

Hallo,

seit Jahren kämpfe ich immer wieder mit dem gleichen Problem: Selbst an "guten" Tag (d.h., wenn ich mich ausgeschlafen und fit fühle, was aber unregelmäßig bei mir ist) und an den vielen wichtigen Baustellen und Projekten meines Lebens arbeite (welches aktuell Uni-Prüfungen, aber auch andere mir sehr wichtige Themen sind), kommt es im Sekunden- oder Minutentakt vor, dass ich von vielen, vielen ärgerlichen Gedanken abgelenkt werde:

Da sind vergangene (mehrere) große Einschnitte in meinem Leben, die NIE hätten passieren dürfen und mit denen ich trotz jahrelanger Therapie nicht abschließen kann. Da sind ganz akute Ängste und Einschränkungen im Alltag, auch wieder verbunden mit Ärger. Dann sind da auch leichte Flashbacks bzgl. traumatischer Erfahrungen, die ich gemacht habe. Da ist die emotionale totale Überforderung vor dem BERG an Scherben, den ich täglich und mit Blick auf die nächsten Monate und Jahre zusammenkehren muss, und eines ist DRINGENDER als das andere (Es "brennt" bei mir einfach an allen Fronten gleichzeitig).

Oft genügt an einem ansonsten "guten" Tag nur ein klitzekleiner Auslöser, ein Wort, ein Gedanke, eine Erinnerung und ich durchlebe alles, was vor 10 Jahren passiert ist, noch einmal, mir wird heiß, mein Herz rast und manchmal bricht mir der Schweiß aus. Und dann bin ich sowohl emotional angespannt als auch rational voll von Ärger und Wut, warum dies und jenes passieren musste.

In dieser Verfassung sitze ich dann stundenlang vor dem eigentlichen Thema, an dem ich (aktuell wirklich dringend) arbeiten muss (weil es allesamt hochinteressante Themen sind, die ich LIEBE, also in diesem Falle mein Studium sowie einige kreative Bereiche, die mir für mein Leben sogar noch wichtiger sind) und komme überhaupt nicht vorwärts. Dann schaffe ich - trotz eines guten, gesunden Tages - am Ende 10% von dem, was ich "normalerweise" schaffen würde, ohne diese Abstürze. Das ist extrem frustrierend! So versanden bei mir Jahr um Jahr total vielversprechende Projekte, die einen Großteil meiner "Identität" ausmachen würden, wo ich aber weit hinter meinen Möglichkeiten zurückbleibe, weil immer wieder der FOKUS fehlt und die bösen Gedanken dareingrätschen.

Früher habe ich sehr viel Sport (v.a. an der frischen Luft) betrieben, das hat mir fast immer geholfen, den Kopf frei zu kriegen und danach wieder zu fokussieren (das war vor den Depressionen eine meiner größten Stärken). Leider ist dies momentan bei mir nicht so einfach möglich.

Während ich sonst keinerlei Psychopharmaka nehme, überlege ich wirklich, ob es nicht weit überfällig wäre, mal in dieser Hinsicht (also gezielt in puncto Fokus, Konzentration) etwas zu nehmen, um endlich mal wieder Erfolgserlebnisse zu haben und über die 10% der normalen Produktivität hinauszukommen.

Mein nächster psychiatrischer Termin ist noch 6 Wochen hin, da würde ich das mal ansprechen wollen. Vielleicht kann man etwas Sinnvolles verschreiben.

Aber bis dahin: Könnt ihr vielleicht irgendwelche rezeptfreien Sachen empfehlen, die da helfen könnten? Und was rezeptpflichtige Dinge angeht, hab ich auch schon mal gehört, dass man manche Ärzte mit der Nase drauf stoßen muss, also dass sie erst ein Mittel verschreiben, wenn man ganz gezielt danach fragt. Hierzu Tipps?

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [mike.](#) on Sat, 20 Mar 2021 16:02:18 GMT

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

7 keto dhea bzw

7 oxo.

Kapseln

50 bis 100mg tgl sublingual

Da hast du bereits nach 3 Tagen einen klaren Blick / Verstand

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Sat, 20 Mar 2021 16:05:36 GMT

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

Hallo mike.,

danke für die schnelle Antwort. Hast du dazu ggf. Links, dass ich nicht das falsche Produkt bestelle?

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [mike.](#) on Sat, 20 Mar 2021 16:11:37 GMT

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

https://cdn.shopify.com/s/files/1/0069/5061/7186/products/eng_pm_7-oxo-90-kaps-1214_1_1024x1024@2x.png?v=1552378099

Genau das Präparat bestell ich mir immer

Von verschiedenen Anbietern.. Je nachdem wo es günstig ist

Um Geld zu sparen nehme ich es 2 Wochen durch und dann 1 bis 2 Monate nicht.. Usw..

Es wirkt lange nach

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Sat, 20 Mar 2021 19:26:34 GMT

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

Hi,

eventuell Pregnenolon 100 mg. Ist aber schwer zu bekommen ohne Zollprobleme.

Gruß

KK

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [Fliesengott](#) on Sat, 20 Mar 2021 19:33:57 GMT

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

mike. schrieb am Sat, 20 March 2021

17:11 https://cdn.shopify.com/s/files/1/0069/5061/7186/products/eng_pm_7-oxo-90-kaps-1214_1_1024x1024@2x.png?v=1552378099

Genau das Präparat bestell ich mir immer

Von verschiedenen Anbietern.. Je nachdem wo es günstig ist

Um Geld zu sparen nehme ich es 2 Wochen durch und dann 1 bis 2 Monate nicht.. Usw..

Es wirkt lange nach

Wie wirkt das Zeug denn? Schädlich auf Dauer? Nebenwirkungen?

In welcher Konzentration nimmst du es in den 2 Wochen?

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [pilos](#) on Sat, 20 Mar 2021 20:15:07 GMT

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

Kaus Klinski schrieb am Sat, 20 March 2021 21:26Hi,

eventuell Pregnenolon 100 mg. Ist aber schwer zu bekommen ohne Zollprobleme.

Gruß

KK

funzt oral nicht

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?
Posted by [Kaus Klinski](#) on Sat, 20 Mar 2021 20:29:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:funzt oral nicht
Doch ;)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3427920/>

Gruß
KK

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?
Posted by [mike.](#) on Sat, 20 Mar 2021 21:57:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Sat, 20 March 2021 20:33mike. schrieb am Sat, 20 March 2021 17:11
https://cdn.shopify.com/s/files/1/0069/5061/7186/products/eng_pm_7-oxo-90-kaps-1214_1_1024x1024@2x.png?v=1552378099

Genau das Präparat bestell ich mir immer

Von verschiedenen Anbietern.. Je nachdem wo es günstig ist

Um Geld zu sparen nehme ich es 2 Wochen durch und dann 1 bis 2 Monate nicht.. Usw..

Es wirkt lange nach
Wie wirkt das zeug denn? Schädlich aif Dauer? Nebenwirkungen?
In welcher Konzentration nimmst du es in den 2 Wochen?

Nicht Schädlich
Keine nw
2 wo 100mg tgl abends

50mg würde vmtl auch reichen

Zu p5 pregnenolon
Es greift in den hormonhaushalt ein und erhöht Dhea , Progesteron, Allopregnanolon, ev
17ohp4, Androstendion und mit Pech auch DHT

7 keto dhea greift da nirgends ein. Es ist ein metabolit aus dhea und kann nicht mehr in sexualsteroiden metabolisiert werden

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Sat, 20 Mar 2021 22:04:10 GMT

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

Zitat:Es greift in den hormonhaushalt ein und erhöht Dhea , Progesteron, Allopregnanolon, ev 17ohp4, Androstendion und mit Pech auch DHT

In der verlinkten Studie wurde genau das *nicht* festgestellt. Nur Progesteron und Allopregnalolon sind angestiegen. Und da hat man stolze 500 mg verabreicht.

Gruß

KK

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Sat, 20 Mar 2021 23:24:22 GMT

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

Nur weil hier der Begriff DHEA fiel: In dem Zusammenhang möchte ich erwähnen, dass bei mir vor Jahren mal (mehrere Jahre hintereinander reproduzierbar übereinstimmend) ein sehr geringer Level an DHEA-S im Blut gemessen wurde, auf den der Arzt aber nicht einging. Ich weiß die Einheiten nicht mehr, aber "Richtwert" war wohl irgendwas von ca. "100-800 Einheiten" und ich krebste über meine gesamten 20er-Jahre so zwischen 100-120 herum (hab die exakten Werte gerade nicht vorliegen).

Daher wurde bei der Auswertung des Blutbildes nicht automatisch Alarm geschlagen, weil ich noch in der sehr "breiten" Norm lag. Erst viel später las ich irgendwie, dass diese Richtwerte eigentlich noch mal nach Alter eingeteilt würden, und der Wert eines 20-30-jährigen Mannes eigentlich VIEL höher liegen sollte (700-800 oder so), und meiner eher dem unteren Richtwert eines 70-80-Jährigen entsprach.

Ein Endokrinologe (und zwar, leider seit ich gesetzlich versichert bin, der einzige in meinem Wohngebiet für mich zuständige), ein ganz arroganter Fatzke, weigerte sich, als ich ihn Jahre später dazu kontaktierte, dass ich meine Symptome im nachgeschlagen hab und zufällig fand, dass ALLES auf einen DHEA-Mangel hinweist (vorher hatte ich diesen Begriff nie auf dem Plan, deshalb bin ich erst Jahre später überhaupt erst darauf aufmerksam geworden). Er meinte sofort ganz patzig, DHEA sei in Deutschland überhaupt nicht zugelassen, ich sei auch wieder nur einer derjenigen, die auf Anti-Aging Werbe-Trends aus den USA hereinfallen, und schrieb das sogar in seinen Bericht so. Und dass außerdem statistisch 10% der Bevölkerung genetisch einen geringfügig(!) erniedrigten DHEA-Wert hätten, so dass es in diesem Falle gar nicht indiziert wäre, DHEA zu supplementieren. (zu DHEA gibt es sogar Studien! Aus Deutschland! Was er mir nicht glaubte, weil er ja behauptet hatte, die seien hier verboten.)

Mag sein, 10%-ige Chance, dass wegen Veranlagung eine leichte(!) Abweichung vom Soll unbedenklich ist. Wieviele von diesen 10% der Menschen innerhalb einer Normalverteilung aber selbst mit so einer Veranlagung eine krasse Abweichung von 700-800 auf (bei mir) 100-120 hätten, kann man leicht überschlagen!

Kurzum hat er damals sinngemäß gefolgert: Die Wahrscheinlichkeit, dass für mich eine Behandlung mit DHEA dringend indiziert ist, beträgt wohl "nur" 99,x%. Da war es ihm wichtiger, seine Scheuklappen-Verschwörungstheorie beizubehalten, dass seine Patienten irgendwelchen Anti-Aging-Versprechen hinterrennen, anstatt mir diese Hilfe zu gewähren.

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [glatzfratz](#) on Sun, 21 Mar 2021 00:19:22 GMT

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

Dieses mechanistische Menschenbild macht auf Dauer krank. Irgendwelche Werte messen, das aktuell in den USA gehypte Präparat zuführen und an einzelnen Rädern drehen, dann läuft die Maschine wieder und alles wird gut... . IdR. leider nicht.

Probiere es mal mit ganzheitlicher Psychotherapie (Verhaltenstherapie, Psychoanalytische Therapie, tiefenpsychologisch fundierte Therapie, ...). Allerdings schwierig, wenn man sich auf Therapeuten mit Kassenzulassung beschränkt.

Viel Erfolg!

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Sun, 21 Mar 2021 02:35:26 GMT

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

Zitat:Ein Endokrinologe (und zwar, leider seit ich gesetzlich versichert bin, der einzige in meinem Wohngebiet für mich zuständige), ein ganz arroganter Fatzke, LOL, diese Sorte Arzt kenne ich sehr gut ;->

Zitat:DHEA sei in Deutschland überhaupt nicht zugelassen, Schwachsinn. Ist über jede Apotheke beziehbar, also sehr wohl zugelassen. Steht allerdings gleichzeitig auf der Liste verbotener Dopingmittel, ein Paradoxon, aber Deutschland halt ... Link zum Produkt hier (ist aber sehr teuer vergleichsweise)

https://www.meine-hautapotheke.de/details/dhea-25-mg-kapseln/10143427.html?_filterktext=dhea&fromsearch=x

Zitat: ich sei auch wieder nur einer derjenigen, die auf Anti-Aging Werbe-Trends aus den USA hereinfliegen

Das hat nichts mit "Anti-Aging" zu tun, sondern mit dem Ausgleich eines gesundheitlich relevanten Hormonmangels. Es gibt massig Studien zu vielfältigen positiven Wirkungen von

DHEA, wenn wirklich ein Mangel besteht (und nicht nur "suboptimale" Spiegel) und gleichzeitig klinische Symptome die dazu passen, dann gehört sich das IMHO substituiert und fertig. Zumindest versuchsweise. DHEA ist nicht lebensnotwendig wie meinetwegen Thyroxin, aber ein Mangel kann die Lebensqualität unter Umständen erheblich beeinträchtigen.

