
Subject: Schlafmittel

Posted by [kol789](#) on Fri, 28 Aug 2009 01:30:27 GMT

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

Kann mir jemand gute, wirksame Schlaftabletten empfehlen?

Ich habe bisher nur Erfahrung mit dph/emesan aber da tut sich bei mir überhaupt nix, und die halbe Apo durchprobieren möchte ich auch nicht.

Gibts ausser Benzos überhaupt richtig zuverlässige Schlafmittel?

Subject: Re: Schlafmittel

Posted by [pilos](#) on Fri, 28 Aug 2009 06:32:28 GMT

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

-Amarok- schrieb am Fre, 28 August 2009 03:30

Gibts ausser Benzos überhaupt richtig zuverlässige Schlafmittel?

sport machen

Subject: Re: Schlafmittel

Posted by [ezekiel](#) on Fri, 28 Aug 2009 12:42:54 GMT

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

Welche Art von Schlafstörung hast du denn?

Subject: Re: Schlafmittel

Posted by [kol789](#) on Fri, 28 Aug 2009 18:43:10 GMT

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

ich würd sagen schlafphasenverschiebung. hatte jetzt lange frei, konnte aufstehen wann ich wollte und irgendwie schlaf ich jetzt vormittags viel besser als nachts. auch mit schlafentzug über eine nacht (bei mir eher tag) + richtig auspowern kann ich abends nicht mehr einschlafen, erst morgens so richtig gut. in zwei wochen muss ich aber wieder ran und da sollt ich doch wieder einen normalen rhythmus haben.

Subject: Re: Schlafmittel

Posted by [ezekiel](#) on Fri, 28 Aug 2009 19:06:57 GMT

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

Oh Mann...

Subject: Re: Schlafmittel

Posted by [kummel](#) on Fri, 28 Aug 2009 20:55:59 GMT

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

Hatte mal für ein paar Tage -Vivinox (stark)- genommen und war zufrieden. Musst dann aber echt 7-8stunden schlafen (und nicht schon nach 5stunden den Wecker stellen)sonst fühlst du dich den ganzen Tag wie gerädert.

Subject: Re: Schlafmittel

Posted by [kummel](#) on Fri, 28 Aug 2009 20:58:07 GMT

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

-Vivinox- natürlich...

Subject: Re: Schlafmittel

Posted by [Improvement](#) on Fri, 28 Aug 2009 22:44:09 GMT

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

Hatte letztes Jahr auch mal eine Zeit, wo sich mein Schlafrhythmus etwas verschoben hat. Das geht aber wieder vorbei, sobald Du wieder etwas festes morgens machen musst. Sagst ja selbst, dass es in zwei Wochen wieder losgeht.

Subject: Re: Schlafmittel

Posted by [Antidote](#) on Sat, 29 Aug 2009 10:41:46 GMT

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

Finger weg von Benzo´s!!!

Die zählen zu den Opiaten, kann also auf Dauer nicht gut sein...

Ich nehme manchmal Schlafsterne, ich arbeite Schichten. Mir helfen die.

Subject: Re: Schlafmittel

Posted by [Balle](#) on Tue, 01 Sep 2009 11:18:36 GMT

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

Als 18jähriger Schüler müsste man doch auch eigentlich ohne Schlafmittel zurechtkommen, oder

Subject: Re: Schlafmittel
Posted by [kol789](#) on Tue, 01 Sep 2009 11:47:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dacht ich mir eigentlich auch.
Aber is halt ned so.
Hab mir jetzt mal solche Vivinox besorgt un werd sehen.

Subject: Re: Schlafmittel
Posted by [Cynic](#) on Wed, 02 Sep 2009 09:23:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kriegst mit 18 eh keine verschreibungspflichtigen Schlafmittel vom Arzt. Und von Melatonin würde ich persönlich abraten

Denk an die Schlafhygiene, nur wenn auch die stimmt, funktioniert das dauerhaft - auch mit Medis.

