

# Was tun gegen Müdigkeit?

**Beitrag von „Herzchen“ vom 15. November 2007 21:46**

Ich habe seit einigen Wochen das Problem, dass ich um 16:00 - 17:00 Uhr schlagartig sowas von müde werde, dass mir jetzt schon einige Male passiert ist, dass ich im Sitzen eingeschlafen bin, bzw. dass ich mich an Ort und Stelle hinlegen musste (Sofa, Boden  ... \*g\*) und weggekippt bin. :O

Im Prinzip kenne ich das Thema Müdigkeit schon, denn ich leide seit mehr als einem Jahrzehnt an Schlafmangel :D, aber bisher war es eher so, dass ich halt zunehmend grantiger und unleidlicher wurde \*räusper\*, ... dass sich mein Körper dermaßen sein Recht einfordert, kenne ich so eher nicht.

Ansonsten fühle ich mich nämlich total fit und bin auch superglücklich mit meiner Arbeit,...

Liegt das am fortschreitenden Alter?  (Eisentabletten nehm ich schon, daran kann es nicht liegen  ).

Wie tankt man denn raschest möglich auf, wenn die Reserven knapp werden. Hinlegen kann ich mich um diese Zeit zwar MAL, aber nicht täglich, das geht einfach nicht. Was kann ich tun, um diesen toten Punkt zu überwinden?

Wie kommt ihr durch den Tag?