Du brauchst keinen Arzt anzubetteln, dass er Dir ein Rezept ausstellt. Du kannst es legal über jede Apotheke rezeptfrei beziehen (oder halt bei einem Onlineshop Deiner Wahl, da wäre es natürlich billiger (CAVE: Zollprobleme! Erwischen Sie Dich, hast Du ein Verfahren wegen Einfuhr illegaler Dopingmittel am Hals, es sei denn, der Versand erfolgt von innerhalb der EU)).

25 mg 1 x tgl. sollten die Spiegel in den Normbereich anheben.

Aber das ist keine Empfehlung oder ein Ratschlag, sondern nur ein "Denkanstoß" ;) Letzlich musst Du selbst wissen was Du machst. Theoretisch kann DHEA zu Estradiol/Estron konvertieren (letzteres direkt ohne den Zwischenschritt über Testosteron) bzw. auch zu Testosteron (das aber eher bei Frauen), was ja nicht unbedingt erwünscht wäre bei AGA.

Im Prinzip schraubt man damit halt am Hormonsystem, auch wenn niedrige Dosen normalerweise keine nennenswerten Auswirkungen haben, also nicht übermässig konvertieren. Man hebt halt im Grunde nur den DHEA(-S)-Spiegel an.

Du kannst es ja ausprobieren. Langzeitschäden wie durch Fin sind nicht beschrieben, wenn Du etwas negatives bemerkst, kannst Du es ja einfach wieder absetzen.

Ich nehme an, dass die Nebenniere bei Dir ansonsten regelrecht funktioniert?

Gruß
KK

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Sun, 21 Mar 2021 02:58:58 GMT

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

Hier nochmal ein Link zum Thema DHEA (zu Prof. Porst, der sich auch mit PFS beschäftigt):

<https://www.porst-hamburg.de/spezielle-andrologie/dehydroepiandrosteron.html>

Gruß
KK

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [mike](#) on Sun, 21 Mar 2021 04:38:52 GMT

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

Kaus Klinski schrieb am Sun, 21 March 2021 03:58: Hier nochmal ein Link zum Thema DHEA (zu Prof. Porst, der sich auch mit PFS beschäftigt):

<https://www.porst-hamburg.de/spezielle-andrologie/dehydroepiandrosteron.html>

Gruß

KK

Ich nahm mal fast 2 Jahre DHEA 50-100mg tgl und bin dann bei 7keto DHEA gelandet

Ich hatte keinen DHEA Mangel sondern war im oberen Referenzbereich.. In der DHEA Kur war ich weit darüber

Es hatte aber indirekt ebenso die Effekte wie 7keto DHEA

Mein Problem war das gehobene Androstendion, DHT (DHT von 1400 pg/ml bei ref. 100-900 pg/ml)

Darum habe ich es abgesetzt

Sollte OnkelDonald einen Mangel haben kann er gleich direkt zu DHEA greifen anstatt zu 7keto DHEA

7keto DHEA würde ebenfalls angehoben werden da es ein DHEA Metabolit ist

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Sun, 21 Mar 2021 05:27:15 GMT

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

Er sollte einfach nur das ganz simple und billige DHEA einnehmen, egal welche "Marke". 25 mg p.o. und damit hat sich der Lack. Das hebt den DHEA-Spiegel in den Normbereich und macht keinerlei Scherereien mit zu starker Konversion zu E2/T etc.

Gruß

KK

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Sun, 21 Mar 2021 15:29:28 GMT

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

Jetzt bin ich ein bisschen verunsichert. Welches denn nun? Den Link zu dem Prof. kann ich erst heute abend lesen.

Das von Gall Pharma habe ich sogar (nämlich genau auf eigene Faust bestellt, nachdem der doofe Endo mich da so hat abblitzen lassen) mal kurzzeitig genommen. Inwieweit es wirkte, weiß ich nicht, hab da auch kein Blutbild zu machen lassen, und war damals in einer schlimmen zusätzlichen Lebenskrise, was die Aussagekraft eines Medikaments ziemlich einschränkt (Da helfen die besten Pillen nix, wenn nur Drama ist). "Dennoch" (trotz Krise) ging es mir in der Zeit mit den Gall Pharma DHEA Kapsels gefühlt 10-20% als sonst, was allgemeine Leistungsfähigkeit anging.

Kann ein Placebo-Effekt gewesen sein, aber könnte schon ein signifikanter Hinweis sein, dass es bei mir wirkte.

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Sun, 21 Mar 2021 19:00:34 GMT

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

Zitat:Jetzt bin ich ein bisschen verunsichert. Welches denn nun?

Das ganz "normale", wenn Du mich fragst. Also meinetwegen das von Gall-Pharma, wenn Du es Dir leisten kannst.

Zitat:Den Link zu dem Prof. kann ich erst heute abend lesen.

Tu das. Wenn man ihm glaubt, dann geht ein DHEA-Mangel mit erhöhtem Sterblichkeitsrisiko (Herz-Kreislauf-erkrankungen) einher. Auch wenn Du subjektiv also vielleicht nicht viel spürst (wie lange überhaupt eingenommen?) solltest Du es vielleicht aus gesundheitlichen Gründen quasi präventiv weiternehmen. Deine Entscheidung, nur ein "Denkanstoß" meinerseits. Ob die Spiegel angestiegen sind, kannst Du ja zur Not auch beim Hausarzt überprüfen lassen oder meinetwegen bei dem arroganten Endo von dem Du geschrieben hast, musst ihm ja nichts sagen von der Einnahme. Dann wüsstest Du, ob Du mit der Dosis im angestrebten Bereich bist, die Aufnahme ist ja individuell unterschiedlich und generell ist DHEA p.o. nicht besonders gut bioverfügbar. Aber dann hättest Du einen Anhaltspunkt.

Gruß

KK

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [mike.](#) on Sun, 21 Mar 2021 19:49:50 GMT

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

Sublingual würde ich es nehmen

Nicht oral

Bei mir sind mehrere ng/ml angestiegen als ich es nahm.. ;-)

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Sun, 21 Mar 2021 20:05:43 GMT

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

Ich nehme es seit kurzem "halb und halb" ... ;) Einen Teil p.o. den anderen Teil sublingual.

Gruß

KK

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Sun, 21 Mar 2021 21:49:12 GMT

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

Ich meine, ich hab damals (schon mehrere Jahre her) ca. 3 Wochen lang 50 mg täglich genommen (oral), und zwar genau die von Gall Pharma.

Wie gut genau meine Nebenniere funktioniert, weiß ich gar nicht.

Was ich mal dringend wieder checken lassen sollte, ist die Schilddrüse. Dort war vor als 19-Jähriger mal eine (ganz leichte!) Unterfunktion festgestellt worden, wo der Arzt zögerte, ob man die überhaupt behandeln soll, weil ich echt dicht an der Norm war. Die Story dahinter war sowieso eine andere: Mit 18 war der Haarausfall radikal losgegangen, und nach mehreren unabhängigen Trichogrammen stand fest, dass es AGA ist. Weil es aber unisono von 6-7 Ärzten und Professoren hieß, dass man gegen AGA nichts(!) machen könne (1998-2001), außer sich damit komplett abzufinden, suchte ich gemeinsam mit meinem Hausarzt nach einem Strohalm, ob es nicht doch an "etwas anderem" liegen könne. Er schickte mich zu einer Endokrinologin (gute Ärztin, leider ein Jahr später weit weg woanders niedergelassen), die dann diese gaaaanz leichte SD-Ufu feststellte und meinte: "Eigentlich haben Sie AGA, aber es könnnte natürlich sein, dass die SD da auch mit reinspielt, und da man gegen AGA halt nichts machen kann, können wir zumindest schauen, Ihre SD optimal einzustellen, mehr kann ich nicht tun".

Ich nahm dann ein paar Jahre lang 75mg L-Thyrox, meine SD-Werte waren gut, aber den Haaren half es natürlich nix. Wegen (sorry, wenn ich mich wiederhole) vieler schwerer Lebenskrisen verlor ich nach einigen Jahren das Thema SD aus dem Fokus und hab auch schon seit Jahren kein L-Thyrox mehr genommen. Zumindest meine SD hat sich der doofe Endokrinologe im Jahr 2017 mal angeschaut, Ultraschall unauffällig und Blutwerte seien im unteren Bereich, aber noch

in der Norm, eigentlich nicht groß behandlungswürdig, so auf der Grenze.

Aber ich will die SD wirklich noch mal beim Hausarzt abklären lassen. (Bei mir ist alles leider immer sehr chaotisch, der die psychischen und lebensrechtlichen Baustellen = Großbrände an allen Ecken und Enden, stehe ich körperlich, geistig gefühlt 365 Tage im Jahr unter Dauerstress. Natürlich ist das nicht gut. Aber wie ich es drehe oder wende, versuche ich - auch in Zusammenarbeit mit der Therapeutin - stets das gerade bestmögliche/sinnvollste daraus zu machen... ich kann mich nicht zerreißen, aber die Zeit für einen SD-Termin sollte man sich schon mal nehmen)

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Sun, 21 Mar 2021 22:19:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

OnkelDonald schrieb am Sat, 20 March 2021 16:07Früher habe ich sehr viel Sport (v.a. an der frischen Luft) betrieben, das hat mir fast immer geholfen
10 Min Joggen sollten zeitlich doch drin sein?
Wenn Du richtig Gas geben willst: <https://pumpkincareers.com/>

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?
Posted by [Kaus Klinski](#) on Sun, 21 Mar 2021 22:20:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ich meine, ich hab damals (schon mehrere Jahre her) ca. 3 Wochen lang 50 mg täglich genommen (oral), und zwar genau die von Gall Pharma.

Ist eine gebräuchliche Dosis für Männer. Warum hast Du die Einnahme denn beendet, wenn es subjektiv doch ein wenig geholfen hat?

Zitat:Wie gut genau meine Nebenniere funktioniert, weiß ich gar nicht
Sollte eigentlich der Endo abschecken. Die Ausschüttung von DHEA und Cortisol ist vom ACTH abhängig, welches wiederum von der Hypophyse gesteuert wird. Waren denn die ACTH-Spiegel im Normbereich oder wurde das nicht untersucht? Eine ausgeprägte Nebenniereninsuffizienz müsste aber ansonsten auch rein klinisch schon auffallen, das hättest Du sicherlich gemerkt ;)

Zitat:Aber ich will die SD wirklich noch mal beim Hausarzt abklären lassen.
Wie ist denn der TSH bzw. wie sind FT3/FT4?

Möglicherweise sind ja zu niedrige Schilddrüsenhormone die Ursache für Deine Konzentrationsprobleme?

Ich selbst nehme übrigens auch 100 mcg Thyroxin und dazu noch 20 mcg Trijodthyronin (T3). Interessanterweise steigt mein FT4 aber ums Verrecken nicht an (T3 ist wieder knapp im Normbereich) und TSH sinkt natürlich unter exogener Zufuhr (ist bei 0,6 oder so), aber das ist ja

im Grunde nur ein Surrogatparameter. Entscheidend sind die freien Hormonwerte.

Zitat:Bei mir ist alles leider immer sehr chaotisch, der die psychischen und lebensstechnischen Baustellen = Großbrände an allen Ecken und Enden, stehe ich körperlich, geistig gefühlt 365 Tage im Jahr unter Dauerstress.

Da kann ich leider auch ein sprichwörtliches Lied von singen ;)

Gruß
KK

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Sun, 21 Mar 2021 22:28:48 GMT

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

Zitat:Weil es aber unisono von 6-7 Ärzten und Professoren hieß, dass man gegen AGA nichts(!) machen könne (1998-2001), außer sich damit komplett abzufinden

War natürlich damals schon grundfalsch. Minoxidil 5 % gibt es hier seit 1997 und Fin ("Propecia") seit 1998.

Ich könnte jetzt mit Zitaten von Ärzten aufwarten, da würdet Ihr hier mit den Ohren schlackern. Was heisst, "könnte", ich mache es einfach 'mal.

Endokrinologie-Prof. (2004): "Ja, Ihr DHT ist hoch, weil Sie Finasterid nehmen, dadurch steigt ja Testosteron und damit auch DHT".

Hausärztin: "Der Endokrinologe kann die *Hypo*gonaden untersuchen"

Hausärztin: "Sie haben ein Konversionsproblem, deshalb ist Ihr T4 niedrig. T4 ist ja das aktive Hormon, und die Schilddrüse bildet T3, das wird bei ihnen nicht richtig umgewandelt. Nein nein, T4 ist das aktive Hormon und T3 wird von der Schilddrüse gebildet" (auf meinen Hinweis hin, dass es genau umgekehrt sei).

