

Nervöses Augenzucken

Beitrag von „Vivi“ vom 20. Mai 2007 17:43

Sagt mal, kennt ihr das, wenn die Haut ums Auge herum immer mal wieder nervös zuckt? Ich glaube, das kommt, wenn man Stress und wenig Schlaf hatte. Leider geht dieses Zucken so schnell nicht wieder weg. Es nervt! Ich hab die letzten Tage eigentlich ganz gut geschlafen (so etwa 7 Stunden), aber trotzdem ist das Zucken noch da. Ich nehme an, das sind irgendwelche Nerven. Kann man irgendwas dagegen machen? Kennt ihr das auch?

Eine von der 2. Examensarbeit gebeutelte

Vivi

Beitrag von „Schmeili“ vom 20. Mai 2007 17:48

Hey Vivi,

leider kenne ich dieses nervöse Zucken auch. Was definitiv dagegen hilft ist Entspannung, nicht nur genug Schlaf (aber ist schon mal ein guter Anfang ;)) sondern wirklich erholen. Da du ja grad an deiner 2. Arbeit sitzt wird das wohl schwierig, aber versuch dir ab und an mal ne Auszeit zu gönnen! Bei mir ist es etwa 1,5 Wochen nach dem akutesten Stress wieder von allein weggegangen..

Alles wird gut 😊

Beitrag von „Vivi“ vom 20. Mai 2007 17:59

Klar wird alles gut! Die Frage ist nur WANN!!! Bis in den Juni rein hab ich wegen der Staatsarbeit die Kacke am Dampfen. Nebenbei hab ich noch 2 UBs und natürlich den täglichen ganz normalen Unterrichts Wahnsinn. Und jetzt dieses Auge! Klar bin ich im Moment nervöser als sonst (von daher haben die Nerven am Auge Recht, wenn sie Alarm schlagen!). So richtig entspannen kann ich kaum. Ich war heute 2 Stunde im Garten wegen des tollen Sonnenscheins und hatte danach ein megaschlechtes Gewissen wegen der verlorenen Zeit. Und das Auge zuckt weiter!

Kann man nicht irgendeine Packung aufs Auge legen (was Kühlendes oder so?). Oder dem Auge

sonstwas Gutes tun? Interessanterweise ist nur ein Auge betroffen. Wie kommt das nur? Was will das Auge mir damit sagen?! :tongue:

Beitrag von „Acephalopode“ vom 20. Mai 2007 18:49

Hallo.

Gegen mein Augenzucken (auch stressbedingt) halfen sehr gut Magnesiumtabletten bzw. Magnesium in trinkfähiger Form. Wenn man meiner Kollegin Biologie glauben darf, ist das Zucken ein eindeutiges Zeichen dafür, dass die Nerven aufgrund der hohen Anspannung nicht mehr so richtig kontrolliert arbeiten.

Also ich schwör drauf! 😊

A.

Beitrag von „Brick in the wall“ vom 20. Mai 2007 19:09

Bei mir hat das Augenlid mal recht viel rumgezuckt, lag daran, dass das Auge trocken war. Kriegt man z.B. davon, wenn man bei der Staatsarbeit ziemlich lange vor dem Monitor sitzt. Mit der entsprechenden Salbe ging das aber schnell weg.

Beitrag von „neleabels“ vom 20. Mai 2007 21:10

Tja, das ist das, was man gemeinhin, einen "Tic" nennt - eine psychomotorische Störung. Empfehlenswert wäre natürlich eine neurologische/psychologische Untersuchung, allerdings dürfte die Suche nach möglichen Ursachen in deinem Fall recht einfach sein...

Nele

Beitrag von „Nell“ vom 20. Mai 2007 21:31

Bei mir hilft dagegen Vitamin B!

Beitrag von „Vivi“ vom 20. Mai 2007 21:32

:tongue:

Gott, lass diese Zeit ganz schnell vorüber gehen, damit ich mal wieder im Einklang mit Körper und Seele bin! Ich fühl mich echt ausgelaugt. Nehme schon seit einiger Zeit Ginseng (soll gut für die Konzentration, Körper und Geist sein). Nur leider hat mein Auge nix davon. Werd mal Magnesium + Vitamin B ausprobieren. Gut 2 Wochen geht der Stress noch weiter, nein, eigentlich sind's noch 3 (inklusive Zeugnisnoten und aller UBs). Dann fängt das andere Auge vielleicht auch noch an?! 😄😄😄

Zuck, zuck, zuck...

Beitrag von „neleabels“ vom 20. Mai 2007 21:36

Witzig ist das übrigens alles nicht. Tics und andere Störungen - wie Schlaflosigkeit, Schweißausbrüche in der Nacht, Ess-Störungen etc. - sind schwerwiegende Symptome einer krankhaften Lebensführung. Auch ein Tic ist nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Aber wir sind ja alles Idealisten und für das Wohl der Kinder nehmen wir natürlich auch die eigene Erkrankung auf die leichte Schulter, nicht wahr?

Ne "Traumberuf Lehrer" le

Beitrag von „Conni“ vom 22. Mai 2007 15:45

[Vivi](#) bei mir fängt dann zusätzlich noch ein Nerv an zu zucken, der in einen Muskel zwischen Daumen und Zeigefinger endet, sodass mein Zeigefinger dann seitlich zuckt.

