
Subject: Der Müdigkeit den Kampf ansagen
Posted by [juniorbaba](#) on Sat, 30 Nov 2013 16:24:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Damit man jetzt zur Weihnachtszeit nicht auch in einen Winterschlaf fällt und total träge wird, bin ich gerade auf der Suche nach Tipps und Hinweisen, wie man die Müdigkeit bekämpfen kann.

Bisher habe die Seite staendig-muede . de gefunden.
Habt ihr noch weiteres Infomaterial für mich?

Subject: Aw: Der Müdigkeit den Kampf ansagen
Posted by [Exota](#) on Tue, 28 Jan 2014 08:48:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Irgendwie sieht mir die Seite so unprofessionell aus. Aber gut, ich schau mal rüber

Subject: Aw: Der Müdigkeit den Kampf ansagen
Posted by [jun_diaz](#) on Sat, 31 May 2014 19:43:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Exota schrieb am Tue, 28 January 2014 09:48Irgendwie sieht mir die Seite so unprofessionell aus. Aber gut, ich schau mal rüber

Ja, es ist jetzt keine prof. Webseite, die ich hier auch erwartet hätte. Eher ein privat geführter Blog. Mit Berichten und Artikeln, wie Müdigkeit entsteht und was man dagegen machen kann. Wobei ich solche Blogs aber meistens besser finde, da dort persönliche Erfahrungen wiedergegeben werden.

Bei vielen anderen Seiten steht immer ein Produkt im Hintergrund, auf das geworben wird. Dann ist die Meinung leider nicht unabhängig und frei. Werde mir den Blog am Wochenende mal näher zur Gemüte führen

Subject: Aw: Der Müdigkeit den Kampf ansagen
Posted by [Maria67](#) on Mon, 16 Jun 2014 12:55:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Im Winter helfen Vitamin C und L-Carnitin, um fit zu bleiben. Ich nehme täglich eine Vitamin C Brausetablette, die ich in Wasser auflöse. Das hilft mir wirklich. L-Carnitin Kapseln nehme ich hin und wieder auch. Die geben Energie und man kann sich auch im Herbst und Winter aufraffen, Sport zu treiben. Ansonsten ist ab und zu ein Besuch im Solarium gut! Das Vitamin D, das sonst die Sonne liefert, kann im Winter durchs Solarium ersetzt werden.
