
Subject: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Gainarator](#) on Thu, 05 Sep 2024 13:57:48 GMT

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

Hallo,

ich melde mich jetzt mit einen eigenen Thema.

Ich habe Finasterid nach 13 Jahren am 17.06.24 abgesetzt und ca. 7 Tage später ging es los das ich nicht mehr schlafen konnte, komplett gar nicht und außerdem hatte ich das Gefühl als wenn ich permanent nicht richtig Luft bekomme, so ein beklemmendes Gefühl im Hals.

Kurz bevor ich fast eingeschlafen bin, gab es immer eine Ruck im Körper und ich war wieder wach .

Medizinisch wurde Lunge, Herz und Blut untersucht, außerdem war ic noch in einem Schlaflabor, dort wurde leichte schalfapnoe diagnostiziert.

Seit zwei Wochen ist auch noch Muskelzucken dazugekommen, hauptsächlich in den Beinen und ein Schwächegefühl.

Ich weiß langsam nicht mehr weiter, milde Sachen wie lasea ,Baldrian und Melatonin hab ich schon probiert, auch Schlafhygiene usw.

Außerdem habe schon 3 Wochen valdoxan, dass schlafanstoßend wirken soll probiert, ohne Erfolg.

Auch eszopiclon 3 mg habe ich sporadisch genommen, was mal gewirkt hat und mal nicht ,aber ich möchte nicht abhängig werden..

Seit einer Woche nehme ich jetzt täglich 15mg Mirtazapin, die ersten Tage konnte ich damit echt schlafen, aber von gestern auf heute war das auch damit nicht möglich.

Krankgeschrieben bin ich auch seit dem und werde morgen in einer Tagesklinik vorstellig, zwecks Psychotherapie.

Was kann ich noch tun? Es sind bald 3 Monate um und keine Verbesserung, eher noch schlechter :cry:

Es ist wie gesagt ohne Medikamente kein Schlaf möglich, auch nach Tagen nicht.

Kann sich das von alleine bessern?

Werde jetzt noch l theanin und Glycin ergänzen.

Ich bin für Erfahrungen und Tipps unendlich dankbar.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Gainarator](#) on Thu, 05 Sep 2024 14:05:28 GMT

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

Achso an Nahrungsergänzung nehme ich noch l-carnitin, Omega 3, l- Glutamin, Vitamin D, Zink MSM und ein probiotika. Das alles morgens und mittags.

Bis auf das probiotika habe ich das schon jahrelang während der Finasterid Einnahme genommen

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [SCWRG](#) on Thu, 05 Sep 2024 14:37:47 GMT

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

Mal unabhängig von der Ursache: du machst dir verständlicherweise Stress und wisst den Schlaf erzwingen, das könnte aber sehr kontroproduktiv sein und dich noch weniger schlafen lassen.

Wenn ich manchmal gestresst bin oder zu spät am Tag Koffein zu mir genommen habe und ich sehr lange Zeit (bis zu Stunden) nicht einschlafen kann, versuch ich beim Wachliegen an absolut nichts zu denken ("meditieren"). Du kannst auch deinem Atmenrythmus oder anderen Dingen folgen. Jeder Gedanke der kommt, sollte so schnell wie möglich erkannt und beendet werden.

Zwar wach zu liegen, aber an nichts denken, führt bei mir dazu, dass ich mich am nächsten Tag ähnlich fit fülle wie an Tagen, an denen ich durchschlafe. Das haben auch andere schon festgestellt.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [SCWRG](#) on Thu, 05 Sep 2024 14:38:41 GMT

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

Du kannst auch mal nach progressiver Muskelentspannung und autogenem Training googeln.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [Gainarator](#) on Thu, 05 Sep 2024 14:53:55 GMT

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

Das mit dem Stress vor dem Schlafen, da hast du Recht. Mittlerweile hat sich da eine unterschwellige Angst vor der Nacht gebildet.

Habe auch schon abends Hypnose Podcasts probiert, die beruhigend zwar, wenn sie aber zuende sind wird ich manchmal noch nervöser, weil ich immer noch nicht schlafe.

Losgegangen ist das ganze aber ohne das ich gestresst ins Bett gegangen bin. Zeitgleich mit dem beklemmenden Gefühl im Hals. Das auch weiterhin, fast den ganzen Tag da ist.

Kann das alles am geschädigten Gaba Stoffwechsel Liegen? Soll ja dämpfend wirken und Finasterid soll darauf Einfluss haben.

Bei mir scheint das absetzen von Finasterid hauptsächlich neurologischen Einfluss zu haben. Schlaflosigkeit, Halsgefühl, zitternde Beine und leichte Depressive Verstimmung, die aber nach einer guten Nacht deutlich besser sind.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Gainarator](#) on Thu, 05 Sep 2024 15:16:12 GMT

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

Ich bereue das total jemals Finasterid genommen zu haben, mein Leben steht momentan komplett still, keine Arbeit immoment, Sport kann ich auch nicht machen weil ich so schlapp bin, für meine Frau und Kinder kann ich auch nicht so da sein, weil ich neben mir stehe und so verzweifelt bin.

Hätte es nie für möglich gehalten das man tagelang/woche nicht schläft und einem trotz totaler Erschöpfung nicht mal tagsüber die Augen zu fallen. Das kann doch nur daran liegen, dass etwas total durcheinander ist im Gehirn.

Früher bin ich, wenn ich morgens um 5 Uhr aufgestanden zur Arbeit, abends um acht auf dem sofa eingeschlafen und jetzt nach Tagen nicht.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [pilos](#) on Thu, 05 Sep 2024 15:42:18 GMT

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

offensichtlich sollte man fin über wochen langsam ausschleichen

:|

sofortiges absetzen nach jahren, scheint bei einigen große probleme zu machen

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [SCWRG](#) on Thu, 05 Sep 2024 15:48:43 GMT

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

Die Empfehlung, Fin langsam abzusetzen, hab ich auch schon von einem Arzt gehört. Sollte man ggf. mit vielen Medikamenten, die man über lange Zeit genommen, so machen.

Ich würde trotzdem versuchen, Sport zu machen. Genau so viel, dass du gefordert bist, aber eben unter Überforderung bleiben. Selbst wenn das erstmal nur kurze oder lange Spaziergänge sind.

Körperliche Betätigung kann postiven Einfluss auf Schlaf haben.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Gainarator](#) on Thu, 05 Sep 2024 15:51:55 GMT

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

Es macht wahrscheinlich keinen Sinn es wieder zu nehmen und auszusschleichen?

@Pilos kann sich das so erholen oder kann ich unterstützend etwas tun?

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [angelica](#) on Thu, 05 Sep 2024 15:57:35 GMT

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

Gegen Muskelzucken würde ich Magnesium und Kalium empfehlen.

Gibt es von taxofit 400 mg Magnesium, 400mg Kalium + Vitamin B12, Eisen, VitaminB6 und Zink.

Gute Besserung wünsche ich dir

Angelica

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [pilos](#) on Thu, 05 Sep 2024 16:57:57 GMT

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

Gainarator schrieb am Do., 05 September 2024 17:51Es macht wahrscheinlich keinen Sinn es wieder zu nehmen und auszuschleichen?

