

---

Subject: Schlaflos im Forum

Posted by [Christian24](#) on Thu, 27 Mar 2008 02:26:28 GMT

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

---

Hi Leute!

Jetzt wirds bald halb 4 und ich kann immer noch nicht schlafen!

Dabei probier ich seit 11 endlich ins wohlverdiente Traumland zu gelangen, ..., keine Chance!

Leider geht's mir öfter so!

Mein Einschlafproblem hat dabei weniger mit meinen Problemen zu tun (HA u.s.w.) sondern vielmehr mit der Tatsache das ich ständig über alle Sachen nachdenken muss!

Mir kommt es so vor, als müsste ich jeden Abend mein Leben nochmal Revue passieren lassen! Eine Katastrophe ist das!

Habs schon mit Baldrian probiert! Kein Erfolg!

Jetzt hab ich mir dieses Melatonin besorgt ... gleicher Effekt! Mir kommt vor da kann ich erst recht nicht einschlafen, weil ich dauernd denke "jetzt fängts gleich zu wirken an, na GottseiDank"

Habt ihr vielleicht irgendwelche Vorschläge?

Ich glaub, da is halt leider kein Kraut dagegen gewachsen! Das Gehirn kann man halt nicht auf Befehl abschalten! Schön wärs!

Na ja, dann schlaft mal ruhig weiter, ihr Seeligen!

Ich werds mal weiter probieren!

Grüße vom müden

Christian

---

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum

Posted by [Hammerhaar](#) on Thu, 27 Mar 2008 10:37:55 GMT

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

---

Seit wann hast du Einschlafprobleme?

---

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum

Posted by [Christian24](#) on Thu, 27 Mar 2008 13:40:19 GMT

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

---

Schon seit ein paar Jahren!

Sind immer ups and downs! Mal schlaf ich eine Zeit lang ohne Probleme, dann ist wieder mal so eine Woche dabei wo gar nix geht!

---

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum  
Posted by [helpme007](#) on Thu, 27 Mar 2008 14:21:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

trink mal abends keinen kaffee mehr.

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum  
Posted by [Wüstenmungo](#) on Thu, 27 Mar 2008 15:05:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Christian24 schrieb am Don, 27 März 2008 03:26Hi Leute!

Jetzt wirds bald halb 4 und ich kann immer noch nicht schlafen!  
Dabei probier ich seit 11 endlich ins wohlverdiente Traumland zu gelangen, .., keine Chance!

Leider geht's mir öfter so!  
Mein Einschlafproblem hat dabei weniger mit meinen Problemen zu tun (HA u.s.w.) sondern vielmehr mit der Tatsache das ich ständig über alle Sachen nachdenken muss!  
Mir kommt es so vor, als müsste ich jeden Abend mein Leben nochmal Revue passieren lassen! Eine Katastrophe ist das!

hey, ich bin nicht allein... ! hab dieselben probleme gruß mungo

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum  
Posted by [kkoo](#) on Thu, 27 Mar 2008 15:54:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

autogenes training und melatonin. und überhaupt lernen, das denken und zweifeln abzustellen...

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum  
Posted by [Shibuya](#) on Thu, 27 Mar 2008 16:10:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mir gehts genauso, nachts brauche ich recht häufig lange um einzuschlafen.  
Den Tag starte ich dann ziemlich gerädert und nach Feierabend könnte ich sofort pennen!  
Ich reiße mich dann zusammen und warte bis zur Bettzeit und dann geht die scheiße schon wieder los.....

Ich weiß auch nicht, Baldrian ist absolut wirkungslos, Melatonin hab ich noch nicht versucht und Schlafmittel generell sind der falsche Weg.

Es gibt ne ganze Menge Möglichkeiten woran es liegen kann; möglicherweise Depressionen, Bluthochdruck.....etc

Ich bin mal gespannt wie es heute Nacht wieder aussieht

---

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum  
Posted by [bananas](#) on Thu, 27 Mar 2008 16:31:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Viel ungelöste Gedanken im Kopf = dauert, bis das erledigt ist und erst dann kann man einschlafen. Soviel zum Grund, die Lösung ist schwer.

Die Problemgedanken durch positive ersetzen oder die negativen "oberflächlich" lösen und nacheinander abhaken, so das man zufrieden und neutral ist. Nach meiner Erfahrung sind ungelöste Probleme und Einschlafen fast unmöglich. Man muss erst auf neutrale Gedanken runterfahren.

