

---

Subject: Extreme Müdigkeit-was tun?

Posted by [NKM64](#) on Fri, 29 Mar 2013 16:41:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Seit über 2 Jahren leide ich unter extremer Müdigkeit, wobei ich tagsüber eigentlich immer fit bin, doch sobald ich mich abends hinsetze und eigentlich den Abend genießen könnte, schlafe ich ein, meist schon zwischen 20.30-21.00 Uhr. Davor kämpfe ich regelrecht gegen den Schlaf, doch bin ich zu nichts fähig. Buch lesen, Kino oder TV kann ich vergessen und wen Besuch da ist, wird's richtig peinlich, da ich kaum einem Gespräch folgen kann und mir schon mal die Augen zufallen. Schulmedizinisch bin ich top gesund, ein Heilpraktiker empfahl mir ein Produkt, das die Sauerstoffaufnahme steigern soll (Name habe ich vergessen, basierte glaube ich auf Aprikosenkernen), aber das brachte nichts. NADH half nichts, bei Cordyceps, Maca, Mate, Guarana etc auch kein Erfolg. Sport mache ich regelmässig, ebenso Spaziergänge bei jedem Wetter 3 x täglich. Hat irgendjemand eine Idee, was ich gegen diese Müdigkeit unternehmen könnte? So kann's jedenfalls nicht mehr weitergehen, denn ich verschlaffe meine Freizeit. Danke!

---