@Pilos kann sich das so erholen oder kann ich unterstützend etwas tun?

alles esoterik

:|

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Gainarator](#) on Thu, 05 Sep 2024 17:19:21 GMT

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

Mit Esoterik meinst du, das Nahrungsergänzung usw. nichts bringen? Mir geht's vor allem ums schlafen, den Rest kann ich tolerieren und dem Körper Zeit geben. Nur ohne Schlaf geht das nicht lange gut

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [haarausfall94](#) on Thu, 05 Sep 2024 21:05:21 GMT

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

Erstaunlich wie sehr das Thema hier aktuell aufkommt.

Ich möchte dir die Angst nehmen. Es wird besser, ja es ist schwer aber der Körper braucht mehr Zeit, ich bin der beste Beweis !:) Lies dir meinen Thread durch. Dir geht's organisch gut! Es sind die Neurosteroiden und die geänderte Hormonrezeptor"sensitivität" die durch so

fühlen lässt.

Das mit dem Ruck durch den Körper hatte ich genau so. Wie ein Blitz der durch den Körper geht gefühlt.

Bei mir hat's auch ca 3 - 4 Monate gedauert ehe ich ohne Schlafmittel schlafen konnte. Eszopiclon kannst du auch länger anwenden. So leicht wird man nicht davon abhängig ;) Ich habe es ca 2 1/2 Monate genutzt. Reduzier die Dosis wochenweise auf 2mg und dann auf 1mg. Schleich es aus. Ich dachte ich werde nie wieder schlafen können aber inzwischen ist es bei mir wieder halbwegs normal.

Mirtazapin würde ich weglassen. Hatte ich auch paar Tage probiert, sehr krasser hangover effekt, macht körperlich müde aber nicht im Kopf (GABA Wirkung). gegen die muskelzuckungen hilft Magnesium sehr gut, ist auch gut für den Schlaf, dann ist das nervige Zucken weg.

Wenn's dir sehr schlecht (Angst, Panik etc.)geht hilft Tavor. Hier allerdings Vorsicht, da höhere Suchtgefahr, 0,5mg haben bei mir schon gut geholfen. Einige Tage sogar mit Zopiclon zusammen genommen.

Weiterer tipp wäre schlafrestriktion. Zeitraum des Aufenthaltes im Bett stark verkürzen. Sorgt für noch mehr Müdigkeit. War beim Psychologen speziell für Schlafstörungen.
<https://www.schlafgestoert.de/> findest du Infos.

Zink, GABA, 5 HTP, Lavendel, Baldrian, Passionsblumr, glycin, glutamin etc. hab ich alles durch.

Was mir geholfen hat ist den schlafort zu wechseln. Die wochenlangen Probleme haben zu einer Art Angst vor meinem Bett geführt. Sobald ich wo anders schlafen konnte (Gästezimmer, Freunde, Eltern) fiel es mir einfacher mich nicht so sehr zu Stressen.
Du wirst auch wieder normal schlafen können ;) bei fragen meld dich jederzeit !

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Gainarator](#) on Fri, 06 Sep 2024 07:00:04 GMT

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

Vielen Dank für die Tipps und aufmunternden Worte.

Das Mirtazapin hat mich die ersten Tage auch total ausgeknockt, wird jetzt aber besser nur noch leichte Erschöpfung.

Ich hab niemanden der mir eszopiclon, tavor oder sonstige Schlafmittel verschreibt. Jeden Arzt den ich darüber frag, sagt das ich davon die Finger lassen soll wegen Abhängigkeit und lieber Antidepressiva zum schlafen nehmen soll. Hab nur einmal eine Packung eszopiclon 3mg bekommen, wo noch 15 Stück drin sind, das reicht ja aber nicht.

Ich war auch gerade in einer Tagesklinik zum Aufnahmegespräch, evtl

Kann ich in 2-3 Wochen therapiert werden. Dann hätte ich wenigstens einen Tagesablauf und würde mich nicht den ganzen Tag nur mit dem Schlafen beschäftigen.

Was mich nur irritiert ist das Halsgefühl was fast dauerhaft besteht, als wenn der hals minimal

zugedrückt wird, aber wirklich nur minimal. Aber es stört trotzdem. Ist das latente Panik? Das war exakt mit den Schlafproblemen da.

Ach und danke für den Link, sehr hilfreich :thumbup:

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [figurehead](#) on Sun, 08 Sep 2024 17:45:02 GMT

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

Warum hast du es eigentlich nach 13 Jahren von heute auf morgen abgesetzt?

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [Gainarator](#) on Sun, 08 Sep 2024 18:14:56 GMT

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

Ich hab schon länger mit den Gedanken gespielt, weil ich nicht ewig Medikamente nehmen wollte und seit 2-3 Jahren Beschwerden hatte wie leichten brain fog und ein wenig Libido Verlust.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [TomK](#) on Mon, 09 Sep 2024 04:51:43 GMT

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

Gainarator schrieb am So., 08 September 2024 20:14 Ich hab schon länger mit den Gedanken gespielt, weil ich nicht ewig Medikamente nehmen wollte und seit 2-3 Jahren Beschwerden hatte wie leichten brain fog und ein wenig Libido Verlust.

Die Nebenwirkungen von dem Mist kommen immer früher oder später.

Am besten garnicht anfangen damit.

Ist es meiner Meinung nicht Wert.

Da gibt es andere Sachen auch noch zum probieren.

Dem einen hilfst den anderen leider nicht.

Aber vielleicht hat man ja Glück und ist bei denen dabei wo es hilft.

Jedenfalls Dut und Fin sind der größte Müll was man eigentlich nehmen kann.

Hilft nicht zufriedenstellend (Dichte Haare wird man davon nicht mehr bekommen) und man hat unangenehme Nebenwirkungen.

Trotzdem gute Besserung und nimm das Zeug nicht wieder auch wenn du jetzt wieder vermehrt Haarausfall bekommst.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [Gainarator](#) on Mon, 09 Sep 2024 05:44:09 GMT

Da hast du vollkommen recht, ich glaube auch das es bei jedem irgendwann zu Nebenwirkungen kommt.

Wegen Haarausfall nehme ich das auf keinen Fall wieder, die Haare sind mir mittlerweile total egal, Hauptsache die Nebenwirkungen gehen weg.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [TomK](#) on Mon, 09 Sep 2024 16:10:08 GMT

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

Gainarator schrieb am Mo., 09 September 2024 07:44 Da hast du vollkommen recht, ich glaube auch das es bei jedem irgendwann zu Nebenwirkungen kommt.

Wegen Haarausfall nehme ich das auf keinen Fall wieder, die Haare sind mir mittlerweile total egal, Hauptsache die Nebenwirkungen gehen weg.

Wäre es mir auch nicht Wert.

Nur für eine relativ stabile Haarpracht (wobei man von Haarpracht eh nicht reden kann da der bestehende Haarausfall bleibt und nur nicht weiter fortschreitet) Nebenwirkungen wie Angststörungen, Libidoprobleme, Schlafstörungen usw zu bekommen.

Da bin ich lieber gesund und alles funktioniert einwandfrei.

