

# Der liebe Schlaf

Beitrag von „Talida“ vom 21. Januar 2004 20:18

Hallo Hermine,

du brauchst offensichtlich im Moment mehr Schlaf, also nimm ihn dir! Ich bin heute Nachmittag - mal wieder bei laufendem TV - tief und fest eingeschlafen und musste mich nach zwei Stunden zwingen, aufzustehen. Der Kreislauf mag das ja gar nicht. Zum Glück hatte ich heute Abend einen Sportkurs. Der entspannt, macht den Kopf frei und hält ein wenig fit. Zusammen mit viel Flüssigkeitsaufnahme ist das evtl. ein Tipp???

Vielleicht ist es aber auch ein ganz normales Wintertief. Hast du denn die Möglichkeit (von Zeit will ich gar nicht sprechen), ein Mittagsnickerchen zu machen? Viele meiner Kollegen stellen sich sogar einen Wecker, um genau das berühmte Viertelstündchen Frische zu tanken.

Wenn ich mal nicht auf dem Sofa versacken will, erledige ich irgendeine stupide Hausarbeit (das Thema hatten wir auch schon mal ...) oder gehe zu Fuß zum nächsten Lebensmittelladen. Die frische Luft tut gut und ich belohne mich dann mit irgendwas Leckerem fürs Abendessen.

Singen im Auto: mach ich auch immer ... 😊

Soll aber auch gegen den Sekundenschlaf nicht helfen. Das hab ich kürzlich irgendwo gelesen. Lieber langsam fahren und mal kurz die Fenster auf.

LG

strucki