

Ich glaube ich hab die Schlafkrankheit

Beitrag von „Nananele“ vom 13. September 2009 09:19

Hallo zusammen,

es ist direkt ein Wunder, dass ich schon wach bin *gäh*ⁿ

Womit ich auch gleich bei meinem Problem bin. Ich könnte nur noch schlafen. Ich komme nachmittags aus der Schule und bin so fertig, dass ich schlafen MUSS. Also ich kann mich auch nicht davon abhalten. Dann schlafe ich meist bis 6 😊 und bin aber abends um 9 schon wieder müde und schaffe von 6 bis 9 kaum meine Arbeit. Ich habe das Gefühl ich könnte 24 Stunden ohne Probleme durchschlafen.

Was ist nur mit mir los. Liegt das am Wetter? An der Umstellung auf volle Stundenzahl?

Und vor allem ging es schonmal wem genauso? Was kann ich machen?

gäh schläfrige Grüße

Beitrag von „inschra“ vom 13. September 2009 09:27

Bei mir wurde gerade ein ziemlicher Eisenmangel festgestellt - jetzt hab ich wenigstens eine Entschuldigung für meine ständige Müdigkeit 😊

(und schlucke täglich eine Eisenkapsel - hoffe es wirkt bald)

Beitrag von „Hermine“ vom 13. September 2009 09:51

Eisenmangel ist eine gute Erklärung- allerdings hatte ich so extreme Müdigkeitsattacken nur am Anfang meiner Schwangerschaft 😊

Trinkst du genug? Mehrere meiner Kollegen haben festgestellt, dass sie viel müder sind, wenn sie zuwenig trinken.

Außerdem habe ich bei mir früher festgestellt, dass man sich auch müde schlafen kann- deshalb habe ich mir den Wecker auf maximal 30 Minuten (besser wären 20) gestellt. Dann ist der Kreislauf noch nicht ganz so weit runtergefahren.

Beitrag von „Finchen“ vom 13. September 2009 10:18

@ Nananele:

Lass auch mal deinen Blutzuckerwert checken! Wenn der nicht OK ist, kann es auch zu dauernder Müdigkeit kommen.

Beitrag von „Nananele“ vom 13. September 2009 12:28

Danke schonmal für die Antworten 😊

Schwanger bin ich nicht, das fragen alle als erstes 😂

Ich habe gerade einen Deutshtest durchgesehen und bin jetzt wieder so müde, dass es an den Grenzen des Erträglichen schrammt.

Das mit dem Müdeschlafen hab ich auch schon gedacht, deshalb bin ich ja heute recht früh hoch, gleich ne Runde raus. Dann an die Arbeit.

Trinken könnte sein, ich trinke recht wenig meine ich. Höchstens 1 Liter stilles Wasser.

Eisenkapseln habe ich mir schon am Freitag beim Einkaufen besorgt. Mal schauen, ob es hilft.

Ansonsten bleibt wohl nur der Gang zum Arzt. 😭 Denn wenn es so weiter geht, dann schaffe ich bald meine Arbeit nicht mehr, auch wenn das vielleicht albern klingt. Man kann sich kaum vorstellen, wie müde man sein kann 😞

Beitrag von „Bibo“ vom 13. September 2009 13:52

Wie sieht es denn mit deinem Blutdruck aus? Ich habe selbst einen mehrmonatigen Facharztmarathon hinter mir, bei dem keiner fündig wurde. Ein neuer Hausarzt empfahl mir dann ganz simpel Tabletten gegen den niedrigen Blutdruck. Seitdem geht es auch wirklich besser.

Bibo

Beitrag von „Powerflower“ vom 13. September 2009 14:13

Bei mir ist es so, dass Trinken wirklich drüber entscheidet, ob ich wach bleibe oder nicht. Oder wenn ich viel gegessen habe, werde ich auch sehr müde.

Beitrag von „Friesin“ vom 13. September 2009 14:14

Zitat

Original von Powerflower

Bei mir ist es so, dass Trinken wirklich drüber entscheidet, ob ich wach bleibe oder nicht.

LOL oh ja, besonders am WE



Beitrag von „Nananele“ vom 13. September 2009 16:43

Ja, einen recht niedrigen Blutdruck habe ich. Sogar beim Amtsarzt (*gg*) war ich scheinbar die Ruhe selbst.

