

# Flüssigkeit und Lehrer?

**Beitrag von „Modal Nodes“ vom 7. Oktober 2011 21:03**

Hallo,

nachdem mich mein Arzt wieder mal darauf aufmerksam gemacht hat, wie wichtig es ist, am Tag ca. 2-3 Liter Flüssigkeit zu trinken, habe ich mich gefragt, wie das mit meinem Tagesablauf im Lehrerberuf zu verbinden ist. Manchmal komme ich gegen Abend heim und merke, dass ich den ganzen Tag (außer der Milch im Frühstücksmüsli) keinen Tropfen Flüssigkeit zu mir genommen habe.

Wie handhabt ihr das?

Mir ist es viel zu aufwändig jeden Tag 2 bis 3 Literflaschen in die Schule zu schleppen (fahre mit dem Fahrrad). Im einzigen Kühlschrank (für 80 Kollegen) ist definitiv kein Platz für Getränke. Ein halber Liter Apfelschorle beim Hausmeister kostet 1,30 EUR. Wasser aus der Leitung ist total bäh, da bei uns die Wasserrohre wohl ziemlich verrostet sind. Auch ist unsere Schule in einem Gewerbegebiet, kein Discounter weit und breit.

Irgendwie habe ich keine Ahnung wie ich meinen Flüssigkeitsbedarf decken soll, wenn ich doch mehrere Stunden (oft auch nachmittags) an der Schule unterwegs bin.

Habt ihr einen Rat?

Viele Grüße

MN

---

**Beitrag von „Mikael“ vom 7. Oktober 2011 21:09**

Lieferservice?

Lass dir doch einfach am Vormittag ein paar Getränkekisten ins Lehrerzimmer liefern. Wäre doch ein Zeichen gegen die schlechte Qualität eures Wassers, den zu kleinen Kühlschrank und die überbezahlten Preise vom Hausmeister 👍

Gruß !

### **Beitrag von „manu1975“ vom 7. Oktober 2011 21:31**

Mit der Flüssigkeitszufuhr hätte ich da weniger Probleme. Gelegenheiten gäbe es dafür immer. Mein Problem ist eher, dass ich leider nie die Zeit finde, um auf Toilette zu gehen. Bis auf die Hofpause, wo man die Zeit meist nutzt, um was abzuklären etc., gibt es fast nur noch die 5min Pausen, wo man nicht aus dem Raum kann. Deshalb vermeide ich eher das Trinken.

---

### **Beitrag von „Zauberwürfel“ vom 7. Oktober 2011 21:35**

okay, wir sind nicht so viele kollegen, "nur" 14.  
wir haben eine getränkekeasse für wasser und kaffee/zubehör.  
da bediene ich mich immer und habe immer eine flasche im klassenraum stehen.  
bring dir doch nen sechserträger mit? oder frage kollegen mit auto, ob sie dir einen mitbringen können und du gibst ihnen das geld wieder?  
für meine kdis sit es selbstverständlich, dass ich hin und wieder nen schluck aus der flasche nehme, sie tuns ja schließlich auch  
aber grundsätzlich hast du recht, man tirnkt als lehrer zu wenig, ich denke das auch oft...

---

### **Beitrag von „neleabels“ vom 7. Oktober 2011 21:43**

Gute Güte. Man kann's auch übertreiben. Wer hindert dich daran, eben zwischendurch mal ein Glas Wasser zu trinken? Mehrfach am Tag?

---

### **Beitrag von „Schmeili“ vom 7. Oktober 2011 21:59**

Ganz einfach: Nehmt mit der ganzen Schule am Förstina Schulprojekt teil und zahlt für 0,5l 10 Cent! Frei Haus geliefert. Lehrer trinken mehr, Schüler trinken mehr. 😊

---

### **Beitrag von „Dalyna“ vom 7. Oktober 2011 22:21**

Ich trag regelmäßig 0,5l-Sechserpacks vom Discounter zum Auto und dann in die Schule. Das deponier ich in meinem Fach und versuche über den Vormittag verteilt 1 Flasche davon zu trinken. Außerdem hol ich mir, wenn ich zwischendrin frei hab am Kiosk Kaba und trink den. Der ist kalt und die 10 Cent mehr, die er statt im Supermarkt mehr kostet, verkraft ich dann auch noch, wenn ich mir eh schon ein Brötchen dazu hol.

