



Augenärztlicher Rat: „Geht raus zum Spielen!“ - Aufenthalt im Freien bremst die Entwicklung einer Kurzsichtigkeit

Von *jprautz*

Erstellt am 28 Aug 2014 - 09:37

DÜSSELDORF 28.08.2014 – Kinder, die viel Zeit im Freien verbringen, haben ein geringeres Risiko, kurzsichtig zu werden, als Stubenhocker. Darauf deuten die Ergebnisse verschiedener Studien aus den vergangenen Jahren hin, erläutert Prof. Dr. Klaus Rütter vom Berufsverband der Augenärzte Deutschlands (BVA).

Die Brillenträger sind in Deutschland in der Überzahl: Mehr als 80 Prozent der Menschen im Alter zwischen 35 und 74 Jahren sind hierzulande auf eine Sehhilfe angewiesen. Dabei ist die Kurzsichtigkeit, die etwa 35 bis 40 Prozent der Erwachsenen betrifft, eine häufige Form der Fehlsichtigkeit. Von Kurzsichtigkeit ist die Rede, wenn das Auge Objekte in der Nähe gut, weit entfernte Dinge ohne Brille dagegen schlecht erkennen kann. Die Dioptrienwerte der Brille von Kurzsichtigen haben Minuswerte, ab -6 Dioptrien spricht man von hoher Myopie. Meist ist für die Kurzsichtigkeit ein im Verhältnis zur Brechkraft von Hornhaut und Linse zu langer Augapfel verantwortlich. Dann werden die ins Auge parallel einfallenden Strahlen nicht auf der Ebene der Netzhaut gebündelt, sondern davor.

Vielschichtige Ursachen

Welche Ursachen die Kurzsichtigkeit (Myopie) hat, ist noch nicht bis ins letzte Detail erforscht. Es ist bekannt, dass Vererbung eine Rolle spielt: Menschen, deren Eltern kurzsichtig sind, haben ein höheres Risiko (circa 60 Prozent), selbst kurzsichtig zu werden. Auch der ethnologische Hintergrund spielt eine wichtige Rolle; so ist die Kurzsichtigkeit in Südostasien wesentlich häufiger als beispielsweise in Europa. Doch auch das Verhalten in der Kindheit und Jugend spielt eine Rolle: Das Ausmaß an Naharbeit – beispielsweise Lesen oder auch die Beschäftigung mit Computern und Mobiltelefonen – hat einen Einfluss auf die Entwicklung der Kurzsichtigkeit. Hingegen haben Untersuchungen aus den vergangenen Jahren belegt, dass ein ausgiebiger Aufenthalt im Freien die Entstehung beziehungsweise das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit bremst: Kinder, die sich viel im Freien aufhalten, werden somit seltener kurzsichtig als Stubenhocker. Verantwortlich für diesen Zusammenhang ist sehr wahrscheinlich das Licht, das mit dem Aufenthalt im Freien verbunden ist und in der Regel viel heller ist als in geschlossenen Räumen.

Rechtzeitig zum Augenarzt

Ob ein Kind fehlsichtig ist, kann eine augenärztliche Untersuchung schon früh klären. Gerade in den ersten Lebensjahren, in denen sich das Zusammenspiel von Augen und Gehirn noch entwickelt, ist es wichtig, dass eine eventuell bestehende Fehlsichtigkeit, aber auch ein unerkanntes Schielen, rechtzeitig diagnostiziert und korrigiert werden. Nur wenn beide Augen fehlerfreie Seheindrücke liefern, kann sich das Sehvermögen eines Kindes optimal entwickeln. Der Berufsverband der Augenärzte empfiehlt daher, alle Kinder vor ihrem dritten Geburtstag einmal augenärztlich untersuchen zu lassen. Vor der Einschulung ist gegebenenfalls ein weiterer Besuch beim Augenarzt sinnvoll, um sicherzustellen, dass keine Fehlsichtigkeit den erfolgreichen Start ins Schülerdasein behindert. Wenn eine Kurzsichtigkeit festgestellt wird, ist es wichtig, sie konsequent mit Brille oder gegebenenfalls Kontaktlinsen auszugleichen. Auch das trägt dazu bei, die Zunahme der Myopie zu bremsen.

Woche des Sehens vom 8. bis 15. Oktober 2014



Gerade Kindern bieten Augenärzte also gute Aussichten für den vollen Durchblick. „Gute Aussichten“ – so heißt auch das Thema der diesjährigen Woche des Sehens unter der Schirmherrschaft der Fernsehjournalistin Gundula Gause. Blindheit zu verstehen und zu verhüten sind die Ziele der bundesweiten Kampagne. Getragen wird sie von der Christoffel-Blindenmission, dem Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband, dem Berufsverband der Augenärzte, dem Deutschen Komitee zur Verhütung von Blindheit, der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft, dem Deutschen Verein der Blinden und Sehbehinderten in Studium und Beruf sowie der PRO RETINA Deutschland. Seit 2002 informiert die Aktionswoche mit Hilfe vielfältiger Veranstaltungen über die Bedeutung guten Sehvermögens und klärt über die Ursachen vermeidbarer Blindheit sowie die Situation sehbehinderter und blinder Menschen in Deutschland und den Entwicklungsländern auf. Unterstützt wird sie dabei von der Aktion Mensch und der Carl Zeiss Meditec AG. Weitere Informationen finden Sie auf www.facebook.com/WochedesSehens [1] oder www.woche-des-sehens.de [2].

Weitere Informationen zum Thema Auge und Sehen inklusive Bild- und Statistikdatenbank: www.augeninfo.de/presse [3]

Herausgeber: Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf

Pressekontakt:

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Pressereferat: Dr. med. Georg Eckert, Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf, Tel. +49 (0) 2 11 / 4303700, Fax +49 (0) 2 11 / 4303720, presse@augeninfo.de [4], www.augeninfo.de [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 25 Jun 2019 - 20:29): <https://www.medcom24.de/node/19413>

Links:

[1] <http://www.facebook.com/WochedesSehens>

[2] <http://www.woche-des-sehens.de>

[3] <http://www.augeninfo.de/presse>

[4] <mailto:presse@augeninfo.de>

[5] <http://www.augeninfo.de>