

Ich benötige dringend Unterstützung im REF

Beitrag von „Schmidt“ vom 25. März 2025 10:38

[Zitat von s3g4](#)

Das ist richtig. Ich habe einen (zum Glück nur noch sehr sehr leicht) seit etwa 20 Jahren. Unternommen wurde dagegen nichts. Das hat sich mit der Zeit gelegt und es ist für mich ein guter Indikator für mein Stresslevel und wann ich kürzer treten muss.

Bei mir ist das so ähnlich. Meiner kommt von Muskelverspannungen im Kiefer und Nacken. Wenn er sich wieder meldet, weiß ich, dass es Zeit wird, die Arbeit einzustellen und mich zu bewegen.