Subject: Re: Schlafmittel
Posted by [Cynic](#) on Wed, 02 Sep 2009 09:31:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und wichtig ist Geduld und hartnäckigkeit. Eine Schlafphasenverschiebung korrigierst du nicht in 1..2 Tagen. Da ist Disziplin gefragt. Wenn du tagsüber müde werden solltest, wirkt ein Kaffee und ein wenig sportliche Betätigung zum richtigen Zeitpunkt wunder, und die Müdigkeit kommt am Abend wieder.

Subject: Re: Schlafmittel
Posted by [Cynic](#) on Wed, 02 Sep 2009 09:33:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Außerdem korrigierst du mit richtigen Schlafmitteln keine Schlafphasenverschiebung. Du bist einfach nur den ganzen Tag im Arsch und könntest immer und überall pennen, bis der Gewöhnungseffekt eintritt.

Subject: Re: Schlafmittel
Posted by [Balle](#) on Wed, 02 Sep 2009 09:49:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In Bananen ist Melatonin enthalten, habe auch schon öfter gehört, das Bananen gut für den

Schlaf sind, abends 1 oder 2 Bananen essen soll schlaffördernd sein, schaden kanns auf keinen Fall.

Subject: Re: Schlafmittel

Posted by [ezekiel](#) on Sat, 05 Sep 2009 01:36:52 GMT

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

Das sehe ich ein bißchen anders. Schlafphasen kann man mittels Medikamente zwar schneller verschieben, aber wer eine einigermaßen gesunde Psyche hat, sollte nicht mal im Traum - ha! - daran denken, Schlafmittel zu nehmen, weil es einfach nicht notwendig ist. Allerdings ist die viel diskutierte Abhängigkeit ja mittlerweile auch umstritten, zumal empfindliche Schläfer eh ein allgemein höheres Abhängigkeitspotenzial besitzen (welches dann auch durch einfache "Einschlafrituale" hervorgerufen werden kann).

Was das Alter angeht... den Test sollte jeder mal machen: zum Psychologen gehen und ihm etwas von Angszuständen und Schlafproblemen erzählen. Ich hatte innerhalb von 20 Minuten ein Rezept für Lorazepam in der Hand und hätte beim Termin eine Woche später auch noch andere Medikamente bekommen können...

Subject: Re: Schlafmittel

Posted by [Balle](#) on Sat, 05 Sep 2009 11:23:02 GMT

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

Schlafmittel betäuben ja auch eher als das sie einen erholsamen Schlaf bescheren, eher kontraproduktiv für die Leistung und Verfassung.

Subject: Re: Schlafmittel

Posted by [kol789](#) on Tue, 08 Sep 2009 06:51:57 GMT

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

hm ja, ihr habt wohl doch recht.

hab jetzt doch davon abgelassen. hab mir stattdessen eine feste schlafenszeit von 12 bis 6 uhr gesetzt zwing mich ausserhalb der wachzubleiben, wie cynic schon sagt ists vor allem eine sache der disziplin. bis jetzt halt ich durch, auch wenns hart is

Subject: Re: Schlafmittel

Posted by [brokenkid](#) on Tue, 08 Sep 2009 09:14:52 GMT

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

hatte mal so nen schlaffördernden kräutertee aussem reformhaus, glaube ich. der war gar nicht schlecht, auf jeden fall entspannend. mir hilft sonst auch lesen oder hörspiele hören und zack sind die augen zu. naja, sport hilft auch. und ganz wichtig: nicht krampfhaft daran denken, dass man einschlafen muss. das hilft nie. oder über probleme nachts nachdenken, auch ganz

furchtbar. wenn ich im bett keine ruhe habe, dann schlaf ich abends auch super bei langweiligen filmen auffem sofa ein

Subject: Aw: Schlafmittel
Posted by [ricc123](#) on Fri, 19 Jan 2018 10:51:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hat jemand Erfahrung mit Tryptophan oder ähnliches gemacht.

Habe einen sehr leichten Schlaf, werde ständig von jedem kleinen Geräusch wach und habe, wenn der Wecker klingelt, das Gefühl, dass ich schon die ganze Zeit wach war. Trotzdem träume ich dauernd..fühle mich als hätte ich keine Tiefschlafphase..

