

# Wie schlaft ihr und wie wacht ihr auf?

**Beitrag von „Provencaline“ vom 23. September 2009 14:36**

Hallo,

ich hatte heute eine so beschissene (entschuldigung!) Nacht, daß ich beim Klang meines Radioweckers um 5.15 dermaßen hochgeschossen bin, daß mein Kreislauf sich quasi verabschiedete und alles an mir zitterte. Ich blieb dann zuhause, weil ich noch ca. 35 Minuten mit dem Auto in den Oberbergischen Kreis muss und nicht abschätzen konnte, wie sicher ich auf den Beinen war.

Ich merke, daß ich im Sommer leichter und besser aufstehe und ich weiß, daß - da es jetzt immer dunkler morgens bleibt - ich wieder Probleme mit dem Aufstehen habe (anscheinend werde ich auch älter und vielleicht hängt das auch mit der unchristlichen Uhrzeit zusammen, zu der ich aufstehen muss?). Zudem scheine ich es sehr zu merken, wenn mein Verlobter abends nach mir ins Bett kommt und dann noch liest etc. Ich werde wohl anscheinend jedes Mal wach, mein Atemrhythmus ändert sich und ich mache kurz die Augen auf - erzählt er. Wir haben eine Matratze 1,40 x 2,00 und eigentlich liebe ich es, so nah bei mir zu liegen... aber wenn ich durch jeder seiner Bewegungen immer aufwache?

Und ich werde durch einen Radiowecker geweckt und höre morgens die beste Musik 😊 Ich überlege mit jetzt, so einen Sonnenaufgangswecker zu kaufen. Hat irgendjemand den?

Und wie schlaft ihr so und wie werdet ihr morgens unter der Woche geweckt?

Viele Grüße

---

**Beitrag von „Mohaira“ vom 23. September 2009 14:45**

Eine Freundin von mir hat einen solchen "Lichtwecker", weil sie auch mit den unterschiedlichsten Problemen zu kämpfen hatte, wenn es ums Aufstehen ging. Die Investition scheint sich zu lohnen, aber die Teile sind nicht grad günstig, wie ich finde. Ansonsten glaube ich nicht, dass sowas generell mit dem Alter zu tun hat. Hört sich für mich eher danach an, dass dich irgendwas belastet. Vielleicht hilft es dir "langsamer" aufzustehen. Wobei die Zeit generell sehr unchristlich ist. 😞

Sport hilft. Ich hatte auch mal so Phasen und wenn ich tagsüber einfach mal joggen gegangen bin oder so, habe ich abends geschlafen wie ein Baby und hatte auch nicht so Probleme aufzustehen.

Seit wann hast du das denn?

---

### **Beitrag von „Aktenklammer“ vom 23. September 2009 17:27**

Ich schlafe seit über einem Jahr sehr schlecht, gefühlt so gut wie gar nicht. Egal, wann ich ins Bett gehe, nach spätestens 1,5 Stunden wache ich wieder auf und dann immer wieder über die ganze Nacht verteilt.

Müde fühle ich mich nicht. Ich sehe aber wohl so aus.

In den Ferien schlafe ich deutlich besser bzw. 'normal'.

Bisher habe ich noch keine Lösung gefunden. Es ist auch nicht so, dass ich die ganze Zeit grüble oder Angst habe. Ich bin einfach wach, schlafe nicht wieder ein bzw. wache wieder auf.


---

### **Beitrag von „Basti zwei“ vom 23. September 2009 17:46**

Am besten schlafe ich, wenn ich rechtzeitig ins Bett gehe (also ohne vorher vor dem Fernseher eingeschlafen zu sein) und dann noch lese, bis mir quasi die Augen von allein zufallen. Wenn ich den Schlaf übergehe (eben durch Vorschlafen auf dem Sofa), kann es passieren, dass ich nicht mehr fest schlafen kann. Vor paar Tagen war es ganz extrem: ich war schon etwa halb 10 "weg", hörte immer wieder mal den Fernseher, guckte auch ein wenig hin (war aber immer eine andere Sendung, und ich begriff nichts davon), um mich endlich aufzuraffen, war ich viel zu verdöst und müde... Um vier (!) habe ich es dann gepackt und die Schlafstätten gewechselt. Glücklicherweise war der nächste Tag ein Sonnabend! 😊

Ansonsten geht es mir auch so: halb sechs aus dem Schlaf gerissen zu werden, tut mir richtig weh! Schon eine Stunde später ist es deutlich leichter.