---

### **Beitrag von „ellah“ vom 7. Oktober 2011 22:34**

also, ich hab nen Rucksack und trage da jeden Tag eine 1,5 Liter Flasche mit mir rum... Ziel ist es, die am Ende des Tages ausgetrunken zu haben. Ich laufe übrigens zur Schule. Man stelle sich die Flasche immer halbwegs sichtbar auf und gestatte sich und den Schülern immermal ne offizielle "Trinkpause" (z.B. zwischen zwei U-Phasen, oder als Unterbrechung, wenns grad etwas eintönig zu werden scheint).

Ehrlich gesagt weiß ich nicht, was daran so schwierig ist... hast du keinen Durst tagsüber? Spätestens wenn ich viel rede, merke ich, dass es im Hals trocken wird... 😊

---

### **Beitrag von „der PRINZ“ vom 7. Oktober 2011 22:42**

Ich habe jeden Tag 4 Stunden Unterricht während der ich einen Liter Wasser aus meiner mitgebrachten Wasserflsche trinke. Da hat sich noch kein Kind dran gestört und wenn, dann hat es das für sich behalten. Jeden Tag muss ich dadurch zwar auf unsere Schultoilette, aber ... nun gut... besser als Durst zu haben!

---

### **Beitrag von „neleabels“ vom 7. Oktober 2011 22:56**

Ist Eure Schule nicht ans öffentliche Wassernetz angeschlossen?

Nele

---

**Beitrag von „Trantor“ vom 7. Oktober 2011 23:18**

Genau, in Deutschland haben wir so ziemlich das beste Trinkwasser auf der Welt.

---

**Beitrag von „Lehrerinneu“ vom 8. Oktober 2011 09:02**

Mir ging es genauso...

bei uns in der Schule wird sowieso nur Wasser getrunken, das Leitungswasser schmeckt gut...  
ich habe mir nun eine Flasche mit Saugvorrichtung gekauft... seitdem steht die am Tisch und  
ich  
trinke mehr.. als zu der Zeit , mit Becher...

Ig MM

---

**Beitrag von „Dalyna“ vom 8. Oktober 2011 09:17**

Trinkpause n in den Stunden find ich zwar in Ordnung, aber ich hab zur Zeit mindestens 2/3  
meines Deputats in Fachräumen, in denen weder gegessen noch getrunken werden darf. Was  
ich den Schülern verbieten muss kann ich mir also in dem Moment nicht selbst erlauben und da  
kann trinken zwischendurch dann schon zum Problem werden. Leider!

---

**Beitrag von „koritsi“ vom 8. Oktober 2011 10:54**

In meiner Klasse hat jeder seinen Wasserbecher, ich auch. Komplizierter ist für mich, wie auch  
für dich, Manu, der Gang zum WC...:D

---

**Beitrag von „Linna“ vom 8. Oktober 2011 12:44**

ja, das mit dem wc ist aus zeitlichen und bei uns auch hygienischen gründen so eine sache... im unterricht trinke ich nicht, habe aber meine "pulle" im lehrerzimmer stehen und die wird vor unterrichtsbeginn und in den großen pausen an den hals gesetzt - so ich denn überhaupt bis zu meinem platz vordringe 😄 passiert mir regelmäßig wieder, dass ich merke, zu wenig getrunken zu haben.

---

### **Beitrag von „caliope“ vom 8. Oktober 2011 18:26**

Während der Stunde wird nicht getrunken. das erlaube ich meinen Schülern nicht und mir auch nicht.

45 Minuten halten wir alle aus, ohne Flüssigkeitszufuhr.

Zwischen den Stunden und in großen Pausen kann jeder trinken. Toilettengang findet bitte auch während diesen Pausen statt.

Mein einziges Problem ist dann immer nur eine Regenpause... man darf die Klasse nicht allein lassen, muss aber trotzdem.

Da spreche ich mich dann mit der Kollegin der Nachbarklasse ab und wir gehen abwechselnd aufs Klo.

Übrigens gibt es eine Trink-Wecker-App fürs iPhone... für alle diejenigen, die das Trinken so völlig vergessen. 😊

---

### **Beitrag von „Trantor“ vom 8. Oktober 2011 22:32**

#### [Zitat von caliope](#)

Während der Stunde wird nicht getrunken. das erlaube ich meinen Schülern nicht und mir auch nicht.

45 Minuten halten wir alle aus, ohne Flüssigkeitszufuhr.

Zwischen den Stunden und in großen Pausen kann jeder trinken. Toilettengang findet bitte auch während diesen Pausen statt.

