
Subject: Soll man Melatonin Dauerhaft einnehmen??@Tino

Posted by [Foxi](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:04:52 GMT

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

Ich schluck jetzt Melatonin ca.12 Tage!

Die ersten paar Tage fühlte ich mich unheimlich fit!
aber jetzt schlägt es langsam um und bin dauernd Müde
unheimlich schwere Augen& matschige Birne!

Nehm 1,5mg Abends ein!

Hatte jetzt 2Tage Nachtschicht und hab sie dann Morgens wenn
ich nachhause kam eingenommen um ca.6.30 Uhr um 7Uhr in's Bett
um ca. 14Uhr wieder aufgestanden!

Gut geschlafen aber die Müdigkeit blieb dann mußte ich um 22Uhr wieder in die Nachtschicht
ich war so müde das ich die Nachtschicht nur noch mit hängen und würgen überstanden
habe

war eine richtige plagerei um nicht vor Müdigkeit umzukippen!

So kann ich es nicht weitermachen war wirklich Grausam fast
schon ein Überlebenskampf!

(nehm 1,5mg (QHI Melatonin 3mg geteilt!)

Foxi

Subject: Re: Soll man Melatonin Dauerhaft einnehmen??@Tino

Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:07:37 GMT

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

Also mir hat Melatonin auch immer sehr unterschiedlich geholfen. Die ersten paar Mal topfit, aber
dann nur noch müde. Eine dauerhafte Einnahme hat sich somit bei mir erledigt. Ist wohl
individuell verschieden.

Subject: Re: Soll man Melatonin Dauerhaft einnehmen??@Tino

Posted by [n.e.k.](#) on Fri, 13 Jan 2006 18:28:58 GMT

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

hört sich ja an als ob du beim daimler in mettingen in der giesserei arbeitest.

kann nur sagen,3 schicht is scheisse

Subject: Re: Soll man Melatonin Dauerhaft einnehmen??@Tino

Posted by pilos on Fri, 13 Jan 2006 18:43:40 GMT

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

Foxi schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:04Ich schluck jetzt Melatonin ca.12 Tage!

Die ersten paar Tage fühlte ich mich unheimlich fit!
aber jetzt schlägt es langsam um und bin dauernd Müde
unheimlich schwere Augen& matschige Birne!

Nehm 1,5mg Abends ein!

Hatte jetzt 2Tage Nachtschicht und hab sie dann Morgens wenn
ich nachhause kam eingenommen um ca.6.30 Uhr um 7Uhr in's Bett
um ca. 14Uhr wieder aufgestanden!

Gut geschlafen aber die Müdigkeit blieb dann mußte ich um 22Uhr wieder in die Nachtschicht
ich war so müde das ich die Nachtschicht nur noch mit hängen und würgen überstanden
habe

war eine richtige plagerie um nicht vor Müdigkeit umzukippen!
So kann ich es nicht weitermachen war wirklich Grausam fast
schon ein Überlebenskampf!

(nehm 1,5mg (QHI Melatonin 3mg geteilt!)

Foxi

in der tat..so kannst du nicht weitermachen. setze es ab bis wieder alles ok ist und dann nimm 1,5
mg nur noch jeden 2-ten oder 3-ten tag ein....experimentiere einfach mit den pausen...!!!!

ich glaube das zeug reichert sich im gewebe an.

Subject: Re: Soll man Melatonin Dauerhaft einnehmen??@Tino

Posted by Foxi on Fri, 13 Jan 2006 18:50:09 GMT

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

@Pilos

Laß es jetzt wieder ne Zeit weg !

Ich glaub auch nicht das es den Haaren Gut tut genau so müde

wie ich jetzt bin ,so Müde schaun auch die Haare jetzt wieder aus!

Hab auch ständig so ein Hitzegefühl im ganzen Körper ob das von Melatonin kommt??

Foxi

Subject: Re: Soll man Melatonin Dauerhaft einnehmen??@Tino
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 13 Jan 2006 19:55:54 GMT

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

Ich habe Melatoninpulver in mein Spiro gemischt, ein paar Tage später war ich auch ständig müde, hab etwa 1/3 mehr Schlaf gebraucht, seitdem ich eine andere Flasche benutze (etwa seit 3 Wochen) ist das nicht mehr so. Habe in meinem Spiro auch DMSO, also ist das Melatonin sicherlich noch besser in den Blutkreislauf gelangt, also Müdigkeit gefördert.

