

Was tun gegen Müdigkeit?

Beitrag von „Micky“ vom 15. November 2007 22:50

ich kenne das Problem auch, habe allerdings das Problem, dass ich meinen Schlaf nicht dosieren kann und selbst bei kurzen Schlafphasen mit Kopfweh aufwache und der Tag gelaufen ist.

Ich habe es mir angewöhnt, früh ins Bett zu gehen (sprich: viertel nach 10, wenn nicht gerade Donnerstag ist) und mich dann mittags zusammenzureißen. Ein kleiner Kaffee kann ja einen ja auch schon munter machen. Generell ist der Körper in den Wintermonaten schlafbedürftiger. Er braucht mehr Vitamine und Schlaf. Ich merke immer, wenn es bei mir zu einseitig abläuft (Schule oder Ernährung), dass mein Körper schlapp ist. Die richtige Mischung Sport, gesunde Ernährung und Schlaf sorgt bei mir für ausgewogene, entspannte, aber nicht verpennte Nachmittlege:-)