Subject: Aw: Schlafmittel
Posted by [Mlecko](#) on Fri, 19 Jan 2018 11:12:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist bei mir ähnlich. Tryptophan hat da leider nicht geholfen, aber die Stimmung verbessert.

Subject: Aw: Schlafmittel
Posted by [Marks1987](#) on Fri, 19 Jan 2018 13:53:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tryptophan würd ich persönlich nicht zum schlafen nehmen, es wirkt eher aktivierend, kann ich aus eigener Erfahrung sagen.
Bei mir hat Lioran Passionsblume gut geholfen, verliert aber nach 14 Tagen seine Wirkung aber man wird nicht abhängig. Nimmt man mal 14 Tage Benzos und setzt dann sofort ab, kann man gar nicht mehr schlafen, ein Teufelszeug:)

Subject: Aw: Schlafmittel
Posted by [dreg](#) on Fri, 19 Jan 2018 14:04:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ricc123 schrieb am Fri, 19 January 2018 11:51

Habe einen sehr leichten Schlaf, werde ständig von jedem kleinen Geräusch wach

Versuchs doch mal mit Ohropax - wenn du das untere Drittel abschneidest bleiben sie besser stecken, am besten vorher anfeuchten

Subject: Aw: Schlafmittel

Posted by [valesk](#) on Fri, 19 Jan 2018 14:19:08 GMT

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

dreg schrieb am Fri, 19 January 2018 15:04ricc123 schrieb am Fri, 19 January 2018 11:51

Habe einen sehr leichten Schlaf, werde ständig von jedem kleinen Geräusch wach

Versuchs doch mal mit Ohropax - wenn du das untere Drittel abschneidest bleiben sie besser stecken, am besten vorher anfeuchten

Die Geräusche werden nicht das Problem sein, sondern iwass wird ihn die ganze Zeit beschäftigen.

Subject: Aw: Schlafmittel

Posted by [dreg](#) on Fri, 19 Jan 2018 16:21:32 GMT

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

valesk schrieb am Fri, 19 January 2018 15:19

Die Geräusche werden nicht das Problem sein, sondern iwass wird ihn die ganze Zeit beschäftigen.

Nicht unbedingt, Menschen haben auch von Natur aus einen unterschiedlich festen Schlaf, aber unabhängig davon - in der Kombination Geräusche/leichter Schlaf wäre der eine Faktor schon minimiert, kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen

Subject: Aw: Schlafmittel

Posted by [daniel91](#) on Fri, 19 Jan 2018 17:42:08 GMT

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

Leide auch seit etwa 3 Jahren darunter. Es ist die Hölle außer Mirtazapin hat mir bis heute nichts geholfen. Das macht einen aber so schwummerig im Kopf, dass man es nicht nehmen kann wenn man Leistung zeigen will. Ganz beschissene Situation und macht auf Dauer einfach nur kaputt.

Subject: Aw: Schlafmittel

Posted by [Nomadd](#) on Fri, 19 Jan 2018 17:52:48 GMT

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

kol789 schrieb am Fri, 28 August 2009 03:30Kann mir jemand gute, wirksame Schlaftabletten empfehlen?

Ich habe bisher nur Erfahrung mit dph/emesan aber da tut sich bei mir überhaupt nix, und die halbe Apo durchprobieren möchte ich auch nicht.

Gibts ausser Benzos überhaupt richtig zuverlässige Schlafmittel?

Mirtazapin

Hydroxyzin

Subject: Aw: Schlafmittel

Posted by [Nomadd](#) on Fri, 19 Jan 2018 17:58:27 GMT

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

daniel91 schrieb am Fri, 19 January 2018 18:42Leide auch seit etwa 3 Jahren darunter. Es ist die Hölle außer Mirtazapin hat mir bis heute nichts geholfen. Das macht einen aber so schwummerig im Kopf, dass man es nicht nehmen kann wenn man Leistung zeigen will. Ganz beschissene Situation und macht auf Dauer einfach nur kaputt.

Höhere Dosis von Mirtazapin (30mg, ggf. 45mg) sollte der Benommenheit & Trägheit entgegen wirken, da dann die noradrenerge Komponente ins Spiel kommt...
