

Schlafprobleme

Beitrag von „Hermine“ vom 16. September 2003 17:28

Liebe Britta- danke für deine Tipps-
nein, Einschlafen ist nicht das Problem, vielmehr würde ich mir ein erholsames Durchschlafen
wünschen. Den Schlaftee kenn ich auch aus meiner Referendariatszeit, der schmeckt auch
fürchterlich- er hilft dafür beim Einschlafen, aber damit bin ich erst recht mitten in der Nacht
aufgewacht.

Aber genug geschlafen habe ich nachts offensichtlich wohl nicht, sonst würde ich doch nicht in
der S-Bahn einschlafen?

Liebe Grüße, Hermine