Mein einziges Problem ist dann immer nur eine Regenpause... man darf die Klasse nicht allein lassen, muss aber trotzdem.

Da spreche ich mich dann mit der Kollegin der Nachbarklasse ab und wir gehen abwechselnd aufs Klo.

Übrigens gibt es eine Trink-Wecker-App fürs iPhone... für alle diejenigen, die das Trinken so völlig vergessen. 😊

Trinken ist bei uns in der Schulordnung sogar ausdrücklich erlaubt. Vom ergonomischen Standpunkt ist ein Trinkverbot in der Stunde sowieso ungünstig, da in den meisten Klassenräumen nur selten die empfohlene Luftfeuchtigkeit von 40 - 60% erreichen (siehe auch <http://www.ergo-online.de/html/service/d...tipp10klima.pdf> )

---

### Beitrag von „neleabels“ vom 8. Oktober 2011 22:59

Interessanter Tipfehler. 😊

Nele

---

### Beitrag von „Trantor“ vom 8. Oktober 2011 23:04

[Zitat von neleabels](#)

Interessanter Tipfehler. 😊

Nele

---

HAHA 👍

---

### 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.

---

### **Beitrag von „Piksieben“ vom 9. Oktober 2011 10:11**

Modal Notes, um mal auf deine Probleme zurückzukommen:

- Isst du eigentlich nichts zu Mittag? Beim Mittagessen trinkt man in der Regel doch auch etwas.
- Man muss nicht 3 Liter in der Schule trinken. Wieso trinkst du nicht morgens vor der Schule etwas? Nur Milch im Müsli ist wirklich zu wenig. Zwei Gläser Wasser am Morgen vor der Schule würde ja auch schon helfen, und abends kann man ja auch einen Liter trinken. Dann brauchst du nur noch eine 1-l-Flasche für die Schule.

Vielleicht lässt sich auch eine kistenweise Lieferung von Getränken organisieren, wenn ihr so weit ab liegt.

Ich kriege Kopfschmerzen, wenn ich nicht genug trinke. Aber ich habe vor der Schule eben auch schon fast 1 l getrunken, so dass es auch nicht schlimm ist, wenn ich mal in der Pause nicht an den Wasserspender komme ( da gibt es gesprudeltes Wasser aus der Leitung, feine Sache).

---

### **Beitrag von „Kätzchen007“ vom 9. Oktober 2011 10:23**

Ich schaffe es auch während eines Schulvormittags kaum, etwas zu trinken. Durch Aufsichten oder andere Aufgaben bin ich zwischendurch kaum im Lehrerzimmer bzw habe dort einfach was anderes zu erledigen. Eine Möglichkeit ist die Frühstückspause der Kinder, da hab ich immer ein Glas auf meinem Pult und bediene mich dann an den Wasserflaschen, die ich für die Kinder besorgt habe. Unser Leitungswasser ist nicht zu empfehlen.

Aber wenn in der Frühstückspause was dazwischen kommt, und das ist die Regel, dann komme ich nicht zum Trinken.

Also trinke ich vor dem Unterricht schon etwas und dann viel nach dem Unterricht, also meist erst wieder nach halb 2.

---

### **Beitrag von „DO\_it“ vom 9. Oktober 2011 12:56**

Hallo zusammen!

Ich habe meine Trinkgewohnheiten auch stark verändert.

Früher habe ich viel zu wenig getrunken, auch oft erst abends oder wenn sich ein Durstgefühl bemerkbar gemacht hat. Konsequenz: Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schläppheit, schlechte Haut, raue Stimme.

Das konnte so nicht weiter gehen.

Heute trinke ich vor dem Frühstück, direkt nach dem Aufstehen, ein Glas stilles Wasser. Dann zum Frühstück einen kleinen Kaffee - wobei Kaffee ja nicht zu den Flüssigkeiten zählt.

Dann packe ich mir für die Schule eine 1,5 Liter Flasche rein. Wenn ich merke, dass ich das Trinken mal wieder vergessen könnte, mixe ich das Wasser mit etwas Sirup aus dem Bioladen. Nur ganz leicht, so dass das Wasser etwas Geschmack hat. So klappt das prima und ich merke, dass ich längst nicht mehr so müde bin und viel konzentrierter! Die Stimme ist auch besser "geölt".