---

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum  
Posted by [Christian24](#) on Thu, 27 Mar 2008 17:16:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke Leute für die Anteilnahme!

Der Witz is ja Probleme hab ich eigentlich keine!

Hab einen Job, studier zeitgleich und privat läuft auch alles bestens!

Heut geh ich mal Sport machen am Abend! Vielleicht bin ich dann so erschöpft, dass ich von selbst ins Bett falle!

Grüße Christian

---

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum  
Posted by [bananas](#) on Thu, 27 Mar 2008 18:58:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das ist doch eine gute Ausgangssituation.

Zitat:Der Witz is ja Probleme hab ich eigentlich keine!

Aber irgendwas wird dir ja beim Eindösen durch den Kopf gehen.  
Vielleicht muss es bei dir ja gar nichts mit Problemen zu tun haben, sondern einfach mit "zuviel an Datenmenge".

Wenn du am Samstag 500.000 Euro im Lotto gewinnst, hast du auch den Kopf voll und kannst nicht schlafen. Das meinte ich - diese To-To Liste (in dem Fall "wie leg ich es an usw.) des Kopfes abklären. Deinem Kopf ist es egal, ob es ein Problem ist oder nicht, die Gedanken schwirren so lange um das Thema, bis du es löst und abhakst.

Gibt es einfach keine Lösung, die du jetzt im Bett klären kannst ( z. B. weil noch Infos im Kopf fehlen) , sage dir, dass die Sache dann somit für heute geklärt ist. Dann kommst du in den neutralen Level.

Bei mir hilft das.

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 29 Mar 2008 11:31:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mach doch einfach mal eine Nacht durch. Vielleicht sogar 2. Sollst mal sehen, wie SEHNSÜCHTIG Du nach Schlaf wirst

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum  
Posted by [bananas](#) on Sat, 29 Mar 2008 15:55:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist aber immer besser wenigstens etwas Schlaf zu haben als gar keinen - selbst das Ruhen im Bett bringt schon was.

Gar nicht geschlafen ist sehr gefährlich bei Sachen, die Konzentration erfordern (z. B. Autofahren). Und es bringt den ganzen Organismus durcheinander (Frieren usw.).

Nicht zu empfehlen.

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum  
Posted by [ParkerLewis](#) on Sat, 29 Mar 2008 16:01:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ähm,Christian,wie ich in deiner Sig erkennen kann,nimmst du 50mg Zink am Tag.Suplementierst du überhaupt Kupfer hinzu?Vielleicht hast du ja eine Blutarmut entwickelt,die sich bei dir jetzt in Schlaflosigkeit äussert.Kann doch sein...

Subject: Re: Schlaflos im Forum  
Posted by [Christian24](#) on Sat, 29 Mar 2008 21:35:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hab ich schon wieder abgesetzt!  
Dachte es wirkt bei hohen Dosen als Aromatasehemmer, aber bei mir jedenfalls nicht!  
Danke für den Hinweis, hab ich glatt übersehen!

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum  
Posted by [Christian24](#) on Sat, 29 Mar 2008 21:36:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sam, 29 März 2008 12:31Mach doch einfach mal eine Nacht durch. Vielleicht sogar 2. Sollst mal sehen, wie SEHNSÜCHTIG Du nach Schlaf wirst

Danke für den SUPER TIPP!

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum  
Posted by [Gaby](#) on Sun, 30 Mar 2008 12:40:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Christian,

ist es so, dass du, wenn du Abends ins Bett gehst schon daran denkst, eventuell wieder nicht schlafen zu können? "Wartest" du auf den Schlaf? Bist du ein sehr kontrollierender Mensch?

LG Gaby

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum (unter Revivo auch jmd.?)  
Posted by [keineahnung](#) on Fri, 17 Oct 2008 12:01:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich will das mal auffrischen und etwas anderes dazu frage:  
Hat jemand von euch, der Revivogen (oder vllt. auch fin) anwendet auch Einschlafprobleme?

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum (unter Revivo auch jmd.?)  
Posted by [Homers](#) on Fri, 17 Oct 2008 12:40:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ganz ehrlich, unter fin habe ich wie ein bär geschlafen.

