

# Bin sooo müde!

## Beitrag von „ani1112“ vom 28. August 2005 10:03

Guten Morgen!

Leute, ich bin so kaputt und müde!!!!

Ich fange in der nächsten Woche die UE zu meiner Examensarbeit an und habe die letzten drei Tage dafür durchgearbeitet, weil ich schon bald einen Besuch dazu zeigen muss. Eigentlich müsste ich noch so viele Sachen erledigen: den anderen Unterricht planen, mir Gedanken für den übernächsten Besuch machen, AB's erstellen...

Ich bin innerlich so aufgewühlt u. nervös, dass ich obwohl ich hundskaputt bin, nicht gut schlafen kann. Morgen habe ich Seminar u. dazu sollen wir noch einen Schei...-Text lesen!!!! Ich weiß echt nicht, wie ich die nächsten Monate mit der Examensarbeit überstehen soll! Wie soll ich meinen Unterricht "vernünftig" planen u. durchführen, wenn ich für die Arbeit so viel tun soll??? Es wrd bestimmt darauf hinauslaufen, dass mein "normaler" Unterricht auf Sparflamme laufen muss. Anders kann ich mir das gar nicht vorstellen. Aber das kann doch nicht Sinn der Sache sein!!!!

Am liebsten würde ich in einen Dornrösenschlaf verfallen und erst aufwachen, wenn alles vorbei ist. Fühl mich so kurz nach den Ferien schon wieder total mies.....

Wie soll ich das nur schaffen?

Image not found or type unknown



Anika

---

## Beitrag von „ani1112“ vom 28. August 2005 10:27

Habs mir gerade nochmal durchgelesen!

Tut mir leid, dass ich so rumjaule. Davon geht die Zeit auch nicht schneller!

Also bitte nicht von mir genervt sein!

Image not found or type unknown



Anika

---

## Beitrag von „leila“ vom 28. August 2005 11:04

Hi Anika,

du brauchst dich nicht für das Nörgeln zu entschuldigen. Ich glaube, es geht vielen so wie dir. Momentan weiß ich auch nicht, wie ich das alles schaffen soll. Noch drei UB bis zu den Herbstferien, bald Prüfung und eine Erkältung ist im Anmarsch. Ein befreundeter Arzt hat mir geraten mal für 3 Monate eine Johanniskraut-Kur zu machen. Er meinte, dass die leicht die Stimmung heben und nicht müde machen. Man würde etwas mehr Energie haben... Ich werde aber versuchen, erst mal die Finger davon zu lassen - auch wenn die Dinger rein pflanzlich sind - und versuchen meinen Tag möglichst gut zu strukturieren. Sprich jeden Tag 20 Minuten Mittagsschlaf und abends möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett. Vermutlich wird letzteres nicht so gut klappen....aber ich nehme es mir mal vor.

Machst du denn noch Sport? So zur allgemeinen Ausdauer? Mir bleibt kaum Zeit für Sport...

LG Leila

---

### **Beitrag von „ani1112“ vom 28. August 2005 11:17**

Hey!

Ich veruche mind. 3x die Woche eine Stunde zu laufen. Das muss ich auch, ansonsten gehts mir noch schlechter und ich nehme zu... Außerdem pustet es mir den Kopf mal ganz gut durch.

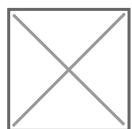
... Johanniskraut hat man mir auch schon empfohlen. Weiß nicht, ob ich's versuchen soll.

Heute versuche ich mal, den PC auszuschalten, wenn der Tatort anfängt um den dann zu genießen!

Dir noch viel Kraft!

Was uns nicht umbringt, macht uns nur noch härter!

Anika



---

### **Beitrag von „Conni“ vom 28. August 2005 13:44**

Zitat

**ani1112 schrieb am 28.08.2005 09:03:**

Es wrd bestimmt darauf hinauslaufen, dass mein "normaler" Unterricht auf Sparflamme laufen muss. Anders kann ich mir das gar nicht vorstellen. Aber das kann doch nicht Sinn der Sache sein!!!!

