
Subject: Schlaf-bei-Prüfungsvorbereitung.
Posted by [egal123](#) on Tue, 24 Jun 2014 09:12:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Servus,

hätt` eine Frage an die Allgemeinheit. VI hat wer gute Tipps/Erfahrungen.

Kurze Vorgeschichte: Hab` in mehreren Wochen eine wichtige Prüfung. Sobald ich aber viel lern neige ich sehr schnell dazu, dass ich nicht lange schlafen kann. Ich hab keine Probleme beim Einschlafen, und mit dem Schlaf selber, nur ist dieser nicht ausreichend lang. Dh. ich wache sehr früh auf. Die Folgen sind Konzentrationsprobleme durch Müdigkeit u co. Dementsprechend wirkt sich das auch negativ auf das Lernverhalten u -leistung aus.

Gibt es irgendetwas natürliches um dem ein wenig entgegen zu wirken? Hat wer Erfahrungen?

Wär` super wenn der eine oder andere paar Erfahrungen hätt` u diese auch teilt

Subject: Aw: Schlaf-bei-Prüfungsvorbereitung.
Posted by [auxilium](#) on Tue, 24 Jun 2014 10:27:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ähnliche Erfahrung habe ich auch gemacht in Prüfungsphasen.
Grund bei mir war wohl die innere Anspannung, die ich aufgebaut habe.

Was bei mir geholfen hat:

- Abends 2 Stunden vor Schlafengehen wenig künstliches Licht (kein TV oder PC)
- Nach dem Lernen "runterkommen". Persönlich kam ich mit Laufen bzw. Sport im Allgemeinen gut klar, manchmal hat auch ein Buch bzw. Comic geholfen.
- In besonderen Zeiten dann noch zusätzlich Baldrian, Hopfen - Tabletten bzw. Tropfen.

Wünsche dir viel Erfolg

Subject: Aw: Schlaf-bei-Prüfungsvorbereitung.
Posted by [egal123](#) on Tue, 24 Jun 2014 10:54:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

auxilium schrieb am Tue, 24 June 2014 12:27 Ähnliche Erfahrung habe ich auch gemacht in Prüfungsphasen.
Grund bei mir war wohl die innere Anspannung, die ich aufgebaut habe.

Was bei mir geholfen hat:

- Abends 2 Stunden vor Schlafengehen wenig künstliches Licht (kein TV oder PC)
- Nach dem Lernen "runterkommen". Persönlich kam ich mit Laufen bzw. Sport im Allgemeinen gut klar, manchmal hat auch ein Buch bzw. Comic geholfen.

- In besonderen Zeiten dann noch zusätzlich Baldrian, Hopfen - Tabletten bzw. Tropfen.

Wünsche dir viel Erfolg

Danke auf jeden Fall

2 Stunden vor Schlafengehen wenig künstliches Licht ist bei mir leider nicht möglich. Ich arbeite neben dem Studium auch, dh beim lernen wirts meistens dann spät(er) also ca 10-11...

Sport mach ich bereits auf regelmäßiger Basis.

Baldrian hab ich mir auch überlegt. Eventuell probier ich das mal. Hat es dir geholfen?

Subject: Aw: Schlaf-bei-Prüfungsvorbereitung.
Posted by [Trinitas](#) on Tue, 24 Jun 2014 17:08:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huii, langer Tag, den Du da hast,

Mit Baldrian- und Hopfendingens habe ich keine Erfahrung bezüglich der Wirkung. Ich bezweifle, dass das Brettknaller sind, sondern denke, dass die eher "sanft" wirken und sich über die Zeit entfalten.

Ich könnte mir aber (evt. unterstützend) gut vorstellen, dass es helfen könnte, nach dem Lernen den Rechner auszuschalten, Fernseher auszulassen und statt dessen eine ganze Weile draussen spazieren zu gehen. Damit der schwirrende Kopf abgelenkt wird und zur Ruhe kommt. So würde ich es machen.

