

Latein Lehramt

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 14. November 2019 11:13

Es ist für den Körper eine ganz andere Belastung, ob man bis 0, 1 oder 2 Uhr arbeitet oder eine komplette Nachschicht bis 6 Uhr morgens. Jede Stunde länger bringt den Biorhythmus mehr durcheinander. Dieser schnelle Wechsel ist nicht einfach, gerade wenn es nur um das Wochenende geht. Nachtarbeit ist nicht mit Abendarbeit, wo man noch halbwegs human ins Bett kommt zu vergleichen.