

Nervöses Augenzucken

Beitrag von „afrinzi“ vom 14. Juli 2007 20:14

ich muss jetzt den thread nochmals hervorholen - und ein dickes dankeschön loswerden. auch ich bin in stresszeiten eine "augenzuckerin" und habe den tipp mit den magnesiumtabletten angenommen - super!!! am anfang habe ich zwei pro tag in wasser aufgelöst, für ca. eine woche, und dann nur noch, wenn ich das gefühl hatte, es könnte wieder kommen. und das ganze hat wirklich in einer extrem stressigen zeit funktioniert - und ich bin immer noch im klausurenirrsinn!

also, vielen dank! gruß von afrinzi.

p.s. was allerdings nicht funktioniert hat, war, das magnesium über nahrungsmittel aufzunehmen.