Effekt auf die Kognition

Bücherleser leben länger

Senioren, die täglich in Büchern schmökern, leben laut einer US-Studie deutlich länger als Lesemuffel. Es lässt sich sogar ein dosisabhängiger Effekt feststellen.

Obwohl die meisten sitzenden Tätigkeiten als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einen früheren Tod angesehen werden, hat eine aktuelle Studie jetzt Erstaunliches zutage gefördert: Bücherleser leben länger. Die Studienkohorte, die Teil der Health and Retirement Study (HRS) war, umfasste 3635 Personen ab 50 Jahren, die u. a. nach ihren Lesegewohnheiten befragt und dann durchschnittlich 9,5 Jahre nachbeobachtet wurden. Währenddessen wurde mehrfach ihre geistige Aktivität evaluiert. Die Sterbedaten wurden dem nationalen Sterberegister entnommen.

Bücherleser waren überwiegend weiblich, hatten einen höheren Schulabschluss und waren auch finanziell gut gestellt. In der Analyse wurden u. a. Komorbiditäten, Sehfähigkeit, finanzielle Verhältnisse, Familienstand, Status der Berufstätigkeit, Depression, Alter, Geschlecht, Ethnie, die Selbsteinschätzung des Gesundheitszustands sowie die Ausbildung berücksichtigt. Die Leseintensität wurde in drei Terzile eingeteilt. Nichtleser, Wenigleser mit bis zu 3,5 Stunden Lesezeit pro Woche, und Vielleser. Das erste Terzil galt als Referenzgruppe, der Schnitt lag bei 3,9 Stunden.

Klarer Vorteil für die Bücher

Während des Follow-up verstarben 33% der Teilnehmer, die keine Bücher lasen, und 27% der Bücherleser. Nach Berücksichtigung aller Kovariablen hatten Bücherleser gegenüber Lesemuffeln einen Überlebensvorteil von 20%. Es ergab sich zudem ein dosisabhängiger Effekt: Die Sterblichkeit der Wenigleser lag um 17%, die der Vielleser sogar um 23% unter jener der Referenzgruppe. Interessant war auch, dass der positive Effekt weder vom Bildungsstand noch von der Gehaltsgruppe abhing und der Überlebensvorteil auch nach Berücksichtigung des Kognitionsscores zu Beginn der Studie erhalten blieb.

In der gleichen Studie wurden im gleichen Design auch die Auswirkungen des Zeitschriftenlesens gemessen. Hier ließ sich der positive Effekt nicht feststellen. Avni Bavishi und Kollegen postulieren daher einen positiven Effekt des Lesens von Büchern auf die Kognition. Offenbar, so die Autoren, beflügeln Bücher den Geist ihrer Leser mehr als Magazine, und dies wirke letztlich lebensverlängernd. Man könne davon ausgehen, dass das Bücherlesen kognitive Prozesse in Gang bringt, die Überlebensvorteile verschaffen. Beispiele seien geistige Beweglichkeit und wache Empathie, soziale Wahrnehmung und emotionale Intelligenz.

(Christine Starostzik)

Hier steht eine Anzeige.