

Allg. Frage: Wann geht ihr abends schlafen?

Beitrag von „lordhelmchen21“ vom 26. Januar 2010 16:18

Ich habe immer ein Tief zwischen 19 und 20 Uhr. Manchmal gehe ich dann tatsächlich um 20.30 ins Bett. Sonst irgendwann zwischen 21 und 22 Uhr, selten später. Aufgestanden bin ich vorm Mutterschutz immer um 05.40.