

Noctifera / 25.03.09 18:21

[Muntermacher](#)

Da ich offensichtlich "immun" gegen die Wirkung von Kaffee, Tee, Red Bull, Cola, etc. bin wollt ich mal fragen ob hier jemand Erfahrung mit anderen "Muntermachern" (natürliche bevorzugt) hat?

Ich hab auch schon mal eine Koffeintablette probiert aber das hat auch nix gebracht. VI. müsste man da mehrere nehmen... k. A.

Es wäre auch interessant zu wissen ob die Produkte die ihr kennt eher kurzfristig munter machen oder länger wirken.

---

Anonymer Benutzer / 25.03.09 20:08

[Re: Muntermacher](#)

Cofain 699? Gibts in jedem gut sortierten... egal, im Merkur gibts das Zeug... [www.cofain.at](http://www.cofain.at)

Und ansonsten Energy Shots probiern - [[www.thinkgeek.com](http://www.thinkgeek.com)] würde Health oder Mana wegen Style empfehlen, sollte ein gewisses Gamberbewusstsein da sein...

[[taurinerules.blogspot.com](http://taurinerules.blogspot.com)] und da findest absolut alles irgendwie...

---

Noctifera / 26.03.09 05:57

[Re: Muntermacher](#)

Danke, werd ich mir mal anschauen.

---

Noctifera / 26.03.09 06:03

[Re: Muntermacher](#)

Ok, hab schon nachgelesen. Manadrink... ;-) Das is glaub ich nicht so meins.

Aber kennst du dieses Cofain? Ist das geschmacklich mit etwas vergleichbar? Probieren werd ich es schonmal aber ich denk das wird auch nicht helfen, da es pro Dose auch nur 175 mg Koffein beinhaltet. Aber wer weiß...

---

Antagon / 26.03.09 08:05

[Re: Muntermacher](#)

Pure Cofain erinnert geschmacklich an nen Mix aus starkem Kaffee und Cola. Ist durchaus zu empfehlen, wenn du einen Kick brauchst. Ansonsten könntest du's mit Lipovitan D probieren, kriegst in jedem Asia-Store. Alternative Wachmacher: Die gute alte kalte Dusche, oder du verdünnst dir 3 cl Cola mit jeder Menge Wasser, Zucker und Zitronenkonzentrat (oder natürlicher Zitronensaft). Geschmacklich nicht unbedingt zu empfehlen, hat jedoch ne Wirkung!

---

Noctifera / 26.03.09 08:17

[Re: Muntermacher](#)

Lipovitan D klingt für mich ganz gut. Das werd ich ausprobieren. Danke.

---

Anonymer Benutzer / 26.03.09 09:04

[Re: Muntermacher](#)

Cofain is geschmacklich nicht unbedingt das 5 Sterne Luxusmenü, aber man kanns trinken. Schmeckt wie Kaffee mit Cola - eher mehr nach Kaffee... 699mg/l ist ein bisschen mehr als 175mg/l ^^ Zum Vergleich - 32mg/100ml

---

somit 320mg/l is bei FullSpeed drin, im Stiegl is gar nix drin, hält aber auch wach und so ne Cofain-Dose wirkt wie 3-4 starke Kaffeetassen (der starke Inhalt davon, soferns starker Kaffee is und gut zubereitet), und is geschmacklich besser als Kaffee Schwarz starke Röstung... Also ich kanns nur empfehlen.

[[de.wikipedia.org](http://de.wikipedia.org)] <-- sind das wirklich 0,05g Coffein? ^^ Das wärn 0,5g/l, cofain hat 0,69g/l

[[taurinerules.blogspot.com](http://taurinerules.blogspot.com)] <-- obwohl es sich nett anhört...

