

Wie schlaft ihr und wie wacht ihr auf?

Beitrag von „Thalia“ vom 23. September 2009 18:50

Ich habe mir letzten Winter so einen Lichtwecker gegönnt und habe schon das Gefühl, damit besser aufstehen zu können. Meistens bin ich jetzt 5 Minuten vorm Klingeln wach und finde es sehr angenehm, dass beim Augenaufschlagen schon ein bißchen Licht durch den Wecker an ist - nichts ist schlimmer, als im Stockdunkeln nach dem Lichtschalter zu tasten. Ich kann den Lichtwecker also nur empfehlen!