

Wie schlaft ihr und wie wacht ihr auf?

Beitrag von „Mohaira“ vom 23. September 2009 14:45

Eine Freundin von mir hat einen solchen "Lichtwecker", weil sie auch mit den unterschiedlichsten Problemen zu kämpfen hatte, wenn es ums Aufstehen ging. Die Investition scheint sich zu lohnen, aber die Teile sind nicht grad günstig, wie ich finde. Ansonsten glaube ich nicht, dass sowas generell mit dem Alter zu tun hat. Hört sich für mich eher danach an, dass dich irgendwas belastet. Vielleicht hilft es dir "langsamer" aufzustehen. Wobei die Zeit generell sehr unchristlich ist. 😞

Sport hilft. Ich hatte auch mal so Phasen und wenn ich tagsüber einfach mal joggen gegangen bin oder so, habe ich abends geschlafen wie ein Baby und hatte auch nicht so Probleme aufzustehen.

Seit wann hast du das denn?