Es gibt auch Haartransplantation oder wenn nichts mehr geht ein Haarsystem wenn sich jemand überhaupt nicht mit einer Glatze anfreunden kann.

Alles besser als solche Nebenwirkungen.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [Sweety1988](#) on Mon, 09 Sep 2024 19:08:09 GMT

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

@TomK

Nur das Problem ist, bei Haartransplantationen wenn du Probleme damit haben solltest oder wer anders, ne Glatze zu haben/Kriegen.

ne Haartransplantation /Je nach Haarstatus ist auch keine Lösung (alleine).

Ich meine wenn Person X jetzt sagen wir mal Norwood 4 Haben sollte, wo sich definitiv ne HT Lohnt.

Aber absolut Garnichts gegen Haarausfall macht als weder Fina noch Duta noch nen Anti Androgen

Nicht mal nen Topisches Mittel.

Dann kannst du ne 2te oder 3te machen.

Irgendwann haste nicht mehr Genügend spender haare..sowie dann stehste wahrscheinlich eh mit nen teil glatze da.

Wenn man wirklich Probleme mit Fina/Duta /anti androgene Oral hat.

Solltest man es mit topischen Probieren.

Um die Haare zu Erhalten.

Sowie würd mich mal Interessieren ob nen Mix aus mehreren Sachen effektiv was bringt.

Ich meine Dermarolling/Microneedling bringt was gegen haarausfall...auch wenn die Behandlungszeit durchaus nen Halbes jahr dauert, bis man ergebnisse sieht.

Sowie man könnte noch mit Rotlicht was machen, soll angeblich bei manchen auch helfen.

Sowie ggf. mit irgendwelchen Nahrungsergänzungsmittel wie Kollagen , was den haarausfall um <5-7% Verlangsamt.. ggf Zink/Biotin oder co.. keine ahnung.

Das könnte evtl auch was bringen..wenn man wirklich mit medikamenten probleme hat.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [fail010101](#) on Wed, 11 Sep 2024 19:02:05 GMT

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

Gainarator schrieb am So., 08 September 2024 20:14Ich hab schon länger mit den Gedanken gespielt, weil ich nicht ewig Medikamente nehmen wollte und seit 2-3 Jahren Beschwerden hatte wie leichten brain fog und ein wenig Libido Verlust.

Ich respektiere total deine Entscheidung, nehme selber kein fin weil ich zu großen Respekt (oder Angst) vor den Nebenwirkungen habe, aber du kannst dich echt glücklich schätzen, dass du nach 13 Jahren "nur ein wenig Libido Verlust" hattest. Ob das von Fin kommt oder von dem älter werden sei mal dahin gestellt ^^

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Gainarator](#) on Wed, 11 Sep 2024 19:18:05 GMT

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

Ja lass unbedingt die Finger von Finasterid.

Die Libido Probleme sind so minimal, stört mich nicht.

Aber die Schlafprobleme haben mich sehr hart erwischt nach dem Absetzen, ist eine reine Folter und nur mit Medikamenten kann ich schlafen.

Hoffe das bessert sich irgendwann.

Dazugekommen sind noch zittern und Muskelzuckungen, am schlimmsten in den Beinen. Nach

Belastungen wie Sport ist das Zittern und zucken am schlimmsten und echt heftig. Als wenn das Nervensystem verrückt spielt.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 11 Sep 2024 21:26:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich würde am Abend keine NEMs mehr schlucken.
Probier das mal.
Denn viele NEMs (außer Melatonin natürlich)
putschen sehr auf.
Vor allem B-Vitamine und alles, was die Mitochondrien
ankurbelt wie L-Carnitin.

Lavendelöl könnte auch helfen, da es beruhigt.
Und Knoblauch.
Im Knoblauch ist ein Stoff, der das Enzym,
was Adenosin abbaut, hemmt.
Folglich hat man mehr Adenosin im Blut.
Und das macht müde (Koffein wirkt über die Blockade
von Adenosin. Deswegen macht Koffein wach).

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [Gainarator](#) on Thu, 12 Sep 2024 06:11:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

L-carnitin und b Vitamine nehme ich nur bis Mittags.
Abends nehme ich Glutamin, Glycin , Magnesium und I theanin.
Ist da was bei was den Schlaf stört?
Lasea habe ich 4 Wochen genommen, hat mir nicht geholfen.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 12 Sep 2024 07:10:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gainarator schrieb am Do., 12 September 2024 08:11L-carnitin und b Vitamine nehme ich nur bis Mittags.
Abends nehme ich Glutamin, Glycin , Magnesium und I theanin.
Ist da was bei was den Schlaf stört?
Lasea habe ich 4 Wochen genommen, hat mir nicht geholfen.
Wüsste ich jetzt nicht.
Aber versuch doch mal abends gar nichts einzunehmen,
ob der Schlaf dann besser wird.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Gainarator](#) on Thu, 12 Sep 2024 07:27:00 GMT

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

Okay ich probiere das mal, hoffentlich wird das nicht eine schlaflose Nacht. Bevor ich das genommen habe, könnte ich ja tagelang gar nicht schlafen.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Gainarator](#) on Sat, 21 Sep 2024 09:49:29 GMT

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

Ich melde mich mal wieder mit einem Zwischenstand.

Das Mirtazapin habe ich aktuell abgesetzt und nehme seit 2 Tagen eszopiclon, nach dem ich nach einer weiteren schlaflosen Nacht am Donnerstag total körperlich und nervlich am Ende war.

Ich konnte jetzt zwei Nächte jeweils 5 Stunden druckgänglich schlafen, was ja ganz schön ist, aber der fade Beigeschmack bleibt. Da ich immernoch gar keine Verbesserung seit mittlerweile 3 Monaten verspüre und mich nur mit Tabletten über Wasser halte. Da kann man sich auch irgendwie nicht freuen, obwohl man geschlafen hat.

Außerdem bin ich den ganzen Tag innerlich unruhig und nervös.

Eine Frage direkt an @haarausfall94 : wie hast du es geschafft dich mental aufzuraffen und optimistisch zu sein, das es irgendwann wieder ohne Tabletten geht? ich fühle mich unter Druck gesetzt nach ein paar Tagen mit Tabletten, dass es so auf Dauer auch nicht weiter gehen kann.

Und wie hast du den Absprung von den Schlaftabletten geschafft, also emotional, besonders bei der ersten Nacht ohne, da ist man doch bestimmt nervös ob es klappt?

Und noch eine Frage an jeden der mir dazu etwas sagen kann, ich habe hier und da gelesen das Progesteron helfen kann beim Schlafen. Kann man das als Mann bedenkenlos probieren oder bringt man dadurch noch mehr im Körper durcheinander und stört die körpereigene Heilung?

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [haarausfall94](#) on Sat, 21 Sep 2024 13:07:32 GMT

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

Hmm also erstmal gings mir mental besser dadurch das ich durch die Schlaftabletten halbweg normalen Schlaf hatte. Das hat mir diese Panik & Stress zunächst genommen. Und da ich dann relativ schnell von 3 mg auf 1 mg runter dosiert habe und trotzdem auf meine 5-6 Std Schlaf kam war ich auch beruhigt.