Subject: Aw: Schlaf-bei-Prüfungsvorbereitung.
Posted by [PeterNorth](#) on Tue, 24 Jun 2014 19:22:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mirtazapin verschreiben lassen. dann wird alles gut > wirkt angstlösend, entspannt und man wird sehr schnell müde und schläft lange durch
ist ein altes anti depressiva was genau aus dem grund heute verschrieben wird. macht nicht süchtig und 15mg sollten reichen am abend 20 min vor schlafengehen

Subject: Aw: Schlaf-bei-Prüfungsvorbereitung.
Posted by [malcanum](#) on Tue, 24 Jun 2014 19:27:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PeterNorth schrieb am Tue, 24 June 2014 21:22mirtazapin verschreiben lassen. dann wird alles gut > wirkt angstlösend, entspannt und man wird sehr schnell müde und schläft lange durch ist ein altes anti depressiva was genau aus dem grund heute verschrieben wird. macht nicht süchtig und 15mg sollten reichen am abend 20 min vor schlafengehen

Bei zB. "Restless Legs Symptomatik", Vorsicht.
Ansonsten zum Einschlafen gut geeignet.
Erwähnen sollte man auch das viele davon zugenommen haben.

Subject: Aw: Schlaf-bei-Prüfungsvorbereitung.
Posted by [egal123](#) on Tue, 24 Jun 2014 19:31:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PeterNorth schrieb am Tue, 24 June 2014 21:22mirtazapin verschreiben lassen. dann wird alles gut > wirkt angstlösend, entspannt und man wird sehr schnell müde und schläft lange durch ist ein altes anti depressiva was genau aus dem grund heute verschrieben wird. macht nicht süchtig und 15mg sollten reichen am abend 20 min vor schlafengehen

Danke, bin aber auf der Suche nach etwas natuerlichem. Pruefungsangst hab ich definitiv keine, ich denke dass es einfach Lernstress ist...

Subject: Aw: Schlaf-bei-Prüfungsvorbereitung.
Posted by [PeterNorth](#) on Tue, 24 Jun 2014 19:31:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

malcanum schrieb am Tue, 24 June 2014 21:27PeterNorth schrieb am Tue, 24 June 2014 21:22mirtazapin verschreiben lassen. dann wird alles gut > wirkt angstlösend, entspannt und man wird sehr schnell müde und schläft lange durch ist ein altes anti depressiva was genau aus dem grund heute verschrieben wird. macht nicht süchtig und 15mg sollten reichen am abend 20 min vor schlafengehen

Sofern man keine "Restless Legs Symptomatik" hat mag das zutreffen.

richtig ! und bei der Dosierung verhält es sich ziemlich Paradox > bei 7,5 - 15mg ist die sedierende Wirkung stärker als bei >30mg

über die prüfungszeit würde ich mir es verschreiben lassen. der ganze naturquatsch hat mir nichts gebracht. dann lieber noch 3 warme bier vor dem schlafengehen...

Subject: Aw: Schlaf-bei-Prüfungsvorbereitung.
Posted by [Haargon](#) on Tue, 24 Jun 2014 19:42:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Schlafstörungen kommen vom erhöhten Cortisolspiegel durch den Stress. Cortisol blockiert dein Hirn, bzw. die Dopaminsynthese. Schwarzen Tee länger ziehen lassen und nachmittags trinken hilft Cortisol zu senken. Kaffee möglichst vermeiden! Baldrian kann eine gute Einschlafhilfe sein. Fischöl morgens kann dich motivieren und deine Konzentration schärfen. Wichtig ist möglichst einen geregelten Tagesablauf zu halten. Zur gleichen Zeit aufstehen und schlafen gehen und 8-10 Stunden schlafen einplanen, in der Zeit auch wirklich abschalten, ob man nun schläft oder nicht. 2-3 Stunden vor dem schlafen gehen schon abschalten. Die ersten 3 Stunden Morgens sind die wichtigsten des Tages, zum wiederholen, reflektieren und neu lernen. Wiederholung sollte morgens ca. 15 Minuten dauern.

Beim Lernen immer ein mal pro Stunde ca 5 Minuten Pause machen und beruhigen, dann kurz den Stoff wiederholen (bzw. immer wenn man was verstanden hat kurz pause und wiederholen). Wenn man beim Lernen nicht vorwärts kommt, kann das am Stress liegen und auch Stress auslösen, deshalb sind Erfolgserlebnisse wichtig. Pausen und Wiederholungen helfen dabei sich zu entspannen, zu verstehen und Wissen aufzubauen (mentales Training). Durch die Gewissheit die dabei entsteht, entspannt man sich auch und kommt so erst richtig in den "flow". Ohne Pause lernen nutzt also nichts, vor allem, da man ohne Wiederholungen schneller wieder vergisst.