Hallo Anika,

genau darauf läuft es hinaus. Ich habe zusätzlich noch versucht, mir möglichst viele Verpflichtungen vom Hals zu halten. Mach dir um Himmels Willen keine Gewissensbisse wegen des "Unterrichts auf Sparflamme". Es ist eine gute Vorübung für die volle Stelle, denn dann kannst du auch nicht ständig super Unterricht machen.

Bleib beim Laufen, Sport lenkt gut ab (und ich schlafe dann auch besser).

Probier doch mal das Johanniskraut, die Wirkung kann aber einige Wochen auf sich warten lassen (und ist nicht garantiert).

Grüße,

Conni

---

**Beitrag von „Sunrise1408“ vom 28. August 2005 14:35**

Ähm zum Thema Johanniskraut! Ich meine gehört zu haben, dass es die Wirkung der Pille beeinträchtigen kann, also unbedingt vorher beim Gyn abklären!

LG Sunny!

---

**Beitrag von „ani1112“ vom 28. August 2005 14:42**

Oh, guter Tipp!

Das würde dem Ganzen sonst noch die Krone aufsetzen!



Anika

## **Beitrag von „leila“ vom 28. August 2005 14:45**

Zitat

Ähm zum Thema Johanneskraut! Ich meine gehört zu haben, dass es die Wirkung der Pille beeinträchtigen kann, also unbedingt vorher beim Gyn abklären!

Also, ich habe gerade mal im WWW nachgeschaut. Sunrise hat Recht mit ihrem Beitrag.... 

---

## **Beitrag von „Sunrise1408“ vom 28. August 2005 14:55**

Na dann bin ich ja froh, dass wir so wenigstens die ein oder andere ungewollte Schwangerschaft verhüten konnten! 

LG

---

## **Beitrag von „hexe schrumpeldei“ vom 28. August 2005 18:52**

hallöchen!

ja, das thema "johanniskraut und pille" stimmt schon.

johanniskraut zu nehmen hat mir eine zeit lang geholfen, als ich dachte, es geht nichts mehr vor lauter müdigkeit und panik. nebenwirkungen hatte ich keine - was ja auch seltenst ist bei pflanzlichen präparaten. allerdings setzt die wirkung erst nach zwei bis drei wochen ein. allerdings sollten auch pflanzliche präparate keine dauerlösung sein. ich selbst habe es nach einigen wochen abgesetzt, als ich der meinung war, dass der stress etwas besser zu bewältigen war.

alles liebe,  
schrumpeldei

---

## **Beitrag von „Aktenklammer“ vom 29. August 2005 13:23**

... die weitere Nebenwirkung, dass Johanniskraut lichtempfindlich macht, ist ja leider in unseren Breiten dieses Jahr weitgehend zu vernachlässigen ...

Ich glaube, ich beginne auch mal so eine "Kur".

Ich habe übrigens, was die Beeinträchtigung der Pillen-Wirkung angeht, auch die "Entwarnung" gefunden:

<http://www.ch-forschung.ch/index.php?artid=202>

Was nun stimmt, bleibt weiterhin offen ...

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 29. August 2005 20:41**

Hi,

jetzt kann ich auch mithalten:

einer meiner (sechsjährigen) Schüler hat gestern länger Fernsehn geschaut als ich, er hat wohl Godzilla zu Ende gesehn. Trotzdem war ich heute wesentlich müder als er. Was mach ich nur

falsch?



Conni

---

### **Beitrag von „leila“ vom 30. August 2005 08:03**

Hallo,

ich habe mir jetzt mal Johanniskraut gekauft (das mit der Verhütung ist bei mir momentan

Image not found or type unknown

uninteressant  ) und werde mal probieren, ob das hilft. Werde also berichten, ob es mit den guten Nerven, der Müdigkeit und der nötigen Gelassenheit besser wird.

LG Leila

---

### **Beitrag von „Jutta“ vom 30. August 2005 17:11**

Hi,

bei ständiger Müdigkeit könnte man auch einmal den Eisengehalt prüfen lassen (oder einfach von sich aus mehr eisenhaltige Lebensmittel zu sich nehmen). Vielleicht hilft's?