Irgendwann (nach 1 1/2 Monaten) war das Thema dann nicht mehr so primär im Kopf und ab da hab ich dann tatsächlich mal die Schlaftabletten weggelassen und stattdessen mit Melatonin, Baldrian, Ashwagandha geschlafen. Dies klappte dann auch weiterhin ganz gut. Es gab aber immer wieder mal Nächte wo ich länger brauchte zum einschlafen. Dadurch darf man sich

nicht verrückt machen lassen. Hab wieder Ziele im Leben fokussiert die ich lange Zeit aus den Augen verloren habe.

Und dann hab ich auch realisiert, dass viele Menschen (auch ohne Fin) durch Stress etc. schlechten Schlaf haben. Eszopiclon ist ja auch für die Anwendung bis zu 6 Monate zugelassen. Seither schlafe ich fast immer ohne verschreibungspflichtige Medikamente. Trotzdem verwende ich für meine Abendroutine Entspannungsübungen, keine Snacks & Mahlzeiten mehr nach 20 Uhr, keine stundenlanges Fernsehen und einige schlaffördernde Sachen mit Baldrian und Ashwagandha, Zink etc.

Dem Alltag entfliehen, Urlaub, Reisen hat mir geholfen. Sport auch.

Ganz wie früher ist es leider jedoch immernoch nicht. Es sind jetzt ca 5 Monate seit Beginn der Symtome. Ich ich vermerke eine stetige minimale Verbesserung was mich auch optimistisch stimmt.

Das mit Progesteron & Pregnanolon habe ich auch schon überlegt. Werde mir allgemein noch etwas mehr Zeit geben bis ich das probieren möchte.

Viel Kraft & Geduld dir :)

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Gainarator](#) on Sat, 21 Sep 2024 14:27:33 GMT

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

Okay danke,

Ich hoffe so sehr das es sich bei mir bessert...

Ich hab echt das Gefühl das es bei mir schlechter wird, depressive Stimmung, Panik, zittern und Muskelzuckungen. Das hat sic eher nach Wochen noch entwickelt als besser zu werden.

Habe die Symptome auch wenn ich mit Schlaftabletten geschlafen habe

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [haarausfall94](#) on Sun, 22 Sep 2024 09:13:29 GMT

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

Eine schwerere depressive Phase hatte ich tatsächlich auch in dem Zeitraum mit den Schlafproblemen. Hatte da auch einige Anti Depressiva verschrieben bekommen. Einige Tage ging's mir echt schlecht weshalb ich dann für paar Tage damit begonnen hatte. Hab's dann aber wieder abgebrochen.

Vielleicht vorübergehend Anti Depressiva zu nehmen wäre auch eine Möglichkeit. Alternativ 5 HTP. Ein natürliches leichtes Antidepressivum.

Hast du mal deine Hormonwerte checken lassen?

Blutdruck normal ?

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Gainerator](#) on Sun, 22 Sep 2024 12:20:29 GMT

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

Mirtazapin hatte ich knapp 3 Wochen genommen, aber da fühlt man sich jeden Tag auch nicht wirklich toll. Wenn es gar nicht geht muss ich wohl.

Ich hab die Klassiker, Testosteron, Östrogen, usw. Testen lassen. Das einzige wirklich auffällige ist vielleicht, dass mein Progesteron quasi nicht ausgewiesen wurde, also unter Wert. Bei einem Bluttest kurz vor absetzen war der Wert noch bei 0,14.

Blutdruck ist in Ordnung

File Attachments

1) [IMG_20240922_141542.jpg](#), downloaded 1103 times

Non-HDL: Laut ESCA

Analyse

Hormone

Testosteron

SHBG

freier Androgen-I

Dieser Index erlau

Lutropin (LH)

17- β -Östradiol

Hinweis: erhöhte M

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [haarausfall94](#) on Sun, 22 Sep 2024 18:04:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mirtazapin hat glaube ich erst ab höheren Dosierungen eine leicht anti depressive Wirkungen.
7,5mg oder 15mg werden hauptsächlich für Schlafstörungen genutzt.

Effektiver sollen wohl die Anti Depressiva Eszitalopram, Sertralin, Fluoxetin..

Meine Neurologin hatte mir Escitalopram morgens verschrieben als „up“ und dann abends Mirtazapin zum „runter“ kommen. Habs aber nicht lange genutzt um ehrlich zu sein.

Deine Werte scheinen ja in Ordnung zu sein. Progesteron könnte aber ein Ansatzpunkt sein. Ich hatte andere Referenzbereiche als bei dir angeben, leider gibt's keine einheitlichen Messeinheiten, das verwirrt mich als Laien auch de öfteren.. Progesteron ist ja die Vorstufe für das Allopregnanolon was wiederum entscheidend auf Sachen wie Angst und Schlafstörungen wirken soll. In meinem thread hatten einige erfahrenere User was zu einer Progesteron Creme geschrieben..

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [Gainarator](#) on Mon, 23 Sep 2024 06:05:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Morgens und abends Antidepressiva nehmen würde mich auch Überwindung kosten, zumal man davon ja auch "abhängig" wird.

Es wäre echt nett wenn ein erfahrener User, der sich mir Progesteron auskennt, mir sagen kann ob ich so eine Creme bedenkenlos nehmen könnte und nicht noch mehr durcheinander bringe?

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [Oceanboy](#) on Mon, 23 Sep 2024 22:21:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gainarator schrieb am Mo., 23 September 2024 08:05 Morgens und abends Antidepressiva nehmen würde mich auch Überwindung kosten, zumal man davon ja auch "abhängig" wird.

Es wäre echt nett wenn ein erfahrener User, der sich mir Progesteron auskennt, mir sagen kann ob ich so eine Creme bedenkenlos nehmen könnte und nicht noch mehr durcheinander bringe?
Progesteron hab ich ne Weile genommen aber abgesetzt. Was Du sonst versuchen kannst, ohne Rezept, zum Beispiel bei iHERB. :arrow: GABA, L-Theanine, 5-HTP, Ashwagandha, Magnesium Glycinate und Magnesium L-Threonate

Cheers!

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [Gainarator](#) on Tue, 24 Sep 2024 06:06:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hattest du einen Effekt von Progesteron?
Und warum hast du es abgesetzt, Nebenwirkungen?

Aktuell nehme ich abends: Glycin, L-theanine, Gaba, Magnesium glycinate, Glutamin. Dann versuche ich zu schlafen, was mir aber leider nicht gelingt und ich dann eine Schlaftablette nehmen muss, weil ich ansonsten gar nicht schlafen kann.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [haarausfall94](#) on Sat, 12 Oct 2024 14:08:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie gehts dir inzwischen ? Gibts leichte Verbesserungen was den Schlaf angeht ?

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [pilos](#) on Sat, 12 Oct 2024 14:22:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gainarator schrieb am Do., 05 September 2024 15:57
Ich bin für Erfahrungen und Tipps unendlich dankbar.