Bisher sagten immer alle, dass ich damit 100 Jahre alt werde 😊

Aber das ich davon ähnliche Verhaltensweisen kriege, wie ein Murmeltier :tongue: Ich werde das auf jeden Fall beim Arztbesuch ansprechen dankeschön.

Zum Trinken, ich habe jetzt noch nicht mal einen Liter Wasser weg, obwohl ich heute echt drauf achte. Das ist zuwenig, gell?

Dafür aber drei Tassen Kaffee. Das zählt aber nicht, oder?

Beitrag von „*Stella*“ vom 13. September 2009 16:45

Doch, nach neuesten Erkenntnissen kannst Du Kaffee schon bei der Gesamttrinkmenge mitrechnen, wenigstens habe ich das bei Weight Watchers gehört. 😊

Beitrag von „Nananele“ vom 13. September 2009 16:52

Das wäre eine Erkenntnis nach meinem Geschmack!

Ähm ich hab noch ne Frage, wo ich grad WWs lese...

Ich hab mittelschweres Übergewicht (10kg) BMI 28. Kann es auch damit zusammenhängen?

Beitrag von „*Stella*“ vom 13. September 2009 17:06

Naja, schwer zu sagen.

Grundsätzlich ist natürlich jedes Kilo, das man so mit sich rumträgt eine zusätzliche Belastung für den Körper und er ermüdet dann möglicherweise schneller.

Allerdings habe ich aus Deinem Beitrag herausgelesen, dass es ja wohl erst seit einiger Zeit so ist mit Deiner Müdigkeit und das kommt ja dann wohl nicht so schlagartig.

Bei mir wars so, dass ich in den letzten Jahren sehr viel abgenommen habe und schon den Eindruck hatte, dass ich dadurch leistungsfähiger geworden bin.

Allerdings bin ich mittags nach der Schule IMMER müde und das liegt wohl weniger an den Kilos, sondern eher an den Kids. 😊

Beitrag von „juna“ vom 13. September 2009 22:40

Ich bin jedes Jahr am Schuljahresanfang total müde (freu mich schon auf die nächsten Wochen... 😊) Neue Klasse, neue Kinder (gerade in dem Jahr nach dem Referendariat, als man auf einmal volle Stundenzahl geben musste), es wird Herbst, etc. schaffen mich jedes mal wieder.

Einzigster Trost: meist wirds nach etwa einem Monat besser...

Beitrag von „indidi“ vom 13. September 2009 22:52

Zitat

Original von Nananele An der Umstellung auf volle Stundenzahl?

Wie viele Stunden hattest du letztes Jahr?

Wie viele hast du jetzt?

Bei mir hat die Umstellung erst mal bewirkt, dass ich 2 Monate lang auf nichts anderes als Schule Lust (und Kraft) hatte.

Und wie du schon schreibst: schlafen, schlafen, schlafen....

Solche Umstellungsschwierigkeiten kenn ich aber auch von anderen.

z.B. wenn man im Studium den ersten Semester-Ferienjob hat (8 Studententag).

Aber das wird wieder.



Beitrag von „Mohaira“ vom 13. September 2009 23:17

Also die Schlafkrankheit habe ich auch 😊 Schön, dass es scheinbar noch andere Betroffene gibt. Die Dünnsen bin ich auch nicht. Hier weitere Lösungsmöglichkeiten.

Ich war irgendwann beim Arzt wegen der Dauermüdigkeit, Ermattung und Motivationsprobleme. Festgestellt wurden Probleme mit der Schilddrüse. Ich habe eine Unterfunktion, was auch mein Übergewicht erklärt.

Zweite Lösung. Meine Schwester hatte mal ne Zeit, in der sie sogar mittags, wenn sie sich kurz vorm Essen an die Wand gelehnt hat, einfach eingeschlafen ist. Sie konnte glaube über 30 Stunden am Stück schlafen (haben es am Wochenende mal ausprobiert). Nach einigen Jahren, weil so kann es ja nicht weitergehen, wurde festgestellt, dass es mit ihren Stirn- und

Nebenhöhlen zusammenhängt. Sie wurde operiert und schwupps... sie ist wieder absolut fit und leistungsfähig.

Das wären noch Ideen von meiner Seite aus. 😊 Vielleicht hilfts ja!

