

Wieviel Schlaf?

Beitrag von „silja“ vom 21. Januar 2006 21:36

Mein Wecker klingelt jeden Morgen um 5.30 Uhr, häufig bin ich dann aber auch schon wach (leider auch am Wochenende).

Da ich selten vor 23.00 Uhr im Bett bin, komme ich auf 6 Stunden Schlaf in der Nacht. Morgens bin ich aber schon fit, frühstücke mit meinen Kindern und lese sogar einige Seiten in der Zeitung. Nachmittags brauche ich dann aber auch 2 Stunden Ruhe/Schlaf, ist immer unterschiedlich.

LG, silja