

Grüner Tee

Beitrag von „Plattenspieler“ vom 25. Januar 2021 20:05

Wie wäre es mit GABA-Tee?

[Zitat von Wikipedia](#)

GABA hat die Rolle eines beruhigenden Neurotransmitter im zentralen Nervensystem. Das heißt, dass GABA dafür sorgt, dass die Reize im Nervensystem verlangsamt oder sogar gestoppt werden. GABA fördert dadurch Entspannung und kann Angstzustände lindern.

Hat ein bisschen einen eigenen Geschmack, aber wenn man sich daran gewöhnt hat, schmeckt es sehr gut (manchen auch ohne Gewöhnung).

Sollte man vielleicht auch der Kollegin hier im Forum empfehlen, die Schwierigkeiten mit ihrem Schulleiter hat?