



## Wichtige Informationen

Akustik **Schleelein!**  
Man hört sich

Marktplatz 13, 97631 Bad Königshofen  
Telefon 09761 6209  
mansiehtsich@t-online.de  
www.optik-schleelein.de

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Do und Fr 9.00 - 18.00 Uhr,  
Di 9.00 - 19.00 Uhr, Sa 9.00 - 13.00 Uhr

### Was ist Kurzsichtigkeit und warum müssen wir uns schon bei Kindern um diese kümmern?

Die Kurzsichtigkeit, in der Fachsprache auch „Myopie“ genannt, ist eine Fehlsichtigkeit, bei der man in der Ferne nicht deutlich sieht. Myopie wird aufgrund zunehmender Digitalisierung und durch Änderungen im Lebensstil von Kindern laut der Prognose der WHO mit hoher Wahrscheinlichkeit weiter zunehmen. So beschäftigen sich Kinder verstärkt mit digitalen Geräten und verbringen weniger Freizeit im Freien. Genetische Veranlagung sowie Umweltfaktoren spielen dabei ebenfalls eine Rolle. Die daraus resultierenden Folgen können mangelnde Konzentration oder Einschränkungen beim Spielen und vieles mehr sein.

Myopie ist eine sehr häufige Fehlsichtigkeit, die in der Regel bei Kindern im Schulalter beginnt und weiter fortschreiten kann.

#### Faktoren, die das Risiko einer Myopieprogression erhöhen:

- Familiengeschichte (wenn einer oder beide Elternteile kurzsichtig ist)
- Visuelle Umgebung (zu lange mit Sehtätigkeiten in der Nähe, Lesen, Spielkonsolen, Handy, Tablett, etc.)
- Mangel an Tageslicht (Sonnenlicht hilft dem Auge sich richtig zu entwickeln)
- Aktuelle Brechkraft des Auges (Alter des Kindes wenn es kurzsichtig wird, regelmäßige Augenkontrollen beim Augenspezialisten werden empfohlen)
- Fehlstellungen der Augen (binokulares Sehen – wird beim Augenspezialisten getestet)
- Ungenauigkeit beim Fokussieren

### Wie kann man die Wahrscheinlichkeit kurzsichtig zu werden oder das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit verringern?

Folgende Vorsichtsmaßnahmen können getroffen werden, um das Risiko eines Fortschreitens der Kurzsichtigkeit zu verringern:

- Tageslicht – 90 Minuten täglich im Freien am Tageslicht reduziert nachweislich das Risiko ein Fortschreiten. Bitte achten Sie auch darauf, dass die notwendigen Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden um Sonnenbrand zu vermeiden und die Augen zu schützen (Sonnenbrillen & Hüte). Im Freien zu sein ermutigt die Augen, sich auf die Entfernung zu konzentrieren und entspannt die Augenmuskeln, die für die Nahfokussierung benötigt werden. Tageslicht spielt eine wichtige Rolle in der Dopaminregulation. Dopamin scheint auch eine Rolle bei der Stärkung der Struktur des Auges zu spielen, wodurch das Risiko einer Dehnung des Auges verringert wird.
- 20:20 Regel – Stellen Sie sicher, dass alle 20 Minuten am Computer/Smartphone eine Pause von 20 Sekunden eingelegt wird, um in die Ferne zu schauen und die Augen zu entspannen. Wenn der Blick verschwommen wird, ist dies ein Hinweis darauf, dass häufigere Pausen erforderlich sind.
- Keine intensive Arbeit in der Nähe, Handy, Tablets oder Computer-Nutzung 30 Minuten vor dem Zubettgehen.
- Achten Sie auch darauf, dass beim Lesen eine ausreichende Raumbelichtung gewährleistet wird. Die Augen ermüden, wenn Sie versuchen bei nicht gut beleuchtetem Raum, zwischen Dunkelheit und Licht zu wechseln.
- Beim Sehen in der Nähe sollte ein minimaler Abstand von 30–40 cm eingehalten werden. Seien Sie besonders bei Smartphones aufmerksam. Diese werden nachweislich zu nah gehalten.
- Regelmäßige Augenuntersuchungen bei Ihrem Augenspezialisten.
- Das Tragen einer geeigneten Sehhilfe und eine volle Korrektur ist für eine klare Sicht wichtig und um die Entwicklung der Augen zu fördern.
- Halbjährliche Augenuntersuchungen sind erforderlich, wenn die Kurzsichtigkeit fortschreitet.



## Therapiemöglichkeiten zur Myopiekontrolle

Wissenschaftliche und technologische Veränderungen haben die Möglichkeiten zur Behandlung von kurzsichtigen Kinder und Jugendlichen verbessert. Spezielle Brillengläser, weiche und formstabile Kontaktlinsen wurden zur Verminderung des Fortschreitens entwickelt. Zusätzlich zu den optischen Korrekturen gibt es pharmakologische Möglichkeiten, die für einen gewissen Zeitraum verschrieben werden können. Wir als Augenspezialisten beraten Sie gerne zu diesen Möglichkeiten, ob und welche Therapie für Ihr Kind geeignet ist.

## Was Sie jetzt tun können

Nutzen Sie den Fragebogen von MyopiaCare um das Risiko einer hohen Kurzsichtigkeit Ihres Kindes im Erwachsenenalter zu analysieren. Kommen Sie mit dem Resultat, dem Code am Ende des Fragebogens, dann zu uns.



*Teile des Textes wurde von [www.myopiacare.org](http://www.myopiacare.org) mit freundlicher Genehmigung zur Verfügung gestellt.  
Fotos: Hoya Lens*