

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.