

---

Subject: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun ?  
Posted by [H\\_U\\_82](#) on Fri, 04 Apr 2008 01:44:52 GMT

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

---

hey leute,

ich verpenne fast jeden zweiten Tag teilweise um stunden. wecker bringt nix.habe 4 stück zu leise. weil ich zu tief schlafe.

was könnte ich tun ? bzw. gibt es irgendwas lauterer als einen wecker, den ich als auch wecker benutzen könnte ??

z.B. stereoanlage den ich weiter weg stellen würde ?? aber welche hat einen wecker ??

wäre echt für jede hilfe dankbar !!! weil auf dauer geht das so echt nicht mehr weiter.....

---

---

Subject: Re: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun ?  
Posted by [Ka\\$h](#) on Fri, 04 Apr 2008 06:22:03 GMT

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

---

die ganzen modernen wecker sind auch alle zu soft ich hab so ein VOrkriegsmodell

sieht ungefähr so aus.. der weckt dich garantiert

---

---

Subject: Re: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun ?  
Posted by [1234567](#) on Fri, 04 Apr 2008 09:09:35 GMT

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

---

ich hab so ein weckton am handy der auch wirklich penetrant ist und vom ton so unangenehm das ich nicht weiter schlafen kann.

---

---

Subject: Re: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun  
Posted by [Darkthunder](#) on Fri, 04 Apr 2008 09:12:40 GMT

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

---

So einen habe ich auch, keine Chance. Ich hab das gleiche. Ein Wecker hilft bei mir vielleicht 3x maximal, dann gewöhne ich mich dran und hör nichts mehr.

Ich hab meinen rechner immer am laufen und habe ein weckerprogramm installiert und die Boxen

---

auf volle pulle, dürften um die 120db morgens sein, dann muss ich zumindest aufstehen, um sofort leiser zu drehen, sonst gibts Stress mit den Nachbarn. Nur leider gweöhne ich mich langsam aber sicher an den Krach und weiss auch bald nicht mehr weiter.

Ich hab auch das Problem, dass ich nie schlafen kann, is immer das gleiche. Stockmüde um ca. 20 Uhr, ab 22 Uhr hellwach. Grüble ständig rum im Bett, kann nie abschalten. Und auch wenn ich total müde bin, sobald ich im Bett liege, werde ich hellwach. Ich brauche schon seit Jahren Tabletten zum einschlafen, die Wirkung nimmt stetig ab und dann hab ich ein Problem.

Wie in einem anderen Thread haben das die meisten hier im Forum auch, eventuell ist das ja der Grund für HA

EDIT: Der hier wär doch was:

Der Wecker, der davonflitzt

Da macht man auch gleich Morgensport, vorrausgesetzt, man hat ne grosse Wohnung

---

---

Subject: Re: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun  
Posted by [Amarok](#) on Fri, 04 Apr 2008 14:22:38 GMT

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

---

hehe.. bei mir als linuxuser heißt das:

```
sleep 7h && mplayer "Desktop/Mucke/Cannibal Corpse - Hammer Smashed Face.mp3"
```

Boxen auf und das ist ein guter Wecker

---

---

Subject: Re: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun  
Posted by [Darkthunder](#) on Fri, 04 Apr 2008 14:54:39 GMT

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

---

oder "Immortal - Blashyrk.mp3" bzw. "Carcass - Keep on rotting(in the free world).mp3"

---

---

Subject: Re: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun ?  
Posted by [Fritz Fantom](#) on Fri, 04 Apr 2008 15:11:43 GMT

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

---

ich hab das Problem mit dem nicht Einschlafen können auch öfters.

Bei mir ist es so, dass ich Schicht arbeite, und wenn ich an einem Tag Nachtschicht habe, geht ich am nächsten Tag um 7 Uhr in der Früh schlafen, steh irgendwann um 14-15 Uhr Nachmittags auf und soll am nächsten Tag aber wieder um 4:15 Uhr aufstehen damit ich zur 6 Uhr Schicht komme.

Nur an dem Tag wo ich um 14: Uhr aufstehe früh schlafen zu gehen? -> Ist nicht

Da leg ich mich 22:00 hin und bin nach Mitternacht immernoch wach.

Das ist aber nur einen Tag, denn am darauffolgenden, wo ich wieder den ersten Tag

Frühschicht hab bin ich abends so müde, dass ich quasi von alleine einschlafe.

