Subject: Extremer Brainfog Ursachen, Erfahrungen?
Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 09 Jan 2023 15:48:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo allerseits.

Bin mit meinem Latein halbwegs am Ende, Ärzte finden nie was und es wird zT immer schlimmer- habe immer schon Tendenz zu Nebel im Kopf und Depersonalisation/plötzlicher Verwirrung/Angst gehabt, Ursachen bzw Trigger waren Kombi aus schlechtem Schlaf, Psychosomatik (Traumata) und Zuckerlastige Ernährung...

Doch seit 1-2 Jahren wird es chronisch. Im letzten halben Jahr gab es vllt 10-20 Tage an denen ich mich wie ein echter, normaler Mensch gefühlt habe. Stress war schon auch viel dabei und schlechter Schlaf, aber so chronisch hatte ich es noch nie. Und Entspannungsmethoden helfen fast nicht mehr. Selbst wenn eigentlich alles passt, ist da diese Nebelwand zwischen meinem Inneren und meinem Körper.

Die stärkste Korrelation habe ich bisher im Bezug auf meinen Nacken. Wenn ich Laufen war (viel Schütteln, Stoßen) und noch mehr wenn ich Rücken oder Schultern mit Seitheben trainiert habe, dann kommt oft wenig später, spätestens am nächsten Tag, ein debilitierender Nebel im Kopf und ein Gefühl, als würde ich nichts mehr spüren obwohl ich alle Empfindungen normal spüre/registriere. Und Energie wie ein Zombie.

Es ist wie Dissoziation/Derealisation, als wäre ich halb aus meinem Körper draußen und halb Beobachter meiner Aktionen.

Denkprozesse sind einigermaßen klar, aber nichts fühlt sich echt an und ich fühle mich, als wär ich jederzeit kurz vor dem Kollaps.

Und das, selbst wenn die Psyche gerade weniger als sonst belastet ist.

Trotzdem sind körperliche Hochleistungen möglich, aber danach folgt seit bald einem Jahr fast immer innerhalb eines Tages ein Crash.

In MRIs sind alle Organe und auch die HWS, sowie das Gehirn immer als normal befunden worden. Herz-Kreislauf auch super, lediglich leichte Mitralklappendurchlässigkeit, aber ansonsten fast perfekt mit 135% Leistung bzgl dem Durchschnitt. Blutwerte auch immer alle normal, lediglich ACTH war viel zu niedrig, was noch abgeklärt wird ob mit der Hypophyse was nicht passt.

Hat wer ähnliche Erfahrungen, oder eine Ahnung bezüglich Ursachen für sowas?

Subject: Aw: Extremer Brainfog Ursachen, Erfahrungen?
Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 29 Jan 2023 18:09:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nachtrag:

Meine Hormone stehen vermutlich stark damit im Zusammenhang. Auslöser wird noch abgeklärt, jedoch sind einige Hypophysen-Hormone gesenkt. Die Hypophyse ist entweder durch chronischen Distress und zu viel Ausdauersport gestört, oder/und es ist was anderes,

Organisches...

ACTH, FSH, diese Beiden kratzen an der untersten Schwelle. LH ist mittelmäßig. Jedoch ist Cortisol eher hoch und gesamtes Testosteron ist sehr hoch (schwankt zwischen 9ng und 9,5ng/mL). Progesteron ist ebenfalls eher hoch, DHT mittel-hoch, Östradiol schön mittig.

Bin gespannt, ob es eine klare Antwort gibt. Paradox irgendwie, wie die Sexualhormone und Cortisol in Norm- bis sehr hohen Bereichen sein können, während die Hypophyse sich dahin schleppt wie ein müder Sack Kartoffeln...

Subject: Aw: Extremer Brainfog Ursachen, Erfahrungen?
Posted by [SirRagusa](#) on Mon, 30 Jan 2023 21:55:43 GMT

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

Hi, zunächst tut es mir leid, dass es dir schlecht geht. hast fu schon mal versucht zu akzeptieren, dass es deine psyche ist? eine reine angststörung in die du immer mehr und mehr reingestiegen bist, bis nichts mehr logisch ist. liest sich für mich so. vielleicht wäre, da organisch alles abgeklärt ist, ein psychiater mal eine anlaufstelle, die hilfe geben kann. ich selbst habe angststörungen mit einer eher hypochondrischen ausrichtung bei der bisher nichts gefunden worden ist. ich überdenke zu viel. manchmal jeden schritt und dann fühlt man sich, als ob man neben sich steht und nicht bei der sache ist. man kann gedankenmuster therapieren, aber dazu war ich noch nicht mutig genug - man müsste sich dem stellen... jedenfalls hoffe ich, dass es dir bald besser geht und hoffe das hilft irgendwie!

Subject: Aw: Extremer Brainfog Ursachen, Erfahrungen?
Posted by [Lovely](#) on Tue, 31 Jan 2023 12:16:33 GMT

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

eine Wirbelverschiebung kann durchaus zu Schwindel usw. führen soweit ich es von Leuten weiß, die vom Bremsen im Auto ein Peitschenschlag hatten. Da hilft ein guter Chiropraktiker. Gibt auch diese Atlasprophylaxe. Das hab ich mal gemacht, aber das Knacksen im Nacken ist geblieben.