Forscher der School of Pharmacy der Universität London stellten fest, dass Taurin durch Alkohol hervorgerufene Leberschäden mindern kann. --> Hey, Bier mit Red Bull is doch gut. ^^

Also ich bleib mal bei meinem Cofain 699, das wirkt derzeit noch. Für wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente gibts ja noch Shark und für das Restliche ne Hühnerschnitzelsemmel vom Spar oder Merkur (als Vegetarier ging das nie, da gibts keine solchen Fertiggerichte, die wirklich alles drin haben -.-)... Sonst um wach zu bleiben, trink deine 3L Wasser täglich, iss genug aber über den Tag in kleine Happen verteilt (sonst is zu viel Blut im Magen und nicht im Hirn), und teil ein in Entspannungs-, Ausdauer- und Power-Phasen - wie beim Sport - obwohl wo wir beim Thema sind, fang mit Ausdauersport und n bissl Kraftsport an, da wird dein Körper auch leistungsfähiger, weil er ATP (Adenosintriphosphat) besser einteilt, deine Muskulatur und Herz leistungsfähiger werden und sich auch deine Psyche daran anpasst (zu Bestzeiten hab ich nur 4h Schlaf gebraucht ^^)...

Wenn das nicht mehr ausreicht und Power Shots ebenso wenig, empfehl ich dir synthetisiertes reines Koffein mit Taurin usw. gemischt - aufpassen wegen Mischung, sonst vergiftest dich - langzeitfolgen wie Leber-, Nieren- und Herzschäden sind dann aber vorprogrammiert. ^^

Sonst gäbe es nur noch diverse Muntermachertabletten die illegal sind und ansonsten nur noch Adrenalin oder sonst Amphetamine (Verschreibungspflichtige sind ziemlich sinnfrei und wenn, dann nicht die mit den starken Nebenwirkungen, sondern die für anscheinend diverse Spezialeinheiten ;) ) - Langzeitfolgen wären Nieren-, Leber-, Potenz-, Herz- und sonstige Schäden, also nur kurzfristig zu gebrauchen (1x pro Monat), also für dich ebenso sinnfrei wie synthetisiertes und extrahiertes reines Koffein... ^^

---

Stranger / 26.03.09 09:43

[Re: Muntermacher](#)

guarana-extrakt hilft (schmeckt jedoch grauenhaft) - natürlich sollte man auf die dosierung achten.

allgemeiner tipp: viel wasser trinken

dauer: ist den ganzen abend wach ohne jene "nebenwirkungen" von übermäßigen kaffekonsum zu haben

und noch ein tipp: einfach mehr schlafen !

---

coll / 26.03.09 09:46

[Re: Muntermacher](#)

wennst jeden tag so ein zeug trinkst, ist auch das Magengeschwür "vorprogrammiert"...

---

Anonymer Benutzer / 26.03.09 11:03

[Re: Muntermacher](#)

Zitat

**coll**

wennst jeden tag so ein zeug trinkst, ist auch das Magengeschwür "vorprogrammiert"...

Basic, Assembler, oder was höheres? ^^

---

DawnFades / 26.03.09 11:49

[Re: Muntermacher](#)

Sowas wie [Piet](#)?

---

Tara / 26.03.09 13:28

[Re: Muntermacher](#)

geb otto recht- 2,5 liter wasser am tag und vielleicht ab und an einen grütee- dann brauchst das ganze zuckergraffel nicht.  
das puscht sowieso wenn nur kurzzeitig hoch, durch das viele trinken wirst aber auf natürliche weise munterer.

---

mort / 26.03.09 13:33

[Re: Muntermacher](#)

schon mal mit -> [wasser](#) probiert?  
ist zwar weder cool noch gossick aber könnte wirken...

---

Anonymer Benutzer / 26.03.09 13:36

[Re: Muntermacher](#)

Zitat

**Stranger**

und noch ein tipp: einfach mehr schlafen !

Naja, beser genau soviel Schlaf wie man braucht.

Ich bin eigentlich immer müde, da hilft kein Kaffee, Energydrink oder Wasser.

