

Wusstet ihr schon....

Beitrag von „nihilist“ vom 1. Oktober 2025 14:18

ja. bei mir ist jeder tag ein tag ohne kaffee mit mindestens 5 tassen schwarztee mit milch oder "not milk".

not-so-fun-fact: koffein hemmt die eisenaufnahme. daher sollte man 2 stunden vor- und nach dem essen nichts mit koffein trinken. das schaffe ich nie!