

Ruhezeiten vs. Lesenacht: Beamten-Arbeitszeitverordnung

Beitrag von „laleona“ vom 3. Dezember 2022 21:32

[Zitat von Steffda](#)

Warum sollte nachts lesen besser sein als tagsüber zu lesen?

Hier aus einem sicher sauber recherchierten Artikel aus der "Freundin", warum abends/nachts lesen sehr gut ist:

<https://www.freundin.de/lifestyle-lesen-einschlafen-gesund>

Edit:

Darin:

Beim Lesen kann man wunderbar der Realität entfliehen und sich von Stress befreien. Der über den Tag stressbedingt gestiegene Cortisol-Level kann wieder sinken und der Geist so wieder zur Ruhe kommen. Ein hoher Cortisolspiegel steht außerdem im Verdacht, Übergewicht zu fördern, das Immunsystem zu beeinträchtigen sowie Angstzustände zu verstärken. All diesen Effekten können Sie mit einem Buch entgegenwirken.

