterstützend etwas tun?

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [angelica](#) on Thu, 05 Sep 2024 15:57:35 GMT

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

Gegen Muskelzucken würde ich Magnesium und Kalium empfehlen.

Gibt es von taxofit 400 mg Magnesium, 400mg Kalium + Vitamin B12, Eisen, VitaminB6 und Zink.

Gute Besserung wünsche ich dir

Angelica

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [pilos](#) on Thu, 05 Sep 2024 16:57:57 GMT

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

Gainarator schrieb am Do., 05 September 2024 17:51Es macht wahrscheinlich keinen Sinn es wieder zu nehmen und auszuschleichen?

@Pilos kann sich das so erholen oder kann ich unterstützend etwas tun?

alles esoterik

:|

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Gainarator](#) on Thu, 05 Sep 2024 17:19:21 GMT

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

Mit Esoterik meinst du, das Nahrungsergänzung usw. nichts bringen? Mir geht's vor allem ums schlafen, den Rest kann ich tolerieren und dem Körper Zeit geben. Nur ohne Schlaf geht das nicht lange gut
