

# Der liebe Schlaf

**Beitrag von „Sylvie“ vom 21. Januar 2004 17:24**

Hab grad mal rumgefragt. Man empfiehlt Dir:

- Kaltes Wasser über Gesicht, Nacken und Pulsadern
- Viel trinken
- tief durchatmen
- manche schwören auf Red Bull
- beim Autofahren: gute Musik einlegen und LAUT mitsingen (gebe zu, dass das in der S-Bahn etwas seltsam rüberkommen könnte)

Fahr vorsichtig!

Sylvie