1 tablette lutschen 30-60 min vor dem schlafen gehen

<http://www.medizinfuchs.de/03927157>

wenn man wach wird noch eine lutschen und weiter schlafen

doxylamin das geht auch und macht nicht abhängig. aber nicht zu oft nehmen sonst verpufft die wirkung.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [Rico777](#) on Sat, 12 Oct 2024 14:50:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

beruhigende tees können helfen zb lavendel, vor dem schlafen gehen lüften, vernünftiger luftreiniger, so weit wie möglich weg vom router am besten wlan über nacht ausmachen, vor dem schlafen ein gutes magnesium präparat, eventuellen darm schaden beheben, schwermetall vergiftung ermitteln und beheben, einen guten arzt bzw. klinik finden die einen von den

antidepressiva entgiftet, eine vernünftige app benutzen um schlaf aussetzer zu ermitteln, niemals mit von außen zugeführten präparaten an den hormonen rumfuchteln nur in speziellen ausnahme situationen zb starke hormonelle defizite oder gewünschte geschlechtsumwandlung mit ärztlicher überwachung, eventuelle nährstoff defizite über die ernährung ausgleichen.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [pilos](#) on Sat, 12 Oct 2024 15:42:19 GMT

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

Rico777 schrieb am Sa., 12 Oktober 2024 16:50 beruhigende tees können helfen zb lavendel, vor dem schlafen gehen lüften, vernünftiger luftreiniger, so weit wie möglich weg vom router am besten wlan über nacht ausmachen, vor dem schlafen ein gutes magnesium präparat, eventuellen darm schaden beheben, schwermetall vergiftung ermitteln und beheben, einen guten arzt bzw. klinik finden die einen von den antidepressiva entgiftet, eine vernünftige app benutzen um schlaf aussetzer zu ermitteln, niemals mit von außen zugeführten präparaten an den hormonen rumfuchteln nur in speziellen ausnahme situationen zb starke hormonelle defizite oder gewünschte geschlechtsumwandlung mit ärztlicher überwachung, eventuelle nährstoff defizite über die ernährung ausgleichen.

du wirst ja hier zum regelrechten missionar

die welche von sich besonders überzeugt sind...sind die schlimmsten überhaupt

:lol:

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Rico777](#) on Sat, 12 Oct 2024 15:44:08 GMT

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

ich brauch niemanden zu überzeugen der logisch denkt.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Gainarator](#) on Sat, 12 Oct 2024 15:57:33 GMT

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

Mir geht's leider nicht besser, eher schlechter.

Zu den seit Monaten anhaltenden Schlafstörungen sind ja wie ich geschrieben habe noch Muskelzucken und zittern dazugekommen. Außerdem noch teilweise starke Depressive Verstimmung und brain Fog.

Ich bin aktuell in einer Tagesklinik und werde dort psychologisch behandelt. Von Post Finasterid hat da keiner einen Plan.

Zum Schlafen nehme ich seit 3 Tagen promethazin, was einen noch matschiger im Kopf macht. Alles nur Sch.... Im Moment. Ich kann nur darauf hoffen das der Körper irgendwann die Kurve bekommt, leider bin ich bis dahin wohl schon von irgendwelchen Antidepressiva oder sonstigen Tabletten abhängig...

Alle Tipps mit Schlafhygiene, Nahrungsergänzung, Tees usw. Hab ich durch. Es fühlt sich an als wenn das Nervensystem geschädigt oder über erregt ist mit den zittern und Muskelzuckungen. Besonders nach Anstrengung wird es schlimmer.

@pilos was bringen die lutschtabletten? So wie ich das lese fürs Immunsystem?

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Rico777](#) on Sat, 12 Oct 2024 16:30:17 GMT

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

Gainarator schrieb am Sa., 12 Oktober 2024 17:57Mir geht's leider nicht besser, eher schlechter. Zu den seit Monaten anhaltenden Schlafstörungen sind ja wie ich geschrieben habe noch Muskelzucken und zittern dazugekommen. Außerdem noch teilweise starke Depressive Verstimmung und brain Fog.

Ich bin aktuell in einer Tagesklinik und werde dort psychologisch behandelt. Von Post Finasterid hat da keiner einen Plan.

Zum Schlafen nehme ich seit 3 Tagen promethazin, was einen noch matschiger im Kopf macht. Alles nur Sch.... Im Moment. Ich kann nur darauf hoffen das der Körper irgendwann die Kurve bekommt, leider bin ich bis dahin wohl schon von irgendwelchen Antidepressiva oder sonstigen Tabletten abhängig...

Alle Tipps mit Schlafhygiene, Nahrungsergänzung, Tees usw. Hab ich durch. Es fühlt sich an als wenn das Nervensystem geschädigt oder über erregt ist mit den zittern und Muskelzuckungen. Besonders nach Anstrengung wird es schlimmer.

@pilos was bringen die lutschtabletten? So wie ich das lese fürs Immunsystem?

In manchen fällen sind diese medikamente vorübergehend sinnvoller wie ohne, aber alles weitere würde ich mit den ärzten in der klinik besprechen.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [pilos](#) on Sat, 12 Oct 2024 16:37:30 GMT

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

Gainarator schrieb am Sa., 12 Oktober 2024 17:57

@pilos was bringen die lutschtabletten? So wie ich das lese fürs Immunsystem?

es gibt auch noch andere effekte

;))

gegen ängste

gegen depressionen

gegen innere unruhe

schlaffördernd

und dadurch wird das immunsystem erst gestärkt

aber was du machst...ist dir überlassen...

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [haarausfall94](#) on Sat, 12 Oct 2024 17:24:07 GMT

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

Gainarator schrieb am Sat, 12 October 2024 17:57Mir geht's leider nicht besser, eher schlechter. Zu den seit Monaten anhaltenden Schlafstörungen sind ja wie ich geschrieben habe noch Muskelzucken und zittern dazugekommen. Außerdem noch teilweise starke Depressive Verstimmung und brain Fog.

Ich bin aktuell in einer Tagesklinik und werde dort psychologisch behandelt. Von Post Finasterid hat da keiner einen Plan.

Zum Schlafen nehme ich seit 3 Tagen promethazin, was einen noch matschiger im Kopf macht. Alles nur Sch.... Im Moment. Ich kann nur darauf hoffen das der Körper irgendwann die Kurve bekommt, leider bin ich bis dahin wohl schon von irgendwelchen Antidepressiva oder sonstigen Tabletten abhängig...

Alle Tipps mit Schlafhygiene, Nahrungsergänzung, Tees usw. Hab ich durch.

Es fühlt sich an als wenn das Nervensystem geschädigt oder über erregt ist mit den zittern und Muskelzuckungen. Besonders nach Anstrengung wird es schlimmer.

@pilos was bringen die lutschtabletten? So wie ich das lese fürs Immunsystem?

Wünsche dir weiterhin viel Kraft und Geduld! Ich habe auch weiterhin an einigen Tagen Rückschläge mit dem Schlaf. Hattest du nicht irgendwo erwähnt, dass du einen Termin mit Dr. Zitzmann hast? Gibts da Neuigkeiten? Vielleicht zieht er den Termin vor wenn du die Dringlichkeit schilderst, hat mir damals auch geholfen.

Bei dir sind es jetzt ca 3 1/2 Monate? Bei mir fingen die Probleme damals Mitte April an, Verbesserungen empfand ich auch erst frühestens 3 Monate später, solange war ich auch

krank geschrieben.

