

Mit dem Schulanfang nimmt auch die Kurzsichtigkeit zu

Voraussichtlich 16.300 Niederösterreichische Tafelklassler starten diesen September durch. Die zunehmende Kurzsichtigkeit (Myopisierung) bei Schulkindern ist auch unter ihnen ein wachsendes Problem. Der Anfang erfolgt oft mit dem Schuleintritt. Die Niederösterreichischen Augenoptiker / Optometristen bieten Tipps zur Vorbeugung und zum Umgang.

„Wir sprechen mittlerweile von der ‚Schulmyopie‘“, sagt Markus Gschweidl, der Niederösterreichische Landesinnungsmeister der Augenoptiker / Optometristen. Der Ausdruck kommt nicht von ungefähr: Mit ca. 6 Jahren sind die meisten Kinder noch normalsichtig oder leicht weitsichtig. Doch im Schulalter fängt es an – bei der überwiegenden Mehrheit tritt die Myopie zwischen dem 6. und 15. Lebensjahr auf, um sich dann im Erwachsenenalter bei bis zu -6 Dioptrien einzupendeln. Und: Je früher die Kurzsichtigkeit beginnt, desto höher sind in der Regel die Endwerte. Das Problem wächst: „In Europa ist mittlerweile jeder zweite junge Mensch von Kurzsichtigkeit betroffen, weltweit wird sie zur Norm“, sagt Gschweidl.

Zunehmend augenfeindlichere Lebensbedingungen

Das liegt an den zunehmend augenfeindlicheren Lebensbedingungen. Der Augenexperte erklärt: „Natürlich gibt es auch genetische Ursachen. Aber entscheidend sind genauso die Umweltfaktoren. Die zwei wichtigsten sind: Dauerhaftes Nahsehen und zu wenig Tageslicht.“ Denn der Mensch ist evolutionär darauf ausgelegt, untertags den Blick ständig zwischen dem Horizont und näher gelegenen Objekten hin und her pendeln zu lassen. „Heute verbringen Kinder den Großteil der Zeit damit, auf ihre Hefte, die Schultafel und danach auf Handy- oder Computerbildschirme zu starren, und das bei einem hohen Kunstlichtanteil.“ Dadurch verliert das Auge die Fähigkeit, sich auf weite Entfernungen einzustellen.

Als Problem betrachtet Gschweidl, dass viele Eltern die Augen ihrer Kinder zwar im Rahmen von Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen aber danach nicht mehr regelmäßig kontrollieren lassen. „Vor Schulbeginn wäre aber die Kontrolle besonders wichtig, da sonst die Probleme erst aufgrund von Problemen während des Schulalltags auffallen.“

Regelmäßige Kontrollen wichtig

„Lassen Sie daher gerade zu Schulbeginn die Augen der Kinder beim Fachoptiker kontrollieren und wiederholen Sie dies ein- bis zweimal jährlich, um Probleme frühzeitig zu erkennen“, rät Gschweidl. Denn das Fortschreiten von Myopie kann man nur im Kindesalter beeinflussen. Und das zu tun ist wichtig, denn Kurzsichtigkeit ist zwar keine Krankheit, kann aber im Erwachsenenalter die Wahrscheinlichkeit von Augenerkrankungen steigern:

Netzhautablösungen, Makulaerkrankungen, grauer oder grüner Star, treten häufiger und früher ein.

Was tun bei Schulmyopie? – Tipps der Augenoptiker / Optometristen

Gschweidl plädiert für mehr Problembewusstsein in der Gesellschaft: „Das Problem kann nicht von Eltern alleine gelöst werden – auch die Schulen müssen z.B. hier mitwirken.“ Die Niederösterreichische Landesinnung bietet folgende Tipps:

- **Anzeichen früh erkennen:** Gerade Kleinkinder kompensieren häufig Sehschwierigkeiten. Im Schulalter wird es dann schwieriger. Die Kinder kneifen die Augen zu, um die Schrift auf der Tafel zu erkennen, lehnen sich vor, bekommen Kopfweh. Sie schaffen es nicht, Bälle zu fangen. Sie scheinen unkonzentriert, machen viele Fehler. „Statt sofort an Lernprobleme zu denken, wäre es sinnvoll, erst die Augen der Kinder überprüfen zu lassen“, sagt der Landesinnungsmeister.
- **Mindestens eine halbe Stunde Tageslicht mehr.** Die Kinder nach draußen zum Spielen zu schicken, klingt einfacher, als es im Alltag von Familien oft ist. Aber es lohnt sich. Einer australischen Studie zufolge kann schon eine zusätzliche halbe Stunde Tageslicht einen Unterschied machen: Forscher hatten 102 Schulkinder mit Lichtsensoren ausgerüstet. Normalsichtige Kinder verbrachten pro Tag im Schnitt gut zwei Stunden im Tageslicht, kurzsichtige Kinder nur etwa eineinhalb Stunden. „Übrigens verringert sich der Effekt, wenn die Kinder zwar draußen sind, dabei aber den Blick nur auf das Handy gerichtet haben“, betont Gschweidl.
- **Die richtige Brille für Kinder.** Ist die Myopie einmal da, ist eine vom Fachoptiker angepasste Brille unumgänglich. „Kurzsichtigkeit kommt man nicht ausschließlich mit Augenübungen bei. Nur mit korrigierter Sicht kann man Folgeprobleme vermeiden“, sagt der Experte. Die Brille für Kinder sollte leicht sein, einen flexiblen oder besonders geschützten Rahmen haben, da sie hohen Belastungen ausgesetzt wird, und eines ganz besonders können: „Sie muss dem Kind gefallen“, betont Gschweidl. „Denn nur dann wird die Brille täglich getragen.“
- **Nutzungsregeln für Bildschirme.** Klare Nutzungsregeln, die die Bildschirmzeit der Kinder einschränken, sind notwendig. „Wichtig ist dabei, mit den Kindern zu sprechen – darüber, was sie mit der Bildschirmzeit anfangen wollen, aber auch, wie sie jeden Tag auf ihre zwei Stunden Tageslicht kommen können“, rät Gschweidl.
- **Fern- und Nahsehen üben.** Übungen, bei denen der Blick mehrmals abwechselnd ein paar Sekunden in die Ferne und in die Nähe gerichtet wird, können die Augen ein wenig „in Schuss“ halten. Sie helfen bei dem so wesentlichen flexiblen Wechsel zwischen den Distanzen. „Das geht durchaus auch in der Form von Spielen, etwa ‚Ich seh‘, ich seh‘, was du nicht siehst“.
- **Augentropfen.** Vermehrt im Gespräch sind Augentropfen mit dem aus der Tollkirsche gewonnenen Wirkstoff Atropin, die die Myopie einbremsen sollen. „Wir raten zu einem Gespräch mit einem Ophthalmologen. Nur so lässt sich individuell klären, ob das ein sinnvoller Weg ist“, sagt Gschweidl.
- **Besondere Kontaktlinsen.** Studien haben gezeigt, dass der Einsatz von weichen Multifokal-Kontaktlinsen und Orthokeratologie-Linsen bei manchen Kindern den Fortschritt der Myopie verlangsamt. Die Krankenkassen beteiligen sich bei jenen



Kindern an den Kosten für solche Linsen, deren Kurzsichtigkeit pro Jahr um mindestens eine Dioptrie zunimmt. Informieren Sie sich bei Ihrem Augenoptiker / Optometristen!“

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Mag. Melanie Manner
Himmelhoch GmbH
0676/43 666 75
Melanie.manner@himmelhoch.at