---

nonina / 26.03.09 13:42

[Re: Muntermacher](#)

Zitat

**Tara**

geb otto recht- 2,5 liter wasser am tag und vielleicht ab und an einen grütee- dann brauchst das ganze zuckergraffel nicht.  
das puscht sowieso wenn nur kurzzeitig hoch, durch das viele trinken wirst aber auf natürliche weise munterer.

das unterschreib ich sofort! grüntee macht (mich) definitiv vital.

---

Stranger / 26.03.09 16:09

[Re: Muntermacher](#)

Zitat

**Goldmund**

Zitat

**Stranger**

und noch ein tipp: einfach mehr schlafen !

Naja, beser genau soviel Schlaf wie man braucht.

Ich bin eigentlich immer müde, da hilft kein Kaffee, Energydrink oder Wasser.

könnte auch am alter liegen =;-)

am liebsten würde ich wochenlang im bett bleiben und nur zum pinkeln aufstehen, aber vielleicht sollte man einfach mehr bewegung machen und sich gesünder ernähren. bla bla bla

---

Anonymer Benutzer / 26.03.09 16:17

[Re: Muntermacher](#)

Zitat

**Alerion**

Sowas wie [Piet](#)?

Was zur Hölle, dies nicht gibt... hätt jemand gesagt, dass sowas mal funktionieren wird, hätt ich gesagt, dass vorher die Hölle einfriert... Der Teufel wagt es nicht, sich zu bücken, oder wat? xD

Zitat

**Tara**

geb otto recht- 2,5 liter wasser am tag und vielleicht ab und an einen grüntee- dann brauchst das ganze zuckergraffel nicht.

das puscht sowieso wenn nur kurzzeitig hoch, durch das viele trinken wirst aber auf natürliche weise munterer.

3 Liter braucht n Mensch, wenn er sich nicht anstrengt, also keine Arbeit verrichtet, täglich... Einfachster Indikator: Urin gelblich = zu wenig Wasser / Urin durchsichtig = ausreichend Wasser / Urin andere Farbe = Mal zum Arzt

---

schaun...

Zitat

**mort**

schon mal mit -> [wasser](#) probiert?

ist zwar weder cool noch gossick aber könnte wirken...

Karv redet von Wasser - jeder redet von Wasser - hey ich find das geil... nur TRINKwasser is Episch und wird NUR von einem Trinkwasserhahn gedroppt und das auch NUR, wenn er aufgedreht ist... schwerer zu craften, aber möglich, ist "Heißes Wasser", "Siedendes Wasser", "Eis", "Gefrorenes Wasser" und "Wasserdampf", wobei diese legendäre Drops aus einem Wasserhahn, Trinkwasserhahn, Rohrbruch, oder sonstigem wären...

Zitat

**Goldmund**

Naja, beser genau soviel Schlaf wie man braucht.

Ich bin eigentlich immer müde, da hilft kein Kaffee, Energydrink oder Wasser.

Hmm, Burnout? Hab/Hatte ich auch...

Zitat

**nonina**

das unterschreib ich sofort! grüntee macht (mich) definitiv vital.

Sollt ich auch mal probiern... o.O

---

Anonymer Benutzer / 26.03.09 16:18

[Re: Muntermacher](#)

Zitat

**Stranger**

am liebsten würde ich wochenlang im bett bleiben und nur zum pinkeln aufstehen, aber vielleicht sollte man einfach mehr bewegung machen und sich gesünder ernähren. bla bla bla

[\\_urinflasche\\_herren.jpg](#)

mod\_embed\_images\_loadimage( 'bda228e5091ce041b0cd3f642eac808f',  
'http://www.gothic.at/media/scaled\_images/a16/4b1/e2a/c1f/5d8/a34/34f/7af/c95/538/bd\_400x600.jpg',  
'http://www.zipperlein.com/catalog/images/urinflasche\_herren.jpg',  
'https://www.gothic.at/forum/addon.php?2,module=embed\_images,check\_scaling=1,url=http%3A%2F%2Fwww.zip

perlein.com%2Fcatalog%2Fimages%2Furinflasche\_herren.jpg', ", 172513, 400, 600, 'Loading image ...', false );

---

coll / 26.03.09 16:31

[Re: Muntermacher](#)

karv:

"3 Liter braucht n Mensch, wenn er sich nicht anstrengt, also keine Arbeit verrichtet, täglich... Einfachster Indikator: Urin gelblich = zu wenig Wasser / Urin durchsichtig = ausreichend Wasser / Urin andere Farbe = Mal zum Arzt schaun..."

