

"Wachmacher" - Kaffee ist nicht der einzige! (entnommen aus dem Internet)

- **Pfefferminz-Tee - Grüner Tee** (50 mg Coffein ist in einer Tasse drin!) - **Löwenzahn-Tee** (enthält Kalium) -
- Zitrusfrüchte
- Bananen (spez. Magnesium)
- Rosinen und Nüsse (=> "Studentenfutter"!)
- Kürbiskerne (enthalten Omega 3)
- Schokolade (70% Kakao!)
- Klares Wasser!