

## KURZSICHTIGKEIT BEI KINDERN

# Für einen klaren Blick

Bei manchen Kindern bleibt Kurzsichtigkeit lange unentdeckt – bis der Schulalltag die Augen auf die Probe stellt. Wir erklären, wie Eltern die Sehkraft ihres Nachwuchses unterstützen können und warum es so wichtig ist, Zeit im Freien zu verbringen.

Der Schulstart kann für Kinderaugen oft zur Herausforderung werden. Lesen lernen, Buchstaben auf schmale Linien schreiben, Schrift auf der Tafel erkennen: Sehen wird plötzlich zur Daueraufgabe. Zwar ist das Auge bis zum Vorschulalter anatomisch weitgehend entwickelt, doch das Zusammenspiel mit dem Gehirn ist noch im Reifungsprozess. Erst im Alter von etwa sieben bis zehn Jahren gilt das Sehvermögen als weitestgehend ausgereift. Erst in dieser Phase, manchmal aber auch etwas später, kann eine Kurzsichtigkeit (Myopie) diagnostiziert werden. Eltern und Lehrpersonen bemerken oft die ersten typischen

Anzeichen: Kinder rücken unauffällig näher an die Tafel heran oder kneifen die Augen zusammen, um etwas zu erkennen. Die ständige Anstrengung bleibt nicht ohne Folgen. Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Begleiterscheinungen einer beginnenden Kurzsichtigkeit.

### **Folgen des modernen Lebensstils**

Dass diese oft erst in den ersten Schuljahren diagnostiziert wird, ist kein Zufall und hat sogar einen Namen «Schulmyopie». Mit dem Schulbeginn verändert sich der Alltag für Kinder grundlegend.

Bitte umblättern ▶



Schülerinnen und Schüler verbringen deutlich mehr Zeit in Innenräumen und richten über Stunden ihren Blick auf Bücher oder Bildschirme – oft mit der Nase direkt davor. Hinzu kommt die intensive Nutzung von elektronischen Medien wie Smartphones, Spielkonsolen und Fernsehen in der Freizeit. Studien zeigen, dass weltweit immer mehr Kinder und Erwachsene kurzsichtig sind – ein Trend, der offenbar mit einem Lebensstil zusammenhängt, der sich zunehmend in Innenräumen und vor Bildschirmen abspielt.

### Ab nach draussen!

So verbringen Kinder täglich bis zu acht Stunden oder mehr unter künstlichem Licht, während ihr Blick überwiegend auf Objekte in Nahdistanz gerichtet bleibt. Dadurch wird dem Auge signalisiert, dass die Nahsicht Priorität hat. Es passt sich entsprechend an und es kommt zum Längenwachstum des Augapfels, einem zentralen Mechanismus bei der Entstehung von Kurzsichtigkeit. Gleichzeitig geht ein natürlicher Schutzfaktor verloren: Zeit im Freien. Kinder, die regelmässig Zeit im Freien verbringen, entwickeln laut Studien seltener eine Kurzsichtigkeit. Als möglicher Erklärungsansatz gilt das intensive Tageslicht, das in der Netzhaut die Ausschüttung von Dopamin fördert und so das übermässige Wachstum des Augapfels bremsen kann. Zwar

sind die biologischen Zusammenhänge bislang nicht bis ins letzte Detail entschlüsselt, doch zahlreiche Hinweise sprechen dafür.

### Regelmässig den Fokus wechseln

Ist das Auge einmal länger gewachsen und dadurch kurzsichtig, lässt sich dieser Prozess nicht mehr rückgängig machen. Deshalb ist es besonders wichtig, alles zu vermeiden, was das Längenwachstum des Auges weiter fördert. Beim Lesen oder Arbeiten am Bildschirm hilft es etwa, für ein gut beleuchtetes Lesefeld zu sorgen und einen ausreichenden Abstand zum Buch einzuhalten – etwa 30 Zentimeter sind ideal. Kinder können das spielerisch zwischendurch selbst mit einem Lineal überprüfen. Ergänzend hilft die 20-20-Regel: alle 20 Minuten kurz vom Bildschirm wegschauen und den Blick auf ein entferntes Objekt richten, um die Nahfokussierung zu unterbrechen. Neben Abstand und Pausen spielt auch die Dauer der Bildschirmzeit eine wichtige Rolle. Pro Juventute Schweiz empfiehlt, dass Schülerinnen und Schüler der Unterstufe nicht länger als 30 bis maximal 60 Minuten pro Tag vor dem Bildschirm verbringen sollten – Letzteres sollte die Ausnahme sein.

Auch eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Augen. Vitamin A ist wichtig für die Netz-

haut und das Sehen bei Dämmerung. Reichlich steckt es in Rüebli, Spinat, Brokkoli und Kürbis. Vitamin C wirkt als Schutzstoff für die Augenzellen und kann sie vor Schäden bewahren; gute Quellen sind Rosenkohl, Brokkoli und Peperoni. Omega-3-Fettsäuren, wie zum Beispiel aus Lachs, Leinsamen oder Walnüssen, tragen zur Gesundheit der Netzhaut bei und unterstützen die Tränenproduktion.

Wenngleich Umweltfaktoren und Ernährung den Verlauf beeinflussen können, darf der Blick auf die Genetik nicht fehlen. Ist ein oder sind beide Elternteile kurzsichtig, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass auch das Kind kurzsichtig wird.

### Mögliche Behandlungen

Gerade weil sich Kurzsichtigkeit oft schleichend

entwickelt und Kinder ihre Sehprobleme nicht immer klar benennen können, kommt der Augenkontrolle eine zentrale Rolle zu (siehe auch Interview). Unbehandelte Kurzsichtigkeit kann langfristig ernsthafte Folgen haben. Wird das Auge im Laufe der Zeit immer länger, geraten die Augenhäute unter Spannung. Das kann die empfindliche Netzhaut schädigen – im schlimmsten Fall kommt es zu einer Netzhautablösung oder zu einem Grünen Star (Glaukom). Das spätere Risiko für eine Augenerkrankung lässt sich daher bereits im Kindesalter durch Prävention massgeblich beeinflussen.

Text & Interview: Julia Holleis



### INTERVIEW MIT VALENTIN HERSCHE

Optometrist und Kontaktlinsenspezialist bei Steffen AG in Wolhusen

#### Wie funktioniert ein Sehtest bei sehr jungen Kindern?

Beim Sehtest kommen spezielle Symboltafeln für die Fern- und Nahprüfung zum Einsatz. Ergänzend wird häufig eine Skiaskopie durchgeführt: Dabei wird der Lichtreflex von der Netzhaut beobachtet, um die notwendige Korrektur objektiv zu bestimmen, ohne dass das Kind Angaben machen muss.

#### Was ist der Unterschied zwischen einer Myopie-Brille und einer normalen Brille?

Beim herkömmlichen Brillenglas ist die optische Abbildung nur in der Mitte des Glases scharf. Im Randbereich auf der Netzhaut entsteht das Bild daher hinter der Netzhaut. Das Auge interpretiert das so, als müsste es weiterwachsen – die Kurzsichtigkeit nimmt zu. Myopie-kontrollierende Gläser bzw. Kontaktlinsen verändern den Randbereich. Sie sorgen dafür, dass das Bild auch am Rand der Netzhaut eher vor oder auf der Netzhaut liegt. Dadurch bekommt das Auge das Signal: Ich muss nicht weiterwachsen. Das kann das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit bremsen.

#### Was sind Ortho-K-Linsen?

Orthokeratologie-Kontaktlinsen sind oft die wirksamste Methode, um das Fortschreiten einer Myopie zu bremsen oder zu stoppen. Die individuell angepassten, formstabilen Linsen werden nachts getragen und modellieren die Hornhaut so,

dass das Licht tagsüber wieder optimal auf der Netzhaut fokussiert wird. Das reduziert das Längenwachstum des Auges und ermöglicht scharfes Sehen ohne Brille oder Kontaktlinsen – allerdings nur solange die Linsen jede Nacht getragen werden.

#### Welche Rolle spielen Atropin-Tropfen?

Sie werden eingesetzt, um das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit zu verlangsamen. In niedriger Dosierung hemmen sie das übermässige Längenwachstum des Augapfels. Sie heilen die Kurzsichtigkeit nicht, können aber deren Ausprägung reduzieren. In der Schweiz sind die Tropfen zur Myopie-Kontrolle bei Kindern nicht offiziell zugelassen und werden im Off-Label-Use angewendet, oft mit individuell hergestellten Dosierungen. Trotz dieser Einschränkung ist ihre Wirksamkeit wissenschaftlich gut belegt.