Bei schwerer körperlicher Arbeit in Kuwait wird 7 l/Tag empfohlen. (prostemotion)

lt.:

[\[www.gutefrage.net\]](http://www.gutefrage.net)

---

Anonymer Benutzer / 26.03.09 17:02

[Re: Muntermacher](#)

Zitat

**Stranger**

könnte auch am alter liegen =;-)

Na, das war früher auch schon so.

---

Antagon / 26.03.09 17:03

[Re: Muntermacher](#)

Mit der Zeit ist man halt schon etwas immun gegen solche Muntermacher ;) Guarana Extrakt ist eine gar nicht so schlechte Idee, Guarana wirkt sehr belebend.

---

Stranger / 26.03.09 17:59

[Re: Muntermacher](#)

Zitat

**Goldmund**

Zitat

**Stranger**

---

könnte auch am alter liegen =;-)

Na, das war früher auch schon so.

ich dürfte in meinem vorherigen leben ein bär oder ein faultier gewesen sein ... \*schnarch\*

---

Stranger / 26.03.09 18:00

[Re: Muntermacher](#)

Zitat

**Karv**

Zitat

**Stranger**

am liebsten würde ich wochenlang im bett bleiben und nur zum pinkeln aufstehen, aber vielleicht sollte man einfach mehr bewegung machen und sich gesünder ernähren. bla bla bla

[\\_urinflasche\\_herren.jpg](#)

```
mod_embed_images_loadimage( 'bf1f192ad18fa40baf898f9ee94afec5',  
'http://www.gothic.at/media/scaled_images/a16/4b1/e2a/c1f/5d8/a34/34f/7af/c95/538/bd_400x600.jpg',  
'http://www.zipperlein.com/catalog/images/urinflasche_herren.jpg',  
'https://www.gothic.at/forum/addon.php?2,module=embed_images,check_scaling=1,url=http%3A%2F%2Fwww.zipperlein.com%2Fcatalog%2Fimages%2Furinflasche_herren.jpg', ", 172521, 400, 600, 'Loading image ...',  
false );
```

ah ! das kenn ich - nur mit boot innen drinnen

sieht dann so aus:

[\\_phs044.jpg](#)

```
mod_embed_images_loadimage( 'c2dbaedac30d57c521daa2541ddd999f',  
'http://www.gothic.at/media/scaled_images/042/4a4/ea4/768/84c/bd1/1c6/5db/16e/7ad/53_400x600.jpg',  
'https://www.buddelbini.de/gfx/blechschilder/phs044.jpg',  
'https://www.gothic.at/forum/addon.php?2,module=embed_images,check_scaling=1,url=https%3A%2F%2Fwww.buddelbini.de%2Fgfx%2Fblechschilder%2Fphs044.jpg', ", 172521, 400, 600, 'Loading image ...', false );
```

---

Final Chill Out / 26.03.09 18:43

[Re: Muntermacher](#)

also ich hab irgendwie das selbe problem wie du. kann literweise kaffee trinken ohne das es mich wirklich munter macht und kann auch bestens schlafen danach. dafür bin ich vor kurzem draufgekommen, daß grüner tee bei mir sehr gut wirkt, fast schon zu gut, da es jedesmal eine schlaflose nacht mitsich zog ;)  
kann sein, daß ich nicht so ein großer tee-trinker bin und es daran liegt, wäre aber einen versuch wert, falls du es nicht schon ausprobiert hast.