---

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum  
Posted by [fuselkopf](#) on Fri, 17 Oct 2008 14:24:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Shibuya schrieb am Don, 27 März 2008 17:10Mir gehts genauso, nachts brauche ich recht häufig lange um einzuschlafen.  
Den Tag starte ich dann ziemlich gerädert und nach Feierabend könnte ich sofort pennen!  
Ich reiße mich dann zusammen und warte bis zur Bettzeit und dann geht die scheiße schon wieder los.....

Ich weiß auch nicht, Baldrian ist absolut wirkungslos, Melatonin hab ich noch nicht versucht und Schlafmittel generell sind der falsche Weg.

Es gibt ne ganze Menge Möglichkeiten woran es liegen kann; möglicherweise Depressionen, Bluthochdruck.....etc

Ich bin mal gespannt wie es heute Nacht wieder aussieht

Es kann bspw auch am Hormonsystem liegen  
Und da hier im Forum die Wahrscheinlichkeit nicht gerade niedrig ist, dass am Hormonsystem herum gespielt wurde/wird trifft das als Ursache evtl zu. Stichwort Östrogendominanz.  
Am besten mal Östrogendominanz und Schlaflosigkeit in google eingeben.

---

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum  
Posted by [kaya](#) on Fri, 17 Oct 2008 14:40:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ParkerLewis schrieb am Sam, 29 März 2008 17:01ähm,Christian,wie ich in deiner Sig erkennen kann,nimmst du 50mg Zink am Tag.Suplementierst du überhaupt Kupfer hinzu?Vielleicht hast du ja eine Blutarmut entwickelt,die sich bei dir jetzt in Schlaflosigkeit äussert.Kann doch sein...

ja klar...

---

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum  
Posted by [keineahnung](#) on Sat, 18 Oct 2008 19:53:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also das muss jetzt nichts Revivo zu tun haben aber ich kann seit einigen wochen oder monaten nicht mehr gut schlafen. Hatte ich vorher nie!  
In den letzten Wochen hatten sich auch meine augenringe verschlechtert meiner meinung nach.  
Bzw. ich hab so ne rille da drunter gekriegt. Aber das muss natürlich auch nicht damit zu tun haben. Fällt nur zeitlich damit zusammen. Jetzt hab ich seit einer Woche ca. Minox ma abgesetzt. Nehme nur noch Reviovgen. Ma gucken ob sich das irgendwie auswirkt.

---

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum  
Posted by [Fritz Fantom](#) on Sun, 19 Oct 2008 04:50:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Christian24 schrieb am Don, 27 März 2008 03:26  
Jetzt hab ich mir dieses Melatonin besorgt ... gleicher Effekt!

Von wo hast du es denn und wieviel Tabletten nimmst du?

Ich hab aufgrund der Schichtarbeit alle paar Wochen mal den Fall, dass ich in der Früh heimkomm, schlafen geh, aber am selben Tag schon wieder früh schlafen gehen muss. Was natürlich normalerweise dann nicht gehen würde (16:00 aufstehen, 22:00 schon wieder schlafen gehen)

aber so eine Melatonin Tablette, eine Stunde später kann ich ganz normal einschlafen. Ich werd nicht direkt müde davon, aber das Einschlafen ist kein Problem mehr.

---

---

Subject: Re: Schlaflos im Forum  
Posted by [Christian24](#) on Sun, 19 Oct 2008 10:09:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Fritz Fantom schrieb am Son, 19 Oktober 2008 06:50Christian24 schrieb am Don, 27 März 2008 03:26  
Jetzt hab ich mir dieses Melatonin besorgt ... gleicher Effekt!

Von wo hast du es denn und wieviel Tabletten nimmst du?

Ich hab aufgrund der Schichtarbeit alle paar Wochen mal den Fall, dass ich in der Früh heimkomm, schlafen geh, aber am selben Tag schon wieder früh schlafen gehen muss. Was natürlich normalerweise dann nicht gehen würde (16:00 aufstehen, 22:00 schon wieder schlafen gehen)

aber so eine Melatonin Tablette, eine Stunde später kann ich ganz normal einschlafen. Ich werd nicht direkt müde davon, aber das Einschlafen ist kein Problem mehr.

Bezieh das Melatonin von Biovea! Aber ich habs nur 2 Mal genommen und dann weggeworfen! Außerdem würd ich mir Sorgen machen, wenn ich zum einschlafen immer eine Tablette brauchen würde! Deshalb hab ich gar nie damit angefangen!

---