

# **NUR noch krank - wie habt ihr euch abgehärtet?**

**Beitrag von „treasure“ vom 18. Februar 2024 22:29**



Ich schlafe aber tatsächlich gut und lang. Normalerweise bin ich gegen 22h im Bett und stehe um sechs auf, so einheitlich, dass mein Körper das eigentlich ohne Wecker kann.

Gesunder Lebenswandel: ich versuchs wenigstens...