
Subject: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Mon, 23 Feb 2015 20:32:44 GMT

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

Moin

Also ich habe 1 Hobby , Schlafen !!!

Meine Frage an euch ist wie lange ihr Normalerweise Pennt..

Also bei mir wenn Normal : jeden Tag Schulbedingt 21:00-5:40

Manchmal auch erst 22-24 Uhr , dann bereue ich es Aber..

Am Wochenende gehe ich meistens ebenfalls früh Pennen (wenn keine Freunde da sind)
meistens Penne ich von selbst um 22-23 Uhr ein Und stehe am Nächsten Tag von selber um
9:30 auf.

ich geh gleich um 21:30 Pennen da ich wieder saumüde bin und der Tag um 7:00 beginnt
(Praktikum)

Also ich brauche meine 9-12 Stunden Schlaf

Wie Schauts bei euch aus..?

Ps :21:32 ich leg mich hin , nebenbei dieses Aga Jucken macht mich verrückt

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [Yes No](#) on Mon, 23 Feb 2015 20:37:25 GMT

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

Einfach: Wenn es dunkel wird geht man schlafen; und wenn es hell wird steht man auf. Wozu die
Sache komplizieren?

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [pilos](#) on Mon, 23 Feb 2015 20:44:46 GMT

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

Yes no schrieb am Mon, 23 February 2015 22:37

Einfach: Wenn es dunkel wird geht man schlafen; und wenn es hell wird steht man auf. Wozu die
Sache komplizieren?

aber nur wenn man sein eigener herr ist..

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [supreme](#) on Mon, 23 Feb 2015 20:47:29 GMT

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

Yes no schrieb am Mon, 23 February 2015 21:37

Einfach: Wenn es dunkel wird geht man schlafen; und wenn es hell wird steht man auf. Wozu die Sache komplizieren?

Also aktuell gehst du um 17:55 pennen und um 7:05 stehst du auf...das nenn ich mal n schlaf...naja dafür werden dann im sommer die Nächte wieder kürzer wa

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Mon, 23 Feb 2015 20:48:24 GMT

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

Yes no schrieb am Mon, 23 February 2015 21:37

Einfach: Wenn es dunkel wird geht man schlafen; und wenn es hell wird steht man auf. Wozu die Sache komplizieren?

Ok !

Also Schläfst du im Sommer von 23:00 - 5:30

Und im Winter von 17:00-9:00

Hast Recht , Wozu die Sache verkomplizieren^^

Schwätzer.....

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Mon, 23 Feb 2015 20:50:20 GMT

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

supreme schrieb am Mon, 23 February 2015 21:47Yes no schrieb am Mon, 23 February 2015 21:37

Einfach: Wenn es dunkel wird geht man schlafen; und wenn es hell wird steht man auf. Wozu die Sache komplizieren?

Also aktuell gehst du um 17:55 pennen und um 7:05 stehst du auf...das nenn ich mal n schlaf...naja dafür werden dann im sommer die Nächte wieder kürzer wa

Da war einer Schneller Mist!!

+1 !!!!!

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [Yes No](#) on Mon, 23 Feb 2015 20:53:24 GMT

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

IchBinAmEnde schrieb am Mon, 23 February 2015 21:48

Schwätzer.....

Na du bist ja auch schon seit 2130 am schlafen? Schwätzer. Ich habe "man" geschrieben und nicht, dass ich es so mache.

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Mon, 23 Feb 2015 21:18:53 GMT

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

bei mir reduziert sich das Kopfhautjucken vom Pennen, aber ich halte mich selten an meine Vorsätze was das betrifft :/

Eigentlich sagt man, dass Haare, die heute ausfallen, schon vor Wochen oder Monaten in die Ausfallphase gewechselt sind. Aber ich spüre trotzdem immer, wie ich an ruhigen Wochenenden, egal ob ich dusche oder an dem Tag auslasse, gefühlt vielleicht 3 - 5 Haare am Tag verliere, während in der stressigen Woche meine Schultern voller Haare sind. Habe da auch viel öfter das Bedürfnis zu Kratzen. Aber von der mechanischen Belastung fällt ja unmittelbar nichts aus, so krass jucke ich nicht und selbst am Wochenende wuschel ich mir oft einfach so durch die Haare..