Hausärztin: "Morton-Neur*in*om".

Ehemalige Hausärztin: "Ich habe 3 Patienten, denen ich 5 mg Finasterid verschreibe, zwei von denen haben eine Brustvergrößerung bekommen. Das ist ja immerhin eine Inzidenz von 75 %!!!!".

Gruß
KK

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [mike](#) on Sun, 21 Mar 2021 22:37:02 GMT

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

DHEA erhöht leicht in einen gesunden bereich bzw reguliert/optimiert T3
Ein erhöhtes TSH normalisiert sich bzw sinkt...

Die NNR und die SD werden es dir danken

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Mon, 22 Mar 2021 00:27:31 GMT

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

MatteStattPlatte schrieb am Sun, 21 March 2021 23:19

10 Min Joggen sollten zeitlich doch drin sein?

Wenn Du richtig Gas geben willst: <https://pumpkincareers.com/>

Um den zeitlichen Aspekt geht es gar nicht so. Es ist für mich auch vom Wohlfühlfaktor eine Überwindung, was die Motivation angeht, weil ich seit einigen Jahren zu einer sehr seltsamen Form des Asthmas neige, woraufhin ich auch schon mehrfach Ärzte angesprochen hab. Daraufhin haben wir Lungenfunktionstest bei Belastung gemacht. Allerdings ist WÄHREND der Belastung alles bestens, keine Auffälligkeiten, weder im EKG, noch im Blutdruck noch in der Lungenfunktion.

Allerdings geht es ca. 1 Stunde NACH dem Sport mit einem Pfeifen in den Bronchien los, verbunden mit einem extrem zähen Schleim im Hals, der sich komplett auf die Stimmbänder legt bzw. sich schwer abhusten lässt... für die nächsten 12 Stunden. Vom Wohlfühlfaktor (den ich von früher kannte) bleibt dann nicht mehr viel übrig: Früher war ich nach dem Sport immer entspannt und konzentriert, heute fühle ich mich für den Rest des Tages dann "krank"...

Was allerdings geht, wäre Krafttraining. Aber auch im Cardio - vielleicht muss ich noccchhhhhh langsamer anfangen - möchte ich mal wieder was tun. Aber von "richtig Gas geben" bin ich weit entfernt, das muss ich mir verbieten. Hab zwischendurch mal kurze Crossfit-WODs gemacht, mit Burpees und so... danach ging's mir tagelang schlecht.

PS: Was hat dein Link mit Joggen zu tun? :frage:

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Mon, 22 Mar 2021 00:37:11 GMT

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

Kaus Klinski schrieb am Sun, 21 March 2021 23:20

Ist eine gebräuchliche Dosis für Männer. Warum hast Du die Einnahme denn beendet, wenn

es subjektiv doch ein wenig geholfen hat?

Wie gesagt, ist damals im Chaos des Lebens untergegangen... dann auch vergessen, nachzubestellen.

Zitat:Wie ist denn der TSH bzw. wie sind FT3/FT4?

Habe ich momentan nicht vorliegen. Der Ausdruck ist in irgendwelchen Umzugskartons..... :uhoh:

Zitat:Möglicherweise sind ja zu niedrige Schilddrüsenhormone die Ursache für Deine Konzentrationsprobleme?

Nein, zumindest nicht das, worum es mir in der ursprünglichen Frage ging. Klar, durch Depressionen und Schlafprobleme fühle ich mich allgemein oft etwas antriebslos, abgespannt, ermüde schneller... aber das ist es nicht. Primär geht es um Erinnerungen, Gedanken, plötzliche Gefühle an z.T. traumatische Erlebnisse und andere Vorfälle, die mich dann alle paar Sekunden/Minuten ganz aus dem Fokus bringen... für den Moment übernehmen dann Gefühle wie Wut und Trauer komplett das Ruder.

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Mon, 22 Mar 2021 00:59:23 GMT

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

Kaus Klinski schrieb am Sun, 21 March 2021 23:28Zitat:Weil es aber unisono von 6-7 Ärzten und Professoren hieß, dass man gegen AGA nichts(!) machen könne (1998-2001), außer sich damit komplett abzufinden

War natürlich damals schon grundfalsch. Minoxidil 5 % gibt es hier seit 1997 und Fin ("Propecia") seit 1998.

Exakt! Und genau das hab ich als damals noch sehr schüchterer 18-Jähriger jedem einzelnen der Ärzte (und einem auf Haare spezialisierten Professor!) gesagt. Dass ich über eine kurze Nachrichtenmeldung im Radio auf Propecia aufmerksam geworden war ("Da haben Sie sich verhört") und daraufhin im Internet recherchiert hätte (Merke: 1998/1999 Internet = AOL + Modem, Usenet, Suchmaschinen Altavista+Yahoo... nix Google- oder Youtube-Channels). Antwort des Profs: "Ach, in diesem Internet steht einfach viel Mist, lassen Sie sich davon nicht verrückt machen. Glauben Sie mir, ich bin seit über 30 Jahren in der Haarausfall-Forschung. Wenn es irgendetwas gäbe, wäre ich der Erste, der das mitbekäme. Und dann hätte ich nicht selbst eine Glatze. Das einzige, was Sie tun können ist, sich damit abzufinden. Punkt. [damals war ich noch(!) NW1, ich kam ja von sozusagen NW-minus-unendlich] ..."

Zitat:Ich könnte jetzt mit Zitaten von Ärzten aufwarten, da würdet Ihr hier mit den Ohren schlackern. Was heisst, "könnte", ich mache es einfach 'mal.

Eines Tages werde ich ein Buch darüber schreiben, mit welchem Brustton der Überzeugung Ärzte Fehldiagnosen raushauen... UND andere wiederum so viel Angst vor NW haben, dass sie lieber Hilfeleistung unterlassen.

Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, wann ich fachärztliche Hilfe in Anspruch genommen habe, waren gerade bei den wichtigsten Fällen fast ausschließlich Fehldiagnosen, oft gepaart mit einer zum Himmel stinkenden Arroganz, die ich (ohne alle über einen Kamm zu scheren) auch schon im Privaten bei Ärzten und angehenden Medizinerinnen verordnet habe.

Die Beispiele, die du nennst, kann ich mir seeeeeeeeehr gut und lebhaft vorstellen. Ich wollte auch gerade mal anfangen aufzulisten, kam überschlagsmäßig - ohne dass ich sonderlich oft zum Arzt gehe - spontan auf mindestens 15 ganz ähnlicher Vorfälle (und zwar durch ALLE Fachrichtungen), wo einem nur noch die Worte fehlen.

"...eine Bande von IDIOTEN!"

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?
Posted by [OnkelDonald](#) on Mon, 22 Mar 2021 01:15:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Sun, 21 March 2021 23:37

DHEA erhöht leicht in einen gesunden bereich bzw reguliert/optimiert T3
Ein erhöhtes TSH normalisiert sich bzw sinkt...

Die NNR und die SD werden es dir danken
Klingt erst mal gut. Ich sollte SD trotzdem in Kürze noch mal checken lassen... am besten bevor ich DHEA zuführe, um mal einen Ausgangswert zu haben.

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?
Posted by [Kaus Klinski](#) on Mon, 22 Mar 2021 02:11:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:aber das ist es nicht. Primär geht es um Erinnerungen, Gedanken, plötzliche Gefühle an z.T. traumatische Erlebnisse und andere Vorfälle, die mich dann alle paar Sekunden/Minuten ganz aus dem Fokus bringen... für den Moment übernehmen dann Gefühle wie Wut und Trauer komplett das Ruder.
Könnte da eine posttraumatische Belastungsstörung dahinterstecken? Wurde das 'mal abgeklärt? Eventuell helfen Medikamente aus der Klasse der SSRI oder SSNRI. Sertralin ist z.B. explizit zugelassen zur Behandlung einer PTBS.

Gruß
KK

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?
Posted by [Kaus Klinski](#) on Mon, 22 Mar 2021 02:21:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Merke: 1998/1999 Internet = AOL + Modem
Bin seit 1996 im Netz. 1998 hatte ich bereits ISDN mit Kanalbündelung und einen privaten Provider ;) Nebst eigenem Linux-Rechner an einer 4 Mbit/s-Leitung als "shell" für IRC-Bots, aber ich schweife vom Thema ab ;)

Zitat:Eines Tages werde ich ein Buch darüber schreiben, mit welchem Brustton der Überzeugung Ärzte Fehldiagnosen raushauen... UND andere wiederum so viel Angst vor NW haben, dass sie lieber Hilfeleistung unterlassen

Ja, es ist teilweise echt unfassbar mit welchem Selbstbewusstsein einem solcher fachlicher Unsinn förmlich entgegengeschmettert wird ... ich meine, welches Hormon die Schilddrüse (im Wesentlichen) sezerniert, ist absolutes Basiswissen für *jeden* Arzt, ob Allgemeinmediziner oder Unfallchirurg. Es ist ja nicht so, dass das Spezialwissen oder irgendwelche bahnbrechenden neuen Erkenntnisse wären oder so... da müsste man nur 'mal einen "Pschyrembel" aus den 70ern oder noch früher aufschlagen ... aber: man hat ja nicht studiert, also hat man auch nicht recht. Weil nicht sein kann, was nicht sein darf ...

Zitat:"...eine Bande von IDIOTEN!"

"Da kommt so jemand angesch*ssen und provoziert mich einfach, weil er nicht in der Lage ist, die richtigen Diagnosen zu stellen!" (leicht abgewandelt ;))

Gruß
KK

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [DetConan](#) on Mon, 22 Mar 2021 12:07:03 GMT

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

B12 und Omega wären noch zu empfehlen.

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Mon, 22 Mar 2021 20:44:15 GMT

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

Kaus Klinski schrieb am Mon, 22 March 2021 03:11Zitat:aber das ist es nicht. Primär geht es um Erinnerungen, Gedanken, plötzliche Gefühle an z.T. traumatische Erlebnisse und andere Vorfälle, die mich dann alle paar Sekunden/Minuten ganz aus dem Fokus bringen... für den Moment übernehmen dann Gefühle wie Wut und Trauer komplett das Ruder.

Könnte da eine posttraumatische Belastungsstörung dahinterstecken? Wurde das 'mal abgeklärt? Eventuell helfen Medikamente aus der Klasse der SSRI oder SSNRI. Sertralin ist z.B. explizit zugelassen zur Behandlung einer PTBS.

"Offiziell" wurde das nicht abgeklärt, aber Teile gehen sicher in diese Richtung. Oder besser gesagt, dass, was ich mir unter eine PTBS vorstelle, hatte ich vermutlich vor allem 2013-2014 und inoffiziell meint meine Therapeutin, dass es durchaus (auch) in diese Richtung geht, aber offiziell

kann man halt nur eine Diagnose für die Therapie haben, das wird bei mir unter "mittelschwerer endogener Depression" zusammengefasst. Die objektiven Auswirkungen des Traumas von vor 2013 gibt es zwar heute noch (meine gesamte Lebenssituation wurde zu 180 Grad auf den Kopf gestellt). Diese absolut(!) hoffnungslose Phase hab ich zum Glück überlebt, wenn auch 48 Monate komplett ausgeknockt, und danach Schritt für Schritt die neuen Lebensrealitäten zu akzeptieren versucht. Dies ist aber immer noch nicht einfach, und immer wieder falle ich zurück in diese Löcher: "Warum? Warum musste das passieren?" Darauf gibt es keine Antwort, es ist Frust und Verzweiflung und dieser Gedanke "Das DARF nicht passiert sein", als ob man "im falschen Film lebt", in einem alternierten Paralleluniversum.

An SSRI hab ich damals Citalopram und Escitalopram versucht, als SSNRI kenne ich Venlafaxin, jedes davon nahm ich ca. 4-6 Monate. Davon hat nichts meine Stimmung verbessert, nur hab ich in der Zeit knapp +15kg zugenommen (die sich bis heute auf +20kg manifestiert haben, was meinem Selbstbild und körperlichen Befinden auch nicht hilft).

Es "triggern" mich sehr viele Sachen sehr schnell. Und die "Trefferchance" eines Trigger-Moments ist groß, weil die Ereignisse inzwischen alle Lebensbereiche abdecken. Ich bin ja schon länger in verhaltenstherapeutischer (und psychiatrischer) Behandlung deswegen. Und wir kommen mit den Themen einfach nicht hinterher. Ich habe halt 8 Großbaustellen/Lebensbereiche, wo es (teils sehr akut) brennt, die auch "einzeln, für sich genommen" Grund genug für eine Therapie wären... wo ich eigentlich "jeweils" 100% meiner Energie bräuchte, um nach und nach wieder auf einen grünen Zweig zu kommen, aber man hat nur 100% (und diese auch nur bedingt als chronisch Depressiver).

