

# Flüssigkeit und Lehrer?

**Beitrag von „Entchen“ vom 8. Oktober 2011 23:51**

Ich verstehe das Problem ehrlich gesagt auch nicht so ganz. Meine 1,5-l-Wasserflasche habe ich jeden Tag dabei (auch im Referendariat, wo ich noch zu Fuß zur Schule gegangen bin) und die wird eigentlich auch an fast jedem Tag leer (außer Mittwochs, da habe ich nur 3 Stunden Unterricht 👍). An Langtagen, wo ich von 8 bis 16 Uhr in der Schule bin, reichen mir die 1,5 Liter sogar nicht aus, so dass ich mir dann entweder noch mal 0,5 Liter in der Mensa kaufe oder zwischendurch nen Tee trinke.

Im Unterricht ist Trinken für mich übrigens auch tabu, weil die Schüler das auch eigentlich nicht dürfen (wobei ich es aber erlaube, wenn ich gefragt werde - ich habe nur etwas gegen dieses Dauernuckeln, was mit Durst löschen am Ende gar nichts mehr zu tun hat).

Insgesamt trinke ich eigentlich jeden Tag meine 2-3 Liter, im Sommer gerne auch schonmal 4-5 Liter Wasser. In den Pausen ist doch genügend Zeit und auch in den 5-Minuten-Pausen zwischen den Unterrichtsstunden schaffe ich es meist noch kurz im Lehrerzimmer vorbeizuschauen um kurz einen Schluck zu nehmen.