

„Totally Uncontrolled“: Aric Sigman schlägt Alarm

Alexander Grau

Mit schönster Regelmäßigkeit tauchen in den Medien Meldungen auf, in denen Wissenschaftler davor warnen, dass Fernsehen dick und dumm macht, sogar für alle möglichen Krankheiten verantwortlich ist. Die Belege für diese Thesen sind allerdings zumeist mehr als dürftig. Ein besonders amüsantes Beispiel für diese Art boulevardesker Wissenschaft lieferte vor kurzem der Londoner Psychologe Aric Sigman.

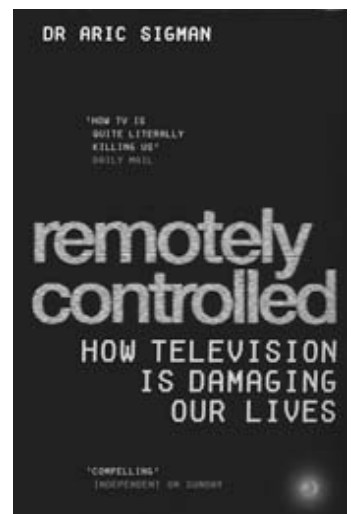
Ende Februar 2007 sorgte eine alarmierende Nachricht für Schlagzeilen in Zeitungen und Onlinediensten: Eine neue wissenschaftliche Studie würde zeigen, dass Fernsehen zu Fettleibigkeit führe und für Lernschwierigkeiten sowie andere kognitive Entwicklungsstörungen verantwortlich sei. Zudem könne Fernsehen Krebs verursachen, löse Autismus und Alzheimer aus und fördere Augenschäden. Autor dieser aufsehenerregenden Studie war Aric Sigman.

Sigman ist Psychologe in London. Bekannt geworden ist er durch investigative Studien für die Wirtschaft. So verdanken wir ihm die Erkenntnis, dass sich Briten gerne an Seen und anderen Gewässern erholen. Auftraggeber dieser revolutionären Untersuchung war British Waterways. Im Auftrag von Amazon hat Sigman herausgefunden, dass es stressiger ist, in einer überfüllten Einkaufsstraße einzukaufen als per Internet in den eigenen vier Wänden. Das Ergebnis basiert auf der erstaunlichen Beobachtung, dass eine Versuchsperson, die durch die Oxford Street rennt, eine höhere Herzfrequenz hat als daheim im Sessel vor dem Computer. Sensationelle Forschungsergebnisse zeitigte auch Sigmans Studie für den Druckerhersteller Lexmark. Tatsächlich konnte er nachweisen, dass Kunst Kreativität fördern, die Stimmung verbessern und entspannen kann. Möglich sei allerdings auch das Gegenteil. Das würde von den Bildern abhängen.

Nun also das Fernsehen. Sigmans Untersuchungsergebnisse beruhen nicht auf eigener Forschung. Das muss in diesem Fall kein Nachteil sein. Sigmans Artikel¹ ist eine Review-Studie. Daran ist natürlich nichts Ehrenrühiges. Review-Studien sind in der Wissenschaft üblich und meistens äußerst hilfreich. Das Problem des besagten Artikels ist auch nicht so sehr, dass er nichts Neues bringt. Das kommt vor. Beachtlich allerdings ist, wie er Annahmen als Fakten und falsche Interpretationen als Tatsachen verkauft. Und welches Medienecho er damit hervorrief.

Wer sich nicht bewegt, wird dick

Eine der wichtigsten Arbeiten, auf die sich Sigman beruft, ist die Untersuchung von Robert Hancox von der University of Otago, Neuseeland. Hancox und seine Mitarbeiter befragten 26 Jahre lang etwa 1.000 Kinder und deren Eltern zu deren Fernsehkonsum und setzten die Ergebnisse dieser Befragung in Relation zu körperlichen Daten und sozialen Indikatoren. Das Ergebnis: Exzessiver Fernsehkonsum in der Kindheit vergrößert die Wahrscheinlichkeit von Übergewicht, erhöhten Cholesterinwerten, hohem Blutdruck und Augenfehlern. Das ist wenig überraschend. Zu gleichen Ergebnissen wäre man wahrscheinlich auch mit ausgesprochenen Leseratten gekommen: Den ganzen Tag auf dem Sofa liegen, Harry Potter lesen und



Anmerkung:

1
Sigman, A.:
Visual Voodoo: The Biological Impact of Watching TV. In: *Biologist*, 54/1/2007, S. 12–17

dabei Chips und Schokolade naschen, macht auch nicht schlank. Von den Augen einmal ganz zu schweigen. Ähnliches gilt für den zweiten Teil der Untersuchung von Hancox, der Relation von Schulerfolg und Fernsehgewohnheit. Wer den ganzen Tag kindgemäß auf dem Bolzplatz herumtobt, hat vielleicht gute Noten in Sport, ob er deshalb besser in Mathe, Physik oder Geschichte sein wird, darf man bezweifeln. Kurz: Wer sich bewegt und gesund ernährt, bleibt schlank, und wer fleißig lernt, wird sein schulisches Potential ausschöpfen. Das war auch schon vor der Erfindung der Braun'schen Röhre so.

Doch Fernsehen macht laut Sigman nicht nur dick und doof. Es führt, so der wissenschaftliche Tausendsassa, zu Schlafstörungen und kann eine verfrühte Pubertät auslösen. Schuld daran sei eine gestörte Melatoninproduktion. Sigman stützt sich dabei im Wesentlichen auf die Studie von Roberto Salti von der Universität Florenz. Salti und seine Mitarbeiter überredeten 90 Familien eines kleinen italienischen Ortes, die Bildschirme von Fernsehern und Computern eine Woche lang ausgeschaltet zu lassen. Das Ergebnis: Tatsächlich hatten die betroffenen Kinder nach einer Woche einen um 30 % erhöhten Melatoninspiegel und gingen früher ins Bett. Ursache hierfür war mit ziemlicher Sicherheit die früher eintretende und intensivere Dunkelheit: Salti hatte die betroffenen Familien nicht nur gebeten, alle Bildschirme ausgeschaltet zu lassen, sondern auch die elektrische Beleuchtung zu reduzieren.

Dass die Einführung elektrischen Lichts vor 150 Jahren unseren Lebenswandel ziemlich beeinflusst hat, steht außer Zweifel. Unser Tagesrhythmus hat sich erheblich verändert. Wir sind nachts länger aktiv und gehen später ins Bett. Das alles ist möglicherweise nicht gesund und Ursache vieler Zivilisationskrankheiten, wie etwa von Depressionen und anderen affektiven Störungen. Und natürlich sind auch Bildschirme Lichtquellen und können daher in geringem Maße zu einer Absenkung des Melatoninspiegels beitragen. Viel schlafstörender als der Fernseher ist allerdings die Glühbirne in der Nachttischlampe. Die hat nämlich eine Beleuchtungsstärke von 20 bis 40 Lux. Eine Kathodenstrahlröhre kommt gerade einmal auf 10 Lux. Was Sigman übrigens nicht erwähnt: Dass die Kinder in der besagten Studie tatsächlich eher ins Bett gingen und länger schliefen, führt Salti auch darauf zurück, dass

sich die Eltern während des Versuchs intensiv mit ihren Kleinen beschäftigten, mit ihnen spielen, Ausflüge machten und vorlasen, bis diese ganz erschöpft ins Bett fielen. – Eltern sollten sich einfach um ihre Kinder kümmern.