Zum Klo komme ich in der Schule auch nicht ständig, aber immer rechtzeitig. Blasentraining



Abends mache ich mir noch eine große Tasse Tee, so dass ich sicher auf 2 Liter Flüssigkeit am Tag komme...

Also, versuch einfach mal, dein Trinkverhalten radikal zu ändern! Es klappt!

LG DO\_it

---

### **Beitrag von „Modal Nodes“ vom 9. Oktober 2011 13:26**

 [Zitat von neleabels](#)



Ist Eure Schule nicht ans öffentliche Wassernetz angeschlossen?  
Nele

[Zitat von neleabels](#)

Gute Güte. Man kann's auch übertreiben. Wer hindert dich daran, eben zwischendurch mal ein Glas Wasser zu trinken? Mehrfach am Tag?

Es liegt bestimmt an meiner unmöglichen Handschrift, dass du in meinem Ausgangspost folgendes nicht lesen konntest:

[Zitat von Modal Nodes](#)

Wasser aus der Leitung ist total bäh, da bei uns die Wasserrohre wohl ziemlich verrostet sind.

[Zitat von neleabels](#)

Gute Güte. Man kann's auch übertreiben.

Meine Güte, war ja bloß ne Frage... Schlechte Laune heute? 😊

[Zitat von ellah](#)

Ehrlich gesagt weiß ich nicht, was daran so schwierig ist... hast du keinen Durst tagsüber?

Das Problem ist, dass man auch dehydrieren kann ohne Durst zu haben...

Grüße  
MN

---

**Beitrag von „Piksieben“ vom 9. Oktober 2011 19:22**

Modal Nodes, es gab hier aber doch noch ein paar andere Vorschläge. Wieso reagierst du nicht auf die? Darf dein Problem keine Lösung haben 🤔

---

### **Beitrag von „Super-Lion“ vom 20. April 2013 11:12**

Hallo zusammen,

ich schiebe diesen Thread mal wieder nach oben.

Wer von Euch hat einen Wasserspender an der Schule. Also einen solchen, bei dem man Flaschen oder Becher mit stillem oder sprudelndem Wasser füllen kann?

Wie zufrieden seid Ihr damit?

Wie funktioniert das mit den Bechern/Flaschen? Habt Ihr da eigene, die z.B. mit dem Schullogo bedruckt sind?

Wie teuer sind die Unterhaltskosten?

....

Wäre toll, wenn mir jemand von seinen Erfahrungen berichten könnte.

Viele Grüße

Super-Lion

---

### **Beitrag von „Piksieben“ vom 21. April 2013 17:45**

Wie erwähnt, bei uns gibt es einen. Für den bin ich echt dankbar. Ich finde, jede Schule sollte einen haben.

Bei uns handelt es sich um ein Gerät der Stadtwerke, das das Leitungswasser kühlt und mit Kohlensäure versetzt (nicht - bisschen - sehr, kann man einstellen). Es steht am Lehrerzimmer im Flur, also dürfen auch die Schüler, tun sie auch. Mit Vandalismus gab es meines Wissens noch nie ein Problem, liegt wohl am Standort. Die Wartung obliegt dem Hausmeister, ab und zu muss wohl die Gaspatrone gewechselt werden, Wasser kommt durch die Leitung.

Anfangs wurden für alle Flaschen verteilt, und es gibt auch welche zu kaufen für kleines Geld. Finde ich aber entbehrlich - die stehen eigentlich nur rum, zum Teil schon jahrelang unbenutzt. Die meisten nehmen sich einfach ein Glas aus dem Schrank im Lehrerzimmer und trinken an

Ort und Stelle. Und die Schüler haben irgendwelche Flaschen, die sie eh immer mit sich rumtragen, also leere Limoflaschen oder sowas.

Unterhaltskosten kenne ich leider nicht.

---

### **Beitrag von „Miauu“ vom 22. April 2013 16:14**

Ich nehme immer eine 1,5 Liter Flasche mit in die Schule (wird meistens nicht leer), auch wenn ich fast jeden Tag mit dem Rad fahre. Ab und zu trinke ich auch einen Tee in der Schule, falls es die Zeit zulässt.

#### [Zitat von Linna](#)

ja, das mit dem wc ist aus zeitlichen und bei uns auch hygienischen gründen so eine sache...

Wirklich so schlimm mit den Toiletten? Da habe ich ja das Glück, dass ich der einzige männliche Lehrer bin 😎