

Ich weiß, dass ich ferienreif bin, wenn...

Beitrag von „CDL“ vom 28. Juni 2023 20:53

Zitat von Zauberwald

Es gibt Schlaf - und Wachtabletten? Oje, schon so spät. Ich habe den ganzen Nachmittag nix gemacht, außer Schule. 😞

Schlaftabletten gibt es, ja. „Wachtabletten“ letztlich auch in verschiedener Form. Koffeintabletten enthalten tatsächlich einfach nur hochdosiertes Koffein, ohne direkt die Magenschleimhaut so anzugreifen, wie die 10 doppelten Espresso, die ich für denselben Effekt morgens trinken müsste. Wenn ich extrem erschöpft bin, dann trinke ich eben keinen Kaffee mehr, sondern helfe mir manchmal mit Koffeintabletten weiter, die ich auch bei Migräne nehme (in deren Anfluten ich gerne aber zunächst mein Glück mit doppelten Espresso versuche, die schmecken nämlich besser). Das ist nicht ungesünder als den schwarzen Teer im Lehrerzimmer zu trinken, ehrlich, sondern bekommt meiner Magenschleimhaut erheblich besser (die bei extremer Erschöpfung sensibel wird und Kaffee in schlechter Qualität nachdrücklich von sich weist).