
Subject: Müdigkeit

Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 04 Jan 2007 17:03:24 GMT

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

Ok, so langsam geht es garnicht mehr. Ich habe keine Ahnung was das ist, aber ich bin einfach immer so müde, dass es schon nicht mehr lustig ist.

Selbst mit 9 Stunden Schlaf, was meine Ideallänge darstellt, werd ich nicht mehr fit. Im Moment hänge ich aber noch in meiner Abschlussarbeit fest und bin auch so ziemlich ausgepowert.

Hatte auch seit vielen Jahren keinen Urlaub mehr. Aber ich frage mich, was mich so müde machen kann. Die Fin-Dosis ist ja bei 0,5mg täglich. Also geringer als die Jahre davor. Hat NAC vielleicht was mit zu tun?

Nächste Woche will ich zum Arzt und nen Blutcheck machen. Was sollte man denn alles testen, wenn man über Müdigkeit klagt?

Danke!

Subject: Re: Müdigkeit

Posted by [MarcWen](#) on Thu, 04 Jan 2007 17:09:37 GMT

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

Würde auf alle Fälle die SD untersuchen lassen... war auch immer so müde, ausgepowert und lustlos... seitdem ich SD Hormnone nehme geht es mir um längen besser

Subject: Re: Müdigkeit

Posted by [MarcWen](#) on Thu, 04 Jan 2007 17:12:01 GMT

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

...ansonsten überprüfe mal deinen Schlafbereich... gut gelüftet, nicht zu warm im Winter, Matratze und Bettwäsche ok? Schimmelbildung an den Wänden?

Subject: Re: Müdigkeit

Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 04 Jan 2007 17:26:12 GMT

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

MarcWen schrieb am Don, 04 Januar 2007 18:12...ansonsten überprüfe mal deinen Schlafbereich... gut gelüftet, nicht zu warm im Winter, Matratze und Bettwäsche ok? Schimmelbildung an den Wänden?

Die Heizung habe ich da nie an. Das einzige was sein kann, dass ich ständig Probleme mit der Schleimbildung habe, wegen Stauballergie. Meist sitzt es morgens schon etwas zu. Pilze o.ä. sind nicht da. Alles neu selbst eingerichtet/gebaut, beste Qualität.

Ich werde wegen der Müdigkeit auch schon extrem uneffektiv mit meiner Arbeit. In jedem Meeting muss ich mindestens 10-20 gähnen, ich kanns kaum unterdrücken. Das kommt sicher

auch prima an :/.

Subject: Re: Müdigkeit

Posted by [MarcWen](#) on Thu, 04 Jan 2007 18:58:47 GMT

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

Wie gesagt... bei mir war es wohl die SD... also schleunigst mal checken lassen...

Subject: Re: Müdigkeit

Posted by [Shibuya](#) on Thu, 04 Jan 2007 20:50:02 GMT

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

Die Schilddrüse beim Hausarzt checken lassen?? Welche Tests werden da vorgenommen?
Und wie lange dauert es, bis man das Ergebnis hat?

Subject: Re: Müdigkeit

Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 04 Jan 2007 20:56:41 GMT

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

Hatte ich auch ne ganze Zeit lang extrem. Versuchs mal mit dem Ginseng Tonikum vom Aldi.

Subject: Re: Müdigkeit

Posted by [Amarok](#) on Thu, 04 Jan 2007 21:16:10 GMT

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

Shibuya schrieb am Don, 04 Januar 2007 21:50Die Schilddrüse beim Hausarzt checken lassen?? Welche Tests werden da vorgenommen? Und wie lange dauert es, bis man das Ergebnis hat?

Nein, beim Nuklearmediziner, oder Radiologen. Beim Hausarzt bekommst du in der Regel nur den TSH bestimmt. Beim Facharzt kriegst du noch fT3, fT4, Antikörper. Dazu wird noch ne Sonografie gemacht.

Subject: Re: Müdigkeit

Posted by [testuser](#) on Fri, 05 Jan 2007 00:34:58 GMT

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

woher weisst du, dass 9h deine optimallänge ist? bist du beim aufstehen immer noch müde?

mach mittags am tiefpunkt mal ein kurzes nickerchen, das hilft.

Subject: Re: Müdigkeit
Posted by [MarcWen](#) on Fri, 05 Jan 2007 07:21:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Shibuya schrieb am Don, 04 Januar 2007 21:50Die Schilddrüse beim Hausarzt checken lassen?? Welche Tests werden da vorgenommen? Und wie lange dauert es, bis man das Ergebnis hat?

Überweisung zum Nuklearmediziner... bei Bens Ärzteliste schauen, wo ein guter SD Arzt in deiner Nähe ansässig ist...

<http://www.arztliste.raistra.de/Arztlist.htm>

Der Befund dauert ca. 2 Wochen... dann sollte man in einem Gespräch die Ergebnisse erörtern und notfalls Maßnahmen in Angriff nehmen.

Subject: Re: Müdigkeit
Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 05 Jan 2007 13:23:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

testuser schrieb am Fre, 05 Januar 2007 01:34woher weisst du, dass 9h deine optimallänge ist? bist du beim aufstehen immer noch müde?

mach mittags am tiefpunkt mal ein kurzes nickerchen, das hilft.
Weil ich da immer von alleine wach werde und nicht gerädert bin. Bin nur leider wieder schnell k.o.. Werde wohl gleich mal zum Arzt flitzen wenn noch was frei ist. Mal schauen ob er die Eisenwerte und die wichtigsten SD Werte macht. Ansonsten werde ich mal noch bei einem Nuklearmediziner vorbeischaun.

Subject: Re: Müdigkeit
Posted by [MarcWen](#) on Fri, 05 Jan 2007 14:00:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unkreativer schrieb am Fre, 05 Januar 2007 14:23testuser schrieb am Fre, 05 Januar 2007 01:34woher weisst du, dass 9h deine optimallänge ist? bist du beim aufstehen immer noch müde?

mach mittags am tiefpunkt mal ein kurzes nickerchen, das hilft.
Weil ich da immer von alleine wach werde und nicht gerädert bin. Bin nur leider wieder schnell k.o.. Werde wohl gleich mal zum Arzt flitzen wenn noch was frei ist. Mal schauen ob er die Eisenwerte und die wichtigsten SD Werte macht. Ansonsten werde ich mal noch bei einem Nuklearmediziner vorbeischaun.

...auf alle Fälle zum Nuklearmediziner wegen den SD Werten... außerdem ist es meistens ratsam, die Werte morgens auf nüchternen Magen bestimmen lassen... also nicht mal schnell am Freitag Nachmittag... nimm dir dafür Zeit und nicht hauruck... dann bist du so schlau wie vorher...
