

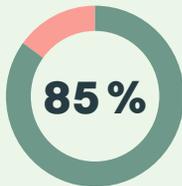
Lesen, weil's gesund macht!

Lesen ist für viele nur ein Hobby. Doch der Blick ins Buch, Magazin oder auf das Tablet beeinflusst unsere Gesundheit

Lesen in Deutschland

Bücherwürmer, wo seid ihr?

Einer repräsentativen Umfrage zufolge liest eine deutliche Mehrheit zumindest ab und zu Bücher oder E-Books.



der Deutschen lasen im Jahr 2022 gedruckte oder digitale Bücher



der Erwerbsfähigen können nicht oder unzureichend lesen

Gute Lektüre!

Und wie ist es mit der *Apotheken Umschau*? Wir haben geprüft, wie viele Menschen die AU lesen und wie lange

91 Minuten

verbringt man durchschnittlich mit dem Lesen einer *Apotheken Umschau*

17,8 Mio. Personen lesen in einem Monat die *Apotheken Umschau*



Das bedeutet: Etwa jede und jeder vierte Erwachsene gehört zu unserer Leserschaft

WERNICKE-SPRACHZENTRUM

Zuständig für Sprachverständnis. Von hier gelangt der Reiz ins motorische Sprachzentrum

5

6

MOTORISCHES SPRACHZENTRUM

Verantwortlich für die Sprechmotorik. Von hier wird das Vorlesen initiiert

Was passiert im Gehirn?

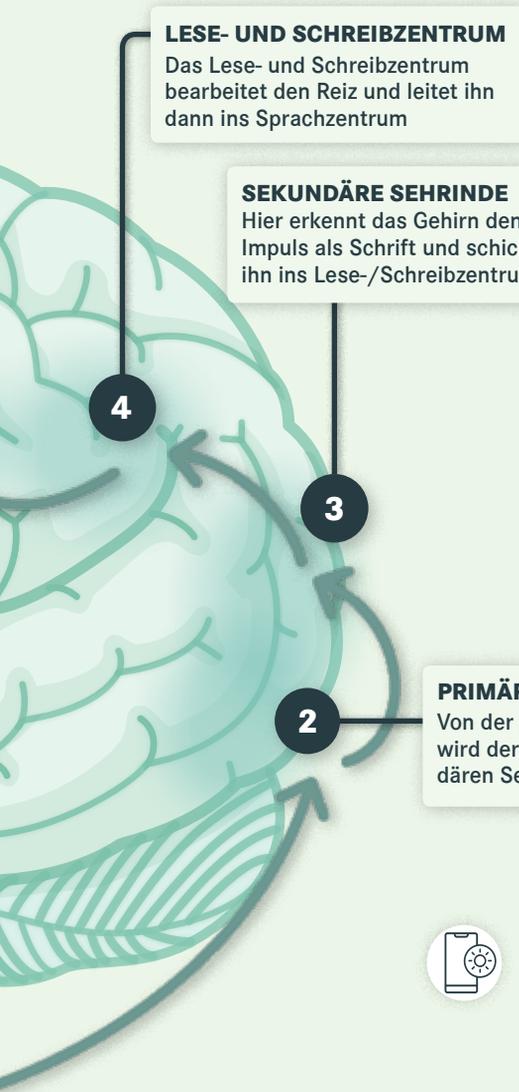
Die Grafik zeigt, welche verschiedenen Bereiche des Hirns stilles Lesen und Vorlesen ansprechen

1

SEHBAHN

Als visueller Reiz gelangt Schrift über die Sehbahn zur Sehirinde





LESE- UND SCHREIBZENTRUM
Das Lese- und Schreibzentrum bearbeitet den Reiz und leitet ihn dann ins Sprachzentrum

SEKUNDÄRE SEHRINDE
Hier erkennt das Gehirn den Impuls als Schrift und schickt ihn ins Lese-/Schreibzentrum

PRIMÄRE SEHRINDE
Von der primären Sehrinde wird der Impuls zur sekundären Sehrinde geschickt

Sind Leseratten Brillenschlangen?
Lesen hat Einfluss auf Kurzsichtigkeit. Daher sollten schon Kinder den Blick bei Tageslicht oft genug einfach schweifen lassen


Jede und jeder dritte Mittzwanziger in Deutschland trägt eine Brille

 **Böse Bildschirme?**
Blaues Licht mag unangenehm sein, ist aber nicht schlecht für die Augen. Die Lichtstärke ist dafür zu gering

Kindern bitte vorlesen!

Dass 2022 weniger vorgelesen wurde als noch 2019, kann pandemiebedingt sein. In Homeschooling-Phasen fehlte Familien vielleicht die Muße dafür



So positiv wirkt Vorlesen auf die Entwicklung von Kindern:

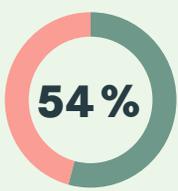
-  mehr Empathie
-  besserer Wortschatz
-  bessere Konzentration und Lernkompetenz
-  bessere Beziehung zwischen Vorlesenden und Kindern

Lesen gegen Demenz

Forschende sortierten in einer Studie zu geistigem Verfall ihre Probandinnen und Probanden über 64 Jahre in „Leser“ und „Nicht-Leser“. Das Demenzrisiko der Lesenden betrug nach 14 Jahren nur noch 54 Prozent vom Demenzrisiko der Nicht-Leser.

*aktives Lesen bedeutet: in der Freizeit einmal pro Woche und öfter zu lesen

Nach 14 Jahren
aktivem Lesen* reduziert sich das Demenzrisiko vermutlich um etwa die Hälfte



 **Infografik:** Anne Thürnau, Lukas Walbaum/Frisk Innovation
Recherche: Vincent Suppé, Laura Patz
Quellen