Also für die Schlafgestörten: Einmal lange aufbleiben bis nach Mitternacht und am nächsten Tag um 4:00 aufstehen! Dann gibts am Abend mehr keine Probleme mit dem Einschlafen

---

---

Subject: Re: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun ?  
Posted by [e-Man](#) on Fri, 04 Apr 2008 18:29:27 GMT

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

---

@ Darkthunder

Den PC die ganze Zeit an, da hätte ich auch Schlafprobleme. Mach die Dose doch mal aus, die braucht auch mal eine Pause

Oder ihr kauft euch diesen gefiederten Freund:

---

---

Subject: Re: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun ?  
Posted by [H\\_U\\_82](#) on Sat, 05 Apr 2008 03:53:55 GMT

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

---

beim wecker der davon flitz bezweifle ich sehr stark das der mich weckt. sobald er weiter weg von mir ist würde ich ihn wahrscheinlich gar nicht mehr hören

weil ich echt viel zu tief schlafe. ich komme mir meistens so vor als ob ich von einem koma aufstehe

ich glaube da wäre das vorkriegsmodell schon besser, wenn es wirklich so laut ist

das mit dem pc ist zwar auch ne gute idee aber da mache ich mir um die stromkosten sorgen

nicht nur ein huhn am besten 10 hühner, wäre auch ne gute idee aber leider nicht machbar

kann mir jemand empfehlen bzw. hat jemand ein bestimmtes model von einer stereoanlage parat also marke und modell der anlage, die einen wecker integriert hat und ich die boxen evtl. sogar mit verstärker anschließen und weit weg vom bett legen könnte ?????

---

---

Subject: Re: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun ?  
Posted by [Darkthunder](#) on Sat, 05 Apr 2008 09:27:52 GMT

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

---

Wenn die Kiste aus ist, kann ich erst recht nicht schlafen. Ich halts nicht aus, wenns ganz ruhig ist, da höre ich die Gedanken noch mehr und kann erst recht nicht pennen. Ich brauch

---

ständige Berieselung um in den Schlaf zu kommen.

Und Haustiere sind in meiner Wohnung nicht erlaubt

---

---

Subject: Re: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun ?  
Posted by [e-Man](#) on Sat, 05 Apr 2008 09:57:31 GMT

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

---

Jaja, manchmal kann die Stille ganz schön laut sein, oder, Thunder?

Ich empfehle Dir ein Schlaflabor und einen Yoga/Meditationskurs. Junge, Du hast echt Probleme.

---

---

Subject: Re: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun  
Posted by [Darkthunder](#) on Sat, 05 Apr 2008 10:36:12 GMT

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

---

Schlaflabor hab ich schon dran gedacht, aber ich weiss noch nicht ...

Meditationen bringen nichts, machens nur schlimmer, autogenes Training und Fantasiereisen machen mich unruhig, der Puls steigt stark an, Qi Gong bringt auch nur kurzfristig was, Tai Chi ebenso, Yoga ist extrem schmerzhaft, weil ich zu ungelenig bin und sich das irgendwie nicht ändert, selbst durch Kampfsport nicht, wo ich nicht mehr hingeh. Kannst nicht sagen, dass ich es in diesem Bereich nicht wenigstens probiert hab

---

---

Subject: Re: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun  
Posted by [e-Man](#) on Sat, 05 Apr 2008 11:03:18 GMT

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

---

Wow, ok! Scheint so, als hättest Du schon einige probiert!

Vielleicht schläfst Du besser, wenn Du im Schlaf nicht mehr die ganzen Bilder & Geräusche verarbeiten musst, mit denen Du eingeschlafen bist?!

Habe mir angewöhnt, 30-60 Minuten vor'm zu Bett gehen TV & Musik auszumachen, um runterzukommen. Seitdem schlafe ich deutlich besser.

Und wenn gar nichts mehr hilft, dann trink doch mal eine heiße Milch mit Honig. Hier:

[http://www.nutrisenior.de/artikeldetails.php?aid=2981&PH\\_PSESSID=3935f97fba65931c810c2fad640da8f0](http://www.nutrisenior.de/artikeldetails.php?aid=2981&PH_PSESSID=3935f97fba65931c810c2fad640da8f0)

---

---

Subject: Re: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun  
Posted by [Minox-user](#) on Sun, 06 Apr 2008 10:00:33 GMT

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

---

Wenn ihr abends nicht schlafen könnt währe Sport ne gute idee. Ich brauch gerade mal 10 min um einzuschlafen wenn ich im Bett liege.

---

Subject: Re: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun  
Posted by [e-Man](#) on Sun, 06 Apr 2008 11:57:29 GMT

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

---

Du machst Sport im Bett und schläfst nach 10min ein? Tststs

---

Subject: Re: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun  
Posted by [Minox-user](#) on Sun, 06 Apr 2008 19:03:58 GMT

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

---

Subject: Re: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun  
Posted by [Darkthunder](#) on Sun, 06 Apr 2008 20:20:39 GMT

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

---

Du meinst damit aber nicht etwa "Matratzensport", oder?  
Denn das läuft bei mir seit dem HA garnicht mehr ...

