
Subject: Benötigter Schlaf

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 13 Nov 2006 18:05:58 GMT

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

Ich frage mich, wie manche Leute es schaffen 1 oder 2 Nächte durchzumachen und dann noch arbeitsfähig sind. Sobald ich unter 6 Stunden Schlaf bekomme bin ich regelrecht arbeitsunfähig, gähne bis zu mehreren Hundert mal am Tag und die Produktivität sinkt gegen Null. Ganz zu schweigen von noch weniger Schlaf (Einmal in 2 Nächten wegen einem Projekt nur 3 Stunden Schlaf gehabt und schon hatte ich 2 Tage Piepen auf dem Ohr). Selbst mit 7-8 Stunden bin ich nicht gerade wach. Mit 9 Stunden fühle ich mich aber ganz gut .

Ich habe irgendwie schon immer viel Schlaf gebraucht. Ich frage mich, ob das wirklich normal ist. Allerdings werde ich meist 5 Jahre jünger geschätzt, vielleicht hat es also was Gutes, dass ich soviel Schlaf brauche...

Subject: Re: Benötigter Schlaf

Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 13 Nov 2006 18:14:54 GMT

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

Leute die viel schlafen werden meist auch älter.

Kam neulich mal ne Reportage über steinalte Leute, da waren einige dabei die sagten dass sie schon immer Langschläfer waren.

Subject: Re: Benötigter Schlaf

Posted by [Quick](#) on Mon, 13 Nov 2006 18:31:01 GMT

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

Unkreativer schrieb am Mon, 13 November 2006 19:05Ich frage mich, wie manche Leute es schaffen 1 oder 2 Nächte durchzumachen und dann noch arbeitsfähig sind. Sobald ich unter 6 Stunden Schlaf bekomme bin ich regelrecht arbeitsunfähig, gähne bis zu mehreren Hundert mal am Tag und die Produktivität sinkt gegen Null. Ganz zu schweigen von noch weniger Schlaf (Einmal in 2 Nächten wegen einem Projekt nur 3 Stunden Schlaf gehabt und schon hatte ich 2 Tage Piepen auf dem Ohr). Selbst mit 7-8 Stunden bin ich nicht gerade wach. Mit 9 Stunden fühle ich mich aber ganz gut .

Ich habe irgendwie schon immer viel Schlaf gebraucht. Ich frage mich, ob das wirklich normal ist. Allerdings werde ich meist 5 Jahre jünger geschätzt, vielleicht hat es also was Gutes, dass ich soviel Schlaf brauche...

alle 4 stunden eine tablette coffeinum mit einer doser redbull runterspülen(wirst dann etwas tachykard, nicht machen wenn man vorerkrankungen am herzen o.ä. hat), alle lichter anlassen..und wenn nötig ein bisschen mit der freundin streiten..so bin ich mal 48std. mit nur

3std schlaf ausgekommen..

Quick

Subject: Re: Benötigter Schlaf
Posted by [Headbanger](#) on Mon, 13 Nov 2006 19:12:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unkreativer schrieb am Mon, 13 November 2006 19:05Ich frage mich, wie manche Leute es schaffen 1 oder 2 Nächte durchzumachen und dann noch arbeitsfähig sind. Sobald ich unter 6 Stunden Schlaf bekomme bin ich regelrecht arbeitsunfähig, gähne bis zu mehreren Hundert mal am Tag und die Produktivität sinkt gegen Null. Ganz zu schweigen von noch weniger Schlaf (Einmal in 2 Nächten wegen einem Projekt nur 3 Stunden Schlaf gehabt und schon hatte ich 2 Tage Piepen auf dem Ohr). Selbst mit 7-8 Stunden bin ich nicht gerade wach. Mit 9 Stunden fühle ich mich aber ganz gut .

Ich habe irgendwie schon immer viel Schlaf gebraucht. Ich frage mich, ob das wirklich normal ist. Allerdings werde ich meist 5 Jahre jünger geschätzt, vielleicht hat es also was Gutes, dass ich soviel Schlaf brauche...

Langschläfer oder Kurzschläfer ist eigentlich Jacke wie Hose!

Die Qualität des Schlafes ist wichtig! Je tiefer der Schlaf desto besser die Regeneration, wenn du bei jedem Fliegenvurtz aufwachst, kannst auch 15 Stunden am Stück schlafen wird dir nicht viel bringen!

Hoffe du schläfst tief!

P.S.: Alte Kulturen meinen, je tiefer du schläfst, desto näher bist du dem Tod! Also falls du mal dem Sensemann im Schlaf begegnen solltest, dann wisse das du aus diesem Schalf nicht mehr aufwachst!

Subject: Re: Benötigter Schlaf
Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 13 Nov 2006 19:58:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.lungenaerzte-im-netz.de/lin/show.php3?id=9&no deid=>

Zitat:Man fand heraus, dass der Schlaf kein dem Tod ähnlicher Zustand, sondern ein notwendiger Bestandteil des Lebens ist.

Es gibt auch Leute die haben einen tiefen Schlaf und schlafen trotzdem zu wenig.

Subject: Re: Benötigter Schlaf
Posted by [Headbanger](#) on Mon, 13 Nov 2006 20:12:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Mon, 13 November 2006 20:58
<http://www.lungenaerzte-im-netz.de/lin/show.php3?id=9&no deid=>

Zitat:Man fand heraus, dass der Schlaf kein dem Tod ähnlicher Zustand, sondern ein notwendiger Bestandteil des Lebens ist.

Es gibt auch Leute die haben einen tiefen Schlaf und schlafen trotzdem zu wenig.

schau mal hier:

<http://www.netzeitung.de/wissenschaft/362146.html>

http://www.stern.de/wissenschaft/forschung/546855.html?nv=ct_mt

http://www.aerztezeitung.de/docs/2005/01/20/009a1301.asp?cat=/medizin/psychische_erkrankungen/schizophrenie

Tiefschlaf ist " The real Deal" .

Die Intensität ist wichtig.

Subject: Re: Benötigter Schlaf
Posted by [testuser](#) on Mon, 13 Nov 2006 23:28:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Probier doch mal polyphasischen Schlaf, alle 4 stunden 20 minuten -> 2h pro 24h!

Polyphasic Sleep

Macht das hier schon jemand?

Werde es bald austesten, wenn ich nicht doch noch was über gesundheitliche Schäden finde.

Subject: Re: Benötigter Schlaf
Posted by [otto_m](#) on Mon, 13 Nov 2006 23:32:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@UNKREATIVER eher SpätinsBettgeher oder FrühinsBettgeher? Ich komm selten vor 3 bis 4 nachts ins Bett, dafür schlafe ich dann bis Mittags...

komisch, ich werde auch immer sehr viel jünger geschätzt, vielleicht liegt's wirklich am langen Schlafen?

Subject: Re: Benötigter Schlaf
Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 14 Nov 2006 07:27:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jo ! Besonders der letzte Link ist sehr interessant !