Ich würde auch herumexperimentieren so wie Pulos es empfiehlt, denn schließlich sind ja 3mg pro Tag 3x mehr wie der Körper natürlicherweise am Tag produziert, das kann auf Dauer doch nicht wirklich gut sein bei Hormonen...

Subject: Re: Soll man Melatonin Dauerhaft einnehmen??@Tino
Posted by [Gast](#) on Fri, 13 Jan 2006 20:34:59 GMT

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

tvtotalfan schrieb am Fre, 13 Januar 2006 20:55

Ich habe Melatoninpulver in mein Spiro gemischt, ein paar Tage später war ich auch ständig müde

Wieviel denn?

Subject: Re: Soll man Melatonin Dauerhaft einnehmen??@Tino
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 13 Jan 2006 22:14:03 GMT

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

0,1g auf 100ml Spiro-Lotion (inkl. DMSO)

Subject: Re: Soll man Melatonin Dauerhaft einnehmen??@Tino
Posted by [tino](#) on Fri, 13 Jan 2006 23:01:36 GMT

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

Hallo Foxy

"Laß es jetzt wieder ne Zeit weg !
Ich glaub auch nicht das es den Haaren Gut tut genau so müde
wie ich jetzt bin ,so Müde schaun auch die Haare jetzt wieder aus!
Hab auch ständig so ein Hitzegefühl im ganzen Körper ob das von Melatonin kommt??"

Tja,..bei dir war das nicht verwundernswert.Ich wusste das du unheimliche Nebenwirkungen nach
spätestens 3 Wochen bekommen wirst.Es kme einem Wunder gleich,..wwenn diese diesmal
nicht gekommen wären...

Ich schliesse es aus das du die angeblichen NW vom Melatonin bekommen hast!Du hast 1000%
einen Melatoninmangel,in solchen Fällen erquickt sich der Organismus wenn er den fehlenden
Stoff bekommt.Selbst wenn du ein bisschen mehr müde bist(das einzige was ich dir e.v
glaube),so solltest du dich im Angesicht deiner Langzeitbeschwerden,versus der
"Nebenwirkungen" des Melatonins, mal fragen ob du tatsächlich deine Gesundheit und das
Haarproblem behandeln möchtest,oder ob nicht jedes 5 sek andauernde Jucken auf der
Nasenspitze,und die damit assoziierte Handbewegung zum Zwecke der Linderung des Juckreizes
nicht viel zu schwerwiegend ist,..wenn man es gegenüber dem Gesundheitszustand,der
Gesundheitsprävention,und des Haarproblems abwägt.

gruss Tino

Subject: Re: Soll man Melatonin Dauerhaft einnehmen?? @Tino
Posted by [Foxi](#) on Sat, 14 Jan 2006 08:43:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Tino

Also nur bei mir verwundernswert?

Alle anderen sagen blos das selbe die Melatonin eingenommen haben!

Ich nehm ja Melatonin weiter blos nur noch 0,75mg jeden 2ten Tag!

Kann ja auch sein das Minox durch die Blutdrucksenkung zur zusätzlichen Müdigkeit führt!

Foxi

Subject: Re: alle anderen...
Posted by [tino](#) on Sat, 14 Jan 2006 08:56:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo

Alle anderen fühlen sich generell unwohl wenn sie Medikamente, oder sogar Hormone nehmen. Allein schon der Gedanke "Eich nehme in Hormon", erzeugt unbehagen speziell beim Mann. Männer sind in der Regel "hormonfeidlich", ..Frauen stellen sich icht so an, wenn sie die Pille nehmen.

Es ist davon auszugehen, das 90 von 100 Männern, alles, ..also Schnupfen, Müdigkeit, Husten u Heiserkeit, einen Hänger beim Sex, eine Abfuhr von einer Frau, ein verpatztes Vorstellungsgesprch, bzw eine Ablehnung, ..auf die Einnahme eines Hormons schiebt.

Man darf also nicht alles glauben was so geschrieben wird...

Es kann Müde machen, aber das legt sich mit der Zeit. Du musst von einem Mangel ausgehen, ..Pipidosen werden den nicht beheben! Bei Mngeln Normalerweise ab 2 mg-10 mg tgl. Nur Aging prevention ohne Mangel ist schon Indikation für 1-3 mg tgl.

