

Fast umgekippt im Unterricht!

Beitrag von „carla-emilia“ vom 30. November 2005 16:10

Hallo,

heute ist mir etwas ziemlich Übles passiert: Gegen Ende der ersten Stunde wurde mir beim Schreiben an der Tafel plötzlich schwindlig. Ich habe mich so schnell es ging auf meinen Stuhl gesetzt und erstmal versucht, mir nichts anmerken zu lassen. Glücklicherweise bot sich gerade eine Stillarbeitsphase an. Viel besser wurde es jedoch nicht, ich war total neben der Spur, mir war etwas übel und meine Hände waren total zittrig. Ich fürchtete schon fast, dass ich mich in meiner Klasse hinlegen müsste.

Ich war heilfroh, die Stunde noch halbwegs "würdig" beenden zu können. Glücklicherweise hatte ich in der zweiten Stunde eh eine Freistunde. Da es aber selbst an der frischen Luft nicht besser wurde, musste ich mich krankmelden.

So richtig doll fühle ich mich immer noch nicht, aber ich hoffe, dass ich morgen wieder in die Schule kann.

Ist euch schon mal Ähnliches passiert? Wie habt Ihr in der Situation gehandelt?

Liebe Grüße,
Carla-Emilia

Beitrag von „snoopy“ vom 30. November 2005 16:35

Hallo Carla - Emilia!

Mir gings letztes Jahr mal ähnlich. Hab gemerkt, dass es gleich nicht mehr geht und hab die Schüler beschäftigt und das Zimmer verlassen. Danach hab ich mich im Flur langgelegt. Der Unterrichtstag war damit beendet. Bin nach Hause gegangen und war für die restliche Woche krank.

Gute Besserung wünscht
snoopy

Beitrag von „volare“ vom 30. November 2005 16:53

Hallo Carla-Emilia,

mir ist es auch schon einmal passiert, dass mir vor der Tafel schwindlig wurde. Der Grund war, dass ich einfach zu wenig getrunken hatte. Den Schülern habe ich die Wahrheit gesagt und sofort etwas getrunken. War kein Problem, weder für die Schüler, noch für mich. Ich hab dann vorsichtshalber im Sitzen weitergemacht.

Seitdem achte ich darauf, immer ausreichend Wasser zu trinken (und auch dabei zu haben).

Gute Besserung!

volare

Beitrag von „Talida“ vom 30. November 2005 17:19

Ist mir auch schon öfter passiert. Allerdings immer im Sommer, weil ich dann Schwierigkeiten mit Hitze und schwül-warmem Wetter habe. Könnte mir aber vorstellen, dass es an Wassermangel liegt. Warte mal ein oder zwei Tage ab, vielleicht entwickelt sich gerade eine Erkältung o.ä.

Gute Besserung

Talida

Beitrag von „Meike.“ vom 30. November 2005 19:15

Auweia, C-e!

Das sind keine guten Zeichen!

Hattest du genug gegessen? Ich pack's manchmal nicht, alle Stunde oder so eine Kleinigkeit zu essen, dann wird mir auch schwummerig. Genug getrunken? Kollegen berichten, dass es ihnen ähnlich geht, wenn sie dehydriert sind. Chronischer Schlafmangel?

Wenn's das alles nicht ist, solltest du zum Arzt gehen, vielleicht fehlt dir ein Mineral oder du hast zu niedrigen Blutdruck.

Im schlimmsten Falle bist du komplett überarbeitet und gehörst drei Tage OHNE was zu tun ins

Bett.

Geh bloß zum Doc und lass das abchecken!

Gute Besserung

Heike

Beitrag von „carla-emilia“ vom 30. November 2005 22:04

Hallo,

vielen Dank für eure Antworten!

Ich denke, es war eine Mischung aus Dehydrierung (zu wenig getrunken, vor allem am Vortag, wo wir bis weit in den Nachmittag Konferenz hatten), chronischem Schlafmangel (pro Nacht max. 6 Std. - ich bräuchte mind. 8) und Stress.

Hoffentlich bin ich morgen wieder fit - ich habe nämlich erst vor ca. drei Wochen eine ganze Woche lang gefehlt, weil ich krank war.

Liebe Grüße,

Carla-Emilia

Beitrag von „unter uns“ vom 1. Dezember 2005 15:29

Hallo,

hoffe, es ist heute besser gegangen! Kleine Schwächephasen passieren ziemlich vielen Leuten früher oder später, glaub ich. Ein Kollege ist neulich bei einem Vortrag umgekippt. Er stand vor dreißig Leuten und kippte einfach um. Inzwischen ist alles wieder normal, war wohl die Aufregung und der viele Stress in den Tagen davor. Wenns sich nicht wiederholt also kein Grund zur Panik. Ansonsten würd ich zum Arzt gehen!

Nette Grüße

Unter uns

Beitrag von „carla-emilia“ vom 2. Dezember 2005 17:06

Hallo,

offenbar war das Ganze bei mir in der Tat nur eine kleine Unpässlichkeit. Interessanterweise sind aber am Tag darauf gleich zwei Schüler meiner Klasse mit ähnlichen Symptomen erkrankt und mussten frühzeitig heim (der eine war auch richtig blass und der andere fehlt heute noch!). Zumindest bei Schüler Nr. 1 stellte sich heraus, dass er zuvor zu wenig getrunken hatte - und das, obwohl die Klasse an dem Morgen Sport hatte. Schüler Nr. 2 hatte seine Probleme sogar schon direkt im Anschluss an Sport.

Also, Leute: trinken, trinken, trinken!!!

Liebe Grüße,
Carla-Emilia

Beitrag von „Birgit“ vom 2. Dezember 2005 19:14

Hallo Carla-Emilia,

ich bin früher gelegentlich mal umgekippt, heute passiert das glücklicherweise nicht mehr so oft (bei mir liegt es am niedrigen Blutdruck, so dass ich zumindest für den Notfall Tropfen in der Tasche habe, meist reicht aber auch schon schwarzer Tee oder Cola). Was ich allerdings nicht verstehe ist, dass du schreibst, du hättest vor der Klasse versucht, "dir nichts anmerken zu lassen". Warum eigentlich? Vielleicht ist das bei älteren Schülern etwas Anderes, aber ich kann meinen durchaus sagen, wenn es mir nicht gut geht (derletzt erst geschehen oder heute, weil ich total Kopfschmerzen hatte und keinen klaren Gedanken mehr fassen konnte).

Ich hoffe jedenfalls, dass es dir wieder besser geht.

Ich bekomme leider meine Erkältung überhaupt nicht in den Griff, es geht immer ein paar Tage besser (in der Woche) und am Wochenende klapp ich dann quasi zusammen, montags geht es wieder, dann die Woche wieder das gleiche Spiel.... (ich weiß, das gehört in einen anderen Thread.)

Grüße

Birgit

Beitrag von „zoque“ vom 2. Dezember 2005 19:31

Also, als es mir das letzte Mal so ging, war ich schwanger... 🤪