

Was tun gegen Müdigkeit?

Beitrag von „Super-Lion“ vom 16. November 2007 07:46

Hallo Wie_Seht_Ihr_das?,

warum wirst Du um 4 oder 5 wach? Denkst Du dann an die Schule? Träumst Du von Unterricht?

Wenn ja, kann ich Dir zu Johanniskraut raten. Ich hatte das im Studium auch mal zur Zeit des Vordiploms. Die Tabletten habe ich 2 Wochen vor dem Prüfungszeitraum eingenommen und bei der Prüfung hatte ich fast schon eine LMAA-Einstellung. Ich ging also zum ersten Mal richtig ausgeruht und entspannt in die Prüfung.

Vielleicht hilft Dir das ja weiter?

Heute brauche ich Johanniskraut nicht mehr, weiß aber, dass ich bei schwierigen Situationen darauf zurückgreifen könnte und allein das beruhigt schon eine Menge.

Viele Grüße und ein hoffentlich baldiges Durschlafen wünscht
Super-Lion