

Ich glaube ich hab die Schlafkrankheit

Beitrag von „Hermine“ vom 13. September 2009 09:51

Eisenmangel ist eine gute Erklärung- allerdings hatte ich so extreme Müdigkeitsattacken nur am Anfang meiner Schwangerschaft 😊

Trinkst du genug? Mehrere meiner Kollegen haben festgestellt, dass sie viel müder sind, wenn sie zuwenig trinken.

Außerdem habe ich bei mir früher festgestellt, dass man sich auch müde schlafen kann- deshalb habe ich mir den Wecker auf maximal 30 Minuten (besser wären 20) gestellt. Dann ist der Kreislauf noch nicht ganz so weit runtergefahren.