

# Ruhezeiten vs. Lesenacht: Beamten-Arbeitszeitverordnung

**Beitrag von „Conni“ vom 3. Dezember 2022 21:40**

## Zitat von aleona

Cortisol-Level kann wieder sinken

Jupp, in Lesenächten können sich alle so total super entspannen. Das bringt jahrelang was für's Cortisol!

Der Cortisolspiegel ist zirkadian bedingt übrigens zwischen 6 und 8 Uhr am höchsten. Es würde sich also anbieten, sich zu einem Lesemorgen zu treffen. 8 Uhr wäre ein guter Zeitpunkt für den Beginn. ☺