

Allg. Frage: Wann geht ihr abends schlafen?

Beitrag von „Friesin“ vom 26. Januar 2010 10:45

gehe gegen 22.30 schlafen und stehe um 6.15 auf.

Mittags schlafe ich nicht, nicht nur, weil wir Ganztagsbetrieb haben, sondern weil ich es nicht brauche.

Kann es sein, dass ich im Winter mehr Schlaf brauche als im Sommer ?