Wiederholungen so oft machen immer zu Beginn des Tages, bis man den Stoff sicher auswendig auswendig kann. Nach einem Monat Wiederholungen sollte man alles auswendig können, heißt mit dem kompletten Stoff sollte man idealer Weise auch einen Monat vor der Prüfung durch sein und nur noch wiederholen. Um den Wissensstand zu halten ist es wichtig, später auch zu wiederholen. Wobei nach 2 Monaten und nach einem Jahr wiederholen, dann normalerweise der Stoff langfristig gespeichert und abrufbar ist.

Subject: Aw: Schlaf-bei-Prüfungsvorbereitung.
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 24 Jun 2014 19:43:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Tue, 24 June 2014 21:31 PeterNorth schrieb am Tue, 24 June 2014 21:22 mirtazapin verschreiben lassen. dann wird alles gut > wirkt angstlösend, entspannt und man wird sehr schnell müde und schläft lange durch ist ein altes anti depressiva was genau aus dem Grund heute verschrieben wird. macht nicht süchtig und 15mg sollten reichen am Abend 20 min vor schlafengehen

Danke, bin aber auf der Suche nach etwas natürlicherem. Prüfungsangst hab ich definitiv keine, ich denke dass es einfach Lernstress ist....

Wenns was natürliches sein soll was wirklich auch den gewünschten Effekt hat (Baldrian kannst vergessen) dann Melatonin und wenn du dir über Legalität keine Gedanken machst und die enormen Preise in AT dir nichts ausmachen Cannabis aus kontrolliertem Anbau.

Subject: Aw: Schlaf-bei-Prüfungsvorbereitung.
Posted by [egal123](#) on Tue, 24 Jun 2014 19:48:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haargon schrieb am Tue, 24 June 2014 21:42 Die Schlafstörungen kommen vom erhöhten Cortisolspiegel durch den Stress. Cortisol blockiert dein Hirn, bzw. die Dopaminsynthese. Schwarzen Tee länger ziehen lassen und nachmittags trinken hilft Cortisol zu senken. Kaffee möglichst vermeiden! Baldrian kann eine gute Einschlafhilfe sein. Fischöl morgens kann dich Motivieren und deine Konzentration schärfen.

Wichtig ist möglichst einen geregelten Tagesablauf zu halten. Zur gleichen Zeit aufstehen und schlafen gehen und 8-10 Stunden schlaf einplanen, in der Zeit auch wirklich abschalten, ob man nun schläft oder nicht. 2-3 Stunden vor dem schlafen gehen schon abschalten. Die ersten 3 Stunden Morgens sind die wichtigsten des Tages, zum wiederholen, reflektieren und neu lernen. Wiederholung sollte morgens ca. 15 Minuten dauern.

Beim Lernen immer ein mal pro Stunde ca 5 Minuten Pause machen und beruhigen, dann kurz den Stoff wiederholen (bzw. immer wenn man was verstanden hat kurz pause und wiederholen). Wenn man beim Lernen nicht vorwärts kommt, kann das am Stress liegen und auch Stress auslösen, deshalb sind Erfolgserlebnisse wichtig. Pausen und Wiederholungen helfen dabei sich zu entspannen, zu verstehen und Wissen aufzubauen (mentales Training). Durch die Gewissheit die dabei entsteht, entspannt man sich auch und kommt so erst richtig in den "flow" Ohne Pause lernen nutzt also nichts, vor allem, da man ohne Wiederholungen schneller wieder vergisst.

Wiederholungen so oft machen immer zu Beginn des Tages, bis man den Stoff sicher auswendig auswendig kann. Nach einem Monat Wiederholungen sollte man alles auswendig können, heißt mit dem kompletten Stoff sollte man idealer Weise auch einen Monat vor der Prüfung durch sein und nur noch wiederholen. Um den Wissensstand zu halten ist es wichtig, später auch zu wiederholen. Wobei nach 2 Monaten und nach einem Jahr wiederholen, dann normalerweise der Stoff langfristig gespeichert und abrufbar ist.

... danke waren paar super Sachen dabei. Ich denk auch dass es am Cortisolspiegel liegt. Nach den Prüfungen kann ich ja perfekt schlafen...

Subject: Aw: Schlaf-bei-Prüfungsvorbereitung.
Posted by [egal123](#) on Tue, 24 Jun 2014 19:50:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar20 schrieb am Tue, 24 June 2014 21:43 egal123 schrieb am Tue, 24 June 2014 21:31 PeterNorth schrieb am Tue, 24 June 2014 21:22 mirtazapin verschreiben lassen. dann wird alles gut > wirkt angstlösend, entspannt und man wird sehr schnell müde und schläft lange durch
ist ein altes anti depressiva was genau aus dem grund heute verschrieben wird. macht nicht süchtig und 15mg sollten reichen am abend 20 min vor schlafengehen

Danke, bin aber auf der Suche nach etwas natuerlichem. Pruefungsangst hab ich definitiv keine, ich denke dass es einfach Lernstress ist....