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Mon, 22 Mar 2021 20:44:48 GMT

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

DetConan schrieb am Mon, 22 March 2021 13:07B12 und Omega wären noch zu empfehlen. Jep, nehme ich bereits regelmäßig (zumindest seit ein paar Wochen wieder).

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Mon, 22 Mar 2021 20:58:03 GMT

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

Kaus Klinski schrieb am Sun, 21 March 2021 03:35

https://www.meine-hautapotheke.de/details/dhea-25-mg-kapseln/10143427.html?_filterktext=dhea&fromsearch=x

Hat es wohl irgendwas zu sagen, dass dies nur noch die einzige Seite ist, wo ich das Produkt finde? Ich meine, vor ein paar Tagen wurde es sogar noch auf medizinfuchs.de gelistet, jetzt ist es da auch nicht mehr. Läuft das wohl irgendwie aus oder gibt es damit jetzt in D doch Probleme irgendwelcher Art?

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Mon, 22 Mar 2021 21:53:08 GMT

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

Zitat:Läuft das wohl irgendwie aus oder gibt es damit jetzt in D doch Probleme irgendwelcher Art?

Nicht dass ich wüsste, aber es ist wie gesagt eh ein Paradoxon ...wie kann eine Substanz legal von jedermann via Apotheke bezogen werden dürfen aber gleichzeitig auf der Liste verbotener Dopingmittel stehen, deren Besitz und Einfuhr unter Strafe steht? Wir leben hier halt in "Schilda" ...

Gruß
KK

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Mon, 22 Mar 2021 22:05:06 GMT

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

Zitat:Darauf gibt es keine Antwort, es ist Frust und Verzweiflung und dieser Gedanke "Das DARF nicht passiert sein", als ob man "im falschen Film lebt", in einem alternierten Paralleluniversum. Möchtest Du denn erzählen, was Dich so traumatisiert hat (gerne auch via PN)?

Zitat:An SSRI hab ich damals Citalopram und Escitalopram versucht, als SSNRI kenne ich Venlafaxin, jedes davon nahm ich ca. 4-6 Monate. Davon hat nichts meine Stimmung verbessert Ich nehme schon mein halbes Leben lang Antidepressiva (Clomipramin, Sertralin, aktuell Venlafaxin). Bis zu meinem "Crash" haben sie immer gut gewirkt, auch auf die Stimmung. Das kann ich jetzt leider nicht mehr behaupten. Was ich sagen kann ist, dass sie nach wie vor gut angstlösend wirken, aber die Sonne scheint mir halt nicht gerade aus dem *rsch ;)

Zitat:nur hab ich in der Zeit knapp +15kg zugenommen (die sich bis heute auf +20kg manifestiert haben, was meinem Selbstbild und körperlichen Befinden auch nicht hilft).

Kann ich sehr gut nachvollziehen, ich gehe auch total aus dem Leim in letzter Zeit, aufgrund meiner mysteriösen quasi wie fremdgesteuert auftretenden Fressattacken :(Da hilft auch Testo nur sehr beschränkt. In erster Linie wäre halt 'mal eine negative bzw. zumindest längerfristig ausgeglichene Energiebilanz gefordert.

Tja, ich weiss ja auch nicht wirklich, wie das alles weitergehen soll, aber ich fürchte, da müssen wir halt irgendwie durch.

Habe gestern btw. erst erfahren, dass sich Steve Cash (bekannter Youtuber, "talking kitty cat" bereits im vergangenen April mit einem aufgesetzten Brustschuss aus einer Schrotflinte getötet hat. Er war ebenfalls depressiv bzw. bipolar erkrankt. Er hinterlässt eine Ehefrau und seine Tiere.

Zieht mich irgendwie auch ziemlich runter, vielleicht weil ich selbst ja auch betroffen (wenn auch nicht bipolar, sondern "nur" depressiv) und ausserdem so ein grosser Katzenliebhaber bin. Der "Star" seines channels (Kater Sylvester) ist im Dezember 2019 verstorben. Vielleicht hat er das

nicht verkräftet, ich könnte es jedenfalls verstehen :(

Gruß
Kaus Klinski

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [Nathanjr](#) on Mon, 22 Mar 2021 22:12:53 GMT

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

Kaus Klinski schrieb am Mon, 22 March 2021 23:05

Kann ich sehr gut nachvollziehen, ich gehe auch total aus dem Leim in letzter Zeit, aufgrund meiner mysteriösen quasi wie fremdgesteuert auftretenden Fressattacken :(

Binge-Eating? Letztens noch eine Meta-Analyse über das Auftreten von Binge-Eating bei britischen Ärzten gelesen. Kommt gar nicht so selten vor und ist vor allem durch (beruflichen) Stress getriggert

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Mon, 22 Mar 2021 22:29:07 GMT

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

Zitat:Binge-Eating? Letztens noch eine Meta-Analyse über das Auftreten von Binge-Eating bei britischen Ärzten gelesen. Kommt gar nicht so selten vor und ist vor allem durch (beruflichen) Stress getriggert

Wie auch immer, ich hatte das früher nie. Depression hin oder her. Sondern ich war eher völlig appetitlos. Venlafaxin sollte auch eher den Appetit hemmen bzw. wird es teilweise sogar als "Abnehmpille" missbraucht, wie man liest. Aber davon merke ich leider nix ... :(Nehme 225 mg. Naja, was soll man machen. Hoffentlich passe ich später wenigstens noch in irgendeinen Standard-Sarg ;-> CAVE: ist jetzt *keine* Suizidankündigung oder so sondern einfach nur mein makaberer Humor ;->

Gruß
KK

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Mon, 22 Mar 2021 23:14:25 GMT

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

Kaus Klinski schrieb am Mon, 22 March 2021 23:05Zitat:Darauf gibt es keine Antwort, es ist Frust und Verzweiflung und dieser Gedanke "Das DARF nicht passiert sein", als ob man "im falschen

Film lebt", in einem alternierten Paralleluniversum.

Möchtest Du denn erzählen, was Dich so traumatisiert hat (gerne auch via PN)?

Möglicherweise (aber dann auch nur per PN), wenn ich hier einmal verantworten kann "Luft zu holen". Gerade HEUTE gab es WIEDER einen (potentiellen) Rückschlag, der sich (mal wieder) aus einem "Teufelskreis" ergibt. (Das bedingt sich wechselseitig: Weil eine Sache in den letzten Monaten besonders schwer war, hab ich eine andere Sache verpasst, die jetzt dadurch vermutlich noch mal extra-schwerer wird...) Vielleicht aber diesmal auch nur halb so wild, erfahre ich morgen/übermorgen, drückt mal die Daumen.

"Irgendwas ist halt immer", v.a. wenn man es auf so vielen Ebenen gleichzeitig "brennt". Da kann man sich nur schwer mal in Ruhe um eine Baustelle kümmern, ohne dass eine andere dazwischengrätscht.

Zitat:Ich nehme schon mein halbes Leben lang Antidepressiva (Clomipramin, Sertralin, aktuell Venlafaxin). Bis zu meinem "Crash" haben sie immer gut gewirkt, auch auf die Stimmung. Das kann ich jetzt leider nicht mehr behaupten. Was ich sagen kann ist, dass sie nach wie vor gut angstlösend wirken, aber die Sonne scheint mir halt nicht gerade aus dem *rsch ;)

Es ist halt, wie mit vielem, eine Gratwanderung bzw. das ist vielleicht nicht das richtige Wort: Medis können helfen, manchmal sogar besser als erwartet, manchmal ist die eigene Psyche (negativ gesprochen) aber auch zu stark, da machste mit Pillen nix (außer vielleicht mit GANZ hartem Zeug, dass dich nur noch apathisch dahinsiechen lässt, um dich vor Flashbacks zu bewahren).

Ich hoffe auch für dich, dass die Sonne mal wieder aufgeht (ob nun im *rsch oder am Horizont).

Zitat:Zitat:nur hab ich in der Zeit knapp +15kg zugenommen (die sich bis heute auf +20kg manifestiert haben, was meinem Selbstbild und körperlichen Befinden auch nicht hilft).

Kann ich sehr gut nachvollziehen, ich gehe auch total aus dem Leim in letzter Zeit, aufgrund meiner mysteriösen quasi wie fremdgesteuert auftretenden Fressattacken :(Da hilft auch Testo nur sehr beschränkt. In erster Linie wäre halt 'mal eine negative bzw. zumindest längerfristig ausgeglichene Energiebilanz gefordert.

Ich sollte mir zumindest Zeit nehmen, täglich ein paar Kraftübungen zu machen... Mit der Energiebilanz ist das bei mir so: Da ich mich aktuell sehr wenig bewege und überdies zusätzlich zum psychischen (und seit Monaten auch Prüfungs-)Stress zu ganz kranken Uhrzeiten schlafe, scheint mein Metabolismus komplett daneben. Ich habe nur sehr wenig Kalorien-Input, aber schüttele vermutlich Cortisol, Insulin oder was auch immer aus, was dazu beiträgt, dass ich so aufgehe (na ja, seit einigen Monaten zumindest konstant, nicht verschlimmernd, aber auch nicht schön). Aber Fressattacken sind es bei mir zum Glück nicht (zusätzlich)

Zitat:Tja, ich weiss ja auch nicht wirklich, wie das alles weitergehen soll, aber ich fürchte, da müssen wir halt irgendwie durch.

Habe gestern btw. erst erfahren, dass sich Steve Cash (bekannter Youtuber, "talking kitty cat" bereits im vergangenen April mit einem aufgesetzten Brustschuss aus einer Schrotflinte getötet hat. Er war ebenfalls depressiv bzw. bipolar erkrankt. Er hinterlässt eine Ehefrau und seine Tiere.

Oh Mann, solche Stories sind immer bitter. Ich bin wohl "zum Teil" bipolar, aber nicht klinisch bestätigt. Eine Künstler/Erfinder-Natur mit immer erschöpfterer Seele (und auch Körper).

Ich kann phasenweise noch sehr begeisterungsfähig und extrem produktiv und kreativ arbeiten,

fast manisch, worum mich andere vielleicht beneiden würden, aber diese Phasen stehen in KEINEM Verhältnis zu den Downphasen (und zu o.g. Phasen, wo ich "eigentlich" einen guten/wachen/gesunden Tag habe, und dann so Trigger-Momente dazwischenfunken und mich ablenken).

Und die guten Phasen werden auch von Jahr zu Jahr weniger/kürzer. Schon als ich 2008 in einer Klinik war, dozierte eine junge Psychologin im Praktikum über die manisch-depressive Form, die sie "sinusförmig" aufs Whiteboard zeichnete. Auf meine Frage hin, wie es denn heißt, wenn die Hochphasen zwar stark vorhanden, aber extrem kürzer und weniger als die Tiefphasen sind, zuckte sie nur mit den Schultern: Das steht so nicht im Lehrbuch ;)

Zitat:Zieht mich irgendwie auch ziemlich runter, vielleicht weil ich selbst ja auch betroffen (wenn auch nicht bipolar, sondern "nur" depressiv) und ausserdem so ein grosser Katzenliebhaber bin. Der "Star" seines channels (Kater Sylvester) ist im Dezember 2019 verstorben. Vielleicht hat er das nicht verkräftet, ich könnte es jedenfalls verstehen :(

Das ist sehr gut möglich. Es sind schon viele Menschen (und Tiere) an einem gebrochenen Herzen gestorben, ja regelrecht "eingegangen". Sterben hab ich jetzt so direkt noch nicht hinter mir, aber ich kenne das (körperliche) Gefühl, wo es einen regelrecht innerlich zerfrisst (und sicher auch echt körperlich einigen Schaden anstellt). Und Katzen sind sowieso mit die besten Tiere, die können extrem intelligent und empathisch sein.

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Tue, 23 Mar 2021 02:48:32 GMT

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

Zitat:Möglicherweise (aber dann auch nur per PN), wenn ich hier einmal verantworten kann "Luft zu holen".

Sehr gerne, aber fühle Dich bitte in keiner Weise bedrängt oder so.

Ich habe selbst viele, viele Baustellen, an denen ich parallel versuche zu arbeiten (nicht nur psychischer, sondern auch körperlicher Natur). Es ist wirklich ständig "irgendetwas anderes" im Argen, ich kann das *sehr* gut nachvollziehen. Man kommt mit dem (zumindest versuchsweisen) "Stopfen der Löcher" gar nicht so schnell hinterher, wie sich wieder neue auftun oder alte wieder öffnen.

Zitat:da machste mit Pillen nix (außer vielleicht mit GANZ hartem Zeug, dass dich nur noch apathisch dahinsiechen lässt, um dich vor Flashbacks zu bewahren).

In so einem Zustand befinde ich mich seit meinem "Crash" auch die meiste Zeit, nur dass keine "Pillen" daran schuld sind, ausser möglicherweise die Dutasterid-Kapseln. Aber ich bin wie gesagt nicht sicher. Klinisch äussert es sich wie eine atypische Depression. Was diesen Zustand verursacht hat ... ich weiss es nicht. Ich möchte auch nicht unbedingt einem Medikament wie Dutasterid die Schuld geben, wenn ich es nicht ganz sicher damit in Zusammenhang bringen kann. Aber Du weisst ja, was beschrieben ist zu diesen Wirkstoffen. Und es könnte halt passen.

Zitat:Ich hoffe auch für dich, dass die Sonne mal wieder aufgeht (ob nun im *rsch oder am Horizont)

Vielen Dank, ich wünsche es auch Dir.

Zitat: Ich sollte mir zumindest Zeit nehmen, täglich ein paar Kraftübungen zu machen...
Im Idealfall, vor allem wenn Du orthopädisch da nicht irgendwie eingeschränkt bist, solltest Du Dir ein paar Kurzhanteln inkl. Gewichtsscheiben anschaffen (meinetwegen erst 'mal bis je 20 kg oder so). Damit kannst Du schon ein bisschen was erreichen, wenn Du regelmässig trainierst. Als Anfänger baut man (je nach Konstitutionstyp und "Fleiss" natürlich) am schnellsten Muskelmasse auf. Geht dabei ja gar nicht so sehr um die Optik, sondern um die Bewegung, den Energieumsatz dabei und in diesen Zusammenhang auch um die Muskulatur als Stoffwechselorgan (nimmt Glukose auf, verbrennt im Ruhezustand ausschliesslich Fettsäuren, erhöht den Energieumsatz in Ruhe).

Und das geht auch mit wenig Gewicht und relativ vielen Wiederholungen, sogar mit richtigem Kraftausdauertraining (30-60 zügige WH), zumindest als Anfänger.

Mit KH kannst Du das Wichtigste trainieren, floor presses für Brust und vordere Schulter und Trizeps, Ruderübungen für oberen Rücken, Bizeps, Trapezius und hinteren Schulteranteil, eventuell Schulterdrücken sitzend oder stehend, Kreuzheben (für unteren Rücken und Beinbizeps), Kniebeugen (im Sinne von "goblet squats" und oder Ausfallschritte).

Mehr braucht es nicht unbedingt. Und Gewichtsscheiben kann man ja je nach Leistungsstand immer wieder 'mal dazukaufen.

Zitat: Stress zu ganz kranken Uhrzeiten schlafen, scheint mein Metabolismus komplett daneben. Mein Schlaf-Wach-Rhythmus ist auch genau umgekehrt, wache um 8.00 morgens und stehe Mittags/Nachmittags auf ;) Eventuell könntest Du mit Melatonin versuchen, die "innere Uhr" neu zu stellen. Es hilft auch ein wenig beim Ein- und Durchschlafen. 5 - 10 mg sind eine vernünftige Dosis als "Einschlafhilfe", wenn Du mich fragst. Aber nur ein "Denkanstoß" ;) ich selbst nehme das Zeug seit Jahren in dieser Dosierung.

Zitat: Ich habe nur sehr wenig Kalorien-Input, aber schüttele vermutlich Cortisol, Insulin oder was auch immer aus, was dazu beiträgt, dass ich so aufgehe.
Die Fettzellen können sich nicht quasi aus dem "nichts" heraus füllen, dazu Bedarf es immer einer Energiezufuhr, die über dem Energieumsatz liegt. Insulin hin, Cortisol her. Irgendwo muss die Energie ja herkommen, die Dich hat zunehmen lassen. Ich weiss aus eigener Erfahrung, dass die Kcal-Zufuhr oft stark unterschätzt wird. Jedenfalls, sei froh, dass Du keine Fressattacken hast, die wären jedenfalls alles andere als förderlich, wenn Du abspecken willst ;)

Stichwort "Hormone": Man könnte jetzt auch postulieren, dass Testosteronspiegel wie bei einem jungen Elefanten automatisch "Fett verbrennen" würden, ist aber mitnichten so. Die Lipolyse mag stimuliert werden, aber in erster Linie ist eine negative Energiebilanz gefragt. Es gibt natürlich sowas wie einen "nutrient partitioning"-Effekt, also die Tendenz, zugeführte Energie mehr zum Aufbau von fettfreier Masse zu kanalisieren mit hohen T-Spiegeln oder mit "Wachs" (also HGH), aber das ist darf man nicht überschätzen. Ohne negative Energiebilanz kein nennenswerter Fettabbau. Nicht umsonst müssen auch Profi-BB "diäten" vor einem Wettkampf. Nur mit der Chemie alleine geht es halt auch nicht. Unterm Strich sollte man Insulin etc. halt nicht überbewerten. Wenn Du eine negative Energiebilanz erzielst, wirst Du Fett aus den Depots mobilisieren, auch wenn Insulin noch so hoch ist. Da ist einfach die Physiologie des Körpers.

Zitat:nd die guten Phasen werden auch von Jahr zu Jahr weniger/kürzer. Schon als ich 2008 in einer Klinik war, dozierte eine junge Psychologin im Praktikum über die manisch-depressive Form, die sie "sinusförmig" aufs Whiteboard zeichnete. Auf meine Frage hin, wie es denn heißt, wenn die Hochphasen zwar stark vorhanden, aber extrem kürzer und weniger als die Tiefphasen sind, zuckte sie nur mit den Schultern: Das steht so nicht im Lehrbuch
In einer Klinik war ich noch nie, ich wüsste nicht, wie man mir da mehr helfen könnte als ambulant. Ich halte ehrlich gesagt die meisten Therapieverfahren für absoluten Firlefanz ... aber das soll niemanden entmutigen oder so. Eine kognitive VT wäre noch das einzige, was ich für sinnvoll hielt. Aber es ist wirklich das "um und auf", dass der Therapeut was versteht von seiner Arbeit. Und gute Therapeuten (wie auch Ärzte) scheinen selten zu sein ... sehr selten.

Es gibt sowas wie den "rapid cycler", bei dem die jeweiligen Phasen sich sehr schnell abwechseln. Aber bei Dir ist das wieder was anderes, wie Du es beschreibst. Mit zwar starken aber kurzen und selteneren Hochphasen. Hach ja, so eine kleine Hypomanie würde mir 'mal ganz gut tun, glaube ich ;)

Zitat:Das ist sehr gut möglich. Es sind schon viele Menschen (und Tiere) an einem gebrochenen Herzen gestorben, ja regelrecht "eingegangen".

Vielleicht geht es mir auch deshalb so nah, weil mein eigener schwarzer Kater "Salem" vor 6 Jahren ganz plötzlich und unerwartet verstorben ist (er wurde 10 Jahre alt). Ich dachte damals wirklich, das überstehe ich nicht ... :(Sein Bruder "Andy" (selber Wurf) der nach wie vor bei mir lebt, wird im April stolze 16 Jahre alt. Ich weiss nicht, ob ich nochmal eigene Katzen würde haben wollen ... es ist zu schmerzhaft, wenn sie gehen ... ich könnte das nicht wieder und wieder ertragen ...

Gruß
KK

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Fri, 26 Mar 2021 13:13:23 GMT

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

Aaaaah ...heute ist wieder so ein Tag :(

Hatte heute morgen 2 Sachen auf einmal, die mich komplett von der Rolle gebracht haben, und seit inzwischen geschlagenen 7 Stunden bin ich ein absolutes Nervenbündel, gehe auf und ab und kann nicht abschalten, vor Ärger über mich selbst. Das ist so krass, wie ich in manchen Situationen genau das Falsche mache. Klar, sich anschließend drüber zu grämen macht es nicht besser.

Aber es kratzt mich so auf. Was macht man denn da? :frage:

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Fri, 26 Mar 2021 23:03:51 GMT

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

Zitat:Aber es kratzt mich so auf. Was macht man denn da?

Grundsätzlich ist bei Dir ja noch nach einer eindeutigen Ursache für Deine ganze Symptomatik zu suchen, am besten wäre natürlich immer, wenn man kausal behandeln kann.

Was kannst Du rein symptomatisch machen? Ein Bier trinken (am besten ein Diät-Bier ;)) oder ein Benzodiazepin wie Alprazolam oder Lorazepam einnehmen, sofern Dir sowas 'mal als "Notfall-Medikament" verschrieben wurde. Gibt auch noch verschiedene Antidepressiva die stark sedieren, z.B. Mirtazapin oder auch Doxepin. Ich würde mit den Ärzten 'mal darüber reden, wenn Du öfter 'mal solche Zustände hast, in denen Du sehr angespannt bist. Nachteil bei den ADs: sie machen sehr, sehr müde, Du solltest dann besser nicht mehr viel vorhaben für den restlichen Tag.

Was besseres fällt mir nicht ein ;)

Gruß

KK

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Sat, 27 Mar 2021 01:24:23 GMT

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

Hey Kaus,

danke für deine erneute Antwort.

Kaus Klinski schrieb am Sat, 27 March 2021 00:03

Grundsätzlich ist bei Dir ja noch nach einer eindeutigen Ursache für Deine ganze Symptomatik zu suchen

Jein... Die Ursachen kann ich klar und objektiv benennen (im Detail lieber per PN, demnächst, es kann aber noch ein paar Tage dauern). Das sind objektive Tatsachen, die in meinem Leben passiert sind und passiert, wo manch einer sagen kann "Nimm dir solche Kleinigkeiten doch nicht so zu Herzen", aber für mich persönlich geht es dabei nicht um Kleinigkeiten, sondern um die wichtigsten Themen für meine Persönlichkeit und Identität, das sind keine Launen des Momentes, sondern Wahrheiten, die sich genau so manchmal über 10 oder 20 Jahre ziehen, wo ich in jeder Situation gleich drauf reagiere.

Was dabei allerdings klinisch ist, ist, wie mich das dann fertig macht. Ich war in Konflikten schon als Kind sagen wir mal "leidenschaftlich", wenn ich Ungerechtigkeiten oder Unfrieden sah (ob gegen mich oder andere) habe ich nie aufgegeben, aktiv zu kämpfen, bis sie gelöst bzw. geschlichtet waren. Leider dabei auch gegen meinen extrem dominanten Vater, der - egal ob ich 3 Jahre oder 39 Jahre war - es bei "Widerworten" gegen seine Ansichten schafft, den Hausseggen der kompletten Familie schief zu hängen..... BIS (und nicht eine Sekunde früher) der "kleine" Sohn fast auf den Knien angerutscht kommt und sich in Sack und Asche entschuldigt, dass er sich so verhalten hat, (damit sich bitte bitte wieder alle lieb haben), egal wie himmelschreiend mein Alter Herr im Unrecht war... er macht "aus Prinzip" keine Fehler. NIE! Niemals nie!! (Er

identifiziert sich sogar mit Bibelzitat, die der liebe Gott gesagt haben soll, macht sie sich zueigen, als würden sie seine Handlungen widerspiegeln) Du müsstest sein Gesicht sehen, wenn man ihn drauf hinweist, dass er sich möglicherweise nicht richtig verhalten hat. Dann verspottet er dich nur, als hättest du gerade behauptet, die Erde sei eine Scheibe. "Ich??? Was ich soll da etwas falsch gemacht haben? Nein nein" - in arroganter Süffizanz von oben herab, lachend, grinsend, die Nase hochtragend wie ein Pfau, herablassend und in einem "Mir-kann-keiner-was"-Tonfall: "Nein, nein, da kann ich dir guten Gewissens sagen, dass ICH da GARANTIERT nix falsch gemacht habe." Und wenn man ihn schwarz auf weiß aufzeigt, was er getan hat, ist es "Fake News", ist es "frei erfunden"... wenn Verwandtschaft sich über ihn beschwert hat ist es "frei erfunden", "das KÖNNEN die gar nicht über mich gesagt haben, im GEGENTEIL: Ich weiß persönlich von denen, wie viel sie von mir noch lernen können" [und hat den Sarkasmus dabei wohl überhört].

"Sag mir nur EINE Sache, die ich jemals falsch gemacht habe! Eine einzige." Trotz Traumata, trotz Triggers und hoher Sensibilität reißt man sich dann zusammen holt tief Luft. Zählt schweren Herzens erst einen Vorfall auf ("Das ist NIE passiert, NULL. Das denkst du dir jetzt aus!" Dann kommt man detailgetreu auf das nächste, Jahre währende Trauma: "Das ist NIE passiert!"... so zähle ich dann mal 5, mal 6 schwere Vergehen auf, immer mit der identischen Reaktion - bis ich ohnmächtig aufgabe... Denn er WEISS GENAU, dass er in unserem großen Familienclan IMMER am längsten Hebel sitzt, er ist der allmächtige Patriarch, und wird dich komplett zerstören, wenn du nicht spurst... und wehe einer schert aus und betet ihm nicht brav vor, was er für ein Engel ist, der er wohl wahrlich zu sein glaubt... (Es hat etwas Ironisches, dass ich mich hier nach Donald Duck benannt habe, viele Jahre bevor ein narzisstisches A-Loch mit gleichem Vornamen zum US-Präsidenten gewählt wurde... noch nie habe ich im Fernsehen einen Menschen gesehen, dessen Konfliktverhalten so sehr meinem Vater gleicht... das ist gruselig).