Auf meiner Matraze finde ich generell immer nur von Sept. bis Nov. vermehrt Haare. Dann auch immer auf meinem Zimmerboden überall. Jetzt so gut wie keine. Eher tagsüber auf meinen Schultern und Büchern.

Klingt Hokus, Pokus, aber ich hege den Glauben, dass ausfallendes Haar zwar grundsätzlich erblich bedingt aber eine unmittelbare Stressreaktion wie Schwitzen sein kann.. vielleicht weil auch mehr Talg in diesem moment fließt, was verstopfung und entzündung unmittelbar beschleunigt. Dabei ist meine Kopfhaut heutzutage eher Trocken im Gegensatz zu damals.

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [Aristo084](#) on Mon, 23 Feb 2015 21:20:32 GMT

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

Ich schlafe auch tagsüber, weil ich in Schicht arbeite und auch nachts arbeite.

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [supreme](#) on Mon, 23 Feb 2015 21:20:47 GMT

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

Um auf deine eingangsfrage zurückzukommen...

5-7h...

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [Mona](#) on Tue, 24 Feb 2015 06:23:16 GMT

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

IchBinAmEnde schrieb am Mon, 23 February 2015 21:32Moin

Also ich habe 1 Hobby , Schlafen !!!

Meine Frage an euch ist wie lange ihr Normalerweise Pennt..

Also bei mir wenn Normal : jeden Tag Schulbedingt 21:00-5:40

Manchmal auch erst 22-24 Uhr , dann bereue ich es Aber..

Am Wochenende gehe ich meistens ebenfalls früh Pennen (wenn keine Freunde da sind)
meistens Penne ich von selbst um 22-23 Uhr ein Und stehe am Nächsten Tag von selber um 9:30 auf.

ich geh gleich um 21:30 Pennen da ich wieder saumüde bin und der Tag um 7:00 beginnt
(Praktikum)

Also ich brauche meine 9-12 Stunden Schlaf

Wie Schauts bei euch aus..?

Ps :21:32 ich leg mich hin , nebenbei dieses Aga Jucken macht mich verrückt

Ich überlege grad', was du daraus ableiten möchtest für dich?

Das Netz ist voll mit Ratschlägen und Tipps zum optimalen Schlafverhalten. Aber was bringt das, wenn man merkt, man fühlt sich überhaupt nicht wohl damit? Leute, wie hier z.B. Aristo, die Nachtschichten leisten müssen, sind da schon eher gebeutelt. Manchen macht es nichts aus, dann am Tage zu schlafen - und Andere gewöhnen sich nie daran und müssen sich vereinzelt sogar eine andere Arbeitsstelle suchen. Manche legen sich nach einer Frühschicht mittags ein Stündchen hin und sind anschließend wieder fit - Andere (wie auch ich z.B.) wären dann völlig platt und für den Rest des Tages nicht mehr einsatzfähig. Was gut tut und womit man gesund bleibt, scheint also sehr individuell zu sein.

Genieße es, dass du so viel Freiheiten hast in Sachen Ausschlafen. Wenn du nicht gerade im Lotto gewinnst, wird dein Beruf dir später vorgeben, wann die Nacht zuende ist.

Es heißt, im Mittel sollen um die 7 Stunden Schlaf gesund sein für Erwachsene, dabei soll insbesondere der Schlaf vor Mitternacht sehr wichtig sein (ohne Gewähr).

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [Peder](#) on Tue, 24 Feb 2015 08:25:31 GMT

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

egal wie lang ich schlafe, ich komm morgens nie raus btw,. gibts hier schon Leute bei denen der

Frühlingshaarausfall begonnen hat? Ich hab wieder böses Jucken aufm Kopf

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Tue, 24 Feb 2015 09:11:44 GMT

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

Hab nur herbst/Winter, Frühjahr ganz im Gegenteil die beste zeit bei mir

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Tue, 24 Feb 2015 10:03:03 GMT

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

Mona schrieb am Tue, 24 February 2015 07:23IchBinAmEnde schrieb am Mon, 23 February 2015 21:32Moin

Also ich habe 1 Hobby , Schlafen !!!

