

---

# Über Testosteron und chronische Schmerzen



@happyneass

---

# TRIGGERWARNUNG:

## **Chronische Schmerzen, mentale Gesundheit, Ernährung**

Es ist für mich das erste Mal, dass ich dieses Thema anspreche. Und es macht mich sehr nervös über diese Thematik zu sprechen.

Diese Nervosität ist genau der Grund, weshalb ich es anspreche.

@happyneass

---

**Die Schmerzen haben angefangen als ich ca. 12 oder 13 Jahre alt war.**

In diesem ersten Herbst hatte ich beide Handgelenke und ein Fussgelenk gleichzeitig mit Bandagen eingebunden.

Abgesehen von meiner Mutter und meiner besten Freundin wurden meine Schmerzen nicht ernst genommen.

Und so habe auch ich sie über Jahre als unwichtig abgetan.

@happyneass

---

Doch vor ein paar Jahren, vorallem in der Zeit, in der ich viele psychische Anliegen unterdrückt habe, wurden die Schmerzen sehr stark.

Ich konnte sie nicht länger ignorieren.

Eigentlich hätte ich Sport machen sollen, damit es besser wird. Aber nur schon die Vorstellung daran die Muskeln zu bewegen, lähmte mich.

Bis ich mich im Jahr 2019 überwinden konnte und mit Kampfsport und regelmässigem Schwimmen anfang.

@happyneass

---

Die Verbesserung war sofort spürbar.  
Bis zum nächsten Herbst.  
Und der ersten schlimmen Schmerzwellen.

Um weiterhin Sport machen zu können, stellte ich mich auf eine beinahe glutenfreie Ernährung um. Diese wirkte Wunder.

Und das beste Schmerzmittel, das ich kriegen konnte, ist Testosteron.

Mit der psychischen Stabilität und der Kraft, die mir Testosteron gibt, bin ich nun fast schmerzfrei.

@happyneass

---

Aber heute Morgen bin ich aufgewacht und habe mich gefragt:

**Warum schmerzt es beim Gehen  
und wieso tut mir alles weh?**

Ach ja stimmt. Gestern hat es geregnet. Heute ist es bewölkt und kalt.

Und ich habe einen veganen Döner gegessen.

**Weizen mit Weizen.**

@happyneass

---

Ich habe die Wahl zwischen **Freiheit in meiner Ernährung** und **Schmerzen**.

Und wenn sogar ich bei sonnigem Wetter vergesse, dass **ich** chronische Schmerzen habe, kann ich dir nicht böse sein, wenn du es bei anderen vergisst.

**Wir sehen vielen Menschen nicht an, dass sie betroffen sind.**

@happyneass

---

Wir wissen auch nicht immer, was Menschen  
in Kauf nehmen, um sich eben vielleicht mal  
einen veganen Döner zu gönnen.

**Und schon gar nicht was sie  
alles tun, um keine oder weniger  
Schmerzen zu haben.**

@happyneass



---

Eine Person mit chronischen Schmerzen lacht,  
tanzt, macht Sport, springt, rennt und tut  
vielleicht all die Dinge, die eine schmerzfreie  
Person auch macht.

**Ein Shout-Out an alle Lebenskünstler\*innen  
und Schauspieler\*innen.**

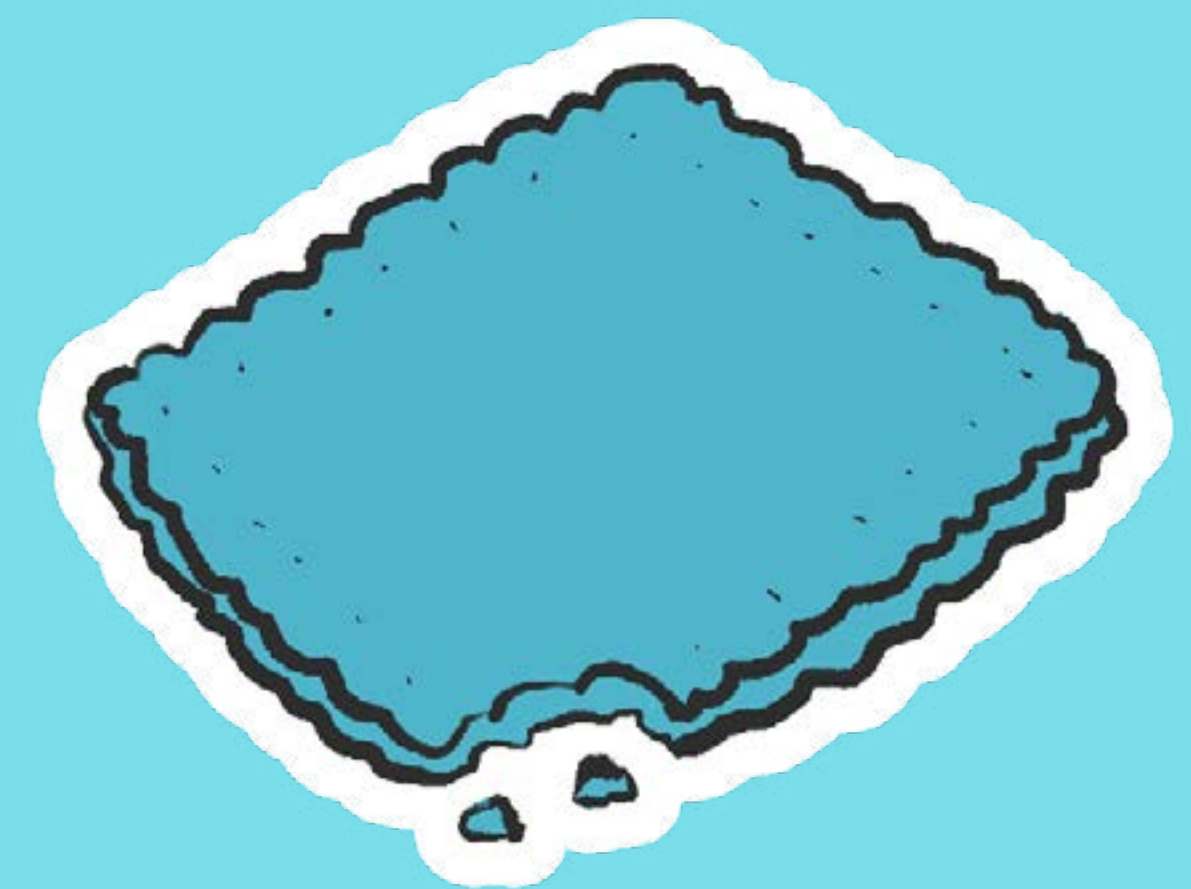
**Ihr seid nicht alleine.**

@happyneass

# Magst du meine Arbeit?

Es wäre toll, wenn du mich auf Patreon unterstützen könntest. Nur schon mit einem Guezli im Monat ist mir sehr geholfen.

*«Ein Guezli ist besser  
wie kein Guezli»*



[patreon.com/happyneass](https://patreon.com/happyneass)