

## **fit bleiben im Herbst**

**Beitrag von „Moebius“ vom 28. Oktober 2012 13:08**

Zitat von flocker

Aber schinbar nur mit mäßigem Erfolg. Ich bin dauermüde, komme schlecht aus dem Bett, friere ständig, bin antriebslos...

Wenn das trotz ausreichend Schlaf dauerhaft so ist, sollte man mal zum Arzt gehen und die Schilddrüsen-Werte kontrollieren lassen.