

# Wie schlaft ihr und wie wacht ihr auf?

**Beitrag von „Talida“ vom 26. September 2009 16:08**

Ich habe seit Anfang des Jahres auch einen Lichtwecker und möchte ihn nicht mehr missen. Meist wache ich während des halbstündigen 'Sonnenaufgangs' auf und drehe mich nochmal genüsslich um bis das Radio um sechs Uhr angeht. Dann höre ich noch die Nachrichten und versuche dann aufzustehen. Zur Sicherheit geht um 6:30 Uhr ein zweiter Wecker. Den brauche ich aber meistens nicht. Ich bin sehr gespannt, ob das den Winter über anhält. Mehr als sieben Stunden Schlaf schaffe ich aber auch nicht.