

22.04.2026

Symptomwechsel

Seit einigen Wochen nehme ich eine Symptomveränderung wahr.

Als Grundsymptom ist die Erschöpfung geblieben – nach leichteren Anstrengungen (körperlich wie kognitiv) ermüde ich, bin platt und kann mich nur schwer konzentrieren.

Seit einigen Wochen nehme ich aber auch wahr, dass meine **Muskulatur** Probleme bereitet und zwar durch **Schmerzen und durch unwillkürliche Muskelzuckungen**.

Dies betrifft insbesondere die Beine und den Bauchbereich. Es gibt aber auch Tage, da habe ich Muskelschmerzen in den Armen, die bis in den Schulterbereich hineingehen.

Die letzte Nacht wurde ich gegen 04.00 Uhr wach, hatte Schmerzen in beiden Oberschenkeln, aber stärker im linken Bein, die bis in den Bauchraum ausstrahlen.

Dazu dann wieder die unkontrollierten und unkontrollierbaren Muskelzuckungen.

Ich merke, wie sich eine innere Spannung in der Muskulatur aufbaut, wie ein Vulkan kurz vor der Eruption.

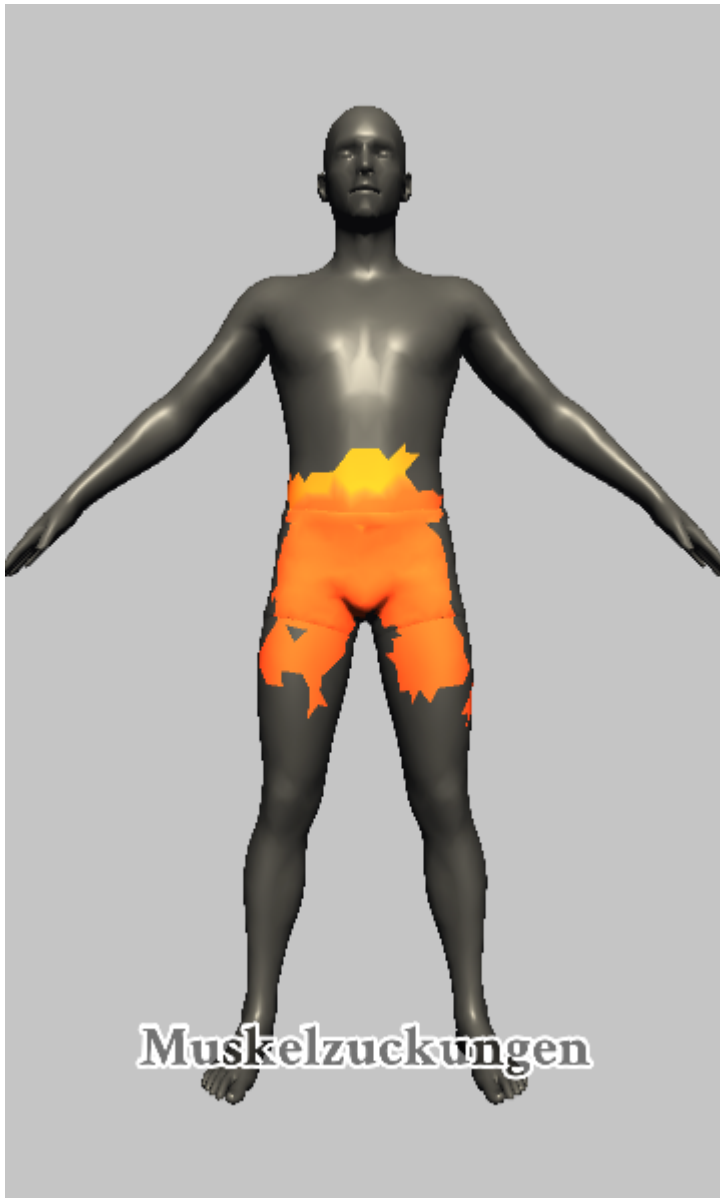
Und dann entlädt sich die Spannung buchstäblich in spasmenartige Muskelzuckungen, die nur einen kurzen Augenblick dauern, um dann nach wenigen Sekunden wieder zu kommen.

Ich benutze seit einigen Monaten eine hervorragende App, mit der ich meine Beschwerden und Symptome sehr gut dokumentieren kann, **Chronic Insights** von James Allen:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.chronicinsights&pcampaignid=web_share



screenshot aus der App „**Chronic Insights**“, Gerd A.Witttkka,
22.4.2026



screenshot aus der App „**Chronic Insights**“, Gerd A.Witttka, 22.4.2026

Heute wird sich zeigen, wie ich durch den Tag komme.

Jetzt habe ich erst einmal Kaffee gemacht, die ‚Laudes‘ gebetet [damit der Herr auch zu seinem Recht kommt! ☐].
Dann etwas frühstücken und schauen, ob ich noch etwas in den Schlaf komme ...?