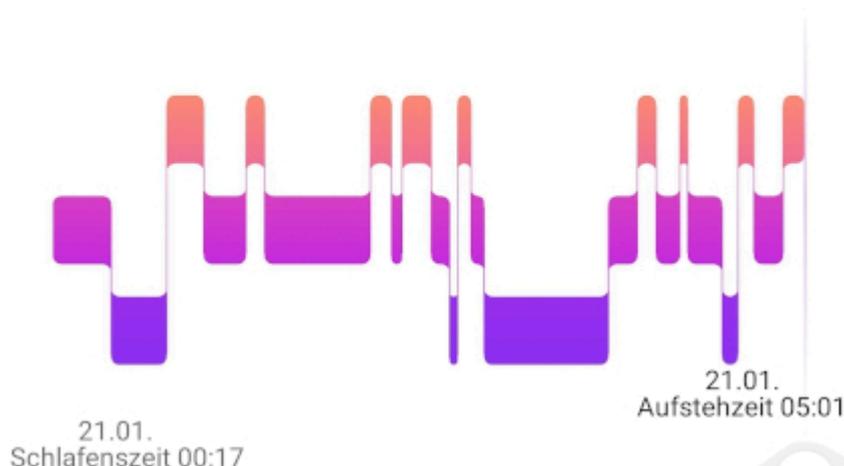


Die Lage der arbeitenden Klasse

4 Std. 44 Min.



● Tiefer Schlaf ● Leichter Schlaf ● REM-Schlaf ● Aufwachen

73 Punkte



Besser als 29 % der Nutzer

Sie haben letzte Nacht nur 4 Std. 44 Min. geschlafen. Wenn Sie moderaten Sport treiben, können Sie vermutlich länger schlafen.

Vermeiden Sie vor dem Schlafengehen intensiven Sport.



● Tiefer Schlaf	1 Std. 17 Min.
● Leichter Schlaf	2 Std. 18 Min.
● REM-Schlaf	1 Std. 9 Min.

Wenn man Spätschicht hatte und erst um 22.30 Uhr nach Hause kommt und dann nichtsahnend und [friedlich](#) einschläft, sollte man mitten in der Nacht nicht ans Telefon gehen, wenn es die

eigene Firma ist. Es könnte ein Kollege krank geworden sein, den man vertreten muss. Sogar wenn ich vorher ~~Sex~~ leichten Sport getrieben hätte, änderte das nichts.

Immerhin schickte man mir einen Wagen mit Fahrer, und ich musste nicht mit dem Roller oder E-Bike auf den vereisten Straßen herumschlittern ~~und auf die Fresse fallen~~.