

Immer müde

Beitrag von „Ginchen“ vom 11. Februar 2007 00:01

Hallo Provencaline,

dein Problem kann ich sehr gut nachvollziehen. Bei mir war es so, dass es eine ganze Weile gedauert hat, bis ich mich etwas daran gewöhnt habe, vormittags permanent konzentriert sein zu müssen. Mittlerweile muss ich mich mittags nicht mehr unbedingt hinlegen.

Aber als erste Nothilfe würde ich dir raten, nachts unbedingt mehr als 6 Stunden zu schlafen (mindestens 7). Was ich auch sehr empfehlenswert finde ist Orthomol Vital F, gibt's in der Apotheke (hochdosierte Vitamine). Leider sehr teuer, aber nimm sie mal drei Monate. Mir haben sie geholfen, nicht nur gegen Schläppheit, sondern auch gegen wiederholte Infekte.

Halt durch!

Viele Grüße

Ginchen