

# Wie ernährt ihr Euch?

**Beitrag von „Zauberwald“ vom 2. Oktober 2023 18:03**

In der Schule esse ich immer Obst, greife ab und an in die Schokoladenschüssel und trinke Mineralwasser. Hatte neulich Nierenprobleme, weil ich über Monate zu wenig getrunken habe, aber ich habe das gar nicht bemerkt. Morgens Kaffee gekocht und den Rest in der Thermoskanne mitgenommen, da ich in der Schule keine Zeit/Lust habe, mich mit dem Padautomaten rumzuärgern. Das hat aber dazu geführt, dass ich oft bis 15 oder 16 Uhr nichts anderes als eine knappe halbe Kanne Kaffee getrunken hatte, was offensichtlich schlecht für meine Nierenwerte war und auch zu Schmerzen geführt hat. Seit ich auf Wasser umgestiegen bin, ist alles wieder gut, zumal Kaffee ja auch entwässert und eigentlich kein Getränk gegen Durst ist. Aber bei uns gibt es auch oft Kuchen im Lehrerinnenzimmer. Wir haben eine Frustbäckerin im Kollegium. 