

# Wieviel Schlaf?

**Beitrag von „müllerin“ vom 21. Januar 2006 15:39**

ich bin eine Nachteule - schlafe selten vor Mitternacht, der Wecker klingelt um 5:30 \*gähn\*

Mehr Schlaf täte mir gut, ich übersteh den Tag dann besser, und bin weniger schnell gereizt 😊 , aber bis zum Abend habe ich das leider wieder vergessen 😊 , bzw. bis ich zum konzentriert arbeiten komme, ist es oft 21:00 Uhr, und dann dauert's halt auch dementsprechend lange.

Hier im Forum ist mir aber aufgefallen, dass nach 22:00 Uhr nur noch sehr wenige Leute  
anzutreffen sind 