Leider ging das nach der 2. Stexarbeit nicht weg, dann ging der Stress nämlich weiter und mit Vollzeitstelle ist das auch nicht ohne.

Wobei ich allerdings seit ich vermehrt Sport treibe auch ab und an Magnesium zufüttere und seither haben sich meine Zuckerchen stark reduziert.

Con - ebenfalls Traumberuf Lehrerin - ni

Beitrag von „Vivi“ vom 22. Mai 2007 21:07

Danke euch. Ich hab heute angefangen, Magnesium zu nehmen. Mitte Juni hab ich das Größte hinter mir. In den Sommerferien fahre ich für 3 Wochen in Urlaub und lasse die Schule ganz weit hinter mir! Dann kann ich mich total fallen lassen... Kann's kaum erwarten!!! Dann bin ich körperlich bestimmt wieder total fit - erst mal.

Beitrag von „Padma“ vom 23. Mai 2007 08:25

Kann auch nur Magnesium empfehlen. Hatte dieses Zucken in der Schwangerschaft und Magnesium hat eindeutig geholfen.

Beitrag von „Lyna“ vom 23. Mai 2007 10:24

huhu ihr "Zuckenden",

außer dem üblichen Einwurf von Pillen gibt es doch noch die Möglichkeit, das Magnesium mit der Nahrung aufzunehmen. Wie wäre es mit zwei Bananen täglich, Mineralwasser (mit mehr als der üblichen Dosis), Haferflocken und Sonnenblumenkerne.

Sofern es einem schmeckt.

Wers gemixt mag, kann die Nahrungsmittel auch als Müsli zu sich nehmen... natürlich dann mit Milch und nicht mit Mineralwasser (wie das wohl schmecken mag?)

Diese Kombi kenne ich noch aus Schwangerschaftszeiten - mit Zwillis! und ich habe kaum Magnesium pur zu mir nehmen müssen.

Versucht's doch mal.

Ach, und aufpassen: NIE Magnesium-Tabletten mit Eisen gleichzeitig einnehmen. Die beiden mögen sich zusammen überhaupt nicht - und die Wirkung ist futsch.

Eine selten um die Augen zuckende Lyna

Beitrag von „Kelle“ vom 28. Mai 2007 17:50

Ich gehöre auch zu Euch stressbedingten Augenzuckern!

Merkwürdigerweise wurde mir gerade während des Lesens Eurer Postings bewusst, dass ich seit etwa knapp zwei Wochen kein Augenzucken mehr habe, was daran liegen könnte, dass ich letzte Woche auf einer supertollen und relaxten Klassenfahrt war, die praktisch einem Urlaub gleichkam. Davor hatte ich es mehrmals täglich und auch schon so, dass man es sehen konnte. Mal sehen, wann es wieder losgeht - lange lässt es bestimmt nicht auf sich warten, weil ab morgen der "alte Wahnsinn" weitergeht...

Aber ich probiere es mal - wie empfohlen - mit zusätzlichem Magnesium!
Danke für den Tipp!

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.

Beitrag von „Mia“ vom 15. Juli 2007 23:27

Ah, es gibt noch mehr Augenzucker - ich kenn das auch. 😊

Und die Tipps mit Magnesium etc. kannte ich auch noch nicht, muss ich mir mal für stressige Zeiten merken.

Aber auch loswerden möchte ich ganz gerne, dass man auch in stressigen Zeiten immer versuchen sollten 1-2 Gänge zurück zu schalten. Spontan denkt man natürlich immer erstmal, dass das nicht geht. Tut es aber meistens doch. Trotz Prüfungsstress, Vollzeitstelle oder sonstwas.

Versucht mal zu überlegen, wo man eben nicht doch mal was wegekürzen könnte - und wenn es eine Krankmeldung ist, um mal ein paar Tage nur Zeit für die Examensarbeit zu haben o.ä.

Irgendwie kann's doch einfach nicht sein, dass man häufig und über so lange Zeiträume so selbstverständlich auf Kosten seiner Gesundheit arbeitet, auch als Lehrer mit permanent schlechtem Gewissen nicht.

Seitdem ich mir mal Infusionen gegen einen Tinnitus holen musste (der glücklicherweise allerdings dadurch wieder weggegangen ist), versuche ich das selbst zu beherzigen. Ich möchte einfach nicht mit spätestens 40 ausgebrannt und geplagt von stressbedingten Beschwerden den Traumjob an den Nagel hängen. Und sieh an, ich hab es dieses Schuljahr durchaus geschafft, gegen das schlechte Gewissen anzuarbeiten und gemerkt, dass die ein oder andere Sache auch ohne mich läuft. Und ich arbeite immer noch mehr als genug - so is es nicht.

Aber mir ging es dieses Schuljahr insgesamt deutlich besser - manchmal muss man einfach auf die Warnschüsse seines Körpers hören. Und so ein Augenzucken ist auf jeden Fall einer.

Also bevor ihr alle jetzt einfach nur zu Medikamenten greift, versucht die Signale eures Körpers ernst zu nehmen und nicht nur die Symptome, sondern auch mal die Ursachen soweit es geht in Angriff zu nehmen.

klugschwätzende Grüße 😊

Mia