Wenns was natuerliches sein soll was wirklich auch den gewuenschten Effekt hat (Baldrian kannst vergessen) dann Melatonin und wenn du dir ueber legalitaet keine Gedanken machst und die enormen Preise in AT dir nichts ausmachen Cannabis aus kontrolliertem Anbau.

Naja der anschließende Brainfog hilft mir dann auch nix, den ich vom Cannabis bekomme

Subject: Aw: Schlaf-bei-Pruefungsvorbereitung.
Posted by [Haargon](#) on Tue, 24 Jun 2014 19:51:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar20 schrieb am Tue, 24 June 2014 21:43egal123 schrieb am Tue, 24 June 2014 21:31PeterNorth schrieb am Tue, 24 June 2014 21:22mirtazapin verschreiben lassen. dann wird alles gut > wirkt angstloesend, entspannt und man wird sehr schnell muede und schlaeft lange durch
ist ein altes anti depressiva was genau aus dem grund heute verschrieben wird. macht nicht suechtig und 15mg sollten reichen am abend 20 min vor schlafengehen

Danke, bin aber auf der Suche nach etwas natuerlichem. Pruefungsangst hab ich definitiv keine, ich denke dass es einfach Lernstress ist....

Wenns was natuerliches sein soll was wirklich auch den gewuenschten Effekt hat (Baldrian kannst vergessen) dann Melatonin und wenn du dir ueber legalitaet keine Gedanken machst und die enormen Preise in AT dir nichts ausmachen Cannabis aus kontrolliertem Anbau.

Cannabis ist kagge zum lernen. Das ueberfordert das Kurzzeitgedaechtnis und dann kann man gar nichts mehr behalten.

Wenn ueberhaupt tabletten, dann ein Antihistaminikum. Aber dann ist man wirklich lange Muede. Melatonin als hormon.... dazu kann ich nichts sagen. Nie ausprobiert. Bin aber kein freund da von Hormone einzunehmen, da man nur schwer berechnen kann welche hormonellen verschiebungen dann im Koerper auftreten.

Subject: Aw: Schlaf-bei-Pruefungsvorbereitung.
Posted by [Kaiza](#) on Tue, 24 Jun 2014 19:57:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also meist entstehen Schlafstoerungen ja aufgrund Stress, Angst, Gruebelei etc. Solange man also nicht auf dieser Ebene ansetzt wird man auch nicht die eigentliche Ursache der Schlafprobleme ausschalten.

Ich kann zur ueberbrueckung KURZER Phasen Zolpidem empfehlen! Hat mir in einigen

kritischen Situationen geholfen und man hat überhaupt keinen Hangover!

Da sind die frei verkäuflichen 'Schlafsterne' (gibts in jeder Apotheke) schon unangenehmer!

Subject: Aw: Schlaf-bei-Prüfungsvorbereitung.

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 24 Jun 2014 20:03:37 GMT

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

Haargon schrieb am Tue, 24 June 2014 21:51

Cannabis ist kagge zum lernen. Das überfordert das Kurzzeitgedächtnis und dann kann man gar nichts mehr behalten.

Wenn überhaupt tabletten, dann ein Antihistaminikum. Aber dann ist man wirklich lange Müde. Melatonin als hormon.... dazu kann ich nichts sagen. Nie ausprobiert. Bin aber kein freund da von Hormone einzunehmen, da man nur schwer berechnen kann welche hormonellen verschiebungen dann im Körper auftreten.

Naja der Vorschlag mit dem Cannabuis war eher halbernst gemeint.

Melatonin funktioniert natürlich ganz gut, ist nunmal jenes Hormon das den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert.

Heißt: Wird nicht genügend Melatonin ausgeschüttet gegen Abend schläft man nicht gut ein und auch nicht durch. Eine temporäre Supplementierung von Melatonin ist auch nicht weiter schlimm wenn es dem Zwecke dienlich ist. Übrigens funktioniert die einschläfernde Wirkung von Cannabis auch fast ausschließlich über Stimulation der Epiphyse = Melatoninausschüttung.