Kann dir nur zustimmen, Schlafhygiene, Tees usw alles bringt echt kaum was bei den Fin Schlafstörungen.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Gainarator](#) on Sat, 12 Oct 2024 17:44:39 GMT

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

Danke.

Ja sind bei mir jetzt 3,5 Monate mit den Problemen und besser ist eigentlich nichts geworden, die ersten 1,5 Monate hatte ich keine Depression und keine Zuckungen. Am Anfang nur die Schlaflosigkeit und das Gefühl schlecht Luft zu bekommen, was auch noch besteht und sehr wahrscheinlich ein Zeichen einer Angststörung ist.

Bei Zitzmann habe ich erst im Januar einen Termin, ich habe schon dort angerufen, aber trotz Dringlichkeit ist kein früherer Termin möglich. Ich habe ihn dann persönlich per Mail kontaktiert 2 mal, es gab aber keine Antwort.

Hab jetzt Anfang November noch einen Termin bei einem Endokrinologen, meine Hoffnung ist das der sich vielleicht ein bisschen auskennt.

Hab mir aus Verzweiflung jetzt auch noch Lithiumorotate bestellt, was ja als Microdosis bei brain Fog und Depressionen helfen soll .

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [pilos](#) on Sat, 12 Oct 2024 17:52:13 GMT

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

Gainarator schrieb am Sa., 12 Oktober 2024 19:44

Bei Zitzmann habe ich erst im Januar einen Termin, ich habe schon dort angerufen, aber trotz Dringlichkeit ist kein früherer Termin möglich. Ich habe ihn dann persönlich per Mail kontaktiert 2 mal, es gab aber keine Antwort.

versprich dir bloß nicht zu viel....

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Gainarator](#) on Sat, 12 Oct 2024 18:09:13 GMT

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

Man klammert sich leider an jeden Strohalm.

Und die Klinik in der ich bin behandelt werde, therapiert einen natürlich wie jeden der Depression hat. Ob das bei durch Finasterid ausgelöste Probleme auch funktioniert ist fraglich.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 12 Oct 2024 22:19:17 GMT

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

pilos schrieb am Sa., 12 Oktober 2024 17:42 Rico777 schrieb am Sa., 12 Oktober 2024 16:50 beruhigende tees können helfen zb lavendel, vor dem schlafen gehen lüften, vernünftiger luftreiniger, so weit wie möglich weg vom router am besten wlan über nacht ausmachen, vor dem schlafen ein gutes magnesium präparat, eventuellen darm schaden beheben, schwermetall vergiftung ermitteln und beheben, einen guten arzt bzw. klinik finden die einen von den antidepressiva entgiftet, eine vernünftige app benutzen um schlaf aussetzer zu ermitteln, niemals mit von außen zugeführten präparaten an den hormonen rumfuchteln nur in speziellen ausnahme situationen zb starke hormonelle defizite oder gewünschte geschlechtsumwandlung mit ärztlicher überwachung, eventuelle nährstoff defizite über die ernährung ausgleichen.

du wirst ja hier zum regelrechten missionar

die welche von sich besonders überzeugt sind...sind die schlimmsten überhaupt

:lol:

trifft das nicht auf dich zu :d

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 12 Oct 2024 22:23:00 GMT

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

Gainarator schrieb am Sa., 12 Oktober 2024 19:44 Danke.

Ja sind bei mir jetzt 3,5 Monate mit den Problemen und besser ist eigentlich nichts geworden, die ersten 1,5 Monate hatte ich keine Depression und keine Zuckungen. Am Anfang nur die Schlaflosigkeit und das Gefühl schlecht Luft zu bekommen, was auch noch besteht und sehr wahrscheinlich ein Zeichen einer Angststörung ist.

Bei Zitzmann habe ich erst im Januar einen Termin, ich habe schon dort angerufen, aber trotz Dringlichkeit ist kein früherer Termin möglich. Ich habe ihn dann persönlich per Mail kontaktiert 2 mal, es gab aber keine Antwort.

Hab jetzt Anfang November noch einen Termin bei einem Endokrinologen, meine Hoffnung ist das der sich vielleicht ein bisschen auskennt.

Hab mir aus Verzweiflung jetzt auch noch Lithiumorotate bestellt, was ja als Microdosis bei brain Fog und Depressionen helfen soll .

Ich kann Dir noch wärmstens Magnesium L-Threonate empfehlen... Bezüglich Schlafmedikamente: Hast Du schon mal Trittico versucht? Bei einem solchen Leidensdruck wäre das vertretbar.

Gibt es auch als Retardierte Tabletten, welche über den Tag auch als Anti-Depressivum wirken, und gegen Ängste. Ich mische die retardierte Form mit der normalen.

Sleep well !

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [Gainarator](#) on Sun, 13 Oct 2024 06:17:55 GMT

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

Ich nehme jeden Abend Magnesiumbisglycinat.

Trittico habe ich nicht genommen, nur Mirtazapin, valdoxan und promethazin habe ich bis jetzt probiert.

Ist halt schwierig Ärzten Medikamentenvorschläge zu machen, das mögen die nicht gern, war mit dem promethazin auch so.

Ich hatte gefragt ob man nicht was anderes bekommen kann, da ich damit totalen Überhang habe.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe
Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 13 Oct 2024 07:18:33 GMT

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

Gainarator schrieb am So., 13 Oktober 2024 08:17Ich nehme jeden Abend Magnesiumbisglycinat. Trittico habe ich nicht genommen, nur Mirtazapin, valdoxan und promethazin habe ich bis jetzt probiert.

Ist halt schwierig Ärzten Medikamentenvorschläge zu machen, das mögen die nicht gern, war mit dem promethazin auch so.

Ich hatte gefragt ob man nicht was anderes bekommen kann, da ich damit totalen Überhang habe.

magnesium l-threonate ist was anderes als glycinate und kannst du nicht direkt vergleichen,,, ja, Ärzte wissen es immer besser, fast immer.

good luck..

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 16 Dec 2024 20:18:25 GMT

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

Hatte am Samstag meine Premiere mit der ersten Tablette Fin(1mg) und obwohl es nur eine Pille war und meine Nocebo bias nur auf das Sexuelle bei Fin

besteht, hatte ich gleich in der ersten Nacht Schlafprobleme. Ich bin auch eingeschlafen, aber das war nur überwiegend ein dösen, die REM Phase wurde nicht erreicht. Außerdem bin ich nach einer Aufwachphase immer super müde, so das ich problemlos weiter pennen kann. Hier lag ich dann erstmal eine halbe Stunde hellwach und putzmunter im Bett. Ich kenne im übrigen Probleme mit Schlafstörungen aus der Vergangenheit und die hatten immer eine psychische Ursache, wo ich trotz schwerer Augen eine innere Unruhe hatte. Das war diesmal definitiv etwas körperliches, als wenn die Melantonin-Produktion blockiert wurde.

Die zweite Nacht war dann besser, aber auch nicht wie gewohnt, weil das Mittel wohl mehrere Tage im Blut verweilt, bevor es abgebaut wird.