Ööööööööööhhm... ich schweife ab ;) aber das musste gerade heraus, weil es Teil eines von meinen Traumata ist, und es innerhalb der Familie Gründe gibt, warum am Ende "doch alle zusammenhalten".

Worauf wollte ich hinaus: Ich war immer (bzgl. aller Familienmitglieder, aber auch als Klassen- und Stufensprecher, in Vereinen und Jugendgruppen) der Streitschlichter und Vermittler, weil ich Ungleichgewichte früh erkannte und mich in beide Parteien hineinversetzen konnte. Gleichzeitig war ich aber, wenn ich sah, dass mir (wie bei meinem Vater, wie in einer späteren Beziehung (an die ich meinen langjährigen Freundeskreis und eine weite Sozialisation verlor, als auch mit den Ärzten, die sich strikt weigerten, meine AGA behandeln oder meine frühe Sportverletzung, die mich jahrelang quasi zum Sportinvaliden machte) in ungerechten Situationen die Hände gebunden waren, dünnhäutig aus einer Verzweiflung heraus, gegen eine Übermacht anzukämpfen.

Und so "dünnhäutig" bin ich auch heute, wenn es Trigger um Trigger um Lebensbereiche geht, die einst meine komplette Identität ausmachten. Und das betrifft quasi alles, was mir begegnet. Es gibt kaum einen Lebensbereich, der nicht triggerbehaftet ist bei mir, wo ich nicht von jetzt auf gleich abstürzen könnte.

Zitat: Was kannst Du rein symptomatisch machen? Ein Bier trinken (am besten ein Diät-Bier ;)) oder ein Benzodiazepin wie Alprazolam oder Lorazepam einnehmen, sofern Dir sowas 'mal als

"Notfall-Medikament" verschrieben wurde.

Jemand gab mir in der Notfall-Aufnahme einfach mal (ohne weitere Beratung, das war auch noch so ne Story für sich!) eine Dose Tavor mit nach Hause, die ich nie anrührte, weil es in der Klinik schon als Mittel für die Härtefälle galt...

Zitat:Gibt auch noch verschiedene Antidepressiva die stark sedieren, z.B. Mirtazapin oder auch Doxepin.

Ja, das hat mir ein Freund auch schon empfohlen, also Mirtazapin. Da muss ich mich mal mit meinem Arzt besprechen.

Generell wäre ich aber nicht so sehr für "sedieren", weil ich tatsächlich an den Tagen noch was vorhabe, das ist ja mit das Problem... (Wenn ich mich wirklich sedieren möchte, nehm ich eine halbe Zopiclon und SCHLAFE - meist sogar dann sehr erholsam und durch)

Mein Problem ist, dass mich querschießenden Emotionen und Gedanken an jeder Ecke so "ablenken" und eine Eigendynamik (Spirale) entwickeln. Ich bin auch nicht so gut im Filtern, höre in Gesprächsrunden immer allen Gesprächen gleichzeitig zu, und der Musik im Hintergrund und sonstigen Geräuschen... plus meinen eigenen Gedanken, die irgendwelche Stichworte auslösen.

Das ist zwar nicht IMMER so (wenn es mir emotional gut geht - was höchst instabil ist - kann ich mehrere Stunden hochfokussiert lernen), aber an 2/3 der Tage ist es problematisch, kleinste Zwischenfälle (wichtige Lebensthemen, aber auch wirklich Belangloses, wie der stete Gedanke, was man noch einkaufen muss, welche Mails noch zu schreiben sind, was im Haushalt zu tun ist, bis man sich verzettelt) bringen mich aus dem Konzept.

Ich hab sogar schon überlegt, den Arzt mal auf Ritalin anzusprechen. Das ist natürlich sehr im Verruf wegen Missbrauch und so, und ich komme nicht aus einer Generation, wo jedem Kind ADHS bescheinigt wurde. Aber manchmal beneide ich Schüler, die ich kenne, die immer total überdreht waren und in der Schule wortwörtlich kein Bein auf den Boden bekommen haben, und plötzlich (im durchaus positiven Sinne) wie ausgewechselt sind... während ich mit meinen Fokusproblemen nicht vorwärtskomme...

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Sat, 27 Mar 2021 03:25:20 GMT

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

Zitat:Jein... Die Ursachen kann ich klar und objektiv benennen (im Detail lieber per PN, demnächst, es kann aber noch ein paar Tage dauern).

OK, wenn Du möchtest ... aber mach Dir keinen (zusätzlichen) Stress.

Zitat:Was dabei allerdings klinisch ist, ist, wie mich das dann fertig macht
Du meinst sicher "pathologisch", nicht klinisch. OK.

Zitat:Ich war in Konflikten schon als Kind sagen wir mal "leidenschaftlich", wenn ich Ungerechtigkeiten oder Unfrieden sah (ob gegen mich oder andere) habe ich nie aufgegeben, aktiv zu kämpfen, bis sie gelöst bzw. geschlichtet waren.

Könnte es bei Dir eventuell in Richtung Asperger-Syndrom gehen (mit Depression/bipolarer Störung als Komorbidität)? Bei mir habe ich das auch 'mal vermutet, bin aber zu einem anderen Schluss gekommen. Näheres gerne auch 'mal via PN.

Zitat:Und wenn man ihn schwarz auf weiß aufzeigt, was er getan hat, ist es "Fake News", ist es "frei erfunden"... wenn Verwandtschaft sich über ihn beschwert hat ist es "frei erfunden", "das KÖNNEN die gar nicht über mich gesagt haben, im GEGENTEIL: Ich weiß persönlich von denen, wie viel sie von mir noch lernen können" [und hat den Sarkasmus dabei wohl überhört]

Das ist typisches Verhalten bei einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung ... ich ahne Schlimmes ...

Zitat:("Das ist NIE passiert, NULL. Das denkst du dir jetzt aus!" Dann kommt man detailgetreu auf das nächste, Jahre währende Trauma: "Das ist NIE passiert!"... so zähle ich dann mal 5, mal 6 schwere Vergehen auf

Das ist eine fiese Manipulationstechnik namens "Gaslighting". Auch charakteristisch für eine narzisstische Persönlichkeitsstörung. Meine Vermutung wird immer schlimmer ... informiere Dich 'mal über das Thema "narzisstischer Missbrauch" oder noch besser "narcissistic abuse". Und dann lasse 'mal Deine Kindheit vor dem geistigen Auge Revue passieren. Ich glaube, Du leidest unter einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung ausgelöst durch narzisstischen Missbrauch in der Kindheit. Wie ich übrigens auch.

Ich weiss, für den Mann mit dem Hammer sieht alles wie ein Nagel aus, aber was Du beschreibst, ist einfach ganz typisch.

Zitat:mich hier nach Donald Duck benannt habe, viele Jahre bevor ein narzisstisches A-Loch mit gleichem Vornamen zum US-Präsidenten gewählt wurde... noch nie habe ich im Fernsehen einen Menschen gesehen, dessen Konfliktverhalten so sehr meinem Vater gleicht... das ist gruselig).

Da hast Du es jetzt selbst beim Namen genannt Dein Vater ist ein maligner Narzisst, so wie Du es beschreibst. Aus so einer "Erziehung" *kann* niemand ohne Schaden zu nehmen herauskommen ...

Zitat:Jemand gab mir in der Notfall-Aufnahme einfach mal (ohne weitere Beratung, das war auch noch so ne Story für sich!) eine Dose Tavor mit nach Hause, die ich nie anrührte, weil es in der Klinik schon als Mittel für die Härtefälle galt...

Ganz ehrlich: wenn es irgendwie ohne geht, dann nimm' es nicht. Aber so schlimm ist es auch nicht, wenn man 'mal 0,5 mg davon einnimmt, wenn Du mich fragst. Problematisch ist der Dauergebrauch, da es recht schnell psychisch und körperlich abhängig machen kann und sich auch oft eine Toleranzentwicklung ausbildet, wodurch man immer mehr braucht, um noch den selben Effekt zu erzielen.

Zitat:Ja, das hat mir ein Freund auch schon empfohlen, also Mirtazapin. Da muss ich mich mal mit meinem Arzt besprechen.

Ich würde eher Zolpidem nehmen, erstens macht es nicht abhängig oder zumindest meistens nicht (wie eine aktuelle gut designte Studie gezeigt hat) und zweitens erzeugt es nicht diesen widerlichen bitteren "Metallgeschmack" im Mund (vor allem dann, wenn man die Tablette teilt, ist es echt ekelhaft finde ich). Natürlich wirkt es kürzer, also eher was zum Ein - als zum

Durchschlafen. CAVE: Zopiclon kann auch abhängig machen, wenn auch in der Ausprägung nicht vergleichbar mit den Benzos. Es gibt z.B. in der Regel keine Krampfanfälle beim kalten Entzug. Trotzdem besser, wenn es ohne geht.

Mirtazapin wirkt sehr gut schlafanstossend, da genügt wirklich ein "Krümelchen", aber leider macht es einen ausgeprägten "Hangover", die HWZ ist ziemlich lang, und es macht gerade in niedrigen Dosen oftmals eine deutliche Gewichtszunahme. Ich würde das nicht dauerhaft nehmen wollen. Dann eher niedrig dosiertes Trazodon. Das wirkt kürzer und macht in der Regel keine Gewichtszunahme.

Aber das sind Dinge, die Du mit den Ärzten besprechen solltest. Du weißt ja: nur "Denkanstöße" ;)

Gruß
KK

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Sat, 27 Mar 2021 03:29:53 GMT

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

Zitat:Ich hab sogar schon überlegt, den Arzt mal auf Ritalin anzusprechen. Das ist natürlich sehr im Verruf wegen Missbrauch und so, und ich komme nicht aus einer Generation, wo jedem Kind ADHS bescheinigt wurde.

Ich glaube nicht, dass es ADHS ist. Ich glaube, Du kommst wie ich aus einer toxischen Familie, was sicher zu vielen, vielen Traumata über all die Jahre geführt hat. Du solltest in Richtung narzisstischer Missbrauch bzw. komplexe PTBS "ermitteln". Ich denke, da kommst Du der Sache näher. Leider gibt es nicht viel, was man da tun kann, im Grunde rein symptomatische Behandlung. Mit diesem Thema kennt sich in DE leider so gut wie kein Psychiater/Therapeut wirklich gut aus.

Gruß
KK

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [daniel91](#) on Sat, 27 Mar 2021 10:59:52 GMT

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

Microdosiertes LSD/legale Deviante helfen ganz gut

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Sat, 27 Mar 2021 19:55:03 GMT

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

daniel91 schrieb am Sat, 27 March 2021 11:59Microdosiertes LSD/legale Deviate helfen ganz gut

Das hab ich auch schon oft gelesen. Und neulich einen anderen Artikel, dass Forscher nun ernsthaft in Erwägung ziehen, systematisch mit kleinen Dosen psychoaktiver Pilze zu therapieren (sodass die dann auch aus der Schmutzdecke heraus kommen).

Ich selbst bin (vielleicht weil pädagogisch immer stark abgeschreckt) bis auf meine AGA-Medis mein Leben 100% drogenfrei aufgewachsen, also nicht nur quatsch-keinen Alk (im Ganzen Jahr vielleicht insgesamt 2-3 Gläser Bier oder 1 Glas Wein...), kein Tabak, kein Gras und eben auch kein LSD, Partydrogen o.ä. Hab da also weder Erfahrungen, noch wirkliche Vorstellungen von. Legale Deviate von LSD davon wären aber interessant, denn aus Erzählungen lese ich immer wieder Gutes über LSD als Stimmungsaufheller (v.a. wenn man es sich als Mikrodosis vorstellt, dann sind Horrortrips sicher weniger wahrscheinlich).

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Sat, 27 Mar 2021 20:26:31 GMT

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

Kaus Klinski schrieb am Sat, 27 March 2021 04:25

Könnte es bei Dir eventuell in Richtung Asperger-Syndrom gehen (mit Depression/bipolarer Störung als Komorbidität)? Bei mir habe ich das auch 'mal vermutet, bin aber zu einem anderen Schluss gekommen. Näheres gerne auch 'mal via PN.

