

# Rausgehen!

Regelmäßige Aufenthalte im Freien können Kinder laut einer Studie australischer Forscher vor Kurzsichtigkeit bewahren. Das Wachstum der Augen werde reguliert, wenn die Augen täglich zwei bis drei Stunden hellem Licht ausgesetzt sind, fand die Gruppe um Ian Morgan heraus. Das Risiko für Kurzsichtigkeit werde damit dramatisch gesenkt. Die Forscher verglichen sechs bis sieben Jahre alte Kinder aus Singapur mit gleichaltrigen Australiern. Während bei den Singapurern 30 Prozent eine Brille brauchten, waren es bei den Australiern nur 1,3 Prozent. Ähnliche Werte ergaben sich beim Vergleich von chinesischstämmigen Kindern in beiden Ländern. Die Vergleichsgruppen unterschieden sich in ihrem Freizeitverhalten: Die Kinder aus Singapur weilten durchschnittlich etwa eine halbe Stunde am Tag im Freien, bei den Australiern waren es zwei Stunden. Beide Gruppen verbrachten etwa gleich viel Zeit mit Lesen, Fernsehen oder Computerspielen, so daß flackernde Bildschirme als Grund für die Kurzsichtigkeit ausfielen. Morgan: »Es gibt eine Bremse für Kurzsichtigkeit - und zwar, wenn die Leute rausgehen.«

(AFP/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/119127.rausgehen.html>