

Schlafstörungen - "Hilfsmittel" nehmen?

Beitrag von „Talida“ vom 3. November 2004 18:05

Es reicht auch, das Bierchen nicht direkt aus dem Kühlschrank oder Keller zu trinken, sondern vorher an ein warmes Plätzchen zu stellen. Bei denen, die sonst wenig Bier trinken, wirkt das auch schon und schmeckt nicht ganz so eklig.

Ich helfe mir auch ab und zu mit heißer Milch+Honig oder Wein. Lesen ist auch gut und hilft beim Abschalten. Wenn ich lange wach liege, sehe ich fern. Die Wiederholungen in der Nacht sind so einschläfernd, dass ich schonmal meinen Schlaf auf der Wohnzimmercouch fortgesetzt habe!

Talida