

Wer Bücher liest, lebt länger

M. Spitzer, Ulm

Wer liest, tut dies meist nicht im Stehen, Gehen oder Laufen. Er sitzt vielmehr oder liegt gar auf der Couch oder im Bett. Weil aber körperliche Aktivität bekanntermaßen gesund und entsprechend Faulheit ungesund ist, liegt der Schluss nahe, dass uns jedes Buch nicht nur die Lebenszeit nimmt, die wir brauchen, um es zu lesen (in dieser Zeit könnten wir schließlich die tollsten Sachen erleben; stattdessen dekodieren wir – freiwillig – stundenlang schwarz-weiße Zeichen). Nein, wir verlieren noch zusätzliche Zeit, weil wir aufgrund des mangelnden körperlichen Trainings früher sterben. Zudem ist das Lesen eine Aktivität, die man zumeist allein ausführt. Da Einsamkeit ein klarer Risikofaktor für erhöhte Mortalität darstellt (8), ergibt sich auch aus dieser Sicht, dass das Lesen sich eher ungünstig auf unsere Lebenserwartung auswirken sollte.

Weil man sich beim Lesen kaum bewegt und meist allein ist, könnte man zunächst meinen, dass es sich eher ungünstig auf unsere Lebenserwartung auswirkt.

Falls Sie ein Bücherwurm sind, möchte ich Sie bereits an dieser Stelle beruhigen (zugleich hoffend, dass Sie dennoch weiterlesen): Dem ist nicht so. Ganz im Gegenteil: Wie eine kürzlich von Spezialisten für Epidemiologie und Public Health an der renommierten US-amerikanischen Yale University publizierte Studie zeigt, hat das Lesen von Büchern ganz offensichtlich lebensverlängernde Eigenschaften.

Die Datenlage hierzu war bislang spärlich und vor allem unklar, gab es doch Studien, die keinen lebensverlängernden Effekt des Lesens zeigten (4, 5)¹ sowie andere, die auf einen solchen hinwiesen.

Nervenheilkunde 2016; 35: 792–794

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, Universitätsklinikum Ulm
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie III
Leimgrubenweg 12, 89075 Ulm

Die (nach Angaben der Autoren) erste Untersuchung dieser Art wurde von israelischen Wissenschaftlern an einer Kohorte von 70-Jährigen aus der im Jahr 1990 initiierten Jerusalem Longitudinal Study durchgeführt (3). Von den zunächst eingeschlossenen 461 Teilnehmern wurden 13 Analphabeten, 30 Personen mit starker Beeinträchtigung des Sehens, 17 Personen mit Hinweisen auf eine beginnende Demenz (Mini Mental State Examination, MMSE, unter 25) sowie 58 Personen, bei denen der MMSE nicht vollständig durchgeführt werden konnte, ausgeschlossen. Die verbleibenden 337 Personen wurden für acht Jahre im Hinblick auf ihre Mortalität beobachtet. Es handelte sich um eine körperlich und geistig recht gesunde Gruppe von zumeist Einwanderern (16% waren im Land geboren) aus 40 Ländern mit einer durchschnittlichen bereits in Jerusalem verbrachten Zeit von 29 Jahren. Die meisten lebten eigenständig zuhause (nur 2% in einem Heim). Da man ja weiß, dass Frauen länger leben als Männer, Gebildete länger als Ungebildete, Reiche länger als Arme und verheiratete Männer länger als unverheiratete, wurden diese Variablen zusätzlich erfasst und in die Analyse mit einbezogen. Erfasst wurden daneben noch die sportlichen Aktivitäten, Arbeit (freiwillig oder bezahlt), wie oft man das Haus verlässt und wie oft man einen Gottesdienst besucht. Schließlich wurde auch die Gesundheit über verschiedene Variablen gemessen.

„Wie oft lesen Sie ein Buch – täglich; mindestens einmal pro Woche; Monat; Jahr; nie?“ wurden alle Teilnehmer zusätzlich gefragt. Weil sich bei den Antworten

Tab. Prozentuale Verteilung der Antworten von 337 70-Jährigen auf die Frage „wie oft lesen Sie ein Buch?“, getrennt nach Männern und Frauen (nach Daten aus 3).

Wie oft lesen Sie ein Buch?	Männer (%)	Frauen (%)
täglich	59	66
wöchentlich	13	14
monatlich bis jährlich	11	12
nie	10	15

(► Tab.) eine starke „Leselastigkeit“ zeigte – 62% der 70-Jährigen und 68% der 78-Jährigen lasen täglich – wurde die Variable dichotomisiert in „täglich lesen“ und „nicht täglich lesen“.

