

Der liebe Schlaf

Beitrag von „Hermine“ vom 21. Januar 2004 16:24

Ich hatte ja schon mal zum Thema Schlafprobleme gepostet, jetzt stellt sich mir das Problem anders herum:

Wie kann ich mich möglichst effektiv wachhalten? (Kaffee bringt bei mir bloß Magenprobleme)

Folgendes: Ich muss jeden Morgen sehr früh aufstehen (5.20 Uhr) und komme abends oft nicht vor 23 Uhr ins Bett. Offensichtlich ist das für meinen Körper nicht genug Schlaf, denn um die Mittagszeit werde ich fürchterlich müde.

Nachdem ich heute durch einen Sekundenschlaf (ich wechsle wieder zur S-Bahn!) kurz unaufmerksam war und an der Leitplanke entlanggeschrammt bin- passiert ist zum Glück außer Lackschaden nix- bräuchte ich ganz dringend einen Rat!

Liebe Grüße, Hermine :O