

## Länger besser leben mit Livemusik, Sex und schnellen Autos

### Was die neuesten Studien sagen – das Beste aus der diesjährigen Weihnachtsausgabe des *British Medical Journal*

Glücklich sehr alt werden wollen fast alle – aber wie? Dazu gibt die Weihnachtsausgabe 2019 des *British Medical Journal* Anregungen [1]. Sie widmet sich den schönen Dingen des Lebens wie schnellen Autos, innigem Sex und der Kultur. Tatsächlich sollen Livemusik, Schauspiel und Kunst einer Studie zufolge die Lebenserwartung verlängern. Schon ein- bis zweimal im Jahr solch ein Kulturgenuss genügt offensichtlich, um das Sterberisiko um 14% zu senken.

**Dr. Daisy Fancourt** und **Prof. Dr. Andrew Steptoe** vom Department of Behavioural Science and Health des University College London werteten Angaben von 6.710 Londonern ab 50 Jahren (Durchschnittsalter bei Rekrutierung: 66 Jahre) aus, die an der [English Longitudinal Study of Ageing \(ELSA\)](#) teilnahmen [2]. Als sie rekrutiert wurden – zwischen 2004 und 2005 – gaben alle an, wie oft sie Theater, Oper, Konzerte, Kunstgalerien, Ausstellungen und Museen besuchen. Anschließend wurde ihr Gesundheitszustand über 14 Jahre lang nachverfolgt.

Das Kernergebnis: Die Kulturraffinen in der Kohorte überlebten signifikant eher als jene, die Theater, Museum und Co. fernblieben. Wer öfter als zweimal jährlich live an einem Kulturereignis teilhatte, verminderte sein Sterberisiko sogar um 31%. Um Beziehungsstatus, Bildungsstand, Wohlstand und andere möglicherweise bedeutende Faktoren bereinigten die Autoren ihre Analyse.

„Diese Assoziation könnte teilweise durch Unterschiede in der Kognition, psychischen Gesundheit und körperlichen Aktivität zwischen denen, die sich dem Kunstgenuss hingeben und jenen, die es nicht tun, erklärt werden“, informieren Fancourt und Steptoe. „Doch selbst, wenn das Modell um diese Faktoren bereinigt wird, bleibt die Assoziation bestehen.“

Leider noch nicht erforscht ist, ob es Unterschiede je nach Art der Kulturevents gibt, ob etwa die Wagner-Festspiele gesünder sind als Wacken oder ob selbst zu malen, schreiben oder musizieren zusätzliche positive Effekte hat. Aber es kann sicher nicht schaden, sich selbst oder den Liebsten Konzertkarten oder ein Theaterabo zu schenken.

### Vom Hype um den Sex in der Röhre

Wer es mit Kulturereignissen nicht so hat, dem kann das Team des *British Medical Journal* ebenfalls etwas bieten. Denn sowohl der Sex als auch das Lachen gelten als gesundheitsfördernd. Eine [Studie](#), die vor exakt 20 Jahren publiziert wurde, brachte beides zusammen: „Magnetic Resonance Imaging of

Male and Female Genitals during Coitus and Female Sexual Arousal“, verfasst von einem Team um **Prof. Dr. Willibrord Wejmar Schultz** vom Department of Gynecology am University Hospital Groningen. Die Bildgebung dessen, wie Penis, Uterus und weitere Organe sich während des Liebesakts verändern, faszinierte Leser aus aller Welt.

20 Jahre später erinnert *BMJ*-Autor **Tony Delamothe** an den Hype um die Veröffentlichung. Dass der erigierte Penis beim Sex in der Missionarsstellung die Form eines Bumerangs annimmt, der Uterus sich durch die Erregung nicht (wie vorher angenommen) vergrößert, dass sich nach dem Akt die weibliche Harnblase gefüllt hat – all das erntete viel Aufmerksamkeit [3]. Interessant auch die Information, dass zwei der acht männlichen Teilnehmer nach dem nicht vollendeten ersten Verkehr einen Zweitversuch bekamen, der mit Hilfe von Sildenafil auch glückte. Das war damals, 1998, übrigens ganz neu auf dem Markt.

Drei Frauen nahmen allein an der Studie teil, acht weitere gemeinsam mit ihren Partnern. Die Arbeit gehört bis heute zu den *BMJ*-Artikeln mit den meisten Downloads und gewann 2000 den [Ig Nobel Prize for Medicine](#), eine Auszeichnung für wissenschaftliche Arbeiten, die Leser erst zum Lachen, dann zum Nachdenken bringen.

### **Der rasende Reporter? Nö, der rasende Psychiater!**

Wer mag schnelle Autos? Viele! Ein Team aus Florida untersuchte, welche Fachärzte mit ihren Sportwagen am heftigsten heizen. Auf Floridas Autobahnen sind höchstens 70 Meilen pro Stunde erlaubt. **André Zimmerman**, Doktorand am Department of Health Care Policy, Harvard Medical School, Boston, und sein Team hinterfragten Strafzettel, die in den Jahren 2007 bis 2014 ausgestellt wurden. Von Interesse waren für sie vor allem jene Strafen, die 5.372 Ärztinnen und Ärzte bekommen hatten – insgesamt 14.560 sogenannte *speeding tickets* [4].

Interessant dabei: Nur 16,9 Prozent dieser *tickets* gingen an Frauen, dabei stellen Frauen aktuell ein Drittel der Ärzteschaft in Florida. Psychiaterinnen und Psychiater hingegen ernteten besonders viele Strafen für extreme Geschwindigkeitsüberschreitungen von mehr als 20 Meilen pro Stunde. Was die Automarke anging, so wurden Kardiologinnen und Kardiologen besonders oft beim Rasen in einem Luxusauto erwischt. Als Luxusautos bezeichneten die Studienautoren Fahrzeuge so unterschiedlicher Marken wie Ferrari, Volvo, Tesla, Porsche, Mercedes, BMW und Audi.

Der Rekordhalter der Zu-Schnell-Fahrer stammte übrigens aus dem Kreise der Internisten und wäre wohl besser nach Deutschland geflogen, um seinen schnellen Wagen auszufahren: Er überschritt das Tempolimit um 70 Meilen pro Stunde.

## Herbstmädchen leben länger

In dieser Auflistung das letzte Wort bekommt eine amerikanische Studie zu Geburtsmonat und Sterbeursache, die für allem für Frauen interessant sein dürfte [5]. **Dr. Yin Zhang** – Channing Division of Network Medicine, Brigham and Women's Hospital and Harvard Medical School, Boston – und Kollegen liefern damit die jüngste Auswertung der Daten der berühmten [Nurses' Health Study](#), die seit 1976 mit amerikanischen Krankenschwestern läuft. Von 116.911 Krankenschwestern waren binnen 38 Jahren Follow-up 43.248 verstorben, das durchschnittliche Sterbealter lag bei 75,5 Jahren.

Insgesamt fand sich – anders als in vorherigen Studien – kein Hinweis darauf, dass in bestimmten Jahreszeiten geborene Frauen früher sterben als andere. Doch bei den 8.360 Todesfällen durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zeigte sich ein Trend. „Verglichen mit den im November Geborenen hatten die im März bis Juli zur Welt gekommen Frauen eine höhere Mortalität durch kardiovaskuläre Ereignisse“, rechnen Zhang und Kollegen nun vor. Die Hazard Ratio für eine im April Geborene, im Follow-up-Zeitraum an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu versterben, lag zum Beispiel bei 1,12, verglichen mit der eines Novembermädchens (95%-KI: 1,00 bis 1,24). Auch mit den Geburtsmonaten März bis Juli lag das Risiko leicht, aber signifikant höher. Am besten gegen den Herz-Kreislauf-Tod gefeit waren in dieser Kohorte die im Dezember Geborenen (Hazard Ratio 0,95, 95%-KI: 0,85 bis 1,06).

Lag es daran, was die Mütter der Teilnehmerinnen in der Schwangerschaft und Stillzeit gegessen und getrunken hatten? Das halten die Autoren für möglich. Auch die saisonal schwankende Luftverschmutzung und die unterschiedliche Exposition gegenüber Sonnenlicht von Mutter wie Kind könnten eine Rolle gespielt haben.

Genauer, so die Autoren, muss noch erforscht werden. Aber jetzt schon spricht alles dafür, mit Kulturevents live und anderen Lieblingsbeschäftigungen gut zu leben. Und das unabhängig von Geburtsmonat und Alter.

*Frohe Festtage mit mehr Genuss als Stress, einen guten Rutsch und ein 2020 geprägt von Gesundheit und Glück wünscht Ihnen*

*Petra Plaum*

*Dieser Artikel ist die leicht gekürzte und überarbeitete Version einer Veröffentlichung auf Medscape Deutschland vom 20. Dezember 2019: <https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4908493>*

## Referenzen:

*BMJ Christmas Issue*, 18. Dezember 2019

[1]

<https://www.bmj.com/research>

[2]

<http://dx.doi.org/10.1136/bmj.l6377>

[3]

<https://dx.doi.org/10.1136/bmj.l6654>

[4]

<http://dx.doi.org/10.1136/bmj.l6354>

[5]

<http://dx.doi.org/10.1136/bmj.l6058>

Sonstige Studien:

ELSA-Studie

<https://www.elsa-project.ac.uk/>

MRT-Sex-Studie:

Schwartz WW, et al: *BMJ* 1999;319:1596

<https://doi.org/10.1136/bmj.319.7225.1596>

Zum Ig Nobel Prize

<https://www.improbable.com/ig-about/winners/#ig2000>

New Year Honours

<https://www.gov.uk/government/publications/new-years-honours-list-2019>

Nurses' Health Study

<https://www.nurseshealthstudy.org/>