

# Ruhezeiten vs. Lesenacht: Beamten- Arbeitszeitverordnung

**Beitrag von „golum“ vom 3. Dezember 2022 21:42**

[Zitat von Conn](#)

**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. ☺↑

ALLE! In GROSSBUCHSTABEN. ☺ ☺