

Bundespräsident Cassis informierte gestern in Lugano. AFP

Ukraine-Konferenz in Lugano

LUGANO. Die Behörden des Bundes und des Kantons Tessin haben gestern über die in zwei Wochen stattfindende Wiederaufbaukonferenz für die Ukraine in Lugano informiert. Es geht beim Wiederaufbau um finanzielle Hilfe, aber auch um Reformprojekte im Kampf gegen die Korruption. Teilnehmen vor Ort werden EU-Kommissionspräsidentin Ursula von der Leyen und weitere Regierungschefs, etwa diejenigen von Tschechien und Litauen. Ob Wolodimir Selenski physisch an der Konferenz teilnimmt, werde aus Sicherheitsgründen erst wenige Stunden vor Beginn bekannt werden, sagte Bundespräsident Ignazio Cassis. Die Ukraine wollte sich zunächst nicht an der Konferenz beteiligen. Man sei im Krieg und habe anderes zu tun, beschied die Regierung den Organisatoren. Doch dann habe die Ukraine eingesehen, dass es nötig sei, diesen Schritt zu machen, sagte Sonderbotschafter Simon Pidoux. Auf dem Programm steht auch ein Wirtschaftsforum, organisiert vom Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco). Der Tessiner Polizeikommandant Matteo Cocchi stellte das Sicherheitsdispositiv vor. Es wird rote Zonen in Lugano geben, zu denen Zivilisten keinen Zutritt haben. Am Ende der zweitägigen Konferenz werde er mit dem ukrainischen Präsidenten Selenski eine «Declaration» unterzeichnen, sagte Cassis. **20MIN**

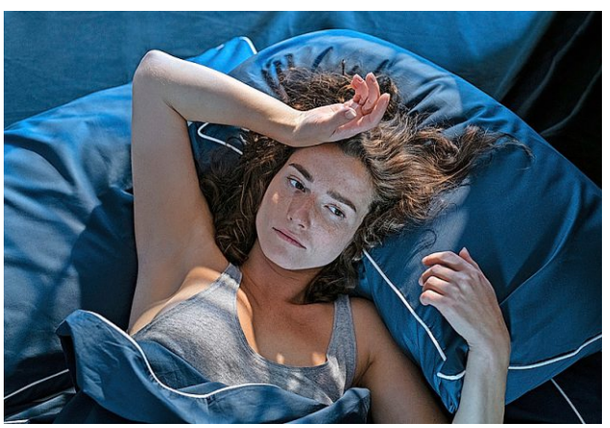
Schlafstörungen – die Schweizer haben ein Problem im Bett

ZÜRICH. Mehr als die Hälfte der Schweizer und Schweizerinnen schläft nicht gut. Das zeigt eine Studie der Krankenkasse Sanitas.

Gemäss einer von Sanitas gestern veröffentlichten Studie sind 52 Prozent der Befragten der Meinung, nicht gut zu schlafen. 48 Prozent sagen, dass sie gut bis sehr gut schlafen. In der «Sanitas Health Forecast 2022»-Studie gab die überwiegende Mehrheit – nämlich 86 Prozent – der Schweizerinnen und Schweizer an, pro Nacht im Durchschnitt sieben Stunden zu schlafen. Empfohlen wird für Erwachsene zwischen 26 und 64 Jahren eine Schlafdauer zwischen sieben und neun Stunden.

Nicht nur die Stunden, auch die Qualität ist wichtig. Die drei häufigsten Ursachen für schlechten Schlaf sind laut Schlafmediziner Sebastian Zaremba die stressbedingte Durchschlafstörung, die Atemstörung (Schlafapnoe) und das Restless-Legs-Syndrom – unruhige Beine. Laut Studie leiden die meisten der Befragten unter einer Durchschlafstörung.

Nachts das WC benutzen zu müssen, ist für 46 Prozent der Befragten der Hauptgrund, weshalb sie aufwachen. 45 Prozent gaben an, dass Sorgen, Stress oder Probleme sie um den Schlaf brächten. Weitere Gründe sind zu späte oder schwere Mahlzeiten,Geräusche von draussen, Zimmertemperatur, Träume, Schmerzen und Licht.



Der Schlaf hat einen grossen Einfluss auf unseren Alltag. GETTY

Doch warum schlafen wir überhaupt? Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sind sich einig: Unser Schlaf ist lebensnotwendig und hat grossen Einfluss auf den Alltag, denn er verleiht uns Energie. Schlaf trägt auch dazu bei, dass wir uns im Alltag besser konzentrieren können. Das sehen auch die Befragten so: 83 Prozent glauben, dass Schlafmangel einen sehr starken Einfluss auf ihre Konzentrationsfähigkeit und auf ihre Laune habe.

Wie schädlich wenig oder schlechter Schlaf ist, wissen jedoch die wenigsten, denn Schlafen hat auch einen wesentlichen Einfluss auf beispielsweise Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes.

Es spielt auch eine Rolle, wo man lebt. In der Deutschschweiz waren 50 Prozent mit ihrem Schlaf zufrieden, in der Westschweiz 43 Prozent und im Tessin 40 Prozent. Die Sanitas-Studie zeigt zudem, dass man auf dem Land (51 Prozent) offenbar besser schläft als in der Stadt (45 Prozent). **MARINO WALSER**



Märchenlandschaft aus Reis

SHENYANG. Wenn man den Agrarmarkt Reistraumzone in Shenyang betritt, hat man das Gefühl, sich in einem Märchenland zu befinden. Hier werden Kunst und Natur optimal miteinander kombiniert. Die Reistraumzone weist eine Fläche von 30 000 Hektaren auf.

Und so funktioniert das Ganze: Die Bauern pflanzen verschiedene Arten mit unterschiedlichen Farben in den Feldern. Wenn sie heranwachsen, bilden sie dann riesige, beeindruckende, organische Bilder in den Reisfeldern. 20M/FOTO: AFP