Wie sich das Lesen von Büchern auf die Mortalität auswirkt, zeigt ► Abbildung 1. Warum ist das so? – Zum einen gibt es eine ganze Reihe von Hinweisen dafür, dass für das Gehirn das Gleiche gilt wie für die Muskulatur: „Use it or lose it“ heißt das Motto, also gebrauchen oder verlieren. Dass sich Lesen positiv auf die kognitiven Fähigkeiten im Alter auswirkt, war schon länger bekannt (9, 10; für das Fernsehen wurde übrigens der gegenteilige Effekt gefunden).

Dass sich das Lesen von Büchern jedoch auf die Sterbewahrscheinlichkeit von Männern in der gefundenen Stärke – Reduktion auf 44% verglichen mit denjenigen, die nicht täglich Bücher lesen – auswirkt, war vor acht Jahren neu! Dabei war zum Zeitpunkt des Beginns der Studie das tägliche Lesen mit weiblichem Geschlecht (aber bei Frauen bringt es keine höhere Lebenserwartung!), höherem sozioökonomischen Status und Bildungsniveau, der Abstammung aus westlichen Ländern, mehr Arbeit und weniger Medikamenteneinnahme korreliert. Die Effekte der genannten Variablen gingen nicht in die Reduktion auf 44% ein, weil man sie herausrechnen konnte. Der Effekt gilt, noch einmal, auch nur für die Männer. Am Bildungsniveau und am Geld (beides hatte einen Einfluss, der aber herausgerechnet wurde) liegt es nicht.

1 In der Studie von Bygren et al. (4) gab es zwar einen Effekt des Lesens und des aktiven Musizierens, beide überlebten aber nicht das Herausrechnen konfundierender Variablen wie Bildungsniveau und Einkommen und andere jeweils untersuchte Aktivitäten. Lediglich das Besuchen von Kulturveranstaltungen blieb in dieser Studie auch nach diesen statistischen Kontrollen signifikant. In der kanadischen Studie von Menec machte Lesen die älteren Menschen zwar glücklicher, wirkte jedoch nicht lebensverlängernd (5).

Auch die Vermutung, wer täglich lese, redet mehr über das Gelesene, sei vielleicht Mitglied in einem Buchclub oder lese seinen Enkelkindern häufiger vor – also eine Erklärung des Effekts über Sozialkontakte (8) – ist eher unwahrscheinlich. Denn auch für diejenigen, die nur wöchentlich liest, könnte dies gleichermaßen zutreffen. Die wesentliche Unterscheidung war aber gerade das tägliche Lesen.

Vielleicht haben Männer, die bekanntermaßen ja sprachlich weniger begabt sind als Frauen, genau deswegen mehr kognitives Training, wenn sie sich sprachlich betätigen. Weil es anstrengender ist, hat das Lesen für sie einen größeren Trainingseffekt. Man könnte hier weitere Vermutungen anstellen, aber ich möchte es bei der Feststellung der Autoren belassen: „The mechanism by which reading confers survival benefits is unknown, and the finding that this benefit was restricted to men is enigmatic“ (3, S. S78).

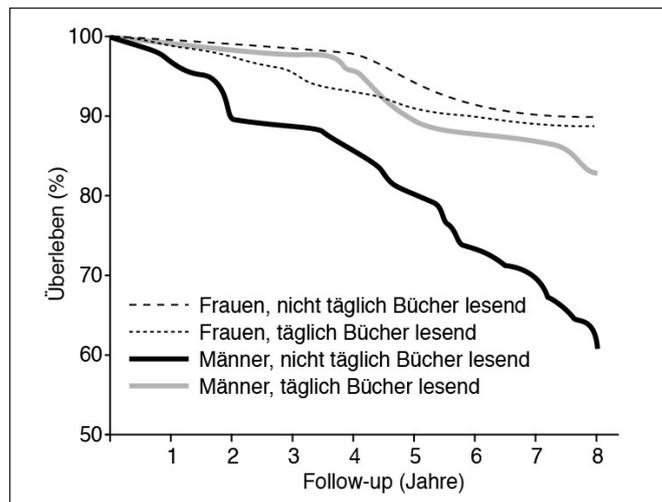
Bei den Frauen hat das Lesen keinen Effekt, bei den Männern führt es zu einer hoch signifikanten Erhöhung der Überlebenswahrscheinlichkeit.

Eine weitere Studie aus dem Jahr 2008 zeigte ebenfalls einen positiven Effekt des Lesens auf die Mortalität, allerdings nur bei Frauen (1).

