

Worüber ich mich heute freuen kann...

Beitrag von „chilipaprika“ vom 3. April 2025 06:17

Zitat von Zauberwald

Ich frage mich gerade, ob man da gut schlafen kann bei ca 1 L Schwarztee am Tag.

Jup.

Also "gut". Zumindest nicht schlechter als vorher.

Ich war mal bei ca. 2,5-3 Liter Schwarztee am Tag, bin jetzt bei ca. 1 - 1 - 1 (schwarz, grün inklusive grün-lemon-ingwer, Ingwertee), um vielleicht doch auf den Schlafrhythmus Rücksicht zu nehmen, ich merke keinen nennenswerten Unterschied.