

## **Allg. Frage: Wann geht ihr abends schlafen?**

**Beitrag von „\*Stella\*“ vom 26. Januar 2010 13:23**

Ich sollte auch spätestens um 23.15 Ihr schlafen, aber das schaff ich meistens nicht. Morgens muss ich gegen 06.15 Uhr raus.

An sich bräuchte ich so 8h Schlaf, damit ich richtig fit bin, aber das schaff ich noch nicht mal am WE.

Aber beruhigend, dass es fast allen hier so geht.

Und die, die mit 5 1/2h Schlaf auskommen, bewundere und beneide ich zutiefst, da hat man ja viel mehr Lebenszeit.. 