Die bislang größte und zugleich aufschlussreichste Studie zu den Auswirkungen des Lesens von Büchern auf die Sterblichkeit erschien im Sommer 2016 und bezog sich auf eine Kohorte von 3635 Personen (62% Frauen) aus der Health and Retirement Study einer großen vom US-amerikanischen National Institute of Aging durchgeführten Studie (2). Während des im Durchschnitt neuneinhalb jährigen Beobachtungszeitraums verstarben 27,4% der Personen. Einfache statistische Verfahren (χ^2) zeigten, dass die Leser von Büchern weiblich, gebildeter und wohlhabender waren (jeweils $p < 0,001$). Daher wurden diese Variablen neben Alter, ethnischer Zugehörigkeit, Gesundheitszustand, Familienstand und Job-Status als Kovariablen in der Auswertung mitberücksichtigt.

Die Lesegewohnheiten waren zu Beginn der Studie im Jahr 2001 wie folgt erfragt

Abb. 1 Kaplan-Meier-Überlebenskurve über 8 Jahre, getrennt nach Männern und Frauen und den Lesegewohnheiten (täglich lesen versus nicht täglich lesen (nach 3, Figure 1, S. 77). Bei den Frauen hat das Lesen keinen Effekt, bei den Männern führt es zu einer hoch signifikanten ($p = 0,0006$) Erhöhung der Überlebenswahrscheinlichkeit.



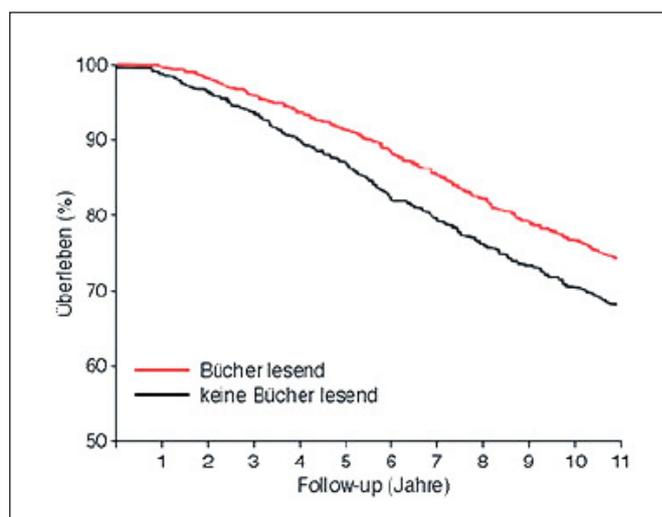
worden: „Wie viele Stunden verbrachten Sie letzte Woche mit dem Lesen von Büchern?“ sowie „Wie viele Stunden verbrachten Sie letzte Woche mit dem Lesen von Zeitungen und Zeitschriften?“ Wie auch schon in früheren Studien wurden alle Personen nach der mit dem Lesen verbrachten Zeit (zweimal, d. h. getrennt nach Büchern und Zeitungen/Zeitschriften) in drei gleich große Gruppen eingeteilt: Im Hinblick auf Bücher betrug die in der letzten Woche damit verbrachte Zeit im untersten Drittel 0 Stunden, im mittleren Drittel 0,01 bis 3,49 Stunden und im oberen Drittel mehr als 3,5 Stunden. Bei den Zeitschriften waren es 0–2 Stunden (unteres Drittel), 2,01–6,99 Stunden (mittleres Drittel) und mehr als 7 Stunden (oberes Drittel). Das Lesen von Büchern war mit

dem Lesen von Periodika nur schwach ($r = 0,23$) korreliert, und 38% der Gesamtgruppe (entsprechend 1390 Personen) lasen nur Bücher oder nur Zeitungen bzw. Zeitschriften.

Im Jahr 2004 wurde zudem ein – wenn auch grobes – Maß der geistigen Leistungsfähigkeit (cognitive score) erhoben, indem 8 Items („immediate recall, delayed recall, serial 7s, backwards count from 20, object naming, President naming, Vice President naming, and date naming“; Bavishi et al. 2016, S. 46) zu einem einzigen Wert aggregiert wurden.

Das wesentliche Ergebnis der Studie ist in ►Abbildung 2 wiedergegeben: Verglich man die Überlebensrate der Personen im zweiten und dritten Drittel der Bücherleser mit der Überlebensrate der Personen im

Abb. 2 Überlebenskurve der Nichtleser und der Leser von Büchern (ohne Einbeziehung von Kovariablen). Die Zeitpunkte, zu denen in beiden Gruppen jeweils 20% verstorben waren, unterschieden sich um 23 Monate (nach 2, Figure 1, S. 46).



ersten Drittel – sprich: Das Lesen von Büchern versus das Nichtlesen von Büchern – so ergab sich ein deutlicher Unterschied. 33% der Nichtleser von Büchern waren verstorben im Vergleich zu lediglich 27% der Leser.

