

Ruhezeiten vs. Lesenacht: Beamten-Arbeitszeitverordnung

Beitrag von „Conni“ vom 3. Dezember 2022 22:38

[Zitat von golum](#)

Aber ab 6 Uhr ist doch der Cortisolspiegel am höchsten! Da muss man schon um 5 raus für den effektiven Lesemorgen in der Schule...

Zwischen 6 und 8 ist der am höchsten. Bei mir eher zwischen 7.59 und 8.00 Uhr.