Liebe Grüße

Basti zwei 

---

### **Beitrag von „Thalia“ vom 23. September 2009 18:50**

Ich habe mir letzten Winter so einen Lichtwecker gegönnt und habe schon das Gefühl, damit besser aufstehen zu können. Meistens bin ich jetzt 5 Minuten vorm Klingeln wach und finde es sehr angenehm, dass beim Augenaufschlagen schon ein bißchen Licht durch den Wecker an ist - nichts ist schlimmer, als im Stockdunkeln nach dem Lichtschalter zu tasten. Ich kann den Lichtwecker also nur empfehlen!

---

### **Beitrag von „Liselotte“ vom 23. September 2009 18:55**

Im Sommer fällt mir aufstehen auch eindeutig leichter. Die Helligkeit macht da einiges aus. Auf 1,40m zu zweit kann ich auf Dauer auch nicht schlafen, da ich auch meistens aufwache, wenn der andere sich umdreht oder aufsteht. Das würde mich nicht wundern, wenn das eines der Probleme ist.

Ich schlafe z.B. auch schlecht, wenn ich direkt vom PC aus ins Bett schlüpfe. Lieber abends noch mal eine halbe Stunde etwas ganz anderes machen.

Und versuche morgens noch 1-2 Minuten liegen zu bleiben, damit dein Kreislauf sich daran gewöhnen kann, dass morgens ist (wobei man bei der Uhrzeit ja kaum von morgens sprechen kann, du Arme). Ich lese momentan morgens immer noch ein paar Seiten. Das hilft mir auch wach zu werden. Allerdings muss ich die Zeit dann natürlich beim Wecker stellen mit einplanen. Und ob man das sooo früh schon möchte weiß ich auch nicht.

Dir heute eine gute unter erholsame Nacht!

---

### **Beitrag von „Provencaline“ vom 23. September 2009 19:10**

Danke erstmal für Eure Antworten und Berichte. 😊 Sport mache ich auch, zwar momentan unregelmäßig, weil erst auf Klassenfahrt und davor entweder angeschlagen oder was anderes zu tun.

Ich bin meistens nach dem Schlafen schon einigermaßen erholt, mein Körper hasst aber wirklich diese Uhrzeit. Denn ich schlafe schon (darauf achte ich) ca. 7 Stunden, allerdings wenn ich erst um 6 aufstehen muss (1. Stunde frei oder so), dann fühle ich mich nochmal ein Stückchen besser.

Ich werde versuchen, so viele Tipps wie möglich zu beherzigen und wir denken darüber nach, ein größeres Bett zu kaufen..mal sehen.

Viele Grüße

---

### **Beitrag von „Nuki“ vom 23. September 2009 19:33**

Mir hilft es, wenn ich ein Hörbuch oder eine alte Kinderkassette vorm Schlafengehen anstelle. Dabei höre ich auf über Dinge die am Tag passiert sind oder generell so los sind nachzugrübeln und schlafe wunderbar.

Zudem ist es bei mir immer "belastend" wenn ich noch nach 19h was esse.

---

### **Beitrag von „indidi“ vom 23. September 2009 23:00**

Provençaline,  
sag mal,  
wann geht denn bei dir die Schule los,  
dass du schon um 5.15 aufstehen musst (bei 35min Fahrtzeit)?

Zum Thema Matratzen:  
Wir haben seit einiger Zeit zweiteilige  
und ein breites Bett .  
Das wirkt sich wirklich positiv aufs Schlafverhalten aus.  
"Kuscheln kann man ja trotzdem".

Vorher hat der Partner jede Bewegung gespürt.

Vielleicht könnte dein Verlobter auch, wenn er liest, eine kleinere Lampe verwenden,  
die dich nicht beeinträchtigt?

---

### **Beitrag von „rikeGS“ vom 26. September 2009 15:01**

Ich stehe auch zwischen 5:00 und 5:20 Uhr auf. Das ist notwendig, damit ich mich 6:30 in der Lage fühle, loszufahren. Ich fahre 35km durch die Stadt, über Autobahn und Landstraße, 7:30 geht die Schule los und 7:00 muss ich da sein.

Stehe ich später auf, fühle ich mich während der Fahrt zu dösig und wundere mich manchmal, warum ich die ein oder andere Abfahrt gar nicht gesehen hab... 😞

Ich hab drei Wecker in Benutzung, von denen der erste schon 4:45 losmeckert 😭

---

### **Beitrag von „EffiBriest“ vom 26. September 2009 15:15**

Rike, findest du das nicht etwas übertrieben, den Wecker schon um 4.45 Uhr klingeln zu lassen? Ich muss auch um halb sechs aufstehen, um halb sieben losfahren, 68 km Autobahn, damit ich um 7.15 in der Schule bin (wir fangen um 7.40 Uhr an). Der Wecker klingelt das erste Mal um 5.20 Uhr, 10 Min. später stehe ich auf. Brauchst du morgens echt 90 Min., um wachzuwerden? Und warum musst du schon um 7 Uhr dasein?

---

### **Beitrag von „Talida“ vom 26. September 2009 16:08**

Ich habe seit Anfang des Jahres auch einen Lichtwecker und möchte ihn nicht mehr missen. Meist wache ich während des halbstündigen 'Sonnenaufgangs' auf und drehe mich nochmal genüsslich um bis das Radio um sechs Uhr angeht. Dann höre ich noch die Nachrichten und versuche dann aufzustehen. Zur Sicherheit geht um 6:30 Uhr ein zweiter Wecker. Den brauche ich aber meistens nicht. Ich bin sehr gespannt, ob das den Winter über anhält. Mehr als sieben Stunden Schlaf schaffe ich aber auch nicht.

---

### **Beitrag von „der PRINZ“ vom 30. September 2009 15:44**

Ich schlafe meistens gut und wache mit einem Wecker oder einem einzigen Snoozen auf, hatte aber auch schn mal andere Zeiten, wo cih eine halbe Stunde lang "gesnoozt" habe, oder wie man das beim Wecker nennt.

Zu zweit aufstehen fällt mir viel leichter, als alleine. Freue mich immer über Tage, an denen wir

fleichzeitig rausmüssen...

---

### **Beitrag von „Finchen“ vom 30. September 2009 18:50**

Da habe ich´s ja richtig gut. Mein Wecker klingelt erst um 6.30 Uhr. Zehn Minuten später stehe ich auf. Allerdings habe ich keinen allzu weiten Weg und wir fangen erst um 8.00 Uhr an.

Ich höre zum Einschlafen auch gerne Hörbücher oder Hörspiele, weil ich dann nicht irgendwelchen Gedanken nachhänge, die mich am Einschlafen hindern.

Mein Mann trinkt abends gerne noch einen heißen "Einschlaftee" um runter zu kommen, bevor er ins Bett geht.

---

### **Beitrag von „xpete“ vom 30. September 2009 19:24**

Ich weiß den Luxus, dass bei uns die Schule erst um 9.00 Uhr beginnt, sehr zu schätzen - vor allem im Winter. Sowohl das Team als auch die Kids sind einfach wacher.

---

### **Beitrag von „Friesin“ vom 30. September 2009 19:37**

ich schlafe Arm in Arm ein und wache Arm in Arm auf. 😊

Hilft auch einigermaßen gegen allzu penetrante Gedanken 🙌

---

### **Beitrag von „neleabels“ vom 30. September 2009 20:09**

┃ Zitat

*Original von Finchen* Mein Mann trinkt abends gerne noch einen heißen "Einschlaftee" um runter zu kommen, bevor er ins Bett geht.

Was ist denn drin, in diesem - ähem! - "Einschlaftee"? 😊

Nele

---

### **Beitrag von „afrinzi“ vom 30. September 2009 22:27**

Ich hänge mich einfach mal an und frage nach Kriterien, die beim Kauf eines Lichtweckers beachtet werden sollten. Den billigsten Wecker, den ich auf die Schnelle im Netz gefunden habe ist der: <http://www.otto.de/Lichtwecker/sh...001@Otto-OttoDe> - gibt es irgendeinen Haken? Meint ihr, dass selbst wenn ich mit Ohrenstöpsel schlafe, von einem solchen Wecker aufgeweckt werde?