

## **Wieviel Schlaf?**

**Beitrag von „carla“ vom 22. Januar 2006 11:32**

7 1/2 oder besser 8 Stunden sind Minimum, sonst bin ich nicht zurechnungsfähig. Aber leider bekomme ich unter der Woche selten mehr als sieben Stunden zusammen, sodass sich ab Donnerstag doch wieder der Nachmittagsschlaf einschleicht (aber max. eine Stunde, dann klingelt der Wecker, sonst bin ich zu nichts mehr zu gebrauchen) und ich am WE locker neun Stunden schlafe, da sich das Schlafdefizit nicht überlisten lässt.

Wenn ich höre, dass ihr mit <7 Stunden auskommt, werde ich richtig neidisch!

carla