Die durch das Lesen von Büchern auf 77% verminderte „Hazard Ratio“ (HR: 0,77), d. h. Sterbewahrscheinlichkeit im Vergleich zu Nichtlesern war mit $p < 0,0001$ hoch signifikant, obgleich man bei dieser Statistik alle Kovariablen im Modell berücksichtigt hatte! Im Hinblick auf Zeitungen und Zeitschriften ergab sich bei gleicher Auswertung nur ein kleiner Effekt der Verminderung der Sterbewahrscheinlichkeit auf 89% (HR: 0,89). Auch ein direkter statistischer Vergleich der Verminderung der Sterbewahrscheinlichkeiten durch das Lesen von Büchern versus das Lesen von Zeitschriften zeigte einen signifikant überlegenen Effekt des Lesens von Büchern.

Im Gegensatz zur Studie von Jacobs und Mitarbeitern gab es keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen: Der lebensverlängernde Effekt war bei beiden Geschlechtern nahezu identisch (HR-Männer: 0,81; HR-Frauen: 0,80).

Weitere Analysen zeigten, dass der Effekt robust war und bei unterschiedlichen Auswertestrategien immer wieder auftrat. Er war zudem nicht bedingt durch ein höheres kognitives Ausgangsniveau (im Jahr 2000 erhoben) in der Gruppe der Bücher-Lesenden. Eine Mediationsanalyse zeigte, dass der Effekt des Bücherlesens auf das Überleben durch dessen Einwirkung auf

das Denkvermögen bedingt ist, wenn auch mir persönlich diese Art der Argumentation etwas zu weit geht. Denn das Lesen von (guten) Büchern hat durchaus auch positive emotionale und soziale Auswirkungen (7), die über die rein kognitiven Effekte (6) hinausgehen.

Die Abweichungen zu anderen Studien sind nach Meinung der Autoren vor allem methodisch bedingt: Ihre Grundgesamtheit ist etwa 10-fach größer als die anderer Studien und das Lesen wurde deutlich differenzierter erfasst – qualitativ (was wurde gelesen?) und quantitativ (wie lange genau wurde gelesen?). Der Effekt war zudem nicht durch Bildung oder Wohlstand zu erklären, was die Robustheit der Ergebnisse unterstreicht.

Ein Wechsel von Zeitungen und Zeitschriften zu Büchern könnte den Tod hinausschieben, ganz zu schweigen vom Wechsel vom Fernsehen zu Büchern.

Die Autoren geben zu bedenken, dass bereits ein Wechsel von Zeitungen und Zeitschriften (die *mehr* gelesen werden und einen deutlich *kleineren* Effekt haben) zu Büchern den Tod der Menschen hinausschieben könnte, ganz zu schweigen vom Wechsel vom Fernsehen zu Büchern, da das Fernsehen mit 4,4 Stunden täglich (nach Angaben der zuständigen US-Behörden aus dem Jahr 2014) in der untersuchten Altersgruppe nahezu um eine Größenordnung mehr zur Freizeitgestaltung verwendet wird als Bücher.

Das wäre dann tatsächlich ein kleines Wunder im Hinblick auf die Lebenserwartung der großen Mehrheit der Menschen in den westlichen „zivilisierten“ Ländern!

Literatur

1. Agahi N, Parker MG. Leisure activities and mortality does gender matter? *J Aging Health* 2008; 20(7): 855–871.
2. Bavishi A, Slade MD, Levy BR. A chapter a day: Association of book reading with longevity. *Social Science & Medicine* 2016; 164: 44–48.
3. Jacobs JM, Hammerman-Rozenberg R, Cohen A, Stessman J. Reading daily predicts reduced mortality among men from a cohort of community-dwelling 70-year-olds. *J Gerontol Ser B Psychol Soc Sci* 2008; 63: S73–S80.
4. Bygren LA, Konlaan BB, Johansson SE. Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival: Swedish interview survey of living conditions. *British Medical Journal* 1996; 313: 1577–1580.
5. Menec VH. The relation between everyday activities and successful aging: A 6-year longitudinal study. *Journal of Gerontology: Social Sciences* 2003; 58B: S74–S82.
6. Spitzer M. Lesen und Schreiben. *Nervenheilkunde* 2012; 31: 850–852.
7. Spitzer M. Literatur, Empathie und Verstehen. *Nervenheilkunde* 2013; 32: 962–965.
8. Spitzer M. Einsamkeit – die tödlichste Krankheit. *Nervenheilkunde* 2016; 35: 734–741.
9. Wang JW, Zhou DHD, Li J, Zhang M, Deng J, Tang M, Gao C, Li J, Lian Y, Chen M. Leisure activity and risk of cognitive impairment: The Chongqing Aging Study. *Neurology* 2006; 66: 911–913.
10. Verghese J, Lipton RB, Katz MJ, Hall CB, Derby CA, Kuslansky G, Ambrose AF, Sliwinski M, Buschke H. Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *New England Journal of Medicine* 2003; 348: 2508–2516.