---

Noctifera / 26.03.09 18:57

[Re: Muntermacher](#)

Ich bin kein großer Teetrinker. Nur in Form von Nestea. ;) Aber kann ich ja auch mal probieren. Irgendwas muss ja helfen...

---

Anonymer Benutzer / 26.03.09 19:21

[Re: Muntermacher](#)

Ich werde grünen Tee jetzt auch mal probieren.

---

Anonymer Benutzer / 26.03.09 20:34

[Re: Muntermacher](#)

Toll, jetzt werden wir alle von grünem Tee abhängig... o.O

@ Stranger -> voriges Leben Faultier oder Bär: Du bist so pelzig? o.O

Again @ S -> der passt in so nen dünnen Flaschenhals? o.O Ok, ich wills nicht wissen. xD Nein, wirklich nicht!

---

Shino / 26.03.09 21:09

[Re: Muntermacher](#)

ööhm speed? :P ne mal ernst.... einfach ausschlafen...oder so? hmm nja denn gibts noch pillen gege aufmerksamkeitsstörungen...musste nur den richtigen arzt finden....normalerweise bekommt man die nur nach gründlicher untersuchung aber es gibt auch "nette" ärzte.... kuck einfach im netz nach hirn-doping ode brain doping..... hat alles nur mit tabletten zu tun die einen munter machen...bin selber zu faul um zu suchen

---

Ich nicht / 26.03.09 23:27

[Re: Muntermacher](#)

Zitat

**Noctifera**

Ich bin kein großer Teetrinker. Nur in Form von Nestea. ;) Aber kann ich ja auch mal probieren. Irgendwas muss ja helfen...

Was ist denn eigentlich dein Problem? Bist du ständig müde obwohl du eigentlich eh genug schläfst oder wolltest du nur einfach mal so wissen womit man sich länger wachhalten kann wenn's mal nötig ist?

---

Noctifera / 27.03.09 06:44

[Re: Muntermacher](#)

Zitat

**Ich nicht**

Was ist denn eigentlich dein Problem? Bist du ständig müde obwohl du eigentlich eh genug schläfst oder wolltest du nur einfach mal so wissen womit man sich länger wachhalten kann wenn's mal nötig ist?

Zweiteres. Ein Bsp.: Ich bin eine von denen, die sofort wegschläft wenn ein Film beginnt. Manchmal würd ich den Film aber doch gern zu Ende sehen. ;)

---

Noctifera / 27.03.09 06:47

[Re: Muntermacher](#)

Also das is nicht das was ich suche...

---

Tara / 27.03.09 09:53

[Re: Muntermacher](#)

du willst ihr jetzt ned ernsthaft ritalin empfehlen?oO

---

Stranger / 27.03.09 10:05

[Re: Muntermacher](#)

Zitat

**Noctifera**

Zitat

**Ich nicht**

Was ist denn eigentlich dein Problem? Bist du ständig müde obwohl du eigentlich eh genug schläfst oder wolltest du nur einfach mal so wissen womit man sich länger wachhalten kann wenn's mal nötig ist?

Zweiteres. Ein Bsp.: Ich bin eine von denen, die sofort wegschläft wenn ein Film beginnt. Manchmal würd ich den Film aber doch gern zu Ende sehen. ;)

\*lol\*

das dürfte wohl eher am film liegen =;-)

---

Stranger / 27.03.09 10:07

[Re: Muntermacher](#)

Zitat

### Goldmund

Ich werde grünen Tee jetzt auch mal probieren.

man sollte aber mit dem grünen tee vorsichtig sein, da man nicht zuviel davon trinken sollte ! der europäische körper verträgt ihn nicht so gut wie ein asiatischer.  
sprich, jeden tag 5 tassen sind nicht gut. hin und wieder ist ok (und vorallem dazwischen andere teesorten trinken).

