

# Der liebe Schlaf

**Beitrag von „MarkusDiedrich“ vom 30. Januar 2004 12:43**

**kurzfristig** hilft Coffeignum N 0,2 g aus der Apotheke (dann aber bitte das Autofahren einstellen, weil beim Nachlassen der Wirkung plötzlich starke Müdigkeit eintritt und die Reaktionszeiten auch leiden); Kaffee verträgt mein Magen wegen der Bitterstoffe nämlich auch nicht gut, aber langfristig wirst du wohl Deine Probleme mit dem Ehrenamt (Pfadfinder?) lösen müssen, um wieder vernünftig schlafen zu können.

Ich hoffe, dass Dir das Problemlösen bald gelingt.

Grüße

Markus