

---

Subject: @Tino Schichtarbeit-Melatonin-Lichttherapie???

Posted by [Foxi](#) on Sun, 12 Mar 2006 19:35:06 GMT

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

---

Vorhin in Welt der Wunder-Schlafforschung

1Schichtarbeiter konnte durch die Lichttherapie wieder gut schlafen!

Das heist doch eigentlich das Licht vertreibt das Melatonin  
aus dem "Hirn" (Schlafzentrum)

Man Arbeitet ja meist in Hallen wo das Licht meist Düster

ist auf alle fälle keine Normale Tageshelligkeit hat man eventuell zuviel Melatonin statt zu  
wenig??

Darum auch die Lichttherapie?

<http://web.uni-marburg.de/sleep/dgsm/rat/schicht.html>

Foxi

---