---

Stranger / 27.03.09 10:13

[Re: Muntermacher](#)

achja ... 6 hilft manchmal auch gegen müdigkeit ! also kein ausgelassenes, langes liebesspiel (inkl. vorspiel und nachher kuscheln), sondern ein feiner quickie. das entspannt und alle sinne laufen auf hochtouren !

ernsthaft, funktioniert oft (auch wenn kein partner in der nähe ist \*g\*) !

ps: hab ich mir sagen lassen

---

Anonymer Benutzer / 27.03.09 11:00

[Re: Muntermacher](#)

N quickie is nix gegen 1h langsam heranquälen, 1h ordentlich rannehmen und 1h rasten - danach is man frisch und munter. ^^

---

Ich nicht / 27.03.09 12:58

[Re: Muntermacher](#)

Zitat

**Noctifera**

Zitat

**Ich nicht**

Was ist denn eigentlich dein Problem? Bist du ständig müde obwohl du eigentlich eh genug schläfst oder wolltest du nur einfach mal so wissen womit man sich länger wachhalten kann wenn's mal nötig ist?

Zweiteres. Ein Bsp.: Ich bin eine von denen, die sofort wegschläft wenn ein Film beginnt. Manchmal würd ich den Film aber doch gern zu Ende sehen. ;)

Ich würde auch sagen daß es dann wohl eher am Film liegt denn wenn einen etwas wirklich interessiert bleibt man ganz automatisch wach, selbst wenn man todmüde ist.

Ansonsten einfach mal eine Runde spaziergehen, zur Not müßtest du halt den Fernseher mitnehmen (zwar unpraktisch, hält aber garantiert wach)(emoticon;).  
Oder mach' 20 Kniebeugen, da kannst du (und der Fernseher) auch im Wohnzimmer bleiben.

---

Anonymer Benutzer / 27.03.09 20:31

[Re: Muntermacher](#)

Ich wohl auch. Obwohl ich nicht gerne viel und lange schlafe, ich habe dann angst was zu verpassen. Aber ich schlafe auch nicht zu wenig, von daher kommt die Müdigkeit wohl nicht. Vllt. sollte ich mich mal durchchecken lassen.

Ich könnte jetzt schon einschlafen, und es ist gerade mal halb 9. (undecided) Und ich habe vergessen mir grünen Tee zu kaufen, morgen dann...

---

Zebra / 27.03.09 23:10

[Re: Muntermacher](#)

Zitat

**Goldmund**

Ich könnte jetzt schon einschlafen, und es ist gerade mal halb 9. (undecided) Und ich habe vergessen mir grünen Tee zu kaufen, morgen dann...

Ich könnte immer schon gleich nach dem Aufstehen wieder einschlafen :-)

---

Anonymer Benutzer / 27.03.09 23:59

[Re: Muntermacher](#)

Jo, ohne ein zwei drei Kaffee geht da garnichts.

---

Schattenwelt84 / 28.03.09 21:09

[Re: Muntermacher](#)

hallo

hast da schon mal dein blut anschauen lassen? ich hab mich auch ewiglange gewundert warum ich immer so müde bin, irgendwann mal hab ich mir mein blut anschauen lassen, und bemerkt dass ich starken eisenmangel hab,... da hilft auch nix, weder red bull noch kaffe oder coffeintabletten, ....hat wie vorher von wem geschrieben, nur zu massiven magenproblemen geführt.

vor allem sind wir frauen sehr gefährdet , gg, monatlicher blutverlust und so,... (emoticon;)

an deiner stelle würd ich zum arzt gehen, anschauen lassen und wenn nötig eisentabletten nehmen, is das beste aufputschmittel in dem fall!!!

lg

---

Zebra / 29.03.09 15:22

[Re: Muntermacher](#)

Mit Eisentabletten bin ich auch noch müde! Aber nur mehr halb so müde wie vorher. Immerhin schon ein Fortschritt.

---

Schattenwelt84 / 29.03.09 16:06

[Re: Muntermacher](#)

na siehst, ein kleiner vortschritt is dann schon mal da, gg, dann noch ein paar red bull dann gehts schon

lg

---

coll / 29.03.09 16:09

[Re: Muntermacher](#)

bei eisenmangel: öfter mal an einem nagel lutschen könnte helfen.

