

Text: Redaktion in Zusammenarbeit mit ADMEDICO

Bild: zVg

## KURZSICHTIGKEIT BEI KINDERN – EINFACH NUR BRILLE?

Die Kurzsichtigkeit (Myopie) ist eine Fehlsichtigkeit, die meistens aus einem übermässigen Wachstum des Augapfels resultiert. Das Auge ist also im Verhältnis zur Brechkraft des Auges zu lang. Zur Erklärung blicken wir zurück: Kinder sind zum Zeitpunkt der Geburt normalerweise weitsichtig («kurzes Auge»). Mit dem Wachstum «verwächst» sich diese Weitsichtigkeit und die Kinder werden – wenn alles gut läuft – bis zum Erwachsenenalter normalsichtig. Bei manchen Kindern schießt das Augapfelwachstum jedoch über das Ziel hinaus, und so entsteht die Kurzsichtigkeit. Diese entwickelt sich meist zwischen dem fünften und 16. Lebensjahr. Als Gründe kennen wir ständige Naharbeiten, ein geringer Leseabstand, wenig Aufenthalt im Freien mit Mangel an Tageslicht – und die Genetik. So liegt das Risiko einer Myopie für ein Kind, dessen Eltern nicht kurzsichtig sind, bei ca. 10%, mit einem kurzsichtigen Elternteil

bei ca. 35% und bei beiden kurzsichtigen Eltern bei knapp 60%.

Ist das Kind kurzsichtig, benötigt es eine Brille, um auch in der Ferne scharf zu sehen. Je nach fortschreitendem Wachstum des Augapfels muss die Brille dann immer wieder neu angepasst werden. Menschen mit einer höheren Kurzsichtigkeit haben im Laufe ihres Lebens auch ein höheres Risiko, behandlungsbedürftige Augenerkrankungen wie Grüner Star, Makuladerkrankungen oder Netzhautablösungen zu erleiden. Die WHO hat deshalb die Myopie als eine der fünf Augenkrankheiten zur Bekämpfung vermeidbarer Blindheit identifiziert. Aktuell sind etwa 50% der jungen Erwachsenen in Westeuropa kurzsichtig, in den hochentwickelten Regionen Asiens sogar ca. 80%, Tendenz weltweit steigend!

Nun werden Sie sich als betroffene Eltern fragen: Können wir selber etwas tun, um die Zunahme der Kurzsichtig-

keit zu verlangsamen? Wichtige Tipps für allgemeine Spielregeln nennt Ihnen die Infobox.

Darüber hinaus stehen uns seit einigen Jahren Therapien zur Verfügung, die das Längenwachstum des Auges ausbremsen sollen. Die therapeutischen Konzepte umfassen Augentropfen, Spezial-Kontaktlinsen oder Spezial-Brillen. Die Frage ob, und wenn ja mit welcher dieser Therapien ein Kind behandelt werden kann, muss zunächst in einer ausführlichen augenärztlichen Untersuchung abgeklärt werden. Wichtig scheint uns in diesem Zusammenhang darauf hinzuweisen, dass (noch) keine dieser Therapien derzeit eine kassenpflichtige Leistung darstellt.

### 3 Tipps, worauf Sie bei Ihrem kurzsichtigen Kind im Alltag achten sollten:

1. Ausreichender Leseabstand (ca. 1 Ellenlänge = Abstand Ellbogen zu Hand) und gute Beleuchtung.
2. Pausen bei Naharbeiten, 20-20-20-Regel: Nach 20 Minuten Lesen -> Pause für mindestens 20 Sekunden und dabei Blick zum Entspannen in die Ferne (mindestens 20 Fuss = 6m) schweifen lassen.
3. Regelmässiger Aufenthalt im Freien, täglich mindestens 90 Minuten. Frei nach dem Motto: Besser Biken als Gamen!



#### IHRE EXPERTIN:

*Dr. med. Nicole Fichter ist ärztliche Leiterin und erfahrene Fachärztin FMH für Augenheilkunde und Ophthalmochirurgie im ADMEDICO Augenzentrum am Fährweg 10 in Olten.*

Haben Sie Fragen zur Kurzsichtigkeit im Kindesalter, oder wünschen Sie eine Beratung für Ihr Kind?

Dann melden Sie sich:

[www.admedico.ch](http://www.admedico.ch) / [olten@admedico.ch](mailto:olten@admedico.ch) / 062 206 87 37