Alles was im Web steht ist Quatsch!

gruss Tino

Subject: Re: alle anderen...

Posted by [pilos](#) on Sat, 14 Jan 2006 09:07:09 GMT

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

tino schrieb am Sam, 14 Januar 2006 09:56hallo

Bei Mngeln Normalerweise ab 2 mg-10 mg tgl. Nur Aging prevention ohne Mangel ist schon Indikation für 1-3 mg tgl.

gruss Tino

ich glaube du hast mittlerweile dein augenmaß antioxidiert!

Subject: Re: Natürlich!

Posted by [tino](#) on Sat, 14 Jan 2006 09:10:38 GMT

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

Krebsprävention sogar bis 40 mg tgl! Steht sogar im Gesundheitsbuch so. Mängel u Schlafstörungen 2-10 mg tgl.

Subject: Re: Natürlich!

Posted by [pilos](#) on Sat, 14 Jan 2006 09:13:10 GMT

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

tino schrieb am Sam, 14 Januar 2006 10:10 Krebsprävention sogar bis 40 mg tgl! Steht sogar im Gesundheitsbuch so. Mängel u Schlafstörungen 2-10 mg tgl.

das ist der totalte schwachsinn.... Gesundheitsbuch....

glaube nicht alles was in bücher steht... hast ja du selbst gesagt, glaube nicht alles was ins internet steht.....

Subject: Re: Natürlich!

Posted by [tino](#) on Sat, 14 Jan 2006 09:15:52 GMT

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

Das findest du aber auch in der Literatur! Und über diese habe ich nie schlecht geredet

Die hier verweisen ja auf Literatur, ... dann muss ich nicht wieder alles einzeln rauspicken

<http://www.lef.org/protocols/prtcl-024c.shtml>

Subject: Re: Natürlich!

Posted by [pilos](#) on Sat, 14 Jan 2006 09:23:17 GMT

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

tino schrieb am Sam, 14 Januar 2006 10:15 Das findest du aber auch in der Literatur! Und über diese habe ich nie schlecht geredet

Die hier verweisen ja auf Literatur, ... dann muss ich nicht wieder alles einzeln rauspicken

<http://www.lef.org/protocols/prtcl-024c.shtml>

das waren alles leute mit fortgeschrittenen krebs auch noch mit chemotherapie... die können sich leisten 20 mg melatonin zu nehmen... die liegen ja nonstop flach im bett... einerder

schichtarbeitmacht liegt nicht nonstop flach im bett...

wie schon gesagt...du hat mittlerweile deinen augenmaß antioxidiert....

du bist einfach ein fanatiker....von den haaren landest du immer wieder in extreme krankheiten mit extreme empfehlungen.....

aber ich habe dir gesagt...alle haben das selbe schicksal früher oder später...und du wirst auch nicht als einziger übrig bleiben...

Subject: Re: Natürlich!
Posted by [tino](#) on Sat, 14 Jan 2006 09:29:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"du bist einfach ein fanatiker....von den haaren landest du immer wieder in extreme krankheiten mit extreme empfehlungen....."

Er soll doch keine Krebsdosen nehmen Pilos.Vergess diese Dosen mal.Aber krank ist er doch wirklich,..durch die Arbeit.Und Krankheiten behandelt man mit Medikamenten,und nicht mit Spielzeugen!

Du wirst doch sicher nicht abstreiten das sein Job gefährlich ist,und Schichtarbeiter einen Melatoninmangel haben,..oder´?`

Ich finde man sollte ihm das bewusst machen,..damit er etwas dagegen tut!Wenn ihr ihm einredet das er vor Gesundheit strotzt und nichts nehmen muss(oder kosmetische Pippidosen),dann wird er weiter "jammern"...auch noch in 10 Jahren.

Subject: Re: Natürlich!
Posted by [pilos](#) on Sat, 14 Jan 2006 09:42:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Sam, 14 Januar 2006 10:29"du bist einfach ein fanatiker....von den haaren landest du immer wieder in extreme krankheiten mit extreme empfehlungen....."

