

## Offtopic Frage

**Beitrag von „Konrad4“ vom 1. September 2019 um 17:37**

Um ehrlich zu sein, achte ich nicht so sehr auf meine Ernährung. Irgendwie habe ich weder die Zeit, noch die Lust dazu. Ich achte aber darauf, dass ich nicht zu viel esse, denn fett will ich nicht werden.

Es kann aber gut sein, dass man sich wegen der ungesunden Ernährung nicht sehr wohl fühlt, denn ich habe oft Probleme mit Müdigkeit und ich leicht reizbar und gestresst. Eine Kollegin bringt uns jetzt jeden Tag Ginseng Tee zur Arbeit und wir trinken ihn zusammen. Ich habe gemerkt, dass er mir gut tut, obwohl ich früher nicht unbedingt an die Wirkung von Heilpflanzen geglaubt habe. Ich habe mir auch für zuhause bei \*\*\* edit coala: Link zum Shop entfernt \*\*\* diesen Tee gekauft. Es macht schon Sinn auf gesunde Ernährung zu achten, das ist ganz klar, aber man muss halt auch die Disziplin dafür haben.

Ich gehe das langsam an, zuerst der Ginseng Tee und dann schauen wir weiter. Aber Ginseng ist für Leute, die im Büro arbeiten sehr empfehlenswert. Es hilft außerdem gut bei Stress und Müdigkeit und wie gesagt, um die kognitive Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Wichtig ist nur, sich vor der Einnahme über die Dosierung zu informieren, denn diese hängt von der Art des Ginsengs ab, der Darreichungsform und dem Wirkstoffgehalt, da man ihn auch als Tabletten, Kapseln oder Pulver bekommen kann. LG