

## 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