

Ruhezeiten vs. Lesenacht: Beamten-Arbeitszeitverordnung

Beitrag von „golum“ vom 3. Dezember 2022 21:39

[Zitat von laleona](#)

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.



Alles anzeigen



Ich erkenne an mir selbst: Wenn ich zum Lesen komme, dann geht es mir offensichtlich besser. Oder andersherum: Wenn ich vor lauter Stress nicht zum Lesen komme, dann habe ich ein doppeltes Problem: Zu viel Stress und den fehlenden positiven Effekt des Lesens 😊