Wie dem auch sei: Ein Zusammenhang zwischen Fernsehkonsum und Melatoninspiegel lässt sich nicht nachweisen. Noch undurchsichtiger ist allerdings die reißerische Verbindung von Fernsehen und einsetzender Pubertät. Dass der Beginn der Pubertät seit der industriellen Revolution – also ungefähr 100 Jahre, bevor das Fernsehen massenhaft Verbreitung fand – immer früher einsetzt, scheint unbestritten. Ein Grund könnte tatsächlich die eben angesprochene veränderte Alltagskultur sein. Noch viel wichtiger sind allerdings die stark veränderten Ernährungsgewohnheiten. Als gesichert gilt der Zusammenhang zwischen Körperfettanteil und Menarche: Sportliche, schlanke Mädchen bekommen ihre erste Regelblutung später als ihre dicken und übergewichtigen Geschlechtsgenossinnen.

Nach Sigman macht Fernsehen jedoch nicht nur dick, doof, schlafgestört und frühpubertär, sondern verursacht auch Autismus, Alzheimer und – das darf natürlich nicht fehlen – Krebs.

Der geheimnisvolle Zusammenhang von schlechtem Wetter und Autismus

Über die Ursachen von Autismus weiß man wenig. Wie immer in solchen Fällen sind alle gängigen Hormone und Botenstoffe schon einmal in Verdacht geraten: Dopamin, Adrenalin, Serotonin. Aufmerksamkeit hat auch die sogenannte „empathising-systemising-theory“ von Simon Baron-Cohen erregt, Autismus-Forscher in Cambridge und Cousin von Borat. Nach Baron-Cohen ist ein erhöhter Testosteronspiegel der Mutter während der Schwangerschaft dafür verantwortlich, dass das Kind ein besonders männliches, also sozial gestörtes Gehirn entwickelt.

Für Sigman ist der Auslöser von Autismus das Fernsehen. Dabei bezieht er sich auf einen Aufsatz von Michael Waldman von der Cornell University. Waldman gesteht zu, dass es keine direkten Daten gibt, um eine Verbindung zwischen Fernsehkonsum und Autismus herzustellen, da dieser meist schon mit 3 Jahren diagnostiziert wird. Also versuchte er indirekte Daten zu generieren und korrelierte die Zahl

autistischer Kinder mit den Abonnenten von Kabelsendern und – schlechtem Wetter. Und siehe da: Abonnenten von Kabelsendern und Bewohner von verregneten Landstrichen haben mehr autistische Kinder. Ein beeindruckendes Ergebnis, das sehr schön illustriert, was ein statistisches Artefakt ist.

Der angebliche Zusammenhang von Krebserkrankungen und Fernsehkonsum führt wieder zurück zu dem bereits erwähnten Melatonin. Sandra Sephton und David Spiegel, die Sigman zitiert, beschreiben in ihrer Arbeit die heilsame Wirkung des Schlafes bei Krebspatienten. Sie betonen die psychosozialen Faktoren für den Krankheitsverlauf und kommen dann auf den Schlafrhythmus der Patienten zu sprechen, der u. a. auch von ihrem Melatoninspiegel abhängt. Zudem könne Melatonin – hierauf beruht seine zeitweise Popularität als Nahrungsergänzungsmittel – freie Radikale binden und sich auf den Östrogenspiegel auswirken, was wichtig für Frauen sei, die an Brust- oder Eierstockkrebs litten. Was das alles mit Fernsehen und seiner angeblichen Krebswirkung zu tun hat, bleibt Sigmans Geheimnis.

Vermutlich ist das alles aber gar nicht so wichtig. Viel entscheidender scheint zu sein, dass Sigmans Aufsatz praktischerweise kurz vor der Veröffentlichung seines neuen, bei Random House verlegten Buches erschien: *Remotely Controlled. How Television is Damaging Our Lives*.

Doch Sigman interessiert sich nicht nur für das Fernsehen. Auch schöne Frauenbeine haben es ihm angetan. Ein perfektes Bein, so hat das Multitalent jüngst herausgefunden, entspricht der Formel $T:C \times (F+S)$: 1,63 Oberschenkelumfang durch Wadenumfang mal Oberflächenstruktur plus Glanz. Endlich einmal ein Ergebnis, mit dem wir etwas anfangen können.

Dr. Alexander Grau forscht über die Theoriebildung in der Philosophie und arbeitet als freier Autor und Lektor.