---

Anonymer Benutzer / 29.03.09 17:46

[Re: Muntermacher](#)

Ist schon sehr lange her, da wurde leichter Eisenmangel festgestellt. Ich habe früher auch irgendwelche Brausetabletten getrunken, jetzt aber schon sehr lange nicht mehr. Sollte ich vllt. wieder mal anschauen lassen.

---

Anonymer Benutzer / 29.03.09 17:48

[Re: Muntermacher](#)

Scheisserei, gell?

---

Schattenwelt84 / 29.03.09 19:31

[Re: Muntermacher](#)

hmm? hab ich was verpasst?

---

Zebra / 30.03.09 00:46

[Re: Muntermacher](#)

Zitat

**Karv**

N quickie is nix gegen 1h langsam heranquälen, 1h ordentlich rannehmen und 1h rasten - danach is man frisch und munter. ^^

...und all das is nix gegen schnell mal rasten, 1h ordentlich rasten und danach noch 1h rasten..

---

Anonymer Benutzer / 30.03.09 03:53

[Re: Muntermacher](#)

Zitat

**Zebra**

Zitat

**Karv**

N quickie is nix gegen 1h langsam heranquälen, 1h ordentlich rannehmen und 1h rasten - danach is man frisch und munter. ^^

...und all das is nix gegen schnell mal rasten, 1h ordentlich rasten und danch noch 1h rasten..

Das is auch meine Standardstrategie, nur dabei pennt man immer wieder ein - und wir suchen ja was GEGEN den ganzen Tag rumliegen - sex geht in verschiedensten Positionen, aber ich hab noch nie jemanden im Stehen oder Sitzen wirklich effizient rasten sehn...

---

Stranger / 30.03.09 10:25

[Re: Muntermacher](#)

Zitat

**Goldmund**

Jo, ohne ein zwei drei Kaffee geht da garnichts.

dito ... war sogar schon im schlaflabor, bei versch. neurologen und zig anderen ärzten. alles ok. blutwerte sind auch ok, sogar die eisenwerte sind im normalbereich (als kind hatte ich jedoch eisenmangel).

in der früh, wenn ich aufstehen muß, könnte ich am besten schlafen.

keine ahnung was da los ist ..... meine augenringe kommen jedoch nicht von irgendwo und haben sich in den letzten jahrzehnten eingebrannt. benito del toro läßt grüßen =:-/

einschlafen ist auch ein problem, obwohl es in den letzten monaten besser geworden ist.

die leute in der firma sehen mich jeden morgen so eigenartig an und glauben, daß ich jeden abend high-life auf party bin und erst um 5 uhr früh heimkomme. absoluter schwachsinn. kasweiß im gesicht und schwarze ringe (nicht bemalt !) unter den augen ... das war vor einem halben jahr noch schlimmer. seit der volksschule leide ich unter diesem "problem" ...

---

Stranger / 30.03.09 10:28

[Re: Muntermacher](#)

Zitat

**Goldmund**

Scheisserei, gell?

nicht nur ... es ist einfach nicht gut für den gesamten körper, wenn man zuviel davon trinkt.

---

Anonymer Benutzer / 30.03.09 13:50

[Re: Muntermacher](#)

Genauso wie Kaffee, Zigaretten, Alkohol usw..

---

Anonymer Benutzer / 30.03.09 21:27

[Re: Muntermacher](#)

Vielleicht bist n Nachtmensch? Frag nicht, wies mir zu Schulzeiten ging. Gibt die Leute, die meinen Nachtmenschen zu sein, weils ja obercool oder sonstwas ist und man ja fortgehn kann usw. und gibt Leute, die sinds wirklich - genetisch bedingt soweit ich weiß. Mein normaler Schlafrythmus is 0800/1000 einschlafen, 1400/1600 wach werden, alles Andere geht schief... geht zwar, aber dann penn ich 10-12h...

---