

## **Bin sooo müde!**

**Beitrag von „leila“ vom 28. August 2005 11:04**

Hi Anika,

du brauchst dich nicht für das Nörgeln zu entschuldigen. Ich glaube, es geht vielen so wie dir. Momentan weiß ich auch nicht, wie ich das alles schaffen soll. Noch drei UB bis zu den Herbstferien, bald Prüfung und eine Erkältung ist im Anmarsch. Ein befreundeter Arzt hat mir geraten mal für 3 Monate eine Johanniskraut-Kur zu machen. Er meinte, dass die leicht die Stimmung heben und nicht müde machen. Man würde etwas mehr Energie haben... Ich werde aber versuchen, erst mal die Finger davon zu lassen - auch wenn die Dinger rein pflanzlich sind - und versuchen meinen Tag möglichst gut zu strukturieren. Sprich jeden Tag 20 Minuten Mittagsschlaf und abends möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett. Vermutlich wird letzteres nicht so gut klappen....aber ich nehme es mir mal vor.

Machst du denn noch Sport? So zur allgemeinen Ausdauer? Mir bleibt kaum Zeit für Sport...

LG Leila