

# Schlafprobleme

**Beitrag von „Hermine“ vom 16. September 2003 18:52**

Hallo,

zunächst tröstet es mich schon mal zu sehen, dass ich mit meinem "Problemchen" nicht allein dastehe.

@Tusnelda- ich bin jetzt seit Februar "fertig", hab einen Jahresvertrag und wie gesagt, ich bin sehr gerne an dieser Schule (soweit man das nach eineinhalb Wochen sagen kann) und deshalb powere ich auch ziemlich in den Unterricht.

@Strucki: Das mit der Sommerzeit passt nicht ganz, da man in der Winterzeit dann eine Stunde länger schlafen darf- wird mir aber vielleicht auch schon was bringen.

Früher aufstehen-hm, aber ich fürchte, dann bin ich mittags noch müder- obwohl du mich auf eine Idee gebracht hast- ich werd versuchen zu lesen- entweder ich bleib dann wach, oder ich schlafe doch wieder ein...

Was mir auch ganz gut geholfen hat, war ein warmes Bad vor dem Schlafengehen. Aber das kann ich doch nicht jeden Abend machen, stellt euch dann mal meine Haut vor 😊

Ein anderer Einschlaf Tipp wäre Milch mit Honig, wahlweise auch Kakao- der Johanniskrauttee hat nämlich noch den Nachteil, dass er Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten hat...

und wenn man nix schlucken will, dann kann ich nur leichte Stretch-Gymnastik oder Yoga empfehlen- wie gesagt, mit dem Einschlafen hab ich keine Probleme- das Durchhalten ist bei mir das Problem.

Müde, trotzdem liebe Grüße, Hermine