

Zunehmende Kurzsichtigkeit? Nicht bei meinen Kindern!

Myopie bei Kindern ist ein weltweit wachsendes Problem. Das heißt aber nicht, dass die eigenen Kinder unweigerlich kurzsichtig werden müssen. Die Bundesinnung der Augen- und Kontaktlinsenoptiker erklärt, wie man der Kurzsichtigkeit bei Kindern entgegenwirken kann.

So manches Kind wartet schon sehnsüchtig auf den Schulstart – für die Augen bedeutet er aber eine große Herausforderung. Markus Gschweidl, Bundesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker, zählt auf: „Zum einen beginnt jetzt das stundenlange Nahsehen auf die Hefte am Schreibtisch. Dazu kommt, dass viele bereits im Volksschulalter ihre ersten Smartphones bekommen und ihren Augen nun diese extreme Nahsicht angewöhnt wird.“

Einige Gymnasien haben zudem als Reaktion auf das Vorjahr eigene „Laptop-Klassen“ und Online-Module eingeführt, was die Augen der älteren Kinder zusätzlich belastet. Kinder, deren Augen ja noch im Wachsen begriffen sind, werden dadurch ungünstige Sehgewohnheiten förmlich antrainiert. Alles Umstände, die das Entstehen von Kurzsichtigkeit begünstigen.

Für Eltern ist es wichtig, beim eigenen Nachwuchs so früh wie möglich gegenzusteuern. Gschweidl: „Es gibt einiges, was man tun kann, um trotz dieser Belastungen dem guten Sehen eine Chance zu geben.“

Das können Sie tun!

- **Lassen Sie die Augen jährlich kontrollieren:** Mit dem Auslaufen des Mutter-Kind-Passes hören viele auch mit der regelmäßigen Augenkontrolle auf. „Das ist ein großes Problem, denn ob ein Kind kurzsichtig ist, bemerkt man als Laie gar nicht. Kinder gleichen Sehschwächen oft unbemerkt aus.“ Augenoptiker / Optometristen können rasch und unkompliziert feststellen, ob Sehschwächen vorliegen. Auch werden Kurzsichtigkeiten bei den regelmäßigen Untersuchungen beim Augenarzt aufgedeckt.
- **Achten Sie auf Anpassungsschwierigkeiten in der Schule:** Wenn sich Ihr Kind in der Schule schwerer tut, können dahinter auch Augenprobleme stecken. Wer die Schrift auf der Tafel nicht erkennt, kann die Aufgaben nicht gut erledigen. Wer sich beim Sehen anstrengen muss, bekommt Kopfschmerzen. Frust macht sich breit! „Ein Anzeichen für Kurzsichtigkeit ist auch, wenn das Kind beim Lesen mit der Nase am Papier klebt“, schildert Gschweidl. Lassen sie daher bei Schulproblemen sicherheitshalber auch die Augen kontrollieren.

- **Täglich mindestens zwei Stunden ins Freie:** Mindestens zwei Stunden pro Tag sollten Kinder im Freien verbringen – so lautet mittlerweile der Konsens. Nicht nur wegen des Sonnenlichts, sondern auch deswegen, weil der Blick dadurch erst die Möglichkeit erhält, in die Ferne zu schweifen. „Unsere Augen sind dazu geschaffen, den Boden zu unseren Füßen zu prüfen und im nächsten Moment über den Horizont zu schweifen. Sie müssen beide Blickdistanzen trainieren, permanentes Schauen in die Nähe regt das Wachstum des Augapfels an, was zur Kurzsichtigkeit führt.“
- **Handyzeit einschränken:** Besprechen Sie mit ihrem Kind, wofür es seine Bildschirmzeit einsetzen möchte und halten Sie sich dran. „Wer in den Bildschirm sieht, blinzelt weniger. Die Augen werden trocken. Zudem sind sie auf eine sehr kurze Distanz dauerkonfokussiert. Wir empfehlen daher nicht mehr als 30 bis 45 Minuten „Handyzeit“ pro Tag.
- **Achten Sie auf gute Sehverhältnisse beim Lesen:** „Wichtig ist, dass die Lichtverhältnisse, aber auch die Körperhaltung beim Lesen stimmen – etwas, worauf Kinder fast nie selbst achten“, sagt Gschweidl. Daher: Nicht im Halbdunkel oder mit Taschenlampe lesen. Die Lesecke sollte ausreichend beleuchtet sein, am besten mit Tageslicht. Und die aufrechte Sitzhaltung ist die beste, um eine gute Lesedistanz von etwa einer Armlänge zu erreichen.
- **Wenn die Kurzsichtigkeit da ist:** Wird eine zunehmende Myopie bei Ihrem Kind festgestellt, gibt es verschiedene Möglichkeiten, dem Fortschreiten der Kurzsichtigkeit entgegen zu wirken. Während spezielle Myopiekontroll-Kontaktlinsen schon länger am Markt sind, gibt es jetzt auch besondere Brillengläser, die das Fortschreiten verlangsamen können. In der Medizin werden auch Atropin-Tropfen eingesetzt. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihren Augenoptikern, Kontaktlinsenspezialisten und Augenärzten.

„Gerade, wenn es um das gute Sehen geht, gilt: Vorbeugen ist besser, als im Nachhinein zu handeln. Kurzsichtigkeit ist nicht mehr reversibel“, sagt Gschweidl. „Lassen Sie zum Schulstart einen schnellen Augen-Check beim Augenoptiker machen und geben Sie damit Ihrem Kind die beste Chance auf einen unbeschwerten Start in den neuen Lebensabschnitt.“

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

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