Meine Frage an euch ist wie lange ihr Normalerweise Pennt..

Also bei mir wenn Normal : jeden Tag Schulbedingt 21:00-5:40

Manchmal auch erst 22-24 Uhr , dann bereue ich es Aber..

Am Wochenende gehe ich meistens ebenfalls früh Pennen (wenn keine Freunde da sind) meistens Penne ich von selbst um 22-23 Uhr ein Und stehe am Nächsten Tag von selber um 9:30 auf.

ich geh gleich um 21:30 Pennen da ich wieder saumüde bin und der Tag um 7:00 beginnt (Praktikum)

Also ich brauche meine 9-12 Stunden Schlaf

Wie Schauts bei euch aus..?

Ps :21:32 ich leg mich hin , nebenbei dieses Aga Jucken macht mich verrückt

Ich überlege grad', was du daraus ableiten möchtest für dich?

Das Netz ist voll mit Ratschlägen und Tipps zum optimalen Schlafverhalten. Aber was bringt das, wenn man merkt, man fühlt sich überhaupt nicht wohl damit? Leute, wie hier z.B. Aristo, die Nachtschichten leisten müssen, sind da schon eher gebeutelt. Manchen macht es nichts aus, dann am Tage zu schlafen - und Andere gewöhnen sich nie daran und müssen sich vereinzelt sogar eine andere Arbeitsstelle suchen. Manche legen sich nach einer Frühschicht mittags ein Stündchen hin und sind anschließend wieder fit - Andere (wie auch ich z.B.) wären dann völlig platt und für den Rest des Tages nicht mehr einsatzfähig. Was gut tut und womit man gesund bleibt, scheint also sehr individuell zu sein.

Genieße es, dass du so viel Freiheiten hast in Sachen Ausschlafen. Wenn du nicht gerade im Lotto gewinnst, wird dein Beruf dir später vorgeben, wann die Nacht zuende ist.

Es heißt, im Mittel sollen um die 7 Stunden Schlaf gesund sein für Erwachsene, dabei soll insbesondere der Schlaf vor Mitternacht sehr wichtig sein (ohne Gewähr).

Danke für deine Antwort Mona

Zu deiner Frage warum ich diese Frage stelle , mich interessiert es was meine Leidensgenossen für ein Schlafrythmus haben
Ist das ein Problem?
LG

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?
Posted by [Mona](#) on Tue, 24 Feb 2015 10:34:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

IchBinAmEnde schrieb am Tue, 24 February 2015 11:03...mich interessiert es was meine Leidensgenossen für ein Schlafrythmus haben
Ist das ein Problem? LG

Nein, natürlich nicht, alles gut...

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?
Posted by [PeterNorth](#) on Tue, 24 Feb 2015 17:14:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

heisst das nicht korrekt "wie lange schlaft ihr"

sorry aber ich will jetzt nicht das hier die Schüler noch was flasches lernen

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?
Posted by [supreme](#) on Tue, 24 Feb 2015 17:17:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PeterNorth schrieb am Tue, 24 February 2015 18:14heisst das nicht korrekt "wie lange schlaft ihr"

sorry aber ich will jetzt nicht das hier die Schüler noch was flasches lernen

Sagte der Lehrer und verschrieb sich beim Wort "falsches" ebenfalls

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?
Posted by [IchBinAmEnde](#) on Tue, 24 Feb 2015 17:45:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

supreme schrieb am Tue, 24 February 2015 18:17PeterNorth schrieb am Tue, 24 February 2015 18:14heisst das nicht korrekt "wie lange schlaft ihr"

sorry aber ich will jetzt nicht das hier die Schüler noch was flasches lernen

Sagte der Lehrer und verschrieb sich beim Wort "falsches" ebenfalls
Und mein 3 + an dich

