

Forum

Menü

Forum-Navigation

[Forum](#)[Mitglieder](#)[Aktivität](#)[Anmelden](#)[Registrieren](#)

Forum-Breadcrumbs - Du bist hier:[Forum](#)[FdE-Forum:](#) [FdE](#)[Wieso wache ich ständig mit Muske ...](#)

Bitte [Anmelden](#) oder [Registrieren](#), um Beiträge und Themen zu erstellen.

Wieso wache ich ständig mit Muskelverspannungen auf?



[Richard@richard](#)

5 Beiträge

[#1](#) · 28. Juni 2025, 19:03

Guten Morgen in die Runde

ich frage mich schon seit Wochen, warum ich fast jeden Tag mit einem verspannten Nacken und steifen Schultern aufwache. Mein Kissen habe ich bereits ausgetauscht, ich schlafe auf einer orthopädischen Matratze und gehe vor dem Zubettgehen noch spazieren. Tagsüber bewege ich mich ausreichend und arbeite nicht im Schichtdienst. Mein Arzt meint, es sei stressbedingt, aber ich fühle mich eigentlich nicht besonders gestresst. Könnte es sein, dass mir irgendetwas im Körper fehlt, das ich übersehen habe? Vielleicht hat jemand einen Impuls, worauf ich mal achten sollte?

Anklicken für Daumen nach unten.0Anklicken für Daumen nach oben.0



[Volker@volker](#)

3 Beiträge

[#2](#) · 29. Juni 2025, 11:06

Klingt seltsam, aber mir hat ein tägliches warmes Fußbad mit Bittersalz geholfen. Irgendwie fährt das ganze System runter und ich schlafe danach deutlich entspannter. Vielleicht bringt dir sowas auch ein bisschen Lockerheit in die Nacht.

Anklicken für Daumen nach unten.0Anklicken für Daumen nach oben.0



[Richard@richard](#)

5 Beiträge

Themenersteller

[#3](#) · 29. Juni 2025, 11:07

Das klingt tatsächlich nach einer einfachen Idee, die ich mal ausprobieren könnte. Ich bin generell offen für natürliche Wege, bevor ich gleich nach Tabletten greife. Vielleicht steckt ja wirklich mehr hinter so kleinen Ritualen, als man denkt.

Trotzdem würde ich gern auch mal verstehen, was im Körper passiert, wenn man regelmäßig so verspannt ist.

Anklicken für Daumen nach unten.0Anklicken für Daumen nach oben.0



[Otto@otto](#)

6 Beiträge

[#4](#) · 29. Juni 2025, 12:09

Verspannungen am Morgen können ein Hinweis darauf sein, dass dem Körper bestimmte Mineralstoffe fehlen. Gerade Magnesium gilt als natürliches Anti-Stress-Mittel, da es die Muskulatur

entspannt, das Nervensystem reguliert und sogar die Schlafqualität verbessern kann. Viele Menschen erreichen ihren Tagesbedarf nicht, selbst wenn sie sich ausgewogen ernähren. Wichtig ist die Wahl einer gut bioverfügbaren Form wie Magnesiumglycinat oder -citrat.

Auf vitaminexpress.org/at/magnesium-kaufen findest du verschiedene hochwertige Varianten ohne Zusatzstoffe. Diese Präparate sind besonders gut verträglich und lassen sich problemlos in den Alltag integrieren. Die Einnahme am Abend kann helfen, den Muskeltonus über Nacht zu senken und ruhiger zu schlafen.

Wenn deine Symptome damit zusammenhängen, könnte sich dein morgendliches Körpergefühl schon bald deutlich verändern.

Anklicken für Daumen nach unten.0Anklicken für Daumen nach oben.0



[Richard@richard](#)

5 Beiträge

Themenersteller

[#5](#) · 29. Juni 2025, 12:10

Vielen Dank :) das ergibt tatsächlich ein rundes Bild für mich. Die Infos über die Verbindungen und die Wirkung auf Muskeln und Nerven sind hilfreich, und ich werde mich mit dem Thema jetzt ernsthafter auseinandersetzen. Vielleicht ist das wirklich der Schlüssel, den ich bisher übersehen habe.

Anklicken für Daumen nach unten.0Anklicken für Daumen nach oben.0



[Simon@simon](#)

3 Beiträge

[#6](#) · 27. Juli 2025, 15:31

Klingt vernünftig

Anklicken für Daumen nach unten.0Anklicken für Daumen nach oben.0



[Allegria](#)@allegria

3 Beiträge

[#7](#) · 28. April 2026, 13:45

Magnesium ist sicherlich ne gute Idee

Anklicken für Daumen nach unten.0Anklicken für Daumen nach oben.0