

Wusstet ihr schon....

Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 1. Oktober 2025 17:47

Zitat von nihilist

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!

Oh je... Kein Kaffee zum Frühstück, kein Kaffee zum Kuchen, kein Espresso in der Lehrerpause... Kann ich die Eisenaufnahme nicht verschieben und mir eine Fe-Zahnschiene anfertigen lassen, auf der ich nachts mit den Zähnen schabe? Da trinke ich in der Regel keinen Kaffee. 🤪