

Wollen Sie länger leben? Dann lesen Sie Bücher!

Wissenschaftler der renommierten Yale-Universität in den USA fanden heraus, dass häufiges Lesen von Büchern das Leben verlängert. Die im Institut für öffentliche Gesundheit arbeitenden Forscher Avni Bavishi, Martin Slade und Becca R. Levy veröffentlichten ihre Studie zur Korrelation des Bücherkonsums mit einer langen Lebensdauer (Originaltitel: «A chapter a day: Association of book reading with longevity») in den Fachzeitschriften «Social Science» und «Medicine».

Für ihre Untersuchung stützten sich die Wissenschaftler auf eine repräsentative US-Studie, welche die Lesegewohnheiten von Senioren über 50 Jahren erfasst. Im Zuge der Untersuchung wurden die Daten von 3635 Personen über einen Zeitraum von zwölf Jahren ausgewertet. Hierfür teilten die Forscher die Probanden in drei Kategorien ein: Nichtleser, Durchschnittsleser mit einem Lesepensum von höchstens dreieinhalb Stunden pro Woche und Vielleser, die länger als dreieinhalb Stunden pro Woche lesen. Sie fanden heraus, dass Lesende im Schnitt 23 Monate länger leben als Nichtleser. Erstaunlicherweise hatte das Lesen von Zeitschriften und Zeitungen keinen so starken Einfluss auf die untersuchten Probanden. Wer länger leben will, muss also zum Buch greifen.

Im Interview mit «Panorama» erläutert Avni Bavishi, Hauptautorin der Studie, die Ergebnisse näher.

«Panorama»: Wie lassen sich die Erkenntnisse Ihrer Studie zusammenfassen?

Avni Bavishi: Wir haben herausgefunden, dass das Lesen von Büchern einen Überlebensvorteil bietet. Der Effekt erwies sich als proportional zur Lesedauer. Wer bis zu dreieinhalb Stunden pro Woche ein Buch liest, hat eine um 17 Prozent höhere Lebenserwartung als Nichtleser. Bei Viellesern, die mehr als dreieinhalb Stunden pro Woche lesen, liegt die Lebenserwartung sogar 23 Prozent höher. Wir haben zudem festgestellt, dass dieser Überlebensvorteil nur Lesern von Büchern zuteilwird.

Können Sie uns erklären, wie die Resultate ermittelt wurden?

Im Rahmen der US-amerikanischen Health and Retirement Study werden bereits seit den 1980er-Jahren Daten erhoben – seit 2001 auch zum Leseverhalten. Wir haben diese Daten zu Studienbeginn im Jahr 2012 genutzt, um Angaben zu den Lesegewohnheiten zu erfassen. Im Schnitt neunzehn Monate später folgte dann die Nachkontrolle. Die US-Studie hat zudem über einen ent-



Lesen verbessert die sozialen Fähigkeiten wie Empathie und emotionale Intelligenz.

sprechenden Fragebogen auch die kognitiven Fähigkeiten der Senioren erfasst. Auf Basis dieser Daten konnten wir ein Überlebensmodell erarbeiten, das wir um andere Kovarianzen (Gesundheit, Sehvermögen, Reichtum, Familienstand, Arbeitssituation, Depression, Alter, Geschlecht, Rasse, Begleiterkrankungen und Bildungsniveau) bereinigten. Über eine Mediationsanalyse haben wir geprüft, ob es eine Korrelation zwischen dem Lesen von Büchern und dem Erhalt der kognitiven Leistung gibt, der Grund für die höhere Lebenserwartung sein könnte.

Gab es neben der höheren Lebenserwartung auch andere Ergebnisse?

Wir haben herausgefunden, dass Lesen die kognitiven Fähigkeiten älterer Menschen verbessert. Wir glauben, dass dies der Grund dafür ist, dass sie einen Überlebensvorteil haben.

Können Sie auf Grundlage Ihrer Erkenntnisse ableiten, warum das Lesen von Büchern die Lebenserwartung positiv beeinflusst?

Wir fanden heraus, dass der Überlebensvorteil durch kognitive Verbesserungen verursacht wird. Diese treten auf, wenn man Bücher liest. Frühere Forschungen deuten darauf hin, dass die für das Lesen benötigten kognitiven Fähigkeiten den Wortschatz, das Konzentrationsvermögen sowie das logische und kritische Denken positiv beeinflussen. Auch die sozialen Fähigkeiten, wie Empathie und emotionale Intelligenz, verbessern sich. All dies wurde in anderen Studien mit einer höheren Lebenserwartung in Verbindung gebracht.

Haben Sie untersucht, ob es einen Unterschied zwischen E-Books und gedruckten Büchern gibt?

Print vs. Pixel

Obwohl die Yale-Studie keine Daten zum Unterschied zwischen E-Books und gedruckten Büchern aufzeigt, ist der deutsche Psychologe Dr. Hans-Georg Häusel, überzeugt, dass gedruckte Bücher digitalen Büchern vorzuziehen sind. Gemäss Häusel haben E-Books den Vorteil, leicht zugänglich zu sein. Für das «Deep Reading» sind

jedoch gedruckte Bücher vorzuziehen. Der Pionier des Neuromarketings verweist auf eine norwegische Studie, in der Zehntklässler zwei Texte – 1400 bzw. 2000 Wörter lang – lesen mussten. Eine Gruppe erhielt die Printversion, die andere las am Computerbildschirm. Die Ergebnisse zeigen, dass die Gruppe mit den gedruck-

ten Texten diese beträchtlich besser verstand (siehe «Panorama» 2/18).



Es gibt eine Dosis-Wirkungs-Beziehung zwischen der Lesedauer und der Überlebensrate.

17%

länger als ein Nichtleser lebt, wer bis zu dreieinhalb Stunden pro Woche ein Buch liest.

23%

länger als ein Nichtleser lebt, wer mehr als dreieinhalb Stunden pro Woche ein Buch liest.

Leider lagen uns für unsere Studie keine Daten dazu vor, welche Medien die Probanden bevorzugen (E-Books oder gedruckte Werke). Dieses Kapitel steht sozusagen noch aus und könnte weiter untersucht werden.

Die Teilnehmer Ihrer Studie waren alle älter als 50 Jahre. Gibt es eine Altersaufschlüsselung? Wenn ja: Schwankten die Ergebnisse zwischen den Altersstufen?

Wir haben die Untersuchung nicht für verschiedene Altersgruppen durchgeführt. Jedoch lag das Alter der Probanden angesichts der normalen Lebenserwartung gleichmässig verteilt auf folgende Altersgruppen: 30 Prozent waren zwischen 50 und 59 Jahre alt, 33 Prozent zwischen 60 und 69 Jahre, 25 Prozent zwischen 70 und 79 Jahre, 12 Prozent waren 80 Jahre oder älter.

Können Sie die Resultate nach Geschlecht, Gesundheit oder anderen Kriterien schildern?

Wir haben die Resultate nach Geschlecht unterteilt und herausgefunden, dass der Überlebensvorteil sowohl Männer als auch Frauen betrifft. Ferner haben wir festgestellt, dass die Ergebnisse unabhängig von

Gesundheit, Wohlstand oder Bildungsniveau sind.

Gehen Sie davon aus, dass das Alter keine Rolle spielt? Oder anders ausgedrückt: Würde ein 20-Jähriger, der dreieinhalb Stunden pro Woche Bücher liest, vom gleichen Vorteil profitieren? Es ist schwer, hier zu verallgemeinern, da jüngere Erwachsene nicht Gegenstand der Studie waren. Ohne dass mir Belegdaten vorliegen, würde ich davon ausgehen, dass die Wirkung auch in jüngeren Altersgruppen sichtbar wäre. Es würde mich freuen, hier künftig weitere Untersuchungen zu lesen.

Warum liegt die gewählte Schwelle ausgerechnet bei dreieinhalb Stunden? Angenommen, ich läse sechs Stunden pro Woche: Würde dies proportional meine Lebenserwartung erhöhen?

Es gibt tatsächlich eine Dosis-Wirkungs-Beziehung zwischen der Lesedauer und der Überlebensrate. Dies zeigt sich daran, dass Probanden, die mehr lasen, eine höhere Lebenserwartung hatten. Jedoch erwies sich selbst eine Lesedauer von 30 Minuten täglich als vorteilhaft. Wir können nicht mit Sicherheit sagen, ob es eine Obergrenze für den Effekt gibt, aber die uns vorliegenden Daten deuten an, dass Lesen zu einem robusteren Überlebensvorteil führt.



Eine ausführliche Version des Interviews mit Avni Bavishi finden Sie auf unserer Homepage: www.mullermartini.com/Bavishi/D

Gutgeschriebene Zeit

Becca R. Levy, leitende Autorin der Studie und Professorin für Epidemiologie in Yale, betont die Bedeutung der Ergebnisse: «Wer täglich nur eine halbe Stunde ein Buch liest, hat einen hohen Überlebensvorteil gegenüber Nichtlesern – unabhängig von Geschlecht, Gesundheitszustand, Reichtum oder Bildungsniveau.»

Der Überlebensvorteil blieb, wie sie hinzufügt, auch nach Einrechnung der kognitiven Fähigkeiten zu Studienbeginn. Dies bedeutet: Es ist das Lesen, das die Lebenserwartung verlängert, und nicht die im Vorfeld bereits vorhandenen kognitiven Fähigkeiten.



Becca R. Levy, Professorin für Epidemiologie in Yale, ist die leitende Autorin der Studie über den Zusammenhang zwischen Leseverhalten und Lebenserwartung.