

**SPIEGEL ONLINE**

04. Dezember 2006, 11:39 Uhr

**Fit dank Gottesdienst****Kirchgänger atmen länger**

Von Stefan Schmitt

**Treue Kirchgänger können auch im Alter noch kraftvoll durchatmen. Das zeigt eine neue Studie - und passt ins Bild früherer Untersuchungen: Gottesdienstbesucher leben länger und haben ein besseres Immunsystem. All dies hat allerdings nichts mit überirdischen Gründen zu tun.**

Auch morgen noch kraftvoll durchatmen - das können Senioren, wenn sie nur eifrig den Gottesdienst besuchen. In Gesundheitsdaten von fast 1200 Menschen im Alter zwischen 70 und 79 Jahren fanden US-Mediziner einen statistischen Unterschied zwischen Kirchgängern und jenen, die dem Gotteshaus fern blieben.



REUTERS

Betende: Gesünder durch Kirchgang?

Bei alten Menschen geht mit den Jahren der Atem-Spitzenausstoß (*Peak Expiratory Flow Rate*, PEFr) zurück. Die Gottesdienstbesucher unter den Probanden litten aber weniger stark unter diesem Rückgang als die Kirchen-Abstinenten: Im Jahr verloren die Frauen unter ihnen durchschnittlich 3,3 Liter pro Minute beim PEFr, die Männer 3,7 Liter pro Minute.

"Jene Personen, die religiös aktiv waren, erfuhren nur eine halb so starke Verminderung wie ihre - im Sinne von Gottesdienstbesuchern - weniger religiösen Altersgenossen", sagte die Epidemiologin Joanna Maselko zu SPIEGEL ONLINE. Sie hat die Studie geleitet, **die in der November-Ausgabe der Fachzeitschrift "Annals of Behavioral Medicine" veröffentlicht wurde**. Nun ist die festgestellte Differenz nicht eben drastisch - "doch mit der Zeit könnten auch die Probanden selbst den Unterschied spüren". Gerade die Lungenfunktion sei ein wichtiger

Gradmesser für die allgemeine Gesundheit, sagte Maselko.

"Religiöse Aktivität rückt als möglicher gesundheitsfördernder Faktor ins Blickfeld", sagte Maselko. "Wir wollten überprüfen, ob es da einen Zusammenhang gibt." Den, das sagen die Zahlen ihrer Untersuchung, gibt es. Hält also der liebe Gott bei Puste? Und wenn nicht, was verleiht den Kirchgängern dann den langen Atem?

**Studien zeigen Zusammenhänge, nicht zwangsläufig Gründe**

Studien zu möglichen positiven, heilsamen oder lebensverlängernden Einflüssen von Religion gibt es allerhand:

Im April veröffentlichte der Chirurg Daniel Hall von der University of Pittsburgh im "Journal of the American Board of Family Medicine" **eine Studie, derzufolge Kirchesuche die Lebenserwartung erhöhen**. 1,8 bis 3,1 Jahre könne man so gewinnen, schrieb Hall. Allerdings lockten bei regelmäßiger körperlicher Betätigung sogar 3 bis 5,1 Jahre längeren Lebens. Der Autor ist übrigens auch ein Priester der episkopalen Kirche.

Ende 1998 veröffentlichten Forscher der Duke University eine Untersuchung, der zufolge ältere Menschen, die regelmäßig Gottesdienste besuchen, seltener und weniger rauchen. Vier Jahre später **ergänzte ein anderes Team von der University of California in der Fachzeitschrift "Archives of Internal Medicine"**: Auch junge Kirchgänger rauchen weniger als Gleichaltrige. Die Autoren spekulierten daher über "mögliche Gesundheitsvorteile im Zusammenhang mit religiöser Teilnahme".

Schon Mitte der neunziger Jahre hatten Duke-Forscher auf höhere Interleukin-6-Werte bei Kirchgängern und dadurch - vermutlich - robustere Immunsysteme hingewiesen. Und im "Journal

of Gerontology B" berichtete Peter Van Ness von der Yale University im Jahr 2003: Menschen, die 1982 nie, selten oder unregelmäßig den Gottesdienst besuchten, starben mit höherer Wahrscheinlichkeit im Zeitraum von 1985 bis 1988 als gleichaltrige Kirchgänger.

