

# **Schlafprobleme**

**Beitrag von „Britta“ vom 16. September 2003 17:11**

Ich hatte noch nie das Problem, dann mitten in der Nacht aufzuwachen, aber doch große Schlafschwierigkeiten während der Klausurphase (und zu den mündlichen befürchte ich, dass sie wieder kommen). Ich habe schließlich zu pflanzlichen Schlafmitteln (Vivinox, völlig unbedenklich) gegriffen, die ganz gut angeschlagen haben. Eine Freundin hat mir außerdem zu Johanniskrauttee geraten, eine andere zu Schlaftee. Der Johanniskrauttee schmeckt aber nicht besonders und wirkt auch erst nach einigen Wochen regelmäßigen Trinkens. Ansonsten fällt mir auch nicht viel ein, weil ja offensichtlich nicht das Einschlafen das Problem ist, oder?

Gruß  
Britta