Ansonsten haben mir Probiotika gegen den Brain fog geholfen.

Subject: Aw: Extremer Brainfog Ursachen, Erfahrungen?
Posted by [REMOLAN](#) on Tue, 31 Jan 2023 22:55:51 GMT

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

SirRagusa schrieb am Mon, 30 January 2023 22:55Hi, zunächst tut es mir leid, dass es dir schlecht geht. hast fu schon mal versucht zu akzeptieren, dass es deine psyche ist? eine reine angststörung in die du immer mehr und mehr reingestiegen bist, bis nichts mehr logisch ist. liest sich für mich so. vielleicht wäre, da organisch alles abgeklärt ist, ein psychiater mal eine anlaufstelle, die hilfe geben kann. ich selbst habe angststörungen mit einer eher

hypochondrischen Ausrichtung bei der bisher nichts gefunden worden ist. Ich überdenke zu viel, manchmal jeden Schritt und dann fühlt man sich, als ob man neben sich steht und nicht bei der Sache ist. Man kann Gedankenmuster therapieren, aber dazu war ich noch nicht mutig genug - man müsste sich dem stellen... jedenfalls hoffe ich, dass es dir bald besser geht und hoffe das hilft irgendwie!

Danke für deine Antwort.

Doch, das mit der Akzeptanz hab ich jetzt einige Monate versucht. Die Panik vor diesen Zuständen ist dadurch geringer geworden, ich vertraue darauf, die Kontrolle nicht vollständig zu verlieren, mitunter weil ich diesen Zustand nun schon so lange erlebe. Das ist ein Hinweis, dass ein Teil, zumindest der mit Angst und Panik-Empfinden, "rein psychisch" ist.

Jedoch sind diese Zustände dann auch präsent, wenn die Psyche akut nicht wirklich belastet ist, oder sogar mal länger alles gut läuft. Es lässt sich dann zwar besser aushalten, aber die Crashes kommen trotzdem, die plötzliche Lethargie kommt trotzdem, teils stark zeitversetzt nach Belastungen.

Die größten Verstärker sind Schlafmangel und körperliche Über-Verausgabung. Und langes Sitzen, insbesondere vor einem Bildschirm.

Bei so etwas ist es kaum möglich zu sagen, ob etwas rein psychisch oder organisch bedingt ist. Wie so oft, die Henne-Ei Frage^^

Ich vermute, ich habe eine organische Tendenz Stresshormone nicht so gut zu regulieren und eine vorbelastete Psyche die alle Probleme und Sorgen gleichzeitig analysieren will und dabei schnell mal überfordert ist/ausbrennt und dann "taub" wird.

Bisher hilft mir neben besserer Schlafhygiene am meisten "Pacing", dass ich nicht mehr jede Fahrradfahrt zu einem Wettrennen mache, oder jedes Treppensteigen zu einem Sprint...

Ich habe akzeptiert, dass ich nicht jeden Tag wie ein Actionheld rum sausen kann, insbesondere wenn die Psyche oft belastet ist und die Regeneration (in jeder Hinsicht) seit Jahren hinterher hinkt). Mal sehen wie es weiter geht.

Das letzte Jahr, besonders noch mal seit mehrmaligem Plasmaspenden und dann einer starken Covid-Infektion, war wirklich ein ziemlich krass schleppendes Jahr, aber es scheint bergauf zu gehen mit der Energie und dem allgemeinen Wohlbefinden.

Laut Blutwerten ist immer alles ok gewesen, lediglich die hypophysären Hormone (FSH, ACTH insbesondere) sind sehr im Keller, was ein Hinweis auf eine organische Komponente ist... ist nur die Frage ob die Hypophyse generell Probleme hat, oder ob die schlechten Werte eine Folge des Dauer-Stress/Ausbrennens der letzten Jahre ist

Subject: Aw: Extremer Brainfog Ursachen, Erfahrungen?
Posted by [REMOLAN](#) on Tue, 31 Jan 2023 22:59:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lovely schrieb am Tue, 31 January 2023 13:16 eine Wirbelverschiebung kann durchaus zu Schwindel usw. führen soweit ich es von Leuten weiß, die vom Bremsen im Auto ein Peitschenschlag hatten. Da hilft ein guter Chiropraktiker. Gibt auch diese Atlasprophylaxe. Das hab ich mal gemacht, aber das Knacksen im Nacken ist geblieben.

Ansonsten haben mir Probiotika gegen den Brain fog geholfen.

Ja interessant, es gibt wirklich viele Berichte darüber. Beim Sport auf eine gute Wirbelsäulenhaltung zu achten ist wichtig und vllt ist ein guter Chiropraktiker noch mal besser in der Beurteilung, wie die Wirbelsäule funktionell ist...

Beim MRT liegt man ja am Rücken, entspannt, das ist vllt nicht so aussagekräftig, wie es dann aber im Alltag ist...

Sauerkraut und Kefir (Wasserkefir) helfen mir auch gefühlt etwas.

Lediglich zu viele Ballaststoffe machen es schlimmer, aber bisschen geht :thumbup:

Welche Probiotika hast du genommen und hattest du einen Test um die "richtigen" zu nehmen?