

Morgenmenschen leben länger



DEUTSCH-TO-GO.DE

Eine neue britische Langzeitstudie hat gute Nachrichten für Frühaufsteher: Sie leiden weniger an psychischen und körperlichen Erkrankungen und sterben in der Folge auch nicht so früh wie Abendmenschen.

In der Studie wurden Daten von mehr als 430.000 Briten im Alter von 38 bis 73 Jahren ausgewertet. Die Probanden mussten an zahlreichen medizinischen Untersuchungen teilnehmen.

Unter den ausgeprägten Abendmenschen waren nur sechseinhalb Jahre später 10 % mehr Teilnehmer verstorben als unter den ausgeprägten Morgenmenschen. Das galt für Männer wie für Frauen.

Was für Gründe kann es hierfür geben? Die Forscher fanden heraus, dass Abendmenschen sich weniger gesund ernährten. Sie litten stärker an Diabetes und Magen-Darm-Erkrankungen sowie neurologischen Erkrankungen. Außerdem fand man auch eine größere Häufigkeit psychischer Störungen bei den späten Chronotypen.

Eine besondere Belastung für Abendmenschen ist die auf frühes Aufstehen ausgerichtete Arbeitswelt. Das Aufstehen-Müssen zu einer Zeit, die dem eigenen Chronorhythmus entgegensteht, beeinträchtigt den Glukosemetabolismus und auch die sogenannte Genexpression. Da der eigene Chronotyp teils erblich angelegt ist, kann man ihm nur bedingt entgegenwirken.

Daher fordern die Wissenschaftler, dass die soziale Umwelt den unterschiedlichen Bedürfnissen der Menschen angepasst wird.

(179 Wörter)

(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de - zusammengefasst aus folgenden Artikeln:

[https://www.spektrum.de/news/morgenmenschen-leben-](https://www.spektrum.de/news/morgenmenschen-leben-laenger/1560064?utm_source=zon&utm_medium=teaser&utm_content=feature&utm_campaign=ZON_KOOP)

[laenger/1560064?utm_source=zon&utm_medium=teaser&utm_content=feature&utm_campaign=ZON_KOOP](https://www.spektrum.de/news/morgenmenschen-leben-laenger/1560064?utm_source=zon&utm_medium=teaser&utm_content=feature&utm_campaign=ZON_KOOP) -

<https://www.fitforfun.de/news/studie-morgenmenschen-leben-laenger-als-nachtaktive-289468.html> -

<https://www.swr.de/swraktuell/Der-fruehe-Vogel,studie-fruehaufsteher-100.html> - Seitenaufrufe 28042018)