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [PeterNorth](#) on Tue, 24 Feb 2015 18:04:08 GMT

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

TiGeR_ schrieb am Tue, 24 February 2015 18:45supreme schrieb am Tue, 24 February 2015 18:17PeterNorth schrieb am Tue, 24 February 2015 18:14heisst das nicht korrekt "wie lange schläft ihr"

sorry aber ich will jetzt nicht das hier die Schüler noch was flasches lernen

Sagte der Lehrer und verschrieb sich beim Wort "falsches" ebenfalls
Und mein 3 + an dich

unterschied hier> ich hab mich vertippt, kommt vor, aber deins war jedenfalls nicht vertippt

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [PeterNorth](#) on Tue, 24 Feb 2015 18:05:44 GMT

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

supreme schrieb am Tue, 24 February 2015 18:17PeterNorth schrieb am Tue, 24 February 2015 18:14heisst das nicht korrekt "wie lange schläft ihr"

sorry aber ich will jetzt nicht das hier die Schüler noch was flasches lernen

Sagte der Lehrer und verschrieb sich beim Wort "falsches" ebenfalls

kleiner unterschied ob verschrieben oder falsch gelernt

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Tue, 24 Feb 2015 18:13:32 GMT

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

PeterNorth schrieb am Tue, 24 February 2015 19:04TiGeR_ schrieb am Tue, 24 February 2015 18:45supreme schrieb am Tue, 24 February 2015 18:17PeterNorth schrieb am Tue, 24 February 2015 18:14heisst das nicht korrekt "wie lange schläft ihr"

sorry aber ich will jetzt nicht das hier die Schüler noch was flasches lernen

Sagte der Lehrer und verschrieb sich beim Wort "falsches" ebenfalls
Und mein 3 + an dich

unterschied hier> ich hab mich vertippt, kommt vor, aber deins war jedenfalls nicht vertippt
Peter Peter Peter.. ncnncnc woher wilst'n dit wieder wissen?

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Tue, 24 Feb 2015 18:15:09 GMT

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

PeterNorth schrieb am Tue, 24 February 2015 19:05supreme schrieb am Tue, 24 February 2015 18:17PeterNorth schrieb am Tue, 24 February 2015 18:14heisst das nicht korrekt "wie lange schläft ihr"

sorry aber ich will jetzt nicht das hier die Schüler noch was flasches lernen

Sagte der Lehrer und verschrieb sich beim Wort "falsches" ebenfalls

kleiner unterschied ob verschrieben oder falsch gelernt

Hahahha rede dich nur Raus Peter
wat ein Bursche hahahaha

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [PeterNorth](#) on Tue, 24 Feb 2015 18:17:46 GMT

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

TiGeR_ schrieb am Tue, 24 February 2015 19:13PeterNorth schrieb am Tue, 24 February 2015 19:04TiGeR_ schrieb am Tue, 24 February 2015 18:45supreme schrieb am Tue, 24 February 2015 18:17PeterNorth schrieb am Tue, 24 February 2015 18:14heisst das nicht korrekt "wie lange schläft ihr"

sorry aber ich will jetzt nicht das hier die Schüler noch was flasches lernen

Sagte der Lehrer und verschrieb sich beim Wort "falsches" ebenfalls
Und mein 3 + an dich

unterschied hier> ich hab mich vertippt, kommt vor, aber deins war jedenfalls nicht vertippt
Peter Peter Peter.. ncnncnc woher wilst'n dit wieder wissen?

schau mal auf deine tastatur ("ä" rechts und "a" ganz links)
aber das würde auch keinen unterschied machen wenn "ä" bei dir links wäre, dann hättest es genauso geschrieben

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?
Posted by [PeterNorth](#) on Tue, 24 Feb 2015 18:20:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mal was Anderes: kennt ihr vllt nen guten 3-Tage-Bartschneider ???

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?
Posted by [IchBinAmEnde](#) on Tue, 24 Feb 2015 18:23:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PeterNorth schrieb am Tue, 24 February 2015 19:20mal was Anderes: kennt ihr vllt nen guten 3-Tage-Bartschneider ???
http://www.amazon.de/gp/aw/d/B00KIKT3UK/ref=mp_s_a_1_sc_5?qid=1424802121&sr=8-5-spell&pi=AC_SX110_SY165_QL70&keywords=3+Tage+Bartschneidet
bitte sehr der Herr

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?
Posted by [PeterNorth](#) on Tue, 24 Feb 2015 18:29:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

TiGeR_ schrieb am Tue, 24 February 2015 19:23PeterNorth schrieb am Tue, 24 February 2015 19:20mal was Anderes: kennt ihr vllt nen guten 3-Tage-Bartschneider ???
http://www.amazon.de/gp/aw/d/B00KIKT3UK/ref=mp_s_a_1_sc_5?qid=1424802121&sr=8-5-spell&pi=AC_SX110_SY165_QL70&keywords=3+Tage+Bartschneidet
bitte sehr der Herr

cool danke

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?
Posted by [Boldhead](#) on Tue, 24 Feb 2015 19:10:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich schlafe so ungefähr 8 Stunden am Tag. Werden öfters auch weniger. Zu viel Schlaf (genau so zu wenig) sind schlecht für die Gesundheit.

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?
Posted by [Aristo084](#) on Tue, 24 Feb 2015 19:17:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nach den Nachtschichten schlafe ich vormittags meistens 3-4h und abends lege ich mich nochmals 3-4h hin. Da mache ich jetzt schon ein paar Jahre so und das hilft mir in den Nachtschichten keine Sekundenschlaf in den Pausen zu bekommen.

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Tue, 24 Feb 2015 19:18:32 GMT

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

Boldhead schrieb am Tue, 24 February 2015 20:10Ich schlafe so ungefähr 8 Stunden am Tag. Werden öfters auch weniger. Zu viel Schlaf (genau so zu wenig) sind schlecht für die Gesundheit.

Wie läuft's mit Fin ?

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Tue, 24 Feb 2015 19:19:57 GMT

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

Aristo084 schrieb am Tue, 24 February 2015 20:17Nach den Nachtschichten schlafe ich vormittags meistens 3-4h und abends lege ich mich nochmals 3-4h hin. Da mache ich jetzt schon ein paar Jahre so und das hilft mir in den Nachtschichten keine Sekundenschlaf in den Pausen zu bekommen.

Als was arbeitest du wenn ich Fragen darf?

Naja ich könnte nie nur 4 Std am Stück schlafen , müssen schon 6-7 sein.

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [Aristo084](#) on Tue, 24 Feb 2015 19:26:10 GMT

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

Produktionsarbeiter (Chipfertigung)

Sieht so aus und bin so bekleidet:

<http://www.pcgameshardware.com/screenshots/original/2009/05/Globalfoundries-Reinraum-02.jpg>

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [Yes No](#) on Tue, 24 Feb 2015 19:29:55 GMT

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

PeterNorth schrieb am Tue, 24 February 2015 18:14heisst das nicht korrekt "wie lange schlaft ihr"

Nein, korrekt heißt es "wie lange schlaft ihr miteinander" :alleheiligen:

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Tue, 24 Feb 2015 19:33:01 GMT

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

Aristo084 schrieb am Tue, 24 February 2015 20:26Produktionsarbeiter (Chipfertigung)

Sieht so aus und bin so bekleidet:

<http://www.pcgameshardware.com/screenshots/original/2009/05/Globalfoundries-Reinraum-02.jpg>

Der Link funzt net ^^

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [Aristo084](#) on Tue, 24 Feb 2015 19:39:19 GMT

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

<http://abload.de/img/globalfoundries-reinrbyun2.jpg>

Subject: Aw: Wie lange schläft ihr ?

Posted by [pickel](#) on Tue, 24 Feb 2015 19:45:05 GMT

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

7 Stunden

Aber ich schaffe es auch in einer Woche und je 2 Stunden Schlaf. Es kommt auf die Umstände an.)
