

# Kurzsichtigkeit (Myopie) bei Kindern früh entgegenwirken

## Werden weltweit immer mehr Menschen kurzsichtig?

Bis 2030 werden weltweit voraussichtlich über drei Milliarden Menschen kurzsichtig sein. 2050 könnte ungefähr die Hälfte der Weltbevölkerung betroffen sein. Auch die hohe Myopie nimmt weiter zu: Das bedeutet, dass 2030 über 500 Millionen Menschen stark kurzsichtig sein werden – also Werte von mehr als minus sechs Dioptrien haben werden.

Was sind die Gründe hierfür?

Auf der einen Seite wird Myopie vererbt: Kinder kurzsichtiger Eltern haben ein deutlich höheres Risiko, selbst kurzsichtig zu werden. Sind beide Elternteile kurzsichtig? Dann liegt das Risiko, dass die Kinder ebenfalls kurzsichtig werden, bei 60 Prozent!

Auf der anderen Seite führt stundenlanges Schauen auf Bildschirme an Smartphones, Tablets und PCs dazu, dass immer mehr Kinder immer stärker kurzsichtig werden. Durch das viele Nahsehen muss das Auge ständig nah fokussieren. Das bewirkt, dass der Augapfel stärker in die Länge wächst.

## Warum ist es problematisch, wenn Ihr Kind stark kurzsichtig wird?

Das unscharfe Sehen durch Kurzsichtigkeit lässt sich gut mit Brille oder Kontaktlinsen korrigieren. Das eigentliche Problem ist, dass die Augäpfel bei Kurzsichtigkeit in die Länge wachsen. Dadurch steigt nämlich die Gefahr deutlich, dass nicht korrigierbare Sehbeeinträchtigungen entstehen. Diese treten meist erst in einem Alter von über 50 Jahren auf.

Wird ein Kind sehr früh kurzsichtig (im Alter von unter 12 Jahren), wachsen die Augäpfel meistens besonders stark in die Länge. Für sie ist das Risiko hoch, dass sie später stark kurzsichtig werden. Denn erst im Alter von ungefähr 21 Jahren ist das Längenwachstum abgeschlossen. Deshalb sollten ansteigende Kurzsichtigkeiten bei Kindern so früh wie möglich verhindert werden.

### Das Risiko für Kinder, stark kurzsichtig zu werden, steigt:

- wenn ein oder beide Eltern stark kurzsichtig sind
- wenn sich die Kurzsichtigkeit vor dem zwölften Lebensjahr entwickelt
- wenn sich Kinder viel im Innenraum aufhalten und auf kurze Distanzen schauen

## Wie lässt sich vorbeugen, dass Ihr Kind stark kurzsichtig wird?

Als Eltern können Sie einiges dafür tun:

- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind so viel Zeit wie möglich im Freien verbringt. Dadurch können die Augen immer wieder in die Ferne fokussieren.
- Gehen Sie mit Ihren Kindern jährlich zur Augenuntersuchung.
- Lassen Sie sich bei beginnender Kurzsichtigkeit von uns beraten.
- Nutzen Sie die Möglichkeiten der Myopiekontrolle.

## Welche Möglichkeiten der Myopiekontrolle gibt es?

Vor mehr als zehn Jahren wurden die ersten Produkte und Methoden zur Myopiekontrolle bei Kindern entwickelt. Mit den drei folgenden aktuellen Möglichkeiten lässt sich eine wachsende Kurzsichtigkeit bei Ihren Kindern verringern:

- 1. Spezielle Brillengläser (Miyosmart, Stellest, Mycon)**
- 2. Ortho-K Nachtkontaktlinsen**
- 3. Spezielle weiche Kontaktlinsen**

Vorweg: Wir können Ihnen mit diesen Methoden nicht hundertprozentig garantieren, dass sich eine Kurzsichtigkeit verhindern lässt. Zahlreiche Studien belegen aber, dass diese Methoden sehr wirksam sind.

### **1. Spezielle Brillengläser**

Seit kurzem sind spezielle Brillengläser auf dem Markt, die nachweislich dazu beitragen, die wachsende Kurzsichtigkeit bei Kindern aufzuhalten. Wir arbeiten hier mit Brillengläsern von Hoya (Miyosmart), Essilor (Stellest) und Rodenstock (Mycon), auf deren hohe Qualität und Wirksamkeit wir vertrauen.

Die Vorteile:

- + Sie sind sehr wirkungsvoll.
- + Viele Kinder sind schon daran gewöhnt, eine Brille zu tragen oder an anderen Kindern zu sehen.
- + Die Gläser werden von Kindern sehr gut angenommen – die kleinen Kreise sind kaum sichtbar.
- + Die Kinder müssen nicht lernen, Kontaktlinsen zu handhaben.

Sie bekommen diese Brillengläser bei uns. Wir beraten Sie gern!

### **2. Ortho-K Nachtkontaktlinsen**

Orthokeratologische Kontaktlinsen werden schon seit 20 Jahren eingesetzt, um Kurzsichtigkeit zu korrigieren. Sie werden nur über Nacht getragen, deshalb werden sie auch Nachtlinsen genannt. Sie formen die Augenoberfläche so, dass man tagsüber ohne Brille und ohne Kontaktlinsen gut sieht.

Sehr gut für die Myopiekontrolle: Die Ortho-K Nachtkontaktlinsen verändern die Randbereiche der Augenhornhaut so, dass das Auge den Reiz zur Myopisierung verliert. Diese Methode ist damit eine der erfolgreichsten der Myopiekontrolle.

Die Vorteile:

- + Sie sind sehr effektiv.
- + Tagsüber benötigt Ihr Kind keine Brille und keine Kontaktlinsen.
- + Es ist eine sehr bequeme Art der Korrektur, die schnell zum Alltag gehört.
- + Durch das spezielle Design treten Nahprobleme im Lauf des Lebens erst deutlich später auf.

Lesen Sie gern hierzu das folgende Interview:

Fragen an Wolfgang Laubenbacher, Geschäftsführer und zertifizierter Spezialist für Orthokeratologie der Wissenschaftlichen Vereinigung für Augenoptik und Optometrie (WVAO)

### 3. Spezielle weiche Kontaktlinsen

In der letzten Zeit kamen einige weiche Kontaktlinsen zur Myopiekontrolle auf den Markt. Beispiele dafür sind *Galifa Invispa* oder *CooperVision MiSight 1-Day*. Beide Kontaktlinsen-Modelle sind bei uns erhältlich.

Die Vorteile:

- + Sie sind sehr effektiv.
- + Sie lassen sich wie „normale“ weiche Kontaktlinsen tragen.
- + Es ist eine sehr risikolose Methode bei optimaler Anpassung und regelmäßigen Untersuchungen bei uns.
- + Für Kinder sind sie vertraut, wenn beispielsweise die Eltern selbst weiche Linsen tragen.

### Was hilft nicht gegen Myopie?

Früher wurden Brillen oder Kontaktlinsen in der Stärke unterkorrigiert. Man erhoffte sich dadurch einen Anstieg der Kurzsichtigkeit zu verhindern. Aktuelle Studien zeigen aber, dass diese Unterkorrektur keinen positiven Einfluss auf die Entwicklung der Myopie hat. Ganz im Gegenteil. In den Studien wurde dadurch sogar ein noch stärkerer Anstieg der Myopie festgestellt.

Informationen zu Studien finden Sie hier:

Artikel auf [www.optikum.at](http://www.optikum.at) über Unterkorrektur von Myopie

Auch die Versorgung mit herkömmlichen Multifokalen Kontaktlinsen, Gleitsicht-, Bifokal oder Executive-Brillengläsern hat sich als sehr wenig wirkungsvoll herausgestellt.

### Was können Sie als Eltern zusätzlich zur Myopiekontrolle tun?

Mit diesen drei Maßnahmen können Sie selbst dazu beitragen, dass Ihr Kind nicht so stark kurzsichtig wird:

#### 1. Ins Freie gehen

Kinder sollten möglichst 90 Minuten täglich im Freien verbringen. Mehr als 90 Minuten haben bisher keinen weiteren positiven Effekt gezeigt.

#### 2. Nicht zu nah lesen

Wenn Kinder sich stark konzentrieren, versuchen sie oft, die Augen immer näher an das zu Lesende zu bringen – zum Beispiel an ein Arbeitsblatt oder Buch. Erklären Sie Ihrem Kind, warum das nicht gut ist, und üben Sie mit ihm, einen ausreichenden Abstand einzuhalten.

#### 3. Bildschirmzeit möglichst stark einschränken

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind nicht stundenlang am Smartphone oder Tablet spielt oder Filme schaut. Gelegentlich auf das Handy zu schauen, hat dagegen keinen bedeutenden Einfluss.

## Was sind Anzeichen für eine entstehende Myopie?

Anzeichen für Myopie bei Babys und Kleinkindern sind, wenn sie ...

- Gegenstände nahe am Gesicht halten,
- sehr nahe an Bildschirmen sitzen,
- sich wenig für Objekte in der Ferne interessieren,
- Objekte in der Ferne schlecht oder nicht erkennen,
- blinzeln oder ein Auge schließen, um besser zu sehen,
- die Augen häufig reiben,
- allgemein übermäßig blinzeln oder
- ihre Augen häufig tränen.

Anzeichen für Myopie bei Schulkindern sind, wenn ...

- sie zunehmend unkonzentriert werden,
- ihre schulischen Leistungen nachlassen,
- sie Geschriebenes an der Tafel schlecht lesen können,
- sie unter Kopfschmerzen und Müdigkeit leiden,
- sie ständig blinzeln, ihre Augen zusammenkneifen oder diese häufig tränen.

Wenn Sie diese Anzeichen feststellen oder sich unsicher sind, suchen Sie bitte mit Ihrem Kind einen Augenarzt oder Augenoptiker auf, der sich mit Myopiekontrolle auskennt. So haben Sie die Chance, eine entstehende Myopie zu aufzuhalten.

Es wird empfohlen, Kinder ab 6 Jahren einmal jährlich auf eine mögliche Kurzsichtigkeit untersuchen zu lassen – vor allem, wenn die Eltern kurzsichtig sind. Kinder können den Seheindruck nicht so einschätzen wie Erwachsene. Sie nehmen es einfach hin, unscharf zu sehen.

**Haben Sie Fragen? Vereinbaren Sie gern einen Termin unter 089 883508 oder [info@optikholinka.de](mailto:info@optikholinka.de). Wir sind auf Myopiekontrolle spezialisiert und beraten Sie gern.**