Beitrag von „Mohaira“ vom 13. September 2009 23:23

Noch eine Frage an Stella. Wie hast du abgenommen? Bin momentan total unzufrieden und im Referendariat aber so eingenommen, dass ich zu nix wie Sport oder so komme. Versuche mich weitestgehend gesund zu ernähren, was schwierig ist, weil ich fast nix essen kann. Sprich fast alles an Obst und Gemüse kann ich in Rohform und teils auch gedünstet/ gekocht usw. nicht essen. Das, was ich davon essen kann, hängt mir mittlerweile zum Hals raus. Ich merke aber auch, wenn ich wenig esse, dass ich nicht leistungsfähig bin. Wobei ich sagen muss, dass ich generell nicht viel esse.... aber meine Freundinnen und so sind schlank und rank und futtern teils mehr als das doppelte. 😞 Schon frustrierend!

Um Fragen zuvorzukommen... morgens esse ich Müsli, mittags was warmes (oft leider Kohlenhydrate... was auch sonst, immer Fleisch und Eiweiß geht nicht wegen Zeitmangel und Ideenlosigkeit und weils einfach teuer ist 😊), abends meist nen Brot.

Vielleicht hat wer ja gute Ideen... *hoff

Beitrag von „miltona“ vom 14. September 2009 06:45

Die Müdigkeit kenne ich bei meinem Mann und mir auch. Bei ihm kommt es von der Schilddrüse und bei mir von einem zu geringen Eisenwert.

Ich habe es mit Kaffee versucht, aber den mag mein Magen irgendwie nicht mehr.

Beitrag von „Nananele“ vom 14. September 2009 14:41

Ui Schilddrüse...

Meine Eltern haben beide Unterfunktion...

Ich sollte wohl wirklich zum Arzt.

Denn warum ich in den letzten zwei Jahren so ein Moppel geworden bin, dafür hatte ich bisher auch keiner Erklärung.

Hätte nicht gedacht, dass man das an Müdigkeit erkennt.

Ich kann im Übrigen auch 20 Stunden schlafen, locker.

Danke schonmal für die vielen Tipps.

Komme gerade aus der Schule und kann mich echt kaum auf dem Stuhl halten.

Ich hatte übrigens vorher 16 und nun 27 Stunden.

Beitrag von „flocker“ vom 14. September 2009 16:12

Dei mir auch die Schilddrüse... Hausärztin meinte aber, dass wir nur beobachten sollten, nix sonst.

[Mohaira](#): Was hat dein arzt dir geraten?

Derzeit versuche ich mich mit Espresso über den Nachmittag zu retten, aber lange hilft es nicht...

Beitrag von „Mohaira“ vom 14. September 2009 21:31

In Bezug auf was bezieht sich die Frage, was mein Arzt mir geraten hat? Also zwecks Schilddrüse musste ich ein paar Untersuchungen über mich ergehen lassen und da ich auch schon Knötchen hatte, muss ich seither Jod und Hormone nehmen. Jod ist halt so ein springender Punkt, was Schilddrüse angeht.

Beitrag von „Aktenklammer“ vom 14. September 2009 22:37

Ich hatte das mal ein Jahr lang. Es hieß immer, es sei der niedrige Blutdruck. Dann stellte sich im Nachhinein raus, dass ich eine Art Pfeiffersches Drüsenfieber unbemerkt mitgemacht habe.

Beitrag von „Nananele“ vom 15. September 2009 14:24

Urghs, das wird ja immer schlimmer...

Muss unbedingt zum Arzt. Nur heute bin ich... zu müde 😞

Beitrag von „*Stella*“ vom 15. September 2009 18:59

[Mohaira](#)

Ich habe mit WW abgenommen, das klappte wirklich gut, muss nur langsam wieder den Einstieg finden, in den Ferien hab ich es natürlich auch schleifen lassen und das merkt man natürlich prompt auf der Waage.

Hab nicht ganz verstanden, wieso Du kaum was essen kannst. Ist das eine Nahrungsmittelunverträglichkeit?

Beitrag von „Mohaira“ vom 16. September 2009 09:12

Ja ist es! Also eine Kreuzallergie Heuschnupfen- Nahrungsmittel. Darunter fallen auch unzählige Gewürze, Soja, Kartoffeln und noch einige andere Sachen. Nüsse kann ich auch nicht essen. Ich habe also oft das Problem, dass ich was esse und nicht vertrage, weil scheinbar immer noch nicht alles abgetestet ist. Macht demnach nicht wirklich Spaß zu essen.

Beitrag von „*Stella*“ vom 16. September 2009 16:59

Das hört sich sehr übel an und ist sicher auch kompliziert durchzuhalten.

Wirklich unangenehm..