

Blutgerinnsel: Risiko erhöht nach vier Stunden Fernsehen

ZOU | 20.01.2022

Menschen, die viel fernsehen, haben ein höheres Risiko für die Entstehung von Blutgerinnseln. Wissenschaftler raten in der Fachzeitschrift „European Journal of Preventive Cardiology“ deshalb dazu, beim Fernsehen immer mal Pausen einzulegen oder noch besser vom Hometrainer aus zu schauen.



Gemütliches Fernsehen entspannt am Feierabend, aber zu lange sitzen tut dem Körper nicht gut. **Bild: AdobeStock**

Wer täglich vier oder mehr Stunden fernsieht, trägt ein um 35 Prozent höheres Risiko für ein Blutgerinnsel – im Vergleich zu Menschen, die höchstens 2,5 Stunden täglich vor dem Fernseher sitzen. Dies scheint sich auch nicht durch Bewegung zu anderen Zeiten auszugleichen, denn körperliche Aktivität reduzierte das erhöhte Risiko bei langem Fernsehen nicht. Auch das Alter, das Geschlecht und der BMI hatten keinen Einfluss.

Dr. Setor Kunutsor von der Universität Bristol erläuterte: „Wenn Sie längere Zeit in einer verkrampften Position sitzen, sammelt sich Blut in den Extremitäten, anstatt zu zirkulieren. Dies kann zu Blutgerinnseln führen. Wenn Sie lange fernsehen wollen, sollten Sie Pausen einlegen. Sie können alle 30 Minuten aufstehen und sich ein wenig strecken oder ein Heimfahrrad benutzen. Und man sollte vermeiden, beim Fernsehen zu naschen.“ Auch wer beruflich stundenlang am Computer sitzt sollte ab und zu aufstehen und sich bewegen.

In der Studie wurde der Zusammenhang zwischen dem Fernsehkonsum und einem Blutgerinnsel in der Lunge (Lungenembolie) oder einer tiefen Vene (meist in den Beinen) untersucht. Dafür werteten die die Forscher drei Studien mit insgesamt 131.421 Teilnehmern ab 40 Jahren ohne vorbestehende Thrombosen aus. Innerhalb von bis zu 20 Jahren bekamen 964 Personen eine Venenthrombose. Dies passierte deutlich häufiger bei Menschen, die regelmäßig lange fernsahen.

Quelle: DOI **10.1093/eurjpc/zwab220**

<https://www.aponet.de/artikel/fernsehen-blutgerinnsel-25917>