All diese Ergebnisse scheinen auf den ersten Blick das Argument zu stärken, dass eine regelmäßige Gottesdienstteilnahme gesünder macht. Der Eine oder Andere mag da den Lohn der Gerechten wittern - doch welche Rückschlüsse erlauben solche Ergebnisse tatsächlich?

Zusammenhänge der Art "Veränderungen in Merkmal A gehen mit Veränderungen in Merkmal B einher" werden Korrelationen genannt. Ein gutes Beispiel sind die Entwicklung von Alter und Schuhgröße: Bei Kindern und Jugendlichen werden sie gleichzeitig beobachtet, bei Erwachsenen nicht mehr. Nicht immer handelt es sich dabei um Kausalzusammenhänge, auch wenn es oft so scheint. Scheinkorrelationen nennt man vermeintliche Zusammenhänge zwischen zwei Merkmalen, die tatsächlich gar nichts miteinander zu tun haben: So nehmen im Sommer sowohl die Häufigkeit von Sonnenbrand als auch der Verzehr von Speiseeis zu, obwohl keines der beiden Merkmale das jeweils andere bedingt. Wie steht es in Sachen Gesundheit Gläubiger?

### **Theologin sieht Gründe eher im sozialen Austausch**

Im Oktober präsentierte die Theologin Diane Yeager von der Georgetown University in Washington D.C. in der Fachzeitschrift "Social Science & Medicine" die Ergebnisse einer umfangreichen Analyse: In Daten einer repräsentativen Befragung der Einwohner Taiwans hatte sie nach Zusammenhängen zwischen religiöser Praxis und Wohlbefinden gesucht. Auch sie schien zunächst auf eine Korrelation gestoßen zu sein - oder gar auf mehr: "Die Häufigkeit religiöser Beteiligung zeigt die stärkste, konsistenteste Verbindung zum Gesundheitszustand."

Yeager analysierte den Einfluss anderer Aspekte: etwa des körperlichen Ausgangszustandes, des Gesundheitsverhaltens und sozialer Kontakte. Der einzige Zusammenhang, der im Licht der Statistik Bestand hatte: Menschen, die nur zu Hause und alleine religiösen Praktiken nachgingen, schienen früher zu sterben. "In der Konsequenz müssen wir die Frage betrachten", schrieb Yeager, "ob die behaupteten Gesundheitsvorteile wirklich der Religion oder allgemein sozialem Austausch zugute gehalten werden müssen."

Regelmäßiger Kirchgang als Indikator für andere, gesundheitsfördernde Lebensumstände - das ist die bislang plausibelste Hypothese. Dass etwas am Gottesdienstbesuch selbst gesünder macht, konnte indes nicht bestätigt werden. Richard Sloan, Verhaltensmediziner an der New Yorker Columbia University, reagierte dementsprechend skeptisch auf die Ergebnisse von Atem-Forscherin Maselko: Es sei sehr schwer zu definieren, was ein Gottesdienstbesuch überhaupt bedeute, weil Menschen aus ganz unterschiedlichen Gründen hingingen - "religiöse Hingabe, Gewohnheit, nichts Besseres zu tun, um der Einsamkeit zu entgehen".

### **Methodisch sauber, in Sachen Gottesbeweis agnostisch**

Maselko arbeitet an der Temple University in Philadelphia und beschäftigt sich mit dem Zusammenhang zwischen Religiosität und Gesundheit. Das klingt obskur. Allerdings handelt es sich bei der privaten, öffentlich bezuschussten Hochschule mitnichten um eine Kadenschmiede religiöser Rechter. Als Maselko die Untersuchung durchführte, forschte sie noch an der renommierten Harvard School of Public Health. Die Mitglieder ihres Teams kommen ebenfalls von der Harvard University oder der University of Massachusetts. Sie alle sind eher unverdächtig, mit Blick auf die vollen Spendentöpfe christlich bewegter Pseudowissenschaftler wie jener der Templeton-Foundation Forschungsarbeiten zu verfassen.

Allerdings stammten die Daten, die Maselko ausgewertet hatte, nicht aus eigenen Erhebungen, sondern aus drei älteren Datensätzen der vergangenen 20 Jahre - in denen nach Erfolgsfaktoren für gesundes Altern gesucht worden war. Daher seien sehr ähnliche Probanden gesucht worden, sagte Maselko zu SPIEGEL ONLINE. "Und wir konnten erst Unterschiede beobachten, nachdem die Leute die 70 überschritten hatten."

Gegenwärtig erhebt Maselko neue, eigene Daten in Indien. Die Mehrzahl ihrer Probanden dort sind Hindus - eine Möglichkeit, die Hypothese vom gesundheitsfördernden Sozialverhalten Religiöser kulturübergreifend zu prüfen.

Anfang August sorgte der Klimatologe Stephan Weber von der Universität Duisburg-Essen für Aufsehen. Er hatte die Luftqualität bei Gottesdiensten in einer katholischen Kirche untersucht. Er fand 220 Mikrogramm Feinstaub im Gotteshaus - die Quellen waren rußende Kerzen und Weihrauch. Die Menge der kirchlichen Abgase lagen dreimal über dem zulässigen EU-Grenzwert. Der Feinstaub sei für kranke und ältere Kirchgänger eine Gefahr, sagte Weber. Denn es ist wissenschaftlich gut belegt, dass die kleinen Partikelchen den Weg über den Jordan erheblich abkürzen können.

**URL:**

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/fit-dank-gottesdienst-kirchgaenger-atmen-laenger-a-451745.html>

**Mehr auf SPIEGEL ONLINE:**

Schuldgefühl: Händewaschen reinigt das Gewissen (08.09.2006)

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/schuldgefuehl-haendewaschen-reinigt-das-gewissen-a-435823.html>

Fürbitten für Kranke: Beten bis zum Tod (31.03.2006)

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/fuerbitten-fuer-krank-beten-bis-zum-tod-a-409005.html>

**Mehr im Internet**

Gottesdienst-Besuch und längeres Leben: "JABFM"-Fachartikel von Hall

<http://www.jabfm.org/cgi/content/full/19/2/103>

Religiöse Aktivität und Gesundheit: "Social Science & Medicine"-Fachartikel von Yeager et al.

[http://www.sciencedirect.com/science?\\_ob=ArticleURL&\\_udi=B6VBF-4K7WJFD-4&\\_coverDate=10%2F31%2F2006&\\_alid=499476640&\\_rdoc=1&\\_fmt=&\\_orig=search&\\_qd=1&\\_cdi=5925&\\_sort=d&view=c&\\_acct=C000050221&\\_version=1&\\_urlVersion=0&\\_userid=10&md5=5d864dd05111ab49bfc41e6193d5312c](http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6VBF-4K7WJFD-4&_coverDate=10%2F31%2F2006&_alid=499476640&_rdoc=1&_fmt=&_orig=search&_qd=1&_cdi=5925&_sort=d&view=c&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=5d864dd05111ab49bfc41e6193d5312c)

Religion und kognitive Disfunktion: "Journal of Gerontology B"-Artikel von Van Ness et al.

<http://psychoc.gerontologyjournals.org/cgi/content/full/58/1/S21>

Kirchgang und Zigarettenrauchen: "Archives of Internal Medicine"-Fachartikel von Whooley et al.

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?itool=abstractplus&db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=abstractplus&list\\_uids=9823746](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?itool=abstractplus&db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=abstractplus&list_uids=9823746)

Besser Durchatmen durch Gottesdienst: "Annals of Behavioral Medicine"-Artikel von Maselko et al.

[http://www.leaonline.com/doi/abs/10.1207/s15324796abm3203\\_11?journalCode=abm](http://www.leaonline.com/doi/abs/10.1207/s15324796abm3203_11?journalCode=abm)

Georgetown University

<http://www.georgetown.edu>

University of Massachusetts Amherst

<http://www.umass.edu/>

Harvard School of Public Health

<http://www.hsph.harvard.edu/>

Temple University

<http://www.temple.edu>

Duke University/USA

<http://www.duke.edu/>

SPIEGEL ONLINE ist nicht verantwortlich für die Inhalte externer Internetseiten.

© SPIEGEL ONLINE 2006

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH