
Subject: Einschlafende Arme/Beine

Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 22 Jun 2007 07:04:58 GMT

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

So langsam mache ich mir Sorgen. JEDEN Morgen wache ich mit mind. einen eingeschlafeneb Arm auf. Das gleiche auch manchmal mit dem Bein. Und jetzt gerade sitze ich wieder auf der Arbeit vor dem PC und mein linkes Bein wird auch wieder etwas gefühlsarm und kribbelt. Wegen den Armen muss ich dazu sagen, dass ich auf dem Bauch schlafe und die Arme dementsprechen auch nicht gerade ideal liegen. Aber manchmal sind sogar die Schultern beitseitig mit betroffen, so dass ich beide Arme nicht bewegen kann und einfach an mir dranhängen. Wenn ich mich dann hinsitze gehts allerdings dann auch wieder besser. Das ist doch nicht normal oder? Ich meine, soviel Sport mache ich im Moment nicht, aber ich bin doch erst 28 Jahre alt, Normalgewicht usw.. Wie kann das also sein?

Subject: Re: Einschlafende Arme/Beine

Posted by [chrisan](#) on Fri, 22 Jun 2007 09:39:52 GMT

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

... vielleicht Magnesium-Mangel?

http://www.aapo.ch/index.php?bereich=2&rub=30&tipp_id=30&ses=11819248016378

Würde einen Arzt aufsuchen ...

Subject: Re: Einschlafende Arme/Beine

Posted by [Amarok](#) on Fri, 22 Jun 2007 12:00:43 GMT

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

Kann irgendwie alles sein.. meine Mutter hats vom Rücken/Bandscheibe.

Subject: Re: Einschlafende Arme/Beine

Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 22 Jun 2007 12:04:43 GMT

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

Amarok schrieb am Fre, 22 Juni 2007 14:00Kann irgendwie alles sein.. meine Mutter hats vom Rücken/Bandscheibe.

Genau sowas vermute ich auch, weil ich im Moment auch Probleme mit dem Brustkorb habe und da vieles verklemmt ist. Ich kann mir beim besten Willen nicht vorstellen, dass es Durchblutungsstörungen habe. Ich bin schon seit Kind auf immer recht sportlich gewesen!

Ich habe auch Probleme mit dem Ischias seit ich 18 bin (von meiner Mutter geerbt) und da drücken die Muskeln gerne mal auf den Nerv. Ich denke ein Besuch beim Orthopäden wäre eine gute Sache.

Subject: Re: Einschlafende Arme/Beine

Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 22 Jun 2007 12:05:45 GMT

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

chrisan schrieb am Fre, 22 Juni 2007 11:39... vielleicht Magnesium-Mangel?

http://www.aapo.ch/index.php?bereich=2&rub=30&tipp_id=30&ses=11819248016378

Würde einen Arzt aufsuchen ...

Magnesium-Mangel halte ich für unwahrscheinlich, da ich das auch in meinem NEM-Programm mit drin ist, allerdings etwas unregelmäßig. Werde es demnächst mal regelmäßiger nehmen.
