DIGITALE EPIDEMIE



Kurzsichtig durch Smartphones?

BSVSt
BLINDEN- UND SEHBEHINDERTENVERBAND
STEIERMARK

Liebe Eltern, werft Augenmerk auf die Augengesundheit eurer Kinder!



Vorsorge im Kindesalter ist das Um und Auf für die gesunde Entwicklung der Augen. Der erste Besuch beim Augenarzt sollte um das 2. Lebensalter erfolgen, weitere einmal jährlich. Zum Wohl der Kleinen muss dafür gesorgt werden, dass Fehlsichtigkeiten möglichst rasch behandelt werden. Besonders tückisch ist z. B. »Mini-Schielen«, das von Eltern nicht erkannt werden kann.

Was Kinderaugen nicht in den ersten sechs bis sieben Lebensjahren lernen, kann nicht mehr nachgeholt werden. Die Augen müssen scharfes Sehen von Anfang an lernen. Durch Schielen oder sonstige Sehfehler kann es zur Sehschwäche eines Auges kommen, die irreversibel ist. Eine derartige funktionelle Einäugigkeit hat dann oft negative Auswirkungen bei der Berufswahl bzw. führt zu sonstigen Einschränkungen.

Bei Schulproblemen, Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten, Kopfschmerzen oder Unkonzentriertheit sollte man mit dem Kind zum Augenarzt gehen. Oft fehlt eine Brille. Vor Sehtrainern, die damit werben »Wirf deine Brille weg« und mit Sehtrainings die Dioptrien wegtrainieren wollen, muss man warnen. Auch bei Legasthenie ist eine enge Zusammenarbeit zwischen dem Kinderpsychologen und dem Augenarzt das Richtige.

Bei fortschreitender Kurzsichtigkeit kann durch spezielle Kontaktlinsen die Zunahme vielfach gebremst werden. Dieses »Myopiecontrolling« ist eine Therapie und gehört in die Hände der Augenärzte. Kurzsichtigkeit bei Kindern wird immer häufiger. Zurückzuführen ist dies teils auf Vererbung, vielfach auch auf das lange Arbeiten am PC oder Tablet. Zwei Stunden Tageslicht und Spielen im Grünen können positive Wirkung haben.

OMR Dr. Helga Azem
Fachärztin für Augenheilkunde

FAKTEN ZU KINDERAUGEN

- Gesunde Augen in jungen Jahren sind wichtig für gutes Sehen im Erwachsenenalter.
- Kinderaugen sind immer in Aktion. 90 % dessen, was ein Kind lernt, nimmt es mit den Augen auf.
- Etwa 60 % der Sehschwächen bei Kindern werden viel zu spät erkannt. Rechtzeitige und rasche Behandlung kann langfristige Sehschäden verhindern.
- Fehlsichtigkeiten bei Kinderaugen fallen aufgrund der hohen Akkomodationsfähigkeit weniger auf. Über die Verformung der flexiblen Augenlinse können Brechungsfehler ausgeglichen werden.
- Kurzsichtigkeit bei Kindern und Jugendlichen nimmt auffällig zu.
- Die Gründe liegen vermutlich u. a. in der vermehrten Nutzung von Smartphones, iPads und Co.



Augenärzte sprechen bereits von einer globalen Epidemie und verordnen dem Nachwuchs mehr Spielplatz und weniger elektronische Geräte.

GESUNDE AUGEN-ENTWICKLUNG

In den ersten Lebenswochen sieht das Neugeborene nur vage Schatten. Ab drei Monaten kann der Säugling einen Gegenstand fixieren und verfolgen. Mit sechs Monaten kann das Baby aus größerer Entfernung scharf sehen und besitzt schon räumliches Sehvermögen. Die Anpassung der Sehschärfe und das Farbsehen erfolgen in den ersten sechs Lebensjahren. Mit elf Jahren ist diese zu 100 % erreicht.

SYMPTOME BEIM KLEINKIND

Bei Auffälligkeiten der Sehkraft sollte unbedingt sofort ein Arzt aufgesucht werden. Bei etwa 10 % der Kleinkinder treten Sehstörungen auf.

Achten Sie auf folgende Auffälligkeiten:

- Häufiges Reiben der Augen
- Ungewöhnliche Kopfneigung
- Nervöses Zwinkern
- Schielen
- Zusammenkneifen der Augen, um in die Ferne zu sehen
- Ungewöhnlich nahes Sitzen vor dem Fernsehgerät



Langes Nahsehen bedeutet Schwerarbeit für die Kinderaugen. Ausgiebige Ruhepausen in der Natur sollten also Pflichtprogramm im Tagesablauf der Kleinen sein.

KINDLICHE KURZSICHTIGKEIT

Zu viel »Naharbeit« der Augen, d. h. stundenlanges Schauen auf elektronische Geräte, ist schädlich. Es wird angenommen, dass bei langem Nahsehen die Akkomodation des Auges überbeansprucht wird. Damit ist der Krümmungsmechanismus der Linse gemeint, der zur Scharfstellung auf ein Objekt in der Nähe dient. Vor allem Kinder sind gefährdet. Wenn sich ihre Linsen zu oft krümmen, stellt das einen schädlichen Wachstumsreiz für das kindliche Auge dar. Bei intensivem Nahsehen in sehr jungen Jahren reagiert das Auge demnach mit einem überproportionalen Wachstum des Augapfels. Die Folge ist Kurzsichtigkeit.

ZU VIEL SMARTPHONE UND CO.

Überlastungserscheinungen, die durch übermäßigen Konsum von elektronischem Spielzeug auftreten können, werden auch als »Digital Eye Strain« (Digitale Augenbelastung) zusammengefasst. Die Symptome reichen von Rücken- und Nackenproblemen, über Kopfschmerzen bis hin zu verschwommener Sicht und trockenen Augen. Die Linse verliert überdies an Elastizität und muss sich stark anstrengen, um Dinge in der Nähe scharf zu stellen.



Vorsicht bei blau-violettem Licht:
Dieses wird zusätzlich zur Sonne auch von LED's und Leuchtstofflampen ausgestrahlt, die in den meisten Tablets, PC's und Smartphones integriert sind. Blau-violettes Licht kann zu dauerhaften Schädigungen der Augen führen.

VERHALTENS-TIPPS

Achtet man auf ein paar Regeln, gibt es keinerlei Einwände gegen gelegentliches Fernsehen und Surfen am Smartphone. Gerade bei Kindern ist jedoch die kontrollierte Nutzung besonders wichtig.

- Fordern Sie die Kids auf Pausen einzulegen.
- Stellen Sie sicher, dass die Bildschirme nicht zu nah platziert sind. Der ideale Leseabstand zum Bildschirm entspricht in etwa der Länge eines Unterarms.
- Nicht mit der Nase auf Smartphone und Tablet kleben: Mindestens 30 cm Abstand halten.
- Auf bequeme, aufrechte Körperhaltung der Kinder achten.
- Wichtig ist ausreichend helle Beleuchtung, optimal sind zwei Lichtquellen. Ansonsten ermüden Kinderaugen sehr schnell.





EMPFEHLUNG FÜR BILDSCHIRM UND TV

- Bis zum 2. Lebensjahr sind nicht mehr als 20 Minuten Fernsehzeit pro Tag ratsam.
- Für 5-Jährige nur ca. 30 Minuten.
- Erst ab dem 6. Lebensjahr sollten sich Kinder maximal eine Stunde vor einem Bildschirm aufhalten.
- Für 10- bis 13-Jährige sind nicht mehr als 90 Minuten empfehlenswert.

VERHALTENS-TIPPS

- Zeit vor dem Bildschirm reduzieren, Pausen einlegen.
- Tägliche Aufenthalte bei Tageslicht an der frischen Luft sind unerlässlich. Eine Stunde Spielen im Freien pro Tag ist zu empfehlen. Augen bewusst in die Ferne schweifen lassen.
- Schutz der Augen vor zu starkem Sonnenlicht durch die passende Sonnenbrille.
- Kinderaugen benötigen Training und Bewegung. Kreative Aktivitäten wie z. B. Basteln verstärken die Leistungsfähigkeit der Sehkraft.
- Gegen blau-violettes Licht Gratis App unter Stichwort »Blaulichtfilter« installieren.

MEHR SPIELPLATZ

Vorbeugung ist das effektivste Mittel für die gesunde Entwicklung der Kinderaugen. Die Natur ist hier eines der wichtigsten Hilfsmittel. Eine besondere Rolle nimmt der Faktor Tageslicht ein. Der Aufenthalt im Freien kann bei Kindern der Kurzsichtigkeit entgegenwirken.





»Die digitalen Geräte sind ein fixer Bestandteil unseres Lebens geworden. Es ist daher umso wichtiger, dass der richtige Umgang mit ihnen zur Gewohnheit wird, damit Augenschäden vermieden werden. Für den BSVÖ ist Prävention ebenso wichtig wie die Betreuung, wenn ein Sehverlust schon bewältigt werden muss.«

Dr. Markus Wolf, Präsident des BSVÖ

Der Blinden- und Sehbehindertenverband Österreich (BSVÖ) ist eine Selbsthilfeorganisation und ein gemeinnütziger Verein ohne Bindung an eine Partei oder Konfession. Die Bemühungen und Unternehmungen des BSVÖ und seinen sieben Landesorganisationen in allen Bundesländern sind durch den Leitgedanken bestimmt, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten und dadurch dazu beizutragen, dass blinde Menschen und Menschen mit Sehbehinderungen ein selbstbestimmtes Leben führen können. Der BSVÖ ist in folgenden Bundesländern vertreten: Kärnten, Oberösterreich, Salzburg, Steiermark, Tirol, Vorarlberg und Wien (Sitz auch für Niederösterreich, Burgenland). Insgesamt vertritt er die Interessen von 318.000 blinden und sehbehinderten Menschen in Österreich.

Impressum
Herausgeber: Blinden- und Sehbehindertenverband Österreich (BSVÖ)
Konzept, Text, Grafik: Haslinger, Keck. PR
Fotos: iStockphoto
Druck: kb-offset Kroiss & Bichler GmbH & CoKG, www.kb-offset.at

BSV Steiermark
Augasse 132
8051 Graz
0316 / 68 22 40
office@bsvst.at

www.bsvst.at

BSVSt
BLINDEN- UND SEHBEHINDERTENVERBAND
STEIERMARK