

Augen auf zum Schulstart:

Fehlsichtigkeiten vor Schulbeginn erkennen und korrigieren

Die Tage bis zum Schulbeginn sind gezählt. Damit der (Wieder-)Einstieg für die Schulkinder auch klappt, ist gutes Sehen von großer Bedeutung. Denn wer die Aufgaben nicht lesen kann, wird schon bald den Spaß am Lernen verlieren. Dies gilt es zu vermeiden: Die Niederösterreichische Landesinnung der Augenoptiker / Optometristen rät daher allen Eltern, sich auf den Schulbeginn vorzubereiten und erklärt, worauf es zu achten gilt.

Wenn im September wieder die Schule startet, werden die Augen der Kinder speziell gefordert. „Gerade in der Phase des Schulbeginns, in der das stundenlange Nahsehen am Schreibtisch losgeht, sind Schulkinder besonders gefährdet, eine Fehlsichtigkeit zu entwickeln. Leistungsprobleme durch eine unerkannte Sehschwäche sind oft die Folge. Daher ist es enorm wichtig, die Sehleistungen der Sprösslinge im Auge zu behalten – und das am besten schon vor dem ersten Schultag“, empfiehlt Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker.

Checkliste: Das können Sie tun, wenn die Schule beginnt!

- **Optometrische Kontrolle, um Fehlsichtigkeit zu erkennen**

Damit Mädchen und Buben den Schulstart mit Freude und Spaß verbinden, gilt es für ein gutes Sehvermögen der Kinder zu sorgen. „Regelmäßige Augenkontrollen beim Augenoptiker und Augenarzt sind hierfür das A und O! Wir empfehlen allen Eltern, noch in den Ferien einen Termin für einen kurzen Augencheck zu vereinbaren“, so Markus Gschweidl. Denn Optometristen können bei solch einem Test rasch und unkompliziert feststellen, ob Sehschwächen vorliegen und anhand dessen beraten.

- **Warnzeichen beachten!**

„Einige Verhaltensweisen – wir nennen sie auch Warnzeichen – sind sehr typisch bzw. können auf verschiedene Sehschwächen hindeuten und sollten auf jeden Fall abgeklärt werden“, betont der Experte.

- Tollpatschigkeit: Das Kind stolpert häufig, läuft in Gegenstände hinein oder hat Probleme bei Greifen von Dingen
- Besondere Anstrengung beim Sehen: Das Kind kneift die Augen zusammen, reibt sich die Augen, hält den Kopf schief oder schielt
- Besondere Nähe: Das Kind klebt fast mit der Nase an Büchern oder Heften oder sitzt sehr nah an Bildschirmen
- Schnelle Müdigkeit, Unkonzentriertheit und Unaufmerksamkeit

- **Ab ins Freie: Tageslicht ist das Um und Auf**

Kurzsichtige Augen brauchen idealerweise ein bis zwei Stunden Tageslicht pro Tag. Daher sollten Kinder mindestens eine Stunde täglich im Freien verbringen und mit dem Blick zwischen weiten und kurzen Distanzen wechseln. Für Eltern gilt also: „Ermöglichen Sie Ihren Kindern auch nach den Ferien zumindest eine Stunde pro Tag Zeit im Freien, auch im Herbst und Winter“, so der Niederösterreichische Landesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker.

- **Bildschirmzeit einschränken!**

Die Bildschirmzeit der Kinder hat sich in den letzten Jahren deutlich erhöht – durch Handys, Laptops und Tablets richtet sich der Blick übermäßig auf kurze Distanzen – das und die verminderte Umgebungshelligkeit verstärken das Risiko einer Kurzsichtigkeit. Stellen Sie daher schon vor Schulbeginn spezielle Regeln auf, um die Zeit am Handy, Fernseher, Computer, etc. zu verkürzen. „Freizeitkurse, die einen Ausgleich zur Schule schaffen, bieten sich hier ebenso gut an. Ob Sportkurse, Musikunterricht oder Theaterkurse – Hobbies, die den Blick in die Ferne schweifen lassen und die Bildschirmzeit verkürzen, sind ideal für die Augen“, rät Gschweidl.

- **Die richtige Brille**

Ist eine Fehlsichtigkeit festgestellt worden, gilt es diese mit einer Brille oder Kontaktlinsen gut auszukorrigieren. Für die Auswahl sollten sich Eltern mit ihren Kindern in jedem Fall ausreichend Zeit nehmen, denn die Sehhilfe soll schlussendlich regelmäßig zum Einsatz kommen. „Um das richtige Modell zu wählen, gibt es prinzipiell aber ein paar einfache Grundregeln: Kinderbrillen sollen leicht und robust sein – die Fassung sowie Gläser sind am besten aus Kunststoff. Zudem sollte sie nicht breiter als das Gesicht sein, auf der Nase keine Druckstellen hinterlassen und an den Bügelseiten nicht zu eng, aber auch nicht zu weit sitzen“, so Gschweidl. „Die niederösterreichischen Augenoptiker und Optometristen beraten gerade in diesen Wochen gerne zu allen Fragen rund um Kinder und das gute Sehen.“

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Doris Lenhardt

Himmelhoch Text, PR & Event

0650/4002781

doris.lenhardt@himmelhoch.at