Deswegen bin ich ziemlich unschlüssig, ob es nicht bei dieser einen Tablette bleiben wird.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Icetea](#) on Mon, 16 Dec 2024 21:43:03 GMT

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

Diese eine Tablette wird ziemlich sicher nicht dran schuld gewesen sein.

Noncebo, du hast quasi schon erwartet dass was passieren muss.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 16 Dec 2024 21:58:02 GMT

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

Icetea schrieb am Mo., 16 Dezember 2024 22:43 Diese eine Tablette wird ziemlich sicher nicht dran schuld gewesen sein.

Noncebo, du hast quasi schon erwartet dass was passieren muss.

Es gibt mittel/langfristige und es gibt akute Nebenwirkungen.

Aber nun gut: Wie kann man eine Noncebo Einstellung wieder rückgängig machen? Ich bin eigentlich eher so der Typ: Bin unverwundbar und mir kann gar nix etwas anhaben, bei dem was ich schon weggesteckt habe. Und mit dieser Einstellung ging ich Samstag auch an die Sache heran.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Icetea](#) on Mon, 16 Dec 2024 22:04:47 GMT

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

Ich denke du hast zu viel schon davon gelesen mit den nw und es ist in deinem Unterbewusstsein. Wie bei vielen hier in dem Forum die sich tagtäglich damit beschäftigen.

Schwer weg zu bekommen wenn es einmal da ist. Kenne leider auch keine Lösung. Komplett neutral rangehen aber ist natürlich schwer wenn das Unterbewusstsein schon voll ist. Und sich die Realitäten klar machen dass die meisten keine nw haben und das forum ein Sammelbecken von nw ist.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 16 Dec 2024 23:41:55 GMT

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

Ja, psychosomatisch ist da sicherlich einiges bedingt.

Und es kotzt mich ehrlich gesagt, weil mein aktueller Status imo reinster Psychoterror seit ein paar Wochen ist und ich mir um 0 Uhr die Haare neu wasche, wenn sie mir vor dem zu Bett gehen nicht gefallen. Habe mir schon öfter den gesamten Abend versaut, weil ich mindestens 1 Stunde vorm Spiegel stand. Es ist das reinste Dilemma.

Höchstens NW2 für jeden Mann bis zum 50. Lebensjahr als Garantie und alles wäre cool. Sukzessiver Haarausfall ist halt deswegen so richtig scheiße, weil man sich an keinen Status gewöhnen kann und der Mensch ist nunmal ein Gewohnheitstier.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Yumi](#) on Thu, 19 Dec 2024 10:31:49 GMT

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

HaartzIV schrieb am Di., 17 Dezember 2024 00:41 Ja, psychosomatisch ist da sicherlich einiges bedingt.

Und es kotzt mich ehrlich gesagt, weil mein aktueller Status imo reinster Psychoterror seit ein paar Wochen ist und ich mir um 0 Uhr die Haare neu wasche, wenn sie mir vor dem zu Bett gehen nicht gefallen. Habe mir schon öfter den gesamten Abend versaut, weil ich mindestens 1 Stunde vorm Spiegel stand. Es ist das reinste Dilemma.

Höchstens NW2 für jeden Mann bis zum 50. Lebensjahr als Garantie und alles wäre cool. Sukzessiver Haaraufall ist halt deswegen so richtig scheiße, weil man sich an keinen Status gewöhnen kann und der Mensch ist nunmal ein Gewohnheitstier.

Habe ich ehrlicherweise anders empfunden. Solange eine Haarlinie da war, fand ich, konnte man fast alles irgendwie mit Trockenpulver, Hair Fiber, Dermmatch, Haarlack/Spray eigentlich gut hinkriegen.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 19 Dec 2024 19:09:07 GMT

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

Yumi schrieb am Thu, 19 December 2024 11:31HaartzIV schrieb am Di., 17 Dezember 2024 00:41Ja, psychosomatisch ist da sicherlich einiges bedingt.

Und es kotzt mich ehrlich gesagt, weil mein aktueller Status imo reinster Psychoterror seit ein paar Wochen ist und ich mir um 0 Uhr die Haare neu wasche, wenn sie mir vor dem zu Bett gehen nicht gefallen. Habe mir schon öfter den gesamten Abend versaut, weil ich mindestens 1 Stunde vorm Spiegel stand. Es ist das reinste Dilemma.

Höchstens NW2 für jeden Mann bis zum 50. Lebensjahr als Garantie und alles wäre cool. Sukzessiver Haaraufall ist halt deswegen so richtig scheiße, weil man sich an keinen Status gewöhnen kann und der Mensch ist nunmal ein Gewohnheitstier.

Habe ich ehrlicherweise anders empfunden. Solange eine Haarlinie da war, fand ich, konnte man fast alles irgendwie mit Trockenpulver, Hair Fiber, Dermmatch, Haarlack/Spray eigentlich gut hinkriegen.

Haarlinie ist da, nur längst nicht mehr an der ursprünglichen Stelle. Jahr für Jahr verschwinden wertvolle mm, die den ganzen Ausdruck im Gesicht und die Symetrie des Kopfes ungünstiger erscheinen lassen.

Diffus ist bei mir eigentlich bis auf ein wenig Tonsur garnix. Die zweite Pille Fin habe ich deutlich besser weggesteckt, war wahrscheinlich wirklich nur Nocebo. Vermutlich ist aber alles bereits zu spät und es führt kein Weg mehr an einer HT vorbei. Und ob Fin alle paar Tagen ausreichen wird und nicht täglich wird sich zeigen.

Ich frage mich allerdings, warum mir meine Frisur/Status nach einer gewissen Zeit nach einem Schub wieder deutlich besser gefällt, als der Zustand davor. Gewöhnung ist das nicht.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Icetea](#) on Fri, 20 Dec 2024 08:35:58 GMT

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

Haarlinie wird auch nur schwer wieder kommen. HT hilft da meistens nur wenn der Rest einigermaßen Stabil ist und der Spenderbereich auch noch intakt ist.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [HaartzIV](#) on Fri, 20 Dec 2024 08:55:08 GMT

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

Icetea schrieb am Fr., 20 Dezember 2024 09:35 Haarlinie wird auch nur schwer wieder kommen. HT hilft da meistens nur wenn der Rest einigermaßen Stabil ist und der Spenderbereich auch noch intakt ist.

Laut des Doktors der Haarklink wo ich kürzlich war, ist das alles gegeben. Gab mir aber auch noch sofort zu verstehen, dass ich für mein Alter hervorragendes Haar hätte und er eine OP aus objektiver Sicht nicht für nötig hielt.

Würde trotzdem nicht billisch werden, da meine Haarstruktur sehr dicht ist.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Icetea](#) on Fri, 20 Dec 2024 09:05:46 GMT

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

War auch neulich bei Dr ayoub in Ratingen und bekam ne ähnliche Antwort. Geht auch um Haarlinie. Wie viel Grafts hat er dir vorgeschlagen?
Bei mir wären es 1000-1200 grafts für 4500 Euro.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 26 Dec 2024 08:59:44 GMT

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

Icetea schrieb am Fr., 20 Dezember 2024 10:05 War auch neulich bei Dr ayoub in Ratingen und bekam ne ähnliche Antwort. Geht auch um Haarlinie. Wie viel Grafts hat er dir vorgeschlagen?
Bei mir wären es 1000-1200 grafts für 4500 Euro.

Kein Plan, da habe ich mich nicht weiter erkundigt, wahrscheinlich aber das Doppelte an grafts. Es blieb bei einem Erstgespräch.

Das Geld wäre nicht mal so das Problem, sondern vor allem meine Reputation im familiären Umfeld, bei so einem Eingriff.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [lcetea](#) on Thu, 26 Dec 2024 15:30:34 GMT

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

HaartzIV schrieb am Thu, 26 December 2024 09:59lcetea schrieb am Fr., 20 Dezember 2024 10:05War auch neulich bei Dr ayoub in Ratingen und bekam ne ähnliche Antwort. Geht auch um Haarlinie. Wie viel Grafts hat er dir vorgeschlagen?
Bei mir wären es 1000-1200 grafts für 4500 Euro.
Kein Plan, da habe ich mich nicht weiter erkundigt, wahrscheinlich aber das Doppelte an grafts.
Es blieb bei einem Erstgespräch.

Das Geld wäre nicht mal so das Problem, sondern vor allem meine Reputation im familiären Umfeld, bei so einem Eingriff.

Aber warum? Das ist doch deine Entscheidung wenn du dich damit wohler fühlst schadest du ja niemand damit. Haartransplantationen sind die letzten Jahre enorm gestiegen und wer heute darüber noch komisch denkt hat selber ein Problem.

Du solltest die Meinungen anderer nicht zu sehr Gewichten auch wenn es deine Family ist. Hauptsache ist dass du dich wohl fühlst. Ich sage das meinen Eltern garnicht weil ich genau weiß die würden es eh nicht verstehen. Werde aber danach selbstverständlich zu denne damit gehen und wenn die Fragen nur es so beiläufig sagen dass es für mich nichts großes ist. Schönheitsops sind für mich völlig normal wenn sie gut überlegt und man selber 100% überzeugt sind. Da kann dir niemand reinreden auch nicht die eigene Familie....ansonsten machst du dich abhängig von den Meinungen anderen und kannst nicht unabhängig und selbstbestimmt leben.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 11 May 2025 06:21:06 GMT

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

Puuh, ich weiß nicht ob es mit Fin oder etwas anderem zusammen hängt, aber seit ca 14 Tagen wach ich sehr häufig nach 3-5 Stunden auf und kann dann nicht mehr wie gewohnt sofort einschlafen. Ich bin nicht ausgeruht, weil mir die Augen Tränen und ich mich schlapp fühle, aber dieses typische Schlafgefühl in der Zwerchfellgegend, was zu schweren Augen und sofortiger Erschöpfung führt, ist irgendwie komplett verschwunden. Keine Ahnung wie ich das

anders beschreiben soll, aber es ist jedenfalls sehr auffällig. Die ersten 4 Monaten gab es keine Probleme.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 11 May 2025 07:25:40 GMT

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

Hier auch! :frage:

Vier std jede Nacht , dann wach und kann nicht mehr schlafen obwohl ich müde bin.

Frage mich ob es an Minox liegt, das ich vor zwei Monaten anfang. Halbe empfohlene Dosis topisch.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Christian24](#) on Sun, 11 May 2025 09:59:38 GMT

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

Ich kämpfe schon mein Leben lang (auch vor Fin) mit Schlafproblemen.

Trazodon 50mg vorm Schlafengehen kann ich empfehlen. Macht in der Regel nicht abhängig und lässt einen ziemlich gut (durch)schlafen.

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 15 May 2025 20:14:36 GMT

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

Christian24 schrieb am So., 11 Mai 2025 11:59Ich kämpfe schon mein Leben lang (auch vor Fin) mit Schlafproblemen.

Trazodon 50mg vorm Schlafengehen kann ich empfehlen. Macht in der Regel nicht abhängig und lässt einen ziemlich gut (durch)schlafen.

Es ist keine psychisch bedingte Schlaflosigkeit - die kenne ich. Ich habe gestern Nacht vielleicht 3 Stunden fest geschlafen, der Rest war dösen. Heute über den ganzen Tag hat ich nicht mal eine(!) kurze Phase von Sekundenschlaf, nur die typischen Schlafmangelsymptome wie frieren und Gliederschmerzen. Es fühlt sich an als hätte ich binnen kürzester Zeit ein dutzend doppelte Espressos getrunken. Melatonin hilft nicht. Koffeinverzicht auch nicht.

Das kannte ich bisher nicht und offensichtlich kennt diese Art von Insomnia hier auch keiner. Irgendetwas wird hier massiv blockiert . Es ist auch kein No-Cebo Effekt, weil ich fast ein halbes Jahr keine Probleme hatte und meine Ängste abgelegt habe. Kann natürlich auch an etwas anderem liegen....

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 15 May 2025 20:16:29 GMT

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

HaartzIV schrieb am Do., 15 Mai 2025 22:14 Christian24 schrieb am So., 11 Mai 2025 11:59 Ich kämpfe schon mein Leben lang (auch vor Fin) mit Schlafproblemen.

Trazodon 50mg vorm Schlafengehen kann ich empfehlen. Macht in der Regel nicht abhängig und lässt einen ziemlich gut (durch)schlafen.

Es ist keine psychisch bedingte Schlaflosigkeit - die kenne ich. Ich habe gestern Nacht vielleicht 3 Stunden fest geschlafen, der Rest war dösen. Heute über den ganzen Tag hat ich nicht mal eine(!) kurze Phase von Sekundenschlaf, nur die typischen Schlafmangelsymptome wie frieren und Gliederschmerzen. Es fühlt sich an als hätte ich binnen kürzester Zeit ein dutzend doppelte Espressos getrunken. Melatonin hilft nicht. Koffeinverzicht auch nicht.

Das kannte ich bisher nicht und offensichtlich kennt diese Art von Insomnia hier auch keiner. Irgendetwas wird hier massiv blockiert. Es ist auch kein No-Cebo Effekt, weil ich fast ein halbes Jahr keine Probleme hatte und meine Ängste abgelegt habe. Kann natürlich auch an etwas anderem liegen, aber die körperliche Erschöpfung muss doch irgendwann mal greifen....

Subject: Aw: Seit 10 Wochen massive Schlaflosigkeit, brauche Hilfe

Posted by [Christian24](#) on Fri, 16 May 2025 06:19:06 GMT

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

Kannst auch Zolpidem oder Zopiclon nehmen, wennst mal durchschlafen willst. Aber nur kurzfristig.

Der Wirkstoff Trazodon hat auch eine Zulassung für Schlafstörungen, nicht nur für Depressionen. Dafür wird es defacto selten verschrieben und wenn dann in weit höheren Dosierungen.

Kannst auch all deine Medis absetzen und schauen was passiert. Ausdauersport hilft mir in der Regel auch.

Ich hab die Nacht 5 Stunden geschlafen. Nehm's mittlerweile mit Humor. Schlafstörungen haben fast immer keine organische Ursachen. Aber du kannst auch gerne weiterleiden, wenn dir das lieber ist.
