

## PRESSETEXT

# Kinder und Jugendliche: gutes Sehen für eine gesunde Entwicklung

Die Welt ist spannend und bunt. Nicht alle Kinder und Jugendlichen sehen sie gleich gut. Sehstörungen behindern die normale Entwicklung. Früherkennung und rechtzeitige Behandlung beugen lebenslangen Sehschwächen vor.

Es sind die vielen Dinge hier und da, die ein Kind wahrnimmt und begreift, um sich in seiner Umgebung zu orientieren. Rund vier Fünftel aller Informationen aus der Umwelt gelangen über die Augen ins Bewusstsein – und das von den ersten Lebenstagen an. Zwischen dem zehnten und zwölften Lebensjahr erreichen Kinder Augen normalerweise die volle Sehschärfe. Störungen bremsen diesen Prozess aus – und damit auch die gesamte Entwicklung des Kindes.<sup>1</sup>

## Mehr Bücher, mehr Bildschirm – Augen sind gefordert

Mehr Bildung geht mit mehr Schul- und Ausbildungsjahren einher. Medientechnik mit immer mehr Allrounder-Qualitäten hält unaufhaltsam Einzug in Elternhaus, Kinderzimmer und Klassenraum. Die Augen schauen länger in Bücher und öfter auf Displays, Heranwachsende halten sich weniger im Freien auf als früher.

Das birgt Risiken. Als Alarmzeichen gilt die stark zunehmende Kurzsichtigkeit von Kindern und Jugendlichen in Asien.<sup>2</sup> Beispiel Taiwan: 1986 waren 20 Prozent der zehnjährigen Schüler kurzsichtig, im Jahr 2000 bereits die Hälfte.<sup>3</sup>

Höhere Bildung, mehr Kurzsichtige – das fanden Wissenschaftler auch in Deutschland heraus: 53 Prozent der Hochschulabsolventen und 35 Prozent der Personen mit Abitur oder Berufsabschluss

<sup>1</sup> Vgl. Gesund groß werden – Eltern-Ordner. Infoheft 2: Groß werden: Die kindliche Entwicklung. Hrsg. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Köln, 2014; <http://www.bzga.de/infomaterialien/kinder-und-jugendgesundheit/gesund-gross-werden-eltern-ordner/> (Zugriff: 13.04.2017, 18.00 MEZ).

<sup>2</sup> Morgan, G. et al.: Myopia. The Lancet 5, May 2012, Vol. 379, No. 9827, S. 1739–1748. [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)60272-4/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)60272-4/abstract) (Zugriff: 12.04.2017, 11.00 MEZ).

<sup>3</sup> Lin LL et al.: Prevalence of Myopia in Taiwanese Schoolchildren: 1983–2000. Ann Acad Med Singapore Jan 2004, 33(1):27–33.

## PRESSETEXT

können nur noch Nahes gut sehen; von denen ohne Ausbildung und ohne höheren Schulabschluss sind nur knapp ein Viertel kurzsichtig.<sup>4</sup>

## Rund ums Sehen der Kinder und Jugendlichen: die Zahlen, die Fakten

- **Jedes zehnte Kind in Deutschland** kann nicht richtig sehen.<sup>5</sup>
- **60 Prozent der Sehschwächen** von Kindern bleiben zu lange unerkannt.<sup>6</sup>
- **Mehr als ein Drittel der Jugendlichen und jungen Erwachsenen** in Deutschland sind kurzsichtig.<sup>7</sup>
- **Ein um 30 Prozent höheres Risiko für Kurzsichtigkeit** haben Kinder, die weniger als eine Stunde täglich draußen verbringen, gegenüber Kindern, die mehr als zwei Stunden im Freien sind.<sup>8</sup>
- **Ab einem Alter von sechs Jahren** entwickelt sich die sogenannte Schulkurzsichtigkeit (Schulmyopie).
- **Fast jeder zehnte Grundschüler** trägt eine Brille.<sup>9</sup>
- **Ein Viertel aller Schülerinnen und Schüler** nehmen fehlsichtig ohne Sehhilfe am Schulsport teil.<sup>10</sup>

<sup>4</sup> Mirshahi, A., Pfeiffer, N. et al.: Myopia and Level of Education: Results from the Gutenberg Health Study. In: Ophthalmology October 2014 Vol. 121, Issue 10: 2047–2052; [http://www.aajournal.org/article/S0161-6420\(14\)00364-9/abstract](http://www.aajournal.org/article/S0161-6420(14)00364-9/abstract) (Zugriff: 12.04.2017, 17.00 MEZ). Johannes-Gutenberg-Universität Mainz: PM „Bildungsniveau und nicht Intelligenz in erster Linie entscheidend für Entwicklung einer Kurzsichtigkeit“ vom 12.10.2016; <http://www.uni-mainz.de/presse/76518.php> (Zugriff: 14.04.2017, 13.00 MEZ). Mirshahi, A. et al.: Myopia and Cognitive Performance: Results from the Gutenberg Health Study. Investigative Ophthalmology & Visual Science, 2016 Oct 1;57(13):5230-5236; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27701634#> (Zugriff 14.04.2017, 14.00 MEZ).

