

# Wie wachbleiben...

**Beitrag von „Julchen79“ vom 31. August 2006 14:08**

Also ich empfehle auch den kurzen Mittagsschlaf, aber wirklich maximal 30 Minuten. Ansonsten helfen auch mal für einen Tag, ich würde sie aber auf keinen Fall längerfristig nehmen: Koffeintabletten. Ich nehme, wenn überhaupt, nur eine halbe Tablette, aber wie gesagt, das ist keine langfristige Lösung, nur mal, wenn es gar nicht geht. Ich hoffe, Dein Stress lässt bald nach!

LG, Julchen