Hm, also ich habe durchaus ein paar Züge, die man bei manchen Formen von Autismus beobachtet, auch schon als Kind (z.B. tief in eine Sache eintauchen, gewisse Ordnungen zu lieben, sich früh eigenständig selber Dinge beibringen, manche selbst-Kontroll-Zwänge vielleicht), andersherum aber auch eine große Seite von mir, die das "krasse Gegenteil" vom klassischen Asperger-Bild darstellt: Es heißt ja oft, Asperger-Betroffene können Emotionen, Gesichtsausdrücke, indirekte Andeutungen oder auch z.B. Ironie schlecht lesen... diese Dinge sind bei mir eher zu stark als zu schwach ausgeprägt. Und ich kann (konnte!) auch in Situation sehr gesellig sein und aus mir herausgehen. Asperger wird ja manchmal mit wenig Geselligkeit bzw. Schwierigkeiten im "normalen" gesellschaftlichen Leben assoziiert. Das ist bei mir so teils, teils. Ich ziehe mich gern zum Programmieren an den Computer zurück und tüftle tagelang an Mathe-Aufgaben, aber dabei wäre ich nie ganz vollständig ich.

Zitat:Zitat:Und wenn man ihn schwarz auf weiß aufzeigt, was er getan hat, ist es "Fake News", ist es "frei erfunden"... wenn Verwandtschaft sich über ihn beschwert hat ist es "frei erfunden", "das KÖNNEN die gar nicht über mich gesagt haben, im GEGENTEIL: Ich weiß persönlich von denen, wie viel sie von mir noch lernen können" [und hat den Sarkasmus dabei wohl überhört]

Das ist typisches Verhalten bei einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung ... ich ahne Schlimmes ...

Und ein Zitat, welches ich vergessen hatte, zu erwähnen, ist folgende Logik:

"WAS soll ich gesagt/getan haben??? Überleg mal, WENN ich das gesagt/getan HÄTTE, dann

wäre ich ja ein ganz, ganz unvorstellbar schlimmer Mensch! => ALSO KANN ich das gar nicht gesagt/haben."

Das Schlimme ist, 10 Jahre, nachdem ich mich von den ersten Traumata erholt hatte, geriet ich in eine Beziehung, wo meine Partnerin noch 10-mal schlimmer war, was das anging, und sie schaffte es binnen kürzester Zeit, ALLES kaputtzumachen. Als ich mich am Ende meiner Kräfte final von ihr trennte, nahm sie meinen (fast) gesamten Freundeskreis mit sowie eine sehr große reale, soziale Community, die vor der Beziehung meine "seelische Wahl-Heimat" gewesen war. Und selbstverständlich hatte sie 100% Unterstützungen meines Vaters, der sie noch heute (10 Jahre später) mehr liebt als mich. Nur eines seiner Zitate: "Schau dich doch mal an, sei doch froh, dass sich überhaupt mal ne Frau für dich interessiert!"

Zitat:Das ist eine fiese Manipulationstechnik namens "Gaslighting". Auch charakteristisch für eine narzisstische Persönlichkeitsstörung. Meine Vermutung wird immer schlimmer ... informiere Dich 'mal über das Thema "narzisstischer Missbrauch" oder noch besser "narcissistic abuse".

Und dann lasse 'mal Deine Kindheit vor dem geistigen Auge Revue passieren. Ich glaube, Du leidest unter einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung ausgelöst durch narzisstischen Missbrauch in der Kindheit. Wie ich übrigens auch.

Das tut mir leid zu hören. Aber es ist gut, Menschen zu treffen, die Ähnliches erlebt haben. Ich werde eines Tages auch mal ein Buch darüber schreiben, was ich erlebt habe. Vielleicht nur für mich, so als Ventil, dass ich Millionen von Gedanken und Gefühlen und Erlebnissen einfach mal zu Papier bringe, damit sie greifbarer werden, und die Vergangenheit (auch wenn sie traurig) als stattgefundene Lebenszeit würdigen, anstatt sie wie ein sinnloses Rinnsal für immer in den Gully der Vergessenheit fließen zu lassen. Vielleicht lass ich es aber auch Menschen lesen. Der Hintergrund über das Aufwachsen in meiner Familie ist das eine.... die Beziehung zu einer schlimmen Narzisstin später, war das noch viel größere und verheerende Kapitel... da ist noch viel zu verarbeiten. Es gingen schon Dutzende Therapiesitzungen drauf, und auch lange (teils kontroverse) Gespräche mit den wenigen verbleibenden Freunden... das Ganze ist auch schon 8 Jahre her... und noch immer habe ich das Gefühl, das wenigste davon wirklich ver-arbeitet zu haben, weil viele Gedanken und neu geschaffene Realitäten so fies sind, dass ich über Jahre nur noch versuchte zu ver-gessen.

Zitat:Ich weiss, für den Mann mit dem Hammer sieht alles wie ein Nagel aus, aber was Du beschreibst, ist einfach ganz typisch.

Ja, sehr gutes Bild. Das ist wirklich oft problematisch. Aber du hast den Nagel schon ganz gut auf den Kopf getroffen.

Zitat:Jemand gab mir in der Notfall-Aufnahme einfach mal (ohne weitere Beratung, das war auch noch so ne Story für sich!) eine Dose Tavor mit nach Hause, die ich nie anrührte, weil es in der Klinik schon als Mittel für die Härtefälle galt...

Ganz ehrlich: wenn es irgendwie ohne geht, dann nimm' es nicht. Aber so schlimm ist es auch nicht, wenn man 'mal 0,5 mg davon einnimmt, wenn Du mich fragst. Problematisch ist der Dauergebrauch, da es recht schnell psychisch und körperlich abhängig machen kann und sich auch oft eine Toleranzentwicklung ausbildet, wodurch man immer mehr braucht, um noch den selben Effekt zu erzielen.

Zitat:CAVE: Zopiclon kann auch abhängig machen, wenn auch in der Ausprägung nicht vergleichbar mit den Benzos.

Ja, das weiß ich. Zopiclon nehme ich schon sehr lange... Damals in der Klinik 2008, haben sie es JEDEM verteilt wie Smarties. Jeden Abend die volle Dröhnung, egal welches Krankheitsbild. Und wehe, einer wollte seine Pille nicht nehmen, was gab das für Diskussionen... Sie wurde uns übrigens (natürlich ist man, wenn man sich gerade hat einweisen lassen, nicht unbedingt im besten Zustand, von allem die Packungsbeilage zu googeln) vom Arzt so gegeben, dass "dies ein Schlafmittel mit der geringsten (oder sagte er quasi "keinem körperlichen"?) Abhängigkeitspotenzial" sei. So ließ ich es mir auch nach der Klinik fleißig weiterverschreiben, bis viele Jahre später mal ein Psychiater sagte: "Sie nehmen das aber schon recht lange, oder?"

Dazu muss ich sagen, Zopiclon war damals und heute, das einzige, was mir bei meinen Schlafproblemen, die ich mit Beginn der Depressionen (also ab 18) entwickelte, jemals geholfen hat. UND: Das über-viele-Nächte-nicht-schlafen können WURDE dann kausal über lange Zeit zum neuen Haupt-Problem, also zur Ursache weiterer Probleme. Da ich von Zopiclon null Hangover habe, schwöre ich bis heute drauf, hab aber mit meinem Psychiater vereinbart, es seltener zu nehmen. Und außerdem nehme ich nur noch eine halbe Dosis, d.h. alles andere als "Gewöhnungseffekt" oder "Dosissteigerung", was man da ja immer befürchtet. Nach 12 Jahren komm ich noch zuverlässig mit der halben Normaldosis aus.

Es gibt z.B. in der Regel keine Krampfanfälle beim kalten Entzug. Trotzdem besser, wenn es ohne geht.

Zitat:Mirtazapin wirkt sehr gut schlafanstossend, da genügt wirklich ein "Krümelchen", aber leider macht es einen ausgeprägten "Hangover", die HWZ ist ziemlich lang, und es macht gerade in niedrigen Dosen oftmals eine deutliche Gewichtszunahme. Ich würde das nicht dauerhaft nehmen wollen. Dann eher niedrig dosiertes Trazodon. Das wirkt kürzer und macht in der Regel keine Gewichtszunahme.

Aber das sind Dinge, die Du mit den Ärzten besprechen solltest. Du weisst ja: nur "Denkanstöße" ;)

Danke für die vielen Denkanstöße. Ich werde die nächste psychiatrische Sitzung in 4 Wochen mal explizit für medikamentöse Fragen nutzen, zuletzt waren wir viel mehr auf den Inhalten, aber dafür hab ich ja auch noch meine Therapeutin.

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Sat, 27 Mar 2021 21:10:38 GMT

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

Zitat:Hm, also ich habe durchaus ein paar Züge, die man bei manchen Formen von Autismus beobachtet, auch schon als Kind (z.B. tief in eine Sache eintauchen, gewisse Ordnungen zu lieben, sich früh eigenständig selber Dinge beibringen, manche selbst-Kontroll-Zwänge vielleicht),

Genau wie ich. Aber ich bringe es eher mit dem narzisstischen Missbrauch in Zusammenhang, den ich quasi von Geburt erlitten habe. Vielleicht gibt es da auch Überschneidungen, Asperger quasi als Resultat von narzisstischem Missbrauch, oder eine Art "Pseudo-Asperger" ... keine Ahnung. Wenn man emotional derart vernachlässigt wird als Kind, entwickelt man sich vielleicht

in so eine Richtung (ausgeprägte Spezialinteressen, Introvertiertheit, ausgeprägter Gerechtigkeitssinn etc.)

Zitat:diese Dinge sind bei mir eher zu stark als zu schwach ausgeprägt.
Bei mir auch.

Zitat:Und ich kann (konnte!) auch in Situation sehr gesellig sein und aus mir herausgehen
Ich nicht, aber das hat wieder andere Gründe (massives Mobbing während der Schulzeit und das in der ohnehin schwierigen Phase der Pubertät).

Zitat:Ich ziehe mich gern zum Programmieren an den Computer zurück und tüftle tagelang an Mathe-Aufgaben, aber dabei wäre ich nie ganz vollständig ich
Ich glaube, ich habe eine Art Dyskalkulie. Mit Mathe kann man mich sprichwörtlich "jagen" ;)

Zitat:Und ein Zitat, welches ich vergessen hatte, zu erwähnen, ist folgende Logik:
"WAS soll ich gesagt/getan haben??? Überleg mal, WENN ich das gesagt/getan HÄTTE, dann wäre ich ja ein ganz, ganz unvorstellbar schlimmer Mensch! => ALSO KANN ich das gar nicht gesagt/haben."
"Klassisch" halt ... Projektion, Gaslighting ... darf ich fragen, was Deine Mutter für ein Mensch war? Und wie war der Rest der Familie so "gestrickt"?

Zitat:ich in eine Beziehung, wo meine Partnerin noch 10-mal schlimmer war
Ebenfalls ein bekanntes Phänomen. Wer in einem Umfeld geprägt von narzisstischem Missbrauch "aufgewachsen" ist ("überlebt hat" wäre der treffendere Ausdruck), gerät häufig auch an ebenfalls narzisstische PartnerInnen.

Zitat:Ja, sehr gutes Bild. Das ist wirklich oft problematisch. Aber du hast den Nagel schon ganz gut auf den Kopf getroffen.
Danke. Ich habe mittlerweile ein Gespür dafür entwickelt. Wenn man die Grundkenntnisse einmal verinnerlicht hat, ist es nicht schwer, solche Entitäten (ich will sie bewusst nicht "Menschen" nennen) recht schnell zu entlarven. Es sind nämlich immer die selben Muster/Schemata, nach denen sie vorgehen, und zwar weltweit (natürlich mit gewissen interkulturellen Unterschieden).

Zitat:om Arzt so gegeben, dass "dies ein Schlafmittel mit der geringsten (oder sagte er quasi "keinem körperlichen"?) Abhängigkeitspotenzial" sei
Wenn er sich da 'mal nicht geirrt hat ... sind genug Fälle beschrieben von Missbrauch und Abhängigkeit. Bei Zolpidem auch. Aber wohl seltener, wenn ich es richtig überschaue. Ich bin mir nicht ganz sicher bezüglich der Dosis, also mich jetzt bitte nicht drauf festnageln, aber ich erinnere mich an einen Fallbericht, wo jemand über 1 Gramm (!) Zolpidem täglich "brauchte"
...

Zitat:Und außerdem nehme ich nur noch eine halbe Dosis, d.h. alles andere als "Gewöhnungseffekt" oder "Dosissteigerung", was man da ja immer befürchtet. Nach 12 Jahren komm ich noch zuverlässig mit der halben Normaldosis aus.
Ist meistens auch so, aber das Risiko besteht halt. Ist auch "Typsache" mit einer Abhängigkeitsentwicklung.

Zitat:Danke für die vielen Denkanstöße.

