
Weniger kurzsichtig dank Aktivitäten im Freien

r -- He M, Xiang F, Zeng Y et al. Effect of time spent outdoors at school on the development of myopia among children in China: a randomized clinical trial. JAMA 2015 (15. September); 314: 1142-8

[\[LINK\]](#)

In dieser randomisierten Studie aus China war das Risiko, nach 3 Jahren eine Myopie von mindestens 0,5 Dioptrien zu entwickeln, für diejenigen 6-jährigen Schülerinnen und Schüler um 9% geringer, deren Stundenplan um täglich 40 Minuten Aktivitäten im Freien erweitert worden war. Vielleicht lagen unsere Grossmütter gar nicht so falsch, als sie uns mahn-ten: «Verbring nicht so viel Zeit hinter Büchern, sonst brauchst Du am Ende noch eine Brille! »

Telegramm von