

# **Wie haltet ihr euch wach/ stellt ihr eure Leistungsfähigkeit wieder her?**

**Beitrag von „LAA\_anja“ vom 12. September 2005 21:49**

Du schaffst das!!!!!!

Mach mal Pause, ghe spazieren, rede mit einer Freundin und vergiss nicht zu Leben!!

Bei akutem Schlafmangel hilft mir die Sauna! Ich komme mir dann vor als hätte ich eine Woche Urlaub gehabt!

LG LAA anja