

Bankenbeben an der Börse, Konsumlaune steigt wieder, Guter Schlaf kann Leben verlängern

Bankenbeben an der Börse

Keine guten Neuigkeiten am Dax: Der Absturz der Schweizer Großbank Credit Suisse hat Europas Börsen erneut auf Talfahrt geschickt. Anleger warfen vor allem Bank-Aktien aus ihren Depots. Nach der jüngsten Erholung rutschte der Dax am Mittwoch (15.03.2023) in der Spitze um 3,5 Prozent auf 14.702 Punkte ab. Am Abend startete der Dax jedoch einen zaghaften Erholungsversuch und kletterte wieder über die Marke von 14.800 Punkten, da auch Dow Jones und Nasdaq in den USA ihre Verluste eingrenzen konnten. Der gesamte europäische Bankensektor verbuchte schwere Verluste. Neben der Krise der Credit Suisse sorgen auch die Probleme der Regionalbanken in den USA für zusätzliche Unruhe. ([Manager Magazin](#))

Konsumlaune steigt wieder

Den Privatkonsum hat die Aufhebung der meisten Corona-Beschränkungen in Deutschland im vergangenen Jahr trotz der stark gestiegenen Inflation angeschoben. Bereinigt um Preiserhöhungen wurde das Vorkrisenniveau 2019 allerdings noch um 1,3 Prozent verfehlt, wie das Statistische Bundesamt am Mittwoch (15.03.2023) mitteilte. Gegenüber dem Vorjahr stiegen die Konsumausgaben der privaten Haushalte um 3,4 Prozent. Gemessen in jeweiligen Preisen wurde ein Plus von 10,7 Prozent verzeichnet. Die Differenz spiegelt die hohe Inflation wider, die im Schnitt des vergangenen Jahres bei 6,9 Prozent lag. Die Sparquote sank gegenüber dem Vorjahr um knapp 4 Prozentpunkte auf 11,4 Prozent und näherte sich damit wieder dem

Vorkrisenniveau an. Je 100 Euro verfügbarem Einkommen wurden damit im Schnitt 11,40 Euro auf die Seite gelegt. ([Der Tagesspiegel](#))

Guter Schlaf kann Leben verlängern

Nicht zwingend eine neue Erkenntnis, aber dennoch wichtig: Ein guter Schlaf steht im signifikantem Zusammenhang mit der Lebensqualität – die Qualität des Schlafs ist dabei wichtiger als die Schlafdauer. Zu dem Ergebnis kommen Forschende aus Tschechien in einer Studie, die im Fachmagazin „Plos One“ veröffentlicht wurde. Frühere Forschungen hätten demnach gezeigt, dass Schlafentzug, eine schlechte Schlafqualität oder ungünstige Schlafzeiten mit einer geringeren Lebensqualität einhergehen – doch bei den langfristigen Auswirkungen des Schlafs auf die Lebensqualität gebe es Forschungslücken. Für die aktuelle Studie untersuchten die Autoren die relativen Auswirkungen von Veränderungen der Schlafdauer, -qualität und -zeit auf die langfristige Lebensqualität einer Person. Mehr dazu [hier](#). ([Spiegel Online](#))