

Grüner Tee

Beitrag von „Conni“ vom 25. Januar 2021 22:19

[Zitat von Zauberwald](#)

GABA werde ich mal auf die Suche gehen, ob ich das hier kriege. Zumindest habe ich bewusst noch nix davon gehört.

Meine Ärztin empfiehlt es zum bessern Schlafen. (Hat bei mir nichts genützt.)

Mir hilft Süßholz, wenn alles doof ist - oder Schoko-Yogi. Das ist aber nicht schlaffördernd.