

Schauplatz

Nachtaktive sterben jünger

Gesundheit Der frühe Vogel fängt den Wurm – und zwar für viele Jahre: Wer gerne früh in den Tag startet, lebt länger. So eine neue Studie, erschienen in der Fachzeitschrift «Chronobiology International».

Nachteulen haben dagegen ein höheres Sterberisiko, wie Forscher aus den USA und Grossbritannien in einer gestern veröffentlichten Studie feststellten. Die Wissenschaftler der Universität Surrey und der Northwestern-Universität in Chicago untersuchten 430 000 Menschen im Alter zwischen 38 und 73 Jahren in Grossbritannien.

Sie fanden heraus, dass die extrem nachtaktiven Teilnehmer während des Untersuchungszeitraums von sechseinhalb Jahren

ein um 10 Prozent erhöhtes Sterberisiko hatten als die Frühaufsteher. «Das ist ein Problem der öffentlichen Gesundheit, das man nicht mehr ignorieren kann», sagte einer der Autoren, Malcolm Schantz von der Universität Surrey. Den «Nachttypen» müsse ermöglicht werden, ihre Arbeitszeiten nach hinten zu verlegen. «Nachteulen, die versuchen, in einer Welt der Morgenmenschen zu leben, können gesundheitliche Probleme bekommen», sagte Co-Autorin

Kristen Knutson aus Chicago. Die Teilnehmer der Studie beschrieben sich zu 27 Prozent als «definitiv ein Morgenmensch» und zu 9 Prozent als «definitiv ein Abendmensch». 35 Prozent gaben an, «eher ein Morgenmensch» zu sein, 28 Prozent sahen sich «eher als Abendmensch». Befragt wurden die Probanden auch zu ihrem Gewicht, ihrem Tabakkonsum und ihrem sozioökonomischen Status.

In den sechseinhalb Jahren der Untersuchung starben insge-

samt etwa 10 500 Teilnehmende – in der «Nachteulen»-Gruppe 10 Prozent mehr als in der eindeutigen Frühaufsteher-Gruppe.

Gegen die innere Uhr

Die «Nachteulen» hatten einen deutlich stärkeren Hang zu psychischen Problemen, Diabetes, Magen- und Atembeschwerden. Sie schliefen pro Nacht weniger und konsumierten vergleichsweise mehr Zigaretten, Alkohol und Kaffee oder illegale Drogen.

Das grössere Sterberisiko könnte laut den Wissenschaftlern darauf zurückzuführen sein, dass die Nachtaktiven ständig gegen ihre innere Uhr lebten. Es könne auch an psychischem Stress liegen oder daran, dass diese Menschen zu der für ihren Körper falschen Zeit essen. Auch Schlafmangel, nächtliches Wachsein oder Drogen- und Alkoholkonsum erhöhten das Risiko eines früheren Todes. Die Wissenschaftler sprachen sich für einen speziellen Umgang mit Nachtaktiven aus. Deren innere

Uhr sei genetisch vorbestimmt, «und nicht einfach eine Charakterschwäche». «Jobs und Arbeitszeiten könnten für Eulen flexibler gestaltet werden», sagte Knutson. «Sie sollten nicht gezwungen werden, für eine Acht-Uhr-Schicht aufzustehen.»

Frühere Studien hatten bereits einen Zusammenhang zwischen Schlafmangel und der Neigung zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes festgestellt. Zum ersten Mal wurde nun das Sterberisiko untersucht. (sda)

Leute

Mutter von Sharon Stones «Toyboy» wehrt sich

Zürich Medien nennen den Zürcher Angelo Boffa (41) einen «Toyboy», weil er mit der 19 Jahre älteren Sharon Stone liiert ist. Dessen Mutter Rosmarie Lehmann wehrt sich: Ihr Sohn sei kein «Toyboy», sondern ein ge-

standener Geschäftsmann mit eigener Immobilienfirma mit Sitz in Zürich. In einer weiteren mit Sitz in Zug amtierte er als Vizepräsident. «Den Geschäftssinn hat er von mir», sagt Lehmann, Inhaberin eines Schönheitssalons. (sda)

