

# Ruhezeiten vs. Lesenacht: Beamten-Arbeitszeitverordnung

**Beitrag von „SteffdA“ vom 3. Dezember 2022 21:46**

## Zitat von aleona

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.

Dann haben wir wohl ein anderes Verständnis von **Lesenacht**. Ich ging davon aus, das da die ganz Nacht durchgängig Leseaction ist.

Und au mich bezogen: Ich schlafe üblicherweise nachts. Und, das geht besser im entspannten Zustand und lesen ist dazu eine Möglichkeit.