

Flüssigkeit und Lehrer?

Beitrag von „Modal Nodes“ vom 7. Oktober 2011 21:03

Hallo,

nachdem mich mein Arzt wieder mal darauf aufmerksam gemacht hat, wie wichtig es ist, am Tag ca. 2-3 Liter Flüssigkeit zu trinken, habe ich mich gefragt, wie das mit meinem Tagesablauf im Lehrerberuf zu verbinden ist. Manchmal komme ich gegen Abend heim und merke, dass ich den ganzen Tag (außer der Milch im Frühstücksmüsli) keinen Tropfen Flüssigkeit zu mir genommen habe.

Wie handhabt ihr das?

Mir ist es viel zu aufwändig jeden Tag 2 bis 3 Literflaschen in die Schule zu schleppen (fahre mit dem Fahrrad). Im einzigen Kühlschrank (für 80 Kollegen) ist definitiv kein Platz für Getränke. Ein halber Liter Apfelschorle beim Hausmeister kostet 1,30 EUR. Wasser aus der Leitung ist total bäh, da bei uns die Wasserrohre wohl ziemlich verrostet sind. Auch ist unsere Schule in einem Gewerbegebiet, kein Discounter weit und breit.

Irgendwie habe ich keine Ahnung wie ich meinen Flüssigkeitsbedarf decken soll, wenn ich doch mehrere Stunden (oft auch nachmittags) an der Schule unterwegs bin.

Habt ihr einen Rat?

Viele Grüße

MN