Er soll doch keine Krebsdosen nehmen Pilos.Vergess diese Dosen mal.Aber krank ist er doch wirklich,..durch die Arbeit.Und Krankheiten behandelt man mit Medikamenten,und nicht mit Spielzeugen!

Du wirst doch sicher nicht abstreiten das sein Job gefährlich ist,und Schichtarbeiter einen Melatoninmangel haben,..oder´?

Ich finde man sollte ihm das bewusst machen,..damit er etwas dagegen tut!Wenn ihr ihm einredet das er vor Gesundheit strotzt und nichts nehmen muss(oder kosmetische Pippidosen),dann wird er weiter "jammern"...auch noch in 10 Jahren.

und wenn er vom melatonin so stark gedämpft und müde ist, dass er sich auf der arbeit nicht konzentrieren kann und noch mist baut und sich selbst und anderen auch noch schadet...was hat er dann davon.....???

DU HAST NULL AHNUNG VOM LEBEN!.....lebst in deinem Antioxidantien-Turm...und machst antioxidantien-droh-empfehlungen an der Realität vorbei...und spielst dich hier auch noch als Retter auf.....

Mäßige dich und denke ganzheitlich und sehe das Leben nicht nur durch die Antioxidatien-Scheuklappen!

Subject: Re: Natürlich!
Posted by [tino](#) on Sat, 14 Jan 2006 10:41:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"und wenn er vom melatonin so stark gedämpft und müde ist, dass er sich auf der arbeit nicht konzentrieren kann und noch mist baut und sich selbst und anderen auch noch schadet...was hat er dann davon.....???"

Ich htte schon lngst geküdig!Diese Arbeit ist nicht das Leben,sondern der Tod!Ich weiss nicht was er da macht,..aber so stark gedmpft kann ich mir nicht vorstellen,..nichtmals halb so gedmpft wie einen Tag nach 4 Flaschen Bier....also Restalkohol.Ich nehme selber Melatonin,und bin davon gar nicht gedmpft.Die Müdigkeit die ich anfangs verspürt habe,war eher sedierend angenehm,..aber der Tag nach einer Flache Wein ist 10000000000000 mal schlimmer.

Nicht konzentrieren und so,..nein nein,so was macht Melatonin nicht.

An der Realität vorbei????So eine Arbeit soll die Realität sein,..lol...

Realität muss man sich gestalten können,..eine eigene angenehme Realität.Man muss Dinge die kaputtmachen abschütteln können,..innerhalb kürzester Zeit

Subject: Re: Natürlich!
Posted by [Foxi](#) on Sat, 14 Jan 2006 11:00:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schon längst gekündigt hmhmhmhm

Na wenn das so einfach wäre in dieser Zeit!
Natürlich macht mich "Diese" Arbeit kaputt!

Ich arbeite dort seit 16 Jahren hab mich hochgearbeitet verdiene sehr sehr gut!
Die Arbeit selber ist ja nicht schlimm bloß diese Wechselschicht! Nach der Nachtschicht brauch ich oft 2-3 Tage bis ich wieder "Normal" bin! Früher war es meine Liebste Schicht doch mit den Jahren nagt es immer mehr an der Substanz!

Wo anderst wieder von vorne anfangen? wieder der kleine Neue Depp?

Es ist alles sehr einfach gesagt !

Foxi

Subject: Re: Natürlich!
Posted by [kko0](#) on Sat, 14 Jan 2006 11:09:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich frag mich nur, ob bei Nachtschichten der Melatonin Haushalt nicht ohnehin aus dem Ruder geht. das scheint mir doch recht unsicher, dann mit Melatonin reinzuhauen: woher weiß man denn, dass dadurch irgendwas besser wird. es sei denn es gäbe entsprechende Studien zur Nacharbeit. mein Vater hat auch ewig Tag-Nacht-Schicht Wechsel gehabt, und dann ganz oft Kopfschmerzen, der schläft auch heute, 10 Jahre nach Arbeitsende, noch immer eher schlecht...

tja, Jobwechsel wär wohl schon gut, aber bei den heutigen Verhältnissen?

Subject: Re: Melatonin geht runter bei Schicht!

Posted by [tino](#) on Sat, 14 Jan 2006 11:21:44 GMT

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

"ich frag mich nur, ob bei nachtschichten der melatonin haushalt nicht ohnehin aus dem ruder geht. das scheint mir doch recht unsicher, dann mit melatonin reinzuhauen: woher weiss man denn, dass dadurch irgendwas besser wird. es sei denn es gäbe entsprechende studien zur nachtarbeit. "

und oxidativer Stress und Homocystein geht hoch!Jeder Anti Aging Arzt weiss das Melatonin ein Muss für Schichtarbeiter ist.

Studien hab ich Foxi hier unzählige eingestellt.

Warte mal...

Hier:

Melatonin, sleep, and shift work adaptation.

Burch JB, Yost MG, Johnson W, Allen E.

Department of Environmental and Radiological Health Sciences, Colorado State University, Fort Collins, USA. burch@gwm.sc.edu

BACKGROUND: Night work is associated with disrupted circadian rhythms, fatigue, accidents, and chronic disease. Melatonin secretion helps regulate sleep and circadian rhythms. **OBJECTIVE:** Melatonin, sleep disturbances, and symptoms (sleep, fatigue, mental) were compared among workers on permanent day, swing, and night shifts. **METHODS:** Urinary 6-hydroxymelatonin sulfate (6-OHMS) was measured in postwork and postsleep samples. Disrupted circadian melatonin production was evaluated using the sleep:work 6-OHMS ratio. Wrist actigraphy characterized light exposures and sleep characteristics. **RESULTS:** Night workers had altered melatonin, disrupted sleep, and elevated symptom prevalence. Subjects grouped by their sleep:work 6-OHMS ratio rather than shift had even greater symptom prevalence. Risks for two or more symptoms were 3.5 to 8 times greater among workers with sleep:work ratios ≤ 1 compared to those with ratios > 1 . **CONCLUSIONS:** This ratio may help identify workers at increased risk for accidents or injuries.

J Occup Environ Med. 2005 Sep;47(9):893-901.

Subject: Re: Natürlich!

Posted by [tino](#) on Sat, 14 Jan 2006 11:25:51 GMT

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

Kannst du nicht umschulen oder so?

Wieder der depp am Anfang? Das ist doch nicht überall so bei Neuanfängern? Kommt doch immer auf den Arbeitsplatz an.

Subject: Re: Soll man Melatonin Dauerhaft einnehmen?? @Tino

Posted by [Quick](#) on Sat, 14 Jan 2006 11:41:03 GMT

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

pilos schrieb am Fre, 13 Januar 2006 19:43 Foxi schrieb am Fre, 13 Januar 2006 14:04 Ich schluck jetzt Melatonin ca. 12 Tage!

Die ersten paar Tage fühlte ich mich unheimlich fit!
aber jetzt schlägt es langsam um und bin dauernd Müde
unheimlich schwere Augen & matschige Birne!

Nehm 1,5mg Abends ein!

Hatte jetzt 2 Tage Nachtschicht und hab sie dann Morgens wenn
ich nachhause kam eingenommen um ca. 6.30 Uhr um 7 Uhr in's Bett
um ca. 14 Uhr wieder aufgestanden!

Gut geschlafen aber die Müdigkeit blieb dann mußte ich um 22 Uhr wieder in die Nachtschicht
ich war so müde das ich die Nachtschicht nur noch mit hängen und würgen überstanden
habe

war eine richtige plagerie um nicht vor Müdigkeit umzukippen!
So kann ich es nicht weitermachen war wirklich Grausam fast
schon ein Überlebenskampf!

(nehm 1,5mg (QHI Melatonin 3mg geteilt!)

Foxi

in der tat..so kannst du nicht weitermachen. setze es ab bis wieder alles ok ist und dann nimm 1,5
mg nur noch jeden 2-ten oder 3-ten tag ein....experimentiere einfach mit den pausen...!!!!

ich glaube das zeug reichert sich im gewebe an.

jo pilos hat recht versuch die beste dosis für dich rauszufinden, aber auch tino verstehe ich sehr
gut foxi, da wirklich alles bei dir eine nebenwirkung hat, und er dir schon versucht hat soviel zu
helfen.

ich nehme auch jeden abend vorm schlafengehen 3mg melatonin, mein schlaf ist tiefer und besser geworden, das einzige was mich stört, ist das ich seitdem schlecht aus dem bett komme

Quick

Subject: Re: Soll man Melatonin Dauerhaft einnehmen??@Tino
Posted by [Foxi](#) on Sat, 14 Jan 2006 11:48:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Quick

Ich kann ja nie sagen das die Nebenwirkungen von dem oder dem kommen!
Vieleicht ist es ja zu 90% Schichtbedingt!

Und dadurch die ganzen "Medikamente" nicht richtig wirken oder leichte NW's die jeder hat bei mir stark verschärfen!
Weil man eh oft völlig durch den Wind ist!

Wer jetzt mehr Recht hat @Tino oder @Pilos??
auf alle Fälle bin ich froh das es Leute gibt die sich da mehr auskennen wie ich!

Foxi

Subject: Re: Soll man Melatonin Dauerhaft einnehmen??@Tino
Posted by [Gast](#) on Sat, 14 Jan 2006 11:53:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Foxi schrieb am Sam, 14 Januar 2006 12:48

Wer jetzt mehr Recht hat @Tino oder @Pilos??
auf alle Fälle bin ich froh das es Leute gibt die sich da mehr auskennen wie ich!

Ja, aber Du bist doch derjenige, der die Auswirkung auf Deinen Körper am unmittelbarsten beurteilen kann. Insofern ist der Rat von Pilos der richtige, weil er der individuellere ist.

Subject: Re: Natürlich!
Posted by [pilos](#) on Sat, 14 Jan 2006 11:57:28 GMT

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

tino schrieb am Sam, 14 Januar 2006 12:25Kannst du nicht umschulen oder so?

wieder mal an der realität vorbei...ich sage dir du lebst in einer anderen Dimension!....

welcher depp läst sich bei 3500-4000 Euro brutto umschulen????? und lebt 3 jahre von 1000 euro netto und danach von 2000 euro bruttoum sich wieder hoch zu arbeiten....

Subject: Re: Wenn es um meine Gesundheit geht..

Posted by [tino](#) on Sat, 14 Jan 2006 12:04:20 GMT

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

dann höhre ich automatisch auf ans Geld zu denken!Dann ziehe ich einen 2000 Eur Job einem 7000 Eur Job vor,..glaub mir.

Geld kann man immer mal haben,..Gesundheit hat man nur einmal!

Subject: Re: Wenn es um meine Gesundheit geht..

Posted by [pilos](#) on Sat, 14 Jan 2006 12:05:29 GMT

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

tino schrieb am Sam, 14 Januar 2006 13:04dann höhre ich automatisch auf ans Geld zu denken!Dann ziehe ich einen 2000 Eur Job einem 7000 Eur Job vor,..glaub mir.

Geld kann man immer mal haben,..Gesundheit hat man nur einmal!

alles ist relativ.....

Subject: Re: Wenn es um meine Gesundheit geht..
Posted by [Gast](#) on Sat, 14 Jan 2006 12:20:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Sam, 14 Januar 2006 13:04dann höhre ich automatisch auf ans Geld zu denken!Dann ziehe ich einen 2000 Eur Job einem 7000 Eur Job vor,..glaub mir.

Geld kann man immer mal haben,..Gesundheit hat man nur einmal!

Das stimmt schon. Es ist eine Frage der Abwägung, und dafür muss man die individuellen Umstände einfach kennen! Die sind hier naturgemäß nur zu einem kleinen Teil bekannt, und das ist auch richtig so.

Ich weiss von anderen Fällen, dass sich die negativen Folgen einer Arbeit manchmal erst nach vielen vielen Jahren deutlich zeigen. Vieles bleibt hinter der Gewohnheit und den langsam, schleichend sich abnutzenden Kräften jahrelang verborgen. Bei der Frage, wie die Situation tatsächlich ist und wie man sich dazu verhält, handelt es sich aber um große, lebensbestimmende Entscheidungen. Ich finde es offengestanden etwas deplaziert, in einem Internetforum dazu mehr als nur kleine Denkanstöße zu geben.

Subject: Re: Natürlich!
Posted by [Foxi](#) on Sat, 14 Jan 2006 12:29:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau so ist es!

Foxi

pilos schrieb am Sam, 14 Januar 2006 12:57tino schrieb am Sam, 14 Januar 2006 12:25Kannst du nicht umschulen oder so?

wieder mal an der realität vorbei...ich sage dir du lebst in einer anderen Dimension!....

welcher depp läst sich bei 3500-4000 Euro brutto umschulen????? und lebt 3 jahre von 1000 euro netto und danach von 2000 euro bruttoum sich wieder hoch zu arbeiten....

