

Viele Menschen glotzen sich zu Tode

Wer täglich mehr als drei Stunden fernsieht, wird anfälliger für zwei bestimmte Erkrankungen und erhöht sein Sterberisiko. Das haben US-Forscher in einer Studie herausgefunden.

Jeder Europäer verbringt im Mittel drei bis vier Stunden vor dem Fernseher, bei US-Bürgern sind es sogar fünf, behaupten die Forscher.

© blickwinkel / imago

BOSTON (eis). "Schauen Sie höchstens zwei Stunden Fernsehen am Tag!" Dieser Rat ist zur Prävention von Diabetes und KHK gut geeignet und ergänzt Appelle zu mehr Bewegung und gesunder Kost, wie US-Forscher aus Studiendaten schließen.

Die Wissenschaftler der Harvard School of Public Health in Boston haben in einer Metaanalyse Daten von acht großen prospektiven Studien aus den USA, Europa und Australien zum Thema ausgewertet ([JAMA 2011, 305: 2448](#)).

Bei täglich mehr als zwei Stunden TV-Konsum stieg danach das Risiko für Typ-2-Diabetes und KHK an, nach mehr als drei Stunden erhöhte sich auch das Sterberisiko: pro zwei Stunden zusätzlichem Fernseh-Konsum war im Vergleich zu Menschen ohne diesen Konsum das Risiko für Typ-2-Diabetes um 20 Prozent erhöht, das für KHK um 15 Prozent und das für vorzeitigen Tod um 13 Prozent.

Jede zwei Stunden zusätzlicher Konsum schaden erheblich

Jede zwei Stunden zusätzlichem Konsum verursachen danach pro 100.000 Einwohner und Jahr 176 zusätzliche Fälle von Typ-2-Diabetes, 38 KHK-Sterbefälle und 104 weitere zusätzliche Sterbefälle, so die Forscher.

Jeder Europäer verbringt im Mittel drei bis vier Stunden vor dem Fernseher, bei US-Bürgern sind es sogar fünf, so die Forscher. Dies fördere nicht nur den Bewegungsmangel, sondern auch den Konsum ungesunder Lebensmittel wie Chips, zuckriger Softdrinks und Alkohol, die zudem im Fernsehen oft beworben werden.

Auch könne Fernsehen zum Rauchen animieren. Ob auch stundenlange Computerspiele oder andere neue Medien die Risiken für chronische Krankheiten erhöhen, soll nun auch erforscht werden.