

# Wie wachbleiben...

**Beitrag von „Jinny44“ vom 30. August 2006 21:57**

Hallo Quesera,

auch wenn man glaubt, keine Zeit zu haben: Eine halbe Stunde Mittagsschlaf macht einen wieder fit. Früher habe ich auch gedacht, dass das etwas für alte Leute und Kinder ist. Anfangs konnte ich mittags auch nicht schlafen, aber ich habe es mir antrainiert. Mehr als eine halbe Stunde aber tut mir auch nicht gut.

Eisentabletten habe ich eine zeitlang auch genommen, aber da sollte man einen Schnelltest in der Apotheke machen, da zuviel hier eindeutig schädlich ist.

Und man muss, wie schon gesagt, lernen Dinge wegzulassen.

LG, jinny44