

## Wieviel Schlaf?

**Beitrag von „Salati“ vom 21. Januar 2006 19:37**

Bin eigentlich auch eher nachtaktiv und bleibe gerne lange wach. Leider geht das bei mir nur in den Ferien und am Wochenende. Denn meine 8 Stunden Schlaf brauche ich dringend. D.h. ich gehe immer so ins Bett, dass etwa 8 Stunden dabei heraus kommen, manchmal werden es aber trotzdem nur 7. Nachmittags schlafe ich nie, habe gar keine Zeit dazu, weil ich nachmittags oft im Seminar bin (nur noch eine Woche, dann fällt das schon mal komplett weg - juchu). Oft hilft auch ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft - schon ist man wieder ein wenig fitter... 

Grüße von der Salati