Keine Ursache. Würde mich freuen, wenn ich Dir vielleicht irgendwie weiterhelfen konnte oder Dich vielleicht ein Stück weit "aufbauen" oder so ;) Wie sagt man: "Geteiltes Leid ist halbes Leid" ;)

Gruß
KK

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [OnkelDonald](#) on Sat, 27 Mar 2021 22:03:15 GMT

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

Kaus Klinski schrieb am Sat, 27 March 2021 22:10

Zitat:Und ein Zitat, welches ich vergessen hatte, zu erwähnen, ist folgende Logik:

"WAS soll ich gesagt/getan haben??? Überleg mal, WENN ich das gesagt/getan HÄTTE, dann wäre ich ja ein ganz, ganz unvorstellbar schlimmer Mensch! => ALSO KANN ich das gar nicht gesagt/haben."

"Klassisch" halt ... Projektion, Gaslighting ... darf ich fragen, was Deine Mutter für ein Mensch war? Und wie war der Rest der Familie so "gestrickt"?

Jap, und genau so klassisch war es bei meiner Ex nach der Trennung (oder auch schon während der Beziehung). Sie hat es WÖRTLICH so gesagt, dass sie über das, was "angeblich passiert sein soll, lange nachgedacht" hat. "Und wäre es so gewesen, DANN wäre ich ja ein ganz schlechter Mensch. Aber ich bin doch ein guter Mensch. Also ist das niemals passiert". 1:1 genau so. Das ist pathologisch. (Und es ging nicht etwa um Auslegungssachen, sondern um harte Fakten).

Du fragst nach meiner Mutter: Meine Eltern (beide in den 1940ern geboren) kommen aus einem sehr altmodischen, deutschen Geschlechter- und Beziehungsbild aus den 1950er-Jahren (sind auch im Vergleich zu ihren Altersgenossen um ein Jahrzehnt zurück, so ist z.B. mein Vater stolz darauf, dass er während der Studentenproteste der einzige war, der nicht mit auf die Straße gegangen ist, sondern preußisch-gehorsam im Hörsaal saß. Sowieso ist er sehr, sehr preußisch drauf, wenn du verstehst, was ich meine. Meiner Mutter ist er einerseits intellektuell überlegen (er ist wirklich ein intelligenter und solange man exakt seiner Meinung ist sehr umgänglicher Zeitgenosse, wir haben teils gleiche Interessen, gleichen Humor, ähnlichen Hang zum analytischen Denken, das war's aber schon). Überdies ist er aber, wie gesagt, sehr dominant. Meine Mutter ist und war immer schon nur "Beiwerk" an ihm. Sie hat sich mit ihrer Rolle längst arrangiert in über 50 Jahren Ehe.

Wenn dann so eine "Gaslighting"-Szene kommt, irgendwann konnte ich es nicht mehr aushalten, da hab ich ihn drauf hingewiesen, dass GENAU sein Verhalten gerade typisch für Narzisstische Persönlichkeiten ist.

Darauf er: "Das heißt also, nur weil du gerade irgendwelchen haltlosen, noch so absurden Scheiß über mich behauptest, und ich bestreite, dass es so war, macht mich das zum Narzissten. Wenn jemand Lügen über dich behauptet, würdest du das auch abstreiten."

Ich: "Ja, aber der Unterschied ist, dass du ja weißt, dass es wahr ist, dass alles genau so stattgefunden hat."

Er schlägt vor, meine Mutter dazuzuholen, ob sie sich sozusagen als Zeugin daran erinnern könnte, und fragt sie:

"Er behauptet, das und das hätte ich damals gesagt und getan. Ist JEMALS so etwas, auch nur ansatzweise, in dieser Richtung geschehen?"

Meine Mutter: "Na ja.. da war mal etwas...." Er gibt ihr einen Blick, der töten könnte! Sie blickt zu Boden, fährt fort, stammelt: "öhm.. öhm.. aber.... das... das ist so lange her, soooo genau kann ich mich da jetzt auch nicht dran erinnern." (Und ich kipp bald hinten rüber)

Ich denke, das beschreibt die Lage ganz gut. Wenn ihr dann doch noch was einfallen sollte, oder aber sie überhaupt etwas sagt, was ihm gerade nicht in den Kram passt, verbietet er ihr buchstäblich den Mund, und wenn sie doch weiterredet, dann mit Nachdruck. Respekt gleich Null. Bin ich dann mit ihr allein (meine Mutter ist eine sehr liebe Frau) sagt sie mir: "Es kann sein, dass es so und so wahr... aber schau mal, wie er sich aufregt, er hat schon wieder einen hochroten Kopf, willst du, dass er einen Herzinfarkt kriegt?" - (Das ist übrigens genau das Argument, das dann IMMER kommt, seitdem ich 3 Jahre alt war. Mein Vater war damals 40 und auch damals schon cholerisch mit Bluthochdruck und schlechter Diagnose vom Cardiologen.)

Meine ältere Schwester war als Jugendliche eine sehr kreative, begabte Persönlichkeit. Sie hatte auch schlimmen Stress mit meinem Vater. Heute ist sie ein ziemlich profillosen, angepasster Mensch und trägt auch viele Probleme in sich. Aber wir können nicht drüber reden.

Bei mir war's am krassesten, ich wurde bei Widerworten regelmäßig für 1 Stunde in mein Kinderzimmer eingesperrt ("Beruhigungszimmer" nannte dies der studierte Pädagoge) und/oder bekam wahlweise mit dem Schlappen den A*** versohlt. Ob dies in der Kindheit 80 oder 100 mal passierte, weiß ich nicht mehr, heute leugnet er, dass es ansatzweise ein einziges Mal so gewesen sei.

Als ich total gebrochen war und mein jüngerer Bruder geboren wurde (wir waren also 3 Kinder), machten sie bei ihm alles besser. Prügelstrafe und Einsperren kam kein einziges Mal mehr vor. Er wuchs glücklich auf, hat heute einen sehr lukrativen Job und weil er dabei Anzug und Krawatte trägt heißt es "wenigsten ein ordentlicher in der Familie". Zu seinem Sohn bekennt sich mein Vater öffentlich (vor der Augen der anderen Enkel) als "Lieblingsenkel" und fördert jede individuelle Entwicklung und liest ihm jeden Wunsch von den Lippen ab, wohingegen er ALLES, was mir damals heilig war, immer madig gemacht oder gar verboten hat.

Als übrigens die AGA losging (die zu 100% mütterlicherseits kommt, seine Geschwister sind alle NW1-2 bis ins hohe Alter), war alles, was er dazu sagen konnte: "Schneid dir halt die Haare" (als Kind sollte ich immer so einen fast [zensiert-12]-Jugend-Haarschnitt haben, den er selbst trägt, verspottete mich täglich, als ich sie als jugendlicher länger wachsen ließ, und

"schämte" sich für mich, wie "ungepflegt" ich damit aussehe, "und iss halt wieder Fleisch" (ich war kurz vorher Vegetarier geworden). "Schau mich an, ich ess Fleisch und hab ja auch keine Glatze". Thema erledigt für ihn.

Zitat:Zitat:Danke für die vielen Denkanstöße.

Keine Ursache. Würde mich freuen, wenn ich Dir vielleicht irgendwie weiterhelfen konnte oder Dich vielleicht ein Stück weit "aufbauen" oder so ;) Wie sagt man: "Geteiltes Leid ist halbes Leid" ;)

Du sagst es.

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Sat, 27 Mar 2021 22:24:18 GMT

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

Zitat:"Und wäre es so gewesen, DANN wäre ich ja ein ganz schlechter Mensch. Aber ich bin doch ein guter Mensch. Also ist das niemals passiert". 1:1 genau so. Das ist pathologisch. (Und es ging nicht etwa um Auslegungssachen, sondern um harte Fakten).

Diese gestörten Leben ein wenig in ihrer eigenen Welt, sie wissen natürlich, dass das was sie tun nicht "normal" sondern ausgesprochen falsch und böse ist, ihnen fehlt aber halt krankheitsbedingt jede Empathie. Aber sie wissen schon, was sie tun, sonst würden sie sich in der Öffentlichkeit nicht verstellen wie die Weltmeister und lügen, betrügen, manipulieren, triangulieren ... eh schon wissen ;) Da sie es selbst nicht wahrhaben *können*, dass sie nicht perfekt sind projizieren sie ihre ganzen negativen Eigenschaften auf das Umfeld. Es ist einfach nur krank ... im wahrsten Sinne des Wortes ... Aber ich bin erfreut, dass Du bereits so gut über dieses Thema informiert bist und die ganze Sache schon gut analysiert hast, wie ich finde.

Zitat:Meine Mutter ist und war immer schon nur "Beiwerk" an ihm. Sie hat sich mit ihrer Rolle längst arrangiert in über 50 Jahren Ehe.

Einfach nur klassisch. Sie übernahm also die Rolle der "Enablerin".

Zitat:er ist wirklich ein intelligenter und solange man exakt seiner Meinung ist sehr umgänglicher Zeitgenosse, wir haben teils gleiche Interessen, gleichen Humor, ähnlichen Hang zum analytischen Denken, das war's aber schon

Ja, es gibt mitunter auch sehr intelligente Exemplare. Das sind die Gefährlichsten, weil sie nicht durch schiere Dummheit in ihren Machenschaften ein wenig ausgebremst werden ...

Zitat:Mein Vater war damals 40 und auch damals schon cholerisch mit Bluthochdruck und schlechter Diagnose vom Cardiologen

Keine Sorge, man sagt, diese "Bio-Roboter" leben fast ewig ;->

Zitat: Prügelstrafe und Einsperren kam kein einziges Mal mehr vor. Er wuchs glücklich auf, hat heute einen sehr lukrativen Job und weil er dabei Anzug und Krawatte trägt heißt es "wenigsten ein ordentlicher in der Familie".

Aaargh ... es ist wirklich so typisch ... "scapegoat and golden child" ... meist ist der jüngstgeborene Sohn das "golden child", das nichts falsch machen *kann*, für jeden Dreck in den Himmel hoch gelobt wird. Diese Rolle wird meistens den Jungen auferlegt. Der "Sündenbock" ist je nach Konstellation meist die älteste Tochter. Wie aus dem Lehrbuch ... ist

nur ein einzelnes Kind in der Familie, dann wird ihm gerne auch 'mal abwechselnd die eine, dann wieder die andere Rolle auferlegt. So war es bei mir. Grau - en - haft

Eigentlich erübrigt sich jeder weitere Kommentar.

Gruß
KK

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?
Posted by [OnkelDonald](#) on Sat, 27 Mar 2021 22:38:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kaus Klinski schrieb am Sat, 27 March 2021 23:24Zitat:"Und wäre es so gewesen, DANN wäre ich ja ein ganz schlechter Mensch. Aber ich bin doch ein guter Mensch. Also ist das niemals passiert". 1:1 genau so. Das ist pathologisch. (Und es ging nicht etwa um Auslegungssachen, sondern um harte Fakten).

Diese gestörten Leben ein wenig in ihrer eigenen Welt, sie wissen natürlich, dass das was sie tun nicht "normal" sondern ausgesprochen falsch und böse ist, ihnen fehlt aber halt krankheitsbedingt jede Empathie.

Ich hatte nach der Trennung noch ein Gespräch mit ihr, eine Art Aussprache. Da sagte ich ihr: "Ganz ehrlich, ich fühle mich insgesamt ziemlich ausgenutzt von dir". Da schaut sie mich gelassen an... "Och, ausgenutzt ist so ein fieses Wort... Ich würde sagen be-nutzt. Ja, be-nutzt habe ich dich, dass passt besser", und das in einem selbstverliebten Singsang, im Frieden mit sich und der Welt, ganz offensichtlich OHNE JEDES GESPÜR DAFÜR, dass "jemanden zu benutzen" irgendetwas anrühiges an sich hätte....

Zitat:Da sie es selbst nicht wahrhaben *können*, dass sie nicht perfekt sind projizieren sie ihre ganzen negativen Eigenschaften auf das Umfeld.

OOOH JA! Da könnte ich jetzt Geschichten erzählen, aber das führt im Moment zu weit.
Ganz kranke Sch**ße.

Subject: Aw: Konzentrationsprobleme - welche Mittel helfen?
Posted by [Kaus Klinski](#) on Sun, 28 Mar 2021 02:52:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kein weiterer Kommentar (nötig) ... *kopfschüttel*

Ja, ich weiss, hätte man es nicht am eigenen Leibe erlebt, wozu diese Entitäten fähig sind ... man würde es nicht glauben (können oder auch wollen), es ist jedenfalls unfassbar ... und leider glauben es viele Ärzte etc. auch nicht, wenn die Opfer schildern, was ihnen widerfahren ist... im Übrigen wird ja gerne auch das gesamte Umfeld gezielt manipuliert und somit die berühmten "flying monkeys" quasi rekrutiert (den Begriff hast Du sicher schon gehört in dem Zusammenhang). Man kann, ohne jetzt paranoid klingen zu wollen bzw. mich selbst ob der Aussage nicht paranoid wähnend, quasi wirklich keinem mehr trauen aus diesem Umfeld ...

Gruß
KK