

Programm schuld?

Fernsehen lässt das Hirn schneller schrumpfen

20 Jahre täglich vier Stunden fernsehen – das tut dem Gehirn nicht gut. Jedenfalls gehen dabei übermäßig viele graue Zellen zugrunde.

Dass Menschen, die täglich vier und mehr Stunden vor der Glotze verbringen, nicht unbedingt die Hellsten sind, darf wohl auch ohne Belege aus groß angelegten Studien als evident gelten, jeder kennt sicher genug Beispiele in der näheren Umgebung. Strittig ist eher die Frage, ob das meist äußerst seichte Programm das Hirn zersetzt oder ob es eher am passiven In-den-Bildschirm-Starren liegt, wenn nach langjährigem Fernsehkonsum die kognitiven Fähigkeiten auf der Strecke bleiben. Natürlich könnte auch eine reverse Kausalität vorliegen: Unterbelichteten Zeitgenossen fällt in ihrer Freizeit vielleicht nichts Besseres ein, als die Zeit vor der Glotze totzuschlagen.

Zuviel Fernsehen könnte das Demenzrisiko steigern

Eine neue Auswertung der CARDIA*-Studie kann dies zwar auch nicht ganz ausschließen, sie legt aber nahe, dass auf den übermäßigen Fernsehkonsum der geistige und hirnorganische Abbau folgt: So zeigen jungen Erwachsene, die über 20 Jahre hinweg täglich vier oder mehr Stunden durch

das Fernsehprogramm zappen, im mittleren Lebensalter ein signifikant geringeres Volumen der grauen Substanz als solche mit moderatem oder geringem Fernsehkonsum. Darauf hat Dr. Tina Hoang vom Northern California Institute for Research and Education auf dem internationalen Alzheimerkongress in Chicago hingewiesen. Ein kausaler Zusammenhang vorausgesetzt, könnte ein übermäßiger Fernsehkonsum also das Demenzrisiko steigern.

15% schauen vier und mehr Stunden täglich fern

In ihrer aktuellen Auswertung haben sich die Forscher um Hoang auf knapp 700 Teilnehmer der Studie konzentriert, die sich 25 Jahre nach Beginn einer strukturellen Hirn-MRT unterzogen hatten. An CARDIA haben insgesamt mehr als 5.100 Personen im Alter von 18 bis 30 Jahren teilgenommen, knapp 3.500 hielten bis zu letzten Untersuchung durch. Der TV-Konsum war ab dem fünften Studienjahr regelmäßig abgefragt worden, sodass nun Erhebungen über 20 Jahre hinweg vorliegen.

Zum Zeitpunkt der MRT-Analyse waren die Teilnehmer 50 Jahre alt. Im Schnitt hatten sie über die vergangenen zwei Dekaden hinweg 2,3 Stunden täglich auf den TV-Bildschirm gestarrt, 15% sogar vier oder mehr Stunden. Solche Vielfernseher waren überproportional häufig Afroamerikaner, Raucher und Sportallergiker. Auch hatten sie vermehrt Depressionen, Bluthochdruck und ein geringes Bildungsniveau.

Berücksichtigen die Forscher Alter, Geschlecht, Ethnie sowie das intrakranielle Volumen, ergab sich ein signifikanter Zusammenhang mit hohem Fernsehkonsum und geringem Gesamthirnvolumen, geringem Volumen der grauen Substanz und einem reduzierten Volumen im Frontalhirn. Andere Bereiche wie Hippocampus und entorhinaler Kortex sowie die weiße Substanz zeigten hingegen keine Volumenminderung in Abhängigkeit vom Fernsehkonsum.

Sollte ein Warnhinweis eingeblendet werden?

Liegt es am Programm? Sollte bei Talkshows und Seifenopern ein Warnhinweis eingeblendet werden – wie „Fernsehen schadet ihrer geistigen Gesundheit?“ So weit wollte Hoang nicht gehen, sprach aber von einer geringeren kognitiven Reserve bei Personen mit hohem Fernsehkonsum, bedingt durch ihren sedentären Lebensstil. Der hohe TV-Konsum könnte auch nur ein Marker für einen solchen Lebenswandel sein, sagte die Expertin.

Allerdings wurde in der Studie nicht untersucht, ob sich viel Zeit vor dem Computerbildschirm mit kognitiv meist anspruchsvolleren Tätigkeiten ebenfalls negativ auf die Hirnzellen auswirkt.

Thomas Müller

*CARDIA: Coronary Artery Risk Development in Young Adults

basierend auf: Alzheimer's Association International Conference (AAIC), Chicago, July 2018

Übermäßiger Fernsehkonsum führt zu messbarem geistigen und hirnorganischen Abbau.

