

# Aufwühlende Aktivitäten

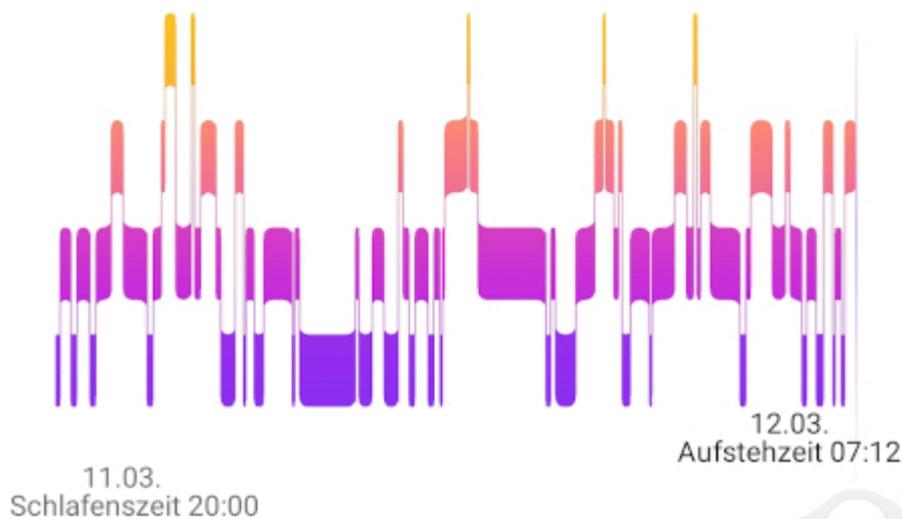
# geistige



Sa., 12. März ▾

Schlaf

10 Std. 53 Min.



11.03.  
Schlafenszeit 20:00

12.03.  
Aufstehzeit 07:12

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

72 Punkte



Besser als 25 % der Nutzer

Sie sind letzte Nacht 5-mal aufgewacht. Versuchen Sie, sich vor dem Schlafengehen zu entspannen, damit Sie länger unterbrechungsfrei schlafen können.

Vermeiden Sie aufwühlende geistige Aktivitäten, bevor Sie zu Bett gehen. Wenn Sie im Bett viel grübeln, fernsehen oder telefonieren,

Solange das so aussieht, habe ich die Garantie, dass die [senile Bettflucht](#) noch nicht eingetreten ist, zumal ich

gestern nichts Anstrengendes getan habe.

Die [App](#) scheint auch nicht zu erkennen, dass ich zwischendurch aufgewacht bin, so gegen 22 Uhr, und dann noch TV geglötzt herumgezappt habe: Die [Purpurnen Flüsse](#) schon zum zweiten Mal, weil ich den Hauptdarsteller sehr gern mag: „tout le monde a considéré qu’il était trop âgé pour le rôle“. Haha. Und natürlich wegen der [großartigen](#) Erika [Sainte](#).

Parallel dazu [The Sinner](#) bei [Netflix](#), obwohl mich eigentlich alle auftauchenden Charaktere total nerven. Und erst das Hin- und Hergenuschel des [Kommissars](#)! („Pullman betreibt zusammen mit dem Boxer Mike Tyson ein Vogel-Resort in Paradise Valley, Arizona.“ WTF?) Bin aber erst bei der zweiten Staffel und könnte [Natalie Paul](#) stundenlang ansehen, auch [ohne Ton](#), obwohl sie eine Lesbe spielt. Die [lächelt](#), dass die Steine ringsum schmelzen.

Keine Sorge, es bleibt nicht so unpolitisch. Ich muss nur alles abarbeiten...