<sup>5</sup> Berufsverband der Augenärzte Deutschlands (BVA): Junge Augen schützen: Vorsorge bei Kindern; <http://cms.augeninfo.de/hauptmenu/gesunde-augen/junge-augen-schuetzen-vorsorge-bei-kindern.html#Links> (Zugriff: 24.04.2017, 10.00 MEZ).

<sup>6</sup> Berufsverband der Augenärzte Deutschlands (BVA): Junge Augen schützen: Vorsorge bei Kindern; <http://cms.augeninfo.de/hauptmenu/gesunde-augen/junge-augen-schuetzen-vorsorge-bei-kindern.html#Links> (Zugriff: 24.04.2017, 10.00 MEZ).

<sup>7</sup> Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG): Smartphone & Co: Experten erwarten deutlichen Anstieg der Kurzsichtigkeit. PM zum 113. DOG-Kongress 2015; [http://www.dog.org/wp-content/uploads/2015/01/PM\\_DOG-Kongress\\_Smartphone\\_September\\_2015\\_F.pdf](http://www.dog.org/wp-content/uploads/2015/01/PM_DOG-Kongress_Smartphone_September_2015_F.pdf) (Zugriff: 25.04.2017, 16.00 MEZ).

<sup>8</sup> Universitätsklinikum Freiburg: Viel Licht gegen Kurzsichtigkeit. Online-Publikation unter <https://www.uniklinik-freiburg.de/nc/presse/publikationen/im-fokus/detailansicht/presse/560.html> (Zugriff: 12.04.2017, 12.00 MEZ).

<sup>9</sup> Techniker Krankenkasse: Sehprobleme bei Grundschulern: jedes zehnte Kind mit Brille. PM vom 28.08.2015; <http://www.presseportal.de/pm/6910/3108207> (Zugriff: 02.05.2017, 11.00 MEZ).

<sup>10</sup> RUB-Schulsportstudie. Ruhr-Universität Bochum – RUB-Schulsportbrillentest 2017 – Weitere Infos; <http://homepage.rub.de/sportl9/rub-schulsportstudie.html> (Zugriff: 13.04.2017, 11.00 MEZ).

## PRESSETEXT

### **Sehtrends Bildschirm und Display**

Kinder und Jugendliche verbringen immer mehr Zeit damit, auf Bildschirme und Displays zu schauen. Das heißt intensive Naharbeit für die Augen und weniger Aufenthalt im Freien – beides Faktoren zur **Entstehung von Kurzsichtigkeit**.

### **Junge Augen und Lebensqualität**

Das Baby lächelt, wenn sich die Eltern über das Kinderbettchen beugen. Es wendet sich dem bunten Spielzeug zu, es geht krabbelnd auf Entdeckungstour. Kann der Sprössling laufen, erweitern sich Aktionsradius und Gesichtsfeld. In der Schule lernt das Kind lesen, schreiben, rechnen. So normal, so selbstverständlich? Dass die Augen den Ausschlag für Lebensqualität, Selbstbewusstsein und Motivation geben, fällt erst auf, wenn sie nicht optimal funktionieren.

### **Bewegen, spielen, lernen – Augen auf für gutes Sehen**

Wenn ein Kind den Ball nicht fangen kann und nicht so flink ist wie die anderen, muss das nichts mit Unsportlichkeit zu tun haben. Geschicklichkeit und Beweglichkeit hängen in hohem Maße vom Sehvermögen ab – denn wer schlechter sieht, reagiert später. Je besser Sehschärfe und räumliches Sehen, desto besser ist die Koordination bei Sport und Spiel. Für Kinder und Jugendliche mit Wahrnehmungsdefiziten besteht ein hohes Unfall- und Verletzungsrisiko.

Die Anforderungen in der Schule verlangen ebenfalls volle Wahrnehmung und ganze Aufmerksamkeit. Ein Kind mit Augenproblemen nimmt Buchstaben und Zahlen nicht richtig wahr. Es muss sich mehr anstrengen und kann sich nicht konzentrieren. Folgen schlechte Noten, bleibt schon mal die Anerkennung aus und die Motivation sinkt. Im Kindesalter unerkannte Sehdefizite wirken nach: Berufsausbildung und Studium verlangen jungen Menschen, die schlechter sehen, mehr Mühen ab.

## PRESSETEXT

### **Aufmerksam unterwegs –**

#### **Augen auf für sichere Verkehