

Tipps, wie man ermüdungsfrei durch den Arbeitstag kommt

Beitrag von „Hannelotti“ vom 21. November 2019 18:18

Zitat von CDL

Sollte nicht oberlehrerhaft klingen, falls es doch so rüberkam tut mir das leid. Ist nur einfach etwas, was ich wirklich schon sehr oft gehört habe, weil es bei jedem einzelnen meiner Krankenhausaufenthalte Thema bei Mitpatienten war, denen genau das empfohlen wurde: 2 Gläser Wasser/ungesüßten Tee zu jeder Mahlzeit und im Tagesverlauf wenigstens noch einmal eine 1l Flasche Wasser/ungesüßter Tee. Nachdem das bei meinem ersten Aufenthalt auch mir empfohlen wurde habe ich dann begonnen das konsequent umzusetzen, so dass ich inzwischen auch nicht mehr darüber nachdenken muss, das läuft einfach nebenbei und ich weiß, meine Mindesttrinkmenge passt auch noch am stressigsten Tag. Wenn man sich einmal umgewöhnt hat, ist das auch kein Aufwand mehr.

Bei uns ist das Essen und Trinken prinzipiell auch nur in den Fachräumen und in den PC-Räumen untersagt. Wäre auch eine Zumutung angesichts der vielen "Saunaräume", die wir von Frühsommer bis Spätherbst haben.

Ich vergesse auch immer das trinken über den Tag, selbst wenn ich die Flasche dabei habe. Manchmal trinke ich sogar bewusst weniger, damit ich nicht während der Arbeit aufs Klo muss. Wir haben sehr lange Wege und so hat man netto maximal 5 Minuten Pause zwischen den Stunden. Wenn ich mich dann entscheiden muss, ob ich die Pause zum essen nutzen will, oder zum Gang zur Toilette, esse ich dann doch lieber. Ist doof und ungesund, aber ich tue mich schon immer so schwer mit dem regelmäßigen trinken, dass mir eine Veränderung der Routine total schwer fällt 😭 Am liebsten würd ich mir meine Getränke einfach intravenös mit einem Tropf an meinem Rucksack verpassen 😊