---

Subject: Re: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun  
Posted by [Ka\\$h](#) on Sun, 06 Apr 2008 20:44:48 GMT

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

---

dann würd ich mir mal Gedanken machen woran das liegt Darkthunder!

Bei mir waren die Orgasmen mit Fin auch kacke und ich hatte nicht mehr SO den bock auf sex.. geklappt hat es aber dennoch immer!

Trotzdem hab ich Fin nun seit knapp 3 Wochen abgesetzt, weil meine GHE einfach weiter und stärker gewachsen sind seit der Einnahme.. seitdem ist alles wieder so wie ich es von vor der Einnahme von Fin kannte!

Der Rest ist auch verbessert, keine Augenschmerzen mehr, keine ständige Müdigkeit etc.!

---

---

Subject: Re: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun  
Posted by [Darkthunder](#) on Sun, 06 Apr 2008 21:23:07 GMT

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

---

Ja aber ich nehm doch garnichts gegen meine AGA, weil ich momentan ausser jeglicher Idee bin, was ich seit dem Fin-Dilemma noch tun kann/soll, aber das ist ja hier ein anderes Thema bzw. ich werd einen extra Thread dazu starten ...

Die Müdigkeit hat auch nichts mit Fin zu tun bzw. das schlechte Aufstehen ... ich konnte noch nie einschlafen, das konnte ich selbst als Säugling nicht, da musste ich mir oftmals Horrorgeschichten von meinen Eltern anhören. Das ist bei mir schon das ganze Leben so. Ich hab einen verschobenen Rhythmus, aber das ist nicht gerade leicht, wenn sich das Leben halt mal am Tage abspielt als in der Nacht, wo ich wirklich keine Probleme hätte, weil ich bin schon ein krasser Nachtmensch. Ich fühl mich auch am Tage nicht wirklich wohl. Und wenn man kaum einschlafen kann, wie soll man dann aufstehen können? Denn wenn ich schlafe, dann schlafe ich extrem und dann bekommt mich auch so gut wie nichts wach, und das ist eine schwere Last auf Dauer!

Aber schon krass, nach 3 Wochen schon Verbesserung, bei mir hats knapp 2 Monate gedauert, bis sich eine Besserung einstellte, glückwunsch!

---

---

Subject: Aw: Re: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun

Posted by [mike](#). on Thu, 26 Jul 2012 13:03:54 GMT

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

---

das passt hier rein ..

Schlafprobleme hatte ich früher auch immer .. seit der Pubertät mutierte ich zum Langschläfer und verpennte fast jeden Tag .... konnte auch nie einschlafen und wachte nachts immer auf..ich war trotz 10h Schlaf nicht mal fit ...  
seit ich meinen ganzen Hormonhaushalt umgekrempekt habe .. schlafe ich sofort ohne Probleme ein, habe kein Herzklopfen mehr, kein Grübeln im Bett, kein aufwachen nachts ..

bin nach 6-7 h Schlaf gegen 6.00 früh hellwach und den ganzen Tag bis 24.00 fit...

wurde ein paar mal darauf angesprochen .. das ich mich generell sehr verändert habe, auch das Wach-Schlaf, Konzentration usw...

..hängt irgendwie auch mit den androgenen zusammen .. oder psychisch, androgengesteuert ..  
?..

---

Subject: Aw: Re: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun

Posted by [frodo](#) on Thu, 26 Jul 2012 17:31:34 GMT

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

---

@Darkthunder

vllt. rauchste dir einfach mal nen dicken Joint am abend  
ich kann dann immer sehr gut schlafen...

---

Subject: Aw: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun ?

Posted by [Paperbird](#) on Wed, 01 Aug 2012 11:00:36 GMT

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

---

N paar Phytosterole schlucken, die machen dich müde glaub mir!

Und den alten Schellenwecker (Foto): zwei davon auf jede Seite des Bettes ganz dicht an den Kopf, auf Teller mit Löffel stellen, wen das nicht wach macht der ist tot!

---

Subject: Aw: verpenne fast jeden zweiten Tag. wecker bringt nix. zu leise. was tun ?

Posted by [Snake800](#) on Wed, 22 Aug 2012 13:32:28 GMT

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

---

Auch wenn ich die anderen Posts nicht gelesen habe :

Lauterer Wecker ans andere Ende des Zimmers

---