Mann klettert auf Grundstück von Taylor Swift

Los Angeles Mit dem Versuch, eine Mauer auf dem Grundstück der Sängerin Taylor Swift in Beverly Hills zu erklimmen, hat sich ein Obdachloser drei Tage Haft eingehandelt. Der 23-jährige hat sich wegen widerrechtlichen Be-

tretens schuldig gemacht. Das Haus sei derzeit nicht bewohnt. «TMZ.com» zufolge hatte die Sängerin die Villa 2015 für 25 Millionen Dollar erstanden und eine über zwei Meter hohe Mauer darum bauen lassen. (sda)

Auch das noch!

«Sex and the City»-Sachen zum Schmelzen

New York Von Carrie Bradshaws Halskette über ihre Manolo-Blahnik-Stöckelschuhe bis zu Jacks schnödem Abschieds-Post-it: Kultaccessoires aus der längst eingestellten TV-Serie «Sex and the City» sind neuerdings als Schmelzzeug zu kaufen.

Die Süsigkeitenherstellerin Maayan Zilberman hat einige Gegenstände aus der Serie in handgefertigte Bonbons verwandelt. Darunter ist auch der Notizzettel, mit dem Jack Berger (Ron Livingston) in der sechsten Staffel mit Carrie Bradshaw (Sarah Jessica Parker) Schluss macht: «I'm sorry/I can't/Don't hate me» steht da schwarz auf gelb.

Der Erlös aus dem Bonbonverkauf geht an ein Elefantenwaisenheim in Kenia, das «Sex and the City»-Schauspielerin Kristin Davis unterstützt (www.sweetsaba.com). Sie spielte die Rolle der Charlotte York. (sda)

Mann tötet Ex-Frau und Kind

Hamburg Bei einem Messerangriff in der Hamburger Innenstadt sind gestern eine Mutter und ihr kleines Kind tödlich verletzt worden. Der Ex-Mann der Frau, ein 33-jähriger aus dem Niger, sei nahe dem Tatort festgenommen worden, teilte die Polizei mit. Er sei der Vater des Kindes. Die Tat geschah im Bereich des unterirdischen S-Bahnhofs Jungfernstieg. Die einjährige Tochter starb noch am Tatort. Die 34-jährige Deutsche erlag ihren Verletzungen im Spital. Die Polizei geht von einer Beziehungstat aus. «Viele Details sind momentan für uns noch völlig unklar», sagte der Polizeisprecher. Der Verdächtige hatte selbst den Notruf gewählt, dieser erreichte die Polizei gegen 10.50 Uhr. Die Mordkommission übernahm die Ermittlungen. Der Bereich am Jungfernstieg wurde weiträumig abgesperrt. (sda)

Die besten Pressefotos wurden gekürt



World Press Photo Diese beiden Fotos waren unter den sechs Nominierten für den «World Press Photo of the Year»-Award, der gestern Abend in Amsterdam verliehen wurde.

Das Bild oben zeigt Bewohner von West-Mosul, die, nachdem die IS-Terroristen aus der Millionenstadt in Irak vertrieben wurden, für Essen und Wasser anstehen (Fotograf: Ivor Prickett für die «New York Times», 15. März 2017).

Die 14-jährige Aisha, das Mädchen auf dem zweiten Bild, wurde von der islamistischen Terrorgruppe Boko Haram gekidnappt und mit einem Selbstmordattentat beauftragt. Den Sprengstoffgürtel bereits umgeschmalt, fand sie unerwartet Hilfe (Porträt von Adam Ferguson in Maiduguri, Nigeria, für die «New York Times», 21. September 2017).

Alle nominierten Fotografien können Sie auf www.worldpressphoto.org einsehen.



ANZEIGE

ALLES IST BESSER GESCHÜTZT

ALS MENSCHEN AUF DER FLUCHT

Werde aktiv auf amnesty.ch

AMNESTY INTERNATIONAL

