



Stiftung Auge
weil Sehen wichtig ist

Stiftung der DOG
Deutsche Ophthalmologische
Gesellschaft e.V.
Gesellschaft für Augenheilkunde

Platenstraße 1
80336 München
Telefon: +49 89 5505 768 28
Telefax: +49 89 5505 768 11
info@stiftung-auge.de
www.stiftung-auge.de

Augengesundheit auch in der Schule im Blick behalten

Stiftung Auge: Wie Eltern Kurzsichtigkeit bei Kindern erkennen und vorbeugen können

München, September 2020 – Für über 700.000 Abc-Schützen beginnt in Deutschland in diesen Wochen der „Ernst des Lebens“: Sie werden eingeschult, lernen Lesen, Schreiben und Rechnen. Dabei sind die Augen der Kinder deutlich stärker und über längere Zeiträume im Nahbereich gefordert als zuvor. Daher steigt mit der Einschulung das Risiko, eine Kurzsichtigkeit zu entwickeln, fachsprachlich als Myopie bezeichnet. Zum Ausgleich sollten Kinder täglich mindestens 40 Minuten im Freien spielen, raten Experten der Stiftung Auge. Bleibt eine Myopie unerkannt oder unbehandelt, kann dies nicht nur zu Schwierigkeiten beim Lernen, sondern auch zu gravierenden Folgeerkrankungen im Erwachsenenalter führen, etwa Grüner Star, Makuladegeneration oder Netzhautablösung. Doch welche Anzeichen deuten auf eine Myopie hin und welche Möglichkeiten zur Prävention und Therapie gibt es? Experten der Stiftung Auge geben Antworten auf diese Fragen.

Bereits jedes vierte Kind im Grundschulalter zwischen fünf und neun Jahren trägt nach Angaben der Krankenkasse Barmer eine Brille wegen sogenannter Refraktionsfehler und Akkommodationsstörungen (1). Fachleute bezeichnen damit den Verlust der Fähigkeit des Auges, Dinge in unterschiedlichen Distanzen scharf wahrzunehmen. Besonders die Kurzsichtigkeit breitet sich nach Einschätzung von Experten verstärkt unter Jüngeren aus. „Ein Grund ist die intensivere Nutzung von Smartphones und Tablets in der Freizeit,“ sagt erläutert Professor Dr. Frank G. Holz, Vorsitzender der Stiftung Auge. Doch auch Lesen steigert das Risiko für Kurzsichtigkeit. „Beim Lesen oder Spielen mit dem Smartphone sind die Augen ständig auf Dinge im Nahbereich fokussiert und müssen sich nur auf eine Distanz einstellen. Wird diese Tätigkeit wiederholt über längere Zeiträume ausgeführt, führt dies zu einem verstärkten Längenwachstum des Augapfels und der Abstand zwischen Augenlinse und Netzhaut vergrößert sich“, erklärt der Direktor der Universitäts-Augenklinik Bonn.

Pressestelle Stiftung Auge
Sabrina Hartmann
Postfach 30 11 20, 70451 Stuttgart
Tel.: +49 711 8931 649
Fax: +49 711 8931 167
hartmann@medizinkommunikation.org



Kurzsichtige Menschen erkennen Dinge in der Ferne schlechter, da bei ihnen die „Brennweite“ des Auges nicht mehr stimmt und die Bilder aus der Ferne unscharf auf der Netzhaut ankommen, so Holz weiter.

Zeigt ein Kind Anzeichen für eine Kurzsichtigkeit sollten Eltern einen Augenarzt aufsuchen. „Wenn Kinder beim Blick in die Ferne die Augen zusammenkneifen oder sie sich Bücher oder Spielsachen sehr nah vor die Augen halten, könnte dies auf eine Kurzsichtigkeit hindeuten“, sagt Professor Dr. Christian Ohrloff, Mediensprecher der Stiftung Auge. Der ehemalige Direktor der Universitäts-Augenklinik Frankfurt rät, eine Myopie möglichst früh zu behandeln. Denn zum einen könne die Kurzsichtigkeit Kinder in ihrer Entwicklung beeinträchtigen, da sie sich in der Schule schwertun, wenn sie Dinge an der Tafel nicht gut lesen können. Zum anderen erkranken kurzsichtige Menschen im Erwachsenenalter häufiger am Grünen Star, einer Makuladegeneration oder erleiden eine Netzhautablösung (2).

Myope Menschen können ihre Sehschwäche mithilfe einer Brille ausgleichen oder in speziellen Fällen operativ korrigieren lassen. Um das Vorschreiten einer Kurzsichtigkeit speziell bei Kindern zu bremsen, können außerdem Augentropfen mit niedrig dosiertem Tollkirschenextrakt Atropin und spezielle Kontaktlinsen sinnvoll sein (3, 4). Damit es solche Mittel gar nicht erst braucht, sollte möglichst früh auf Prävention gesetzt werden, so Ohrloff. „Schon 40 Minuten Spielen im Freien täglich senken das Myopie-Risiko deutlich, da das Tageslicht das übermäßige Längenwachstum des Augapfel bremst“, sagt Ohrloff (5). „Außerdem sollten Kinder beim Lesen regelmäßige Pausen einbauen, um die Augen zu entspannen, und Smartphones und andere Bildschirme im Alltag so wenig wie möglich nutzen“, so der Frankfurter Experte.

Quellen:

- (1) *Sehschwäche bei 116.000 unter Zehnjährigen in Niedersachsen, Pressemeldung der Barmer Krankenkasse, Landesvertretung Niedersachsen und Bremen, Juni 2020.*
- (2) *Flitcroft, D. I. The complex interactions of retinal, optical and environmental factors in myopia aetiology. Prog. Retin. Eye Res. 31, 622–660 (2012).*
- (3) *Wirksame und verträgliche Therapie mit Tollkirsche: Atropin-Augentropfen bremsen Kurzsichtigkeit, Pressemeldung der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft, Sept. 2019.*
- (4) *Walline, J. J. et al. Effect of High Add Power, Medium Add Power, or Single-Vision Contact Lenses on Myopia Progression in Children. The BLINK Randomized Clinical Trial, JAMA 324 (6):571–580 (2020).*
- (5) *Mingguang H. et al. Effect of Time Spent Outdoors at School on the Development of Myopia Among Children in China: A Randomized Clinical Trial, JAMA 314 (11):1142-1148 (2015).*