

Unterrichtsbeginn 9 Uhr? (NRW)

Beitrag von „O. Meier“ vom 19. Juli 2022 16:39

[Zitat von PeterKa](#)

dass ein Lebenswandel mit mehr Frischluft und Licht

Ja, das mit dem Licht geht besonders gut, wenn man vor Sonnenaufgang aufsteht.

Nein, Kunstlicht ist kein adäquater Ersatz.