Subject: Re: Soll man Melatonin Dauerhaft einnehmen??@Tino

Posted by [wrigley spearmint](#) on Sun, 15 Jan 2006 16:15:39 GMT

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

Sich einen neuen Job zu suchen, bedeutet nicht unbedingt das man sich finanziell verschlechtern muß. Ein paar Bewerbungen zu schreiben ist heutzutage auch keine Umstand. Er kann sich Zeit lassen und lange suchen und kann auch angebote ablehnen.

Kann Tino nur recht geben, ein Bekannter von mir (seit 5 Jahren Schichtarbeiter) sieht total "verlebt" aus. Mal von den starken GHE ausgenommen, er hat große Augenringe, seine Haut sieht müde und fahl aus und er fühlt sich nach eigenen Aussagen schon seit langer Zeit nicht mehr vital

Da ich ihn auch vor seiner Schichtarbeit gekannt habe, kann ich nur annehmen das die Schichtarbeit zum größten Teil dazu geführt hat.

Den vorher hat er einen recht vitalen und gesunden Eindruck gemacht.

gruß
spearmint

Subject: Re: Soll man Melatonin Dauerhaft einnehmen?? @Tino

Posted by [tino](#) on Sun, 15 Jan 2006 16:18:49 GMT

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

Hallo

"Da ich ihn auch vor seiner Schichtarbeit gekannt habe, kann ich nur annehmen das die Schichtarbeit zum größten Teil dazu geführt hat."

Schichtarbeit ist lebensbedrohlich!Es ruiniert!Ich werde nur davon abraten,..egal ob der betreffende 10 000 oder 100000 Eur dort verdient.

Schichtarbeit greift des Menschen höchstes Gut,..die Gesundheit an.So wie es in der Literatur beschrieben wird noch stärker wie rauchen.

Subject: Re: Soll man Melatonin Dauerhaft einnehmen?? @Tino

Posted by [Foxi](#) on Sun, 15 Jan 2006 16:22:15 GMT

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

Ja ich weis man wird zum Zombi (ernst gemeint!)

Foxi

Subject: Re: Soll man Melatonin Dauerhaft einnehmen??@Tino
Posted by [tvtotalfan](#) on Sun, 15 Jan 2006 16:39:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Für Schichtarbeiter, vielleicht ist ja was nützliches dabei...

<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/gesund-essen/ernaehrungstipps-fuer-schichtarbeiter/index.html>

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

<http://www.schlaftrainer.de/schichtarbeit.pdf>

http://cgi.ebay.de/Lumie-Lichtwecker-Bodyclock-Sunray-100_W0QQitemZ7212046355QQcategoryZ108000QQssPageNameZWVDVWQQrdZ1QQc mdZViewItem

Subject: Re: Soll man Melatonin Dauerhaft einnehmen??@Tino
Posted by [sprite](#) on Sun, 15 Jan 2006 17:02:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Son, 15 Januar 2006 17:18Hallo

"Da ich ihn auch vor seiner Schichtarbeit gekannt habe, kann ich nur annehmen das die Schichtarbeit zum größten Teil dazu geführt hat."

Schichtarbeit ist lebensbedrohlich!Es ruiniert!Ich werde nur davon abraten,...egal ob der betreffende 10 000 oder 100000 Eur dort verdient.

Schichtarbeit greift des Menschen höchstes Gut,..die Gesundheit an.So wie es in der Literatur beschrieben wird noch stärker wie rauchen.

2 schicht sprich 6-14 uhr 14-22 uhr geht noch,
aber 3-4 schicht ist schon krass, gibts alles bei uns in der firma,
ich habe selber schon von kollegen die 3-4 schicht haben gehört,
das die teilweise jedesmal wenn sie aufwachen (nickerchen auf der couch,normaler schlaf..) denken sie müssen in die arbeit...

Tino was macht du eigentlich beruflich ?

Subject: Re: Soll man Melatonin Dauerhaft einnehmen??@Tino
Posted by [Billy-Joe](#) on Sun, 15 Jan 2006 22:48:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Tino was macht du eigentlich beruflich ?

Bestimmt irgendwas beim Staat
