

# Was tun gegen Müdigkeit?

**Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 15. November 2007 21:58**

Hinlegen ist aber sinnvoll.

Ganz kurz, für 10 Minuten. Und dann wieder aufstehen. (Du musst dir also den Wecker stellen.)  
Tipp dazu: pass auf, dass du aufstehst, wenn es draußen noch hell ist. Sobald es dunkel ist, wird es schwieriger. 😊

kl. gr. Frosch.

P.S.: Isst du morgens genug? ich merke es an mir, dass ich um die Zeit immer kaputt bin, wenn ich mal nicht frühstücke und auch sonst nicht viel esse.