

Lesen: gut für den Kopf, aber schlecht für die Augen

Junge Leute lesen zu wenig? Falsch! Sie lesen sogar viel. Aber das schadet ihren Augen. Deshalb sind immer mehr Menschen kurzsichtig. Zum Glück kann man etwas dagegen tun – und das ist gar nicht so schwierig.

Kurzsichtigkeit – das gab es früher auch. Doch die Zahl der **Betroffenen** hat stark zugenommen. In Europa ist heute die Hälfte der jungen Erwachsenen kurzsichtig, in einigen asiatischen Ländern sind es noch viel mehr. In Südkorea, Hong-Kong und Taiwan waren nach dem **Zweiten Weltkrieg** 20 bis 30 Prozent der 20-Jährigen kurzsichtig. Heute sind es über 80 Prozent.

Eine Ursache für die **weit verbreitete** Kurzsichtigkeit ist die **intensive Nutzung** von Computern und **Smartphones**. Aber auch das Lesen von gedruckten Texten kann zu Kurzsichtigkeit führen. Egal ob Bildschirm oder Buch: Je länger man auf einen Gegenstand **in unmittelbarer Nähe starrt**, desto mehr schadet man seinen Augen.

Außerdem **halten wir uns** immer weniger draußen **auf**. **Tageslicht** ist aber wichtig für die Augen, denn es **hemmt** das **Wachstum** des **Augapfels**. Zu starkes Wachstum ist der Grund für die Kurzsichtigkeit. **Wissenschaftler** aus Taiwan haben festgestellt, dass Kinder, die täglich 80 Minuten draußen verbringen, nur halb so oft kurzsichtig sind wie andere Kinder.

Augenärzte warnen, dass starke Kurzsichtigkeit zu schweren Augenkrankheiten und sogar zur **Erblindung** führen kann. Deshalb empfehlen sie, mehr **Abstand** zum Bildschirm zu halten und den Augen öfter eine Pause zu **gönnen** – am besten bei einem Spaziergang **im Freien**. Diese Empfehlungen gelten für Menschen jeden Alters, aber besonders für Kinder und Jugendliche. Denn je früher die Kurzsichtigkeit beginnt, desto stärker wird sie.

*Autoren: Alexander Freund/Anja Mathes
Redaktion: Stephanie Schmaus*

Glossar

kurzsichtig – so, dass man weit entfernte Dinge nicht gut sehen kann

Betroffene, - (m/f) – die Person, die ein bestimmtes Problem hat

Zweiter Weltkrieg – der Krieg, den Deutschland 1939 begonnen und 1945 verloren hat und in dem viele Länder gegeneinander gekämpft haben

weit verbreitet – häufig

intensiv – hier: sehr stark

Nutzung, -en (f.) – die Verwendung; das, wofür etwas gebraucht wird

Smartphone, -s (n.) – ein Mobiltelefon mit zahlreichen zusätzlichen Funktionen

in unmittelbarer Nähe – sehr nahe

auf etwas starren – etwas ohne Pause ansehen

sich auf|halten – Zeit verbringen

Tageslicht (n., nur Singular) – das Licht der Sonne

etwas hemmen – hier: etwas langsamer machen

Wachstum (n., nur Singular) – die Tatsache, dass etwas wächst oder sich vergrößert

Augapfel, -äpfel (m.) – der runde/kugelförmige Teil des Auges, der sich in verschiedene Richtungen drehen kann

Wissenschaftler, -/Wissenschaftlerin, -nen – jemand, der an einer Forschung arbeitet

Erblindung (f., nur Singular) – die Tatsache, dass jemand blind wird

Abstand, **Abstände** (m.) – die Entfernung; die Distanz

etwas/jemandem etwas gönnen – hier: etwas Besonderes machen, das etwas/jemandem guttut

im Freien – draußen