

Kurzsichtigkeit nimmt bei Kindern stark zu

Zu wenig Aufenthalt im Freien und langes, angestregtes Hinschauen auf Smartphones und Tablets werden als Hauptursache angesehen.

Salzburger Nachrichten Von Josef Bruckmoser / 06.06.2016 - 10:46 /



BILD: SN/ROBERT RATZER

Kinder, die einen Sport im Freien ausüben wie zum Beispiel Fußballspielen, sind weniger von der Kurzsichtigkeit betroffen. Nur zwei Stunden Tageslicht und Spielen im Freien wirken sich bereits positiv auf die Augen aus.
ROBERT RATZER

Etwa 60 Prozent der Sehschwächen bei Kindern werden nicht rechtzeitig erkannt. Ein Grund dafür ist, dass Kinderaugen noch eine sehr hohe Anpassungsfähigkeit haben und Brechungsfehler über die Verformung der Augenlinse ausgeglichen werden können. Das gilt auch für die Kurzsichtigkeit, die seit längerer Zeit zunimmt. Im Vergleich zu den 1970er-Jahren ist die Häufigkeit bei Jugendlichen von 25 auf etwa 48 Prozent angestiegen.

Herbert A. Reitsamer, Vorstand der Universitätsklinik für Augenheilkunde in Salzburg, weist darauf hin, "dass wir vor allem seit etwa fünf Jahren bei sehr jungen Patienten vermehrt Phänomene beobachten wie Verschwommen sehen oder Kurzsichtigkeit". Auslöser dafür könnten Spiele auf dem Smartphone oder Tablet sein, die zu stundenlangem Nah sehen verleiten.

Durch vermehrtes Sehen im Nahbereich steigt das Risiko, dass der Augapfel wächst. Denn zum Scharfstellen des Auges auf den Nahbereich muss die Pupille verengt werden. Der dafür zuständige Ringmuskel muss sich umso häufiger zusammenziehen, je öfter auf das Nahsehen fokussiert wird. Je näher dabei ein Gegenstand oder Bildschirm ist, desto anstrengender ist es fürs Auge. Längerfristig hat der ständige Zug des Muskels zur Folge, dass sich das Auge nach vorn, in Richtung der Zugkraft verlängert. Dadurch verlagert sich der Fokus des Bildes vor die Netzhaut. Schlimmer noch: Die Netzhaut im Inneren des Auges muss sich dehnen.

"Welche möglichen Langzeitschäden das intensive Spielen auf dem Smartphone oder Tablet hat, hängt entscheidend von den Eltern ab", sagt Reitsamer - und rät den Müttern und Vätern: "Legen Sie konkrete Zeiten fest, in denen Sie und Ihre Kinder elektronische Medien konsumieren, und suchen Sie einen Augenarzt auf, sobald Sie geringe Veränderungen im Sehverhalten Ihres Kinder wahrnehmen."

Kurzsichtigkeit verursacht eine Fokussierung des Bildes im Auge vor der Netzhaut. In die Ferne sehen kurzsichtige Menschen daher unscharf, in der Nähe mitunter sehr gut. Die optische Anpassung kann durch Brillen, chirurgische Eingriffe oder Kontaktlinsen erfolgen.

"Kurzsichtigkeit ist aber auch ein Risikofaktor für Erkrankungen des Auges", betont Klinikvorstand Reitsamer. "Je nach Ausprägung haben die Betroffenen ein höheres Risiko, an einem grünen Star zu erkranken, eine Netzhautablösung zu bekommen oder irreversible Schädigungen der Netzhaut durch deren starke Dehnung beim Längenwachstum des Auges zu erleiden."

Entscheidend dafür, wie gut sich das Auge vom anstrengenden Nahsehen erholen kann, ist der tägliche Aufenthalt im Freien. Kinder, die einen Sport im Freien ausüben wie zum Beispiel Fußballspielen, sind weniger von der Kurzsichtigkeit betroffen. "Nur zwei Stunden Tageslicht und Spielen im Freien wirken sich bereits positiv auf die Augen aus", sagt Reitsamer.

Epidemiologische Studien haben einen klaren Zusammenhang zwischen Kurzsichtigkeit und der Verweildauer in geschlossenen Räumen. Der in Gebäuden, beim Lesen und beim Schauen auf das Handy ausgelöste Naheinstellungsreiz des Auges löst offenbar dessen übermäßiges Längenwachstum aus. Bereits vor 110 Jahren haben Augenärzte empfohlen, sich länger im Freien aufzuhalten. Jüngste Daten bestätigen diese alten Weisheiten: In Seoul sind bereits 96,5 Prozent der 19-jährigen Männer kurzsichtig. 1970 sind es noch 20 Prozent gewesen.

Info: Der Blinden- und Sehbehindertenverband Salzburg unter der Leitung von Obmann Josef Schinwald stellt eine neue Informationsbroschüre zur Verfügung: "Digitale Gefahr - Kurzsichtigkeit durch Smartphones?" - Kostenlos anfordern bei: BSV Salzburg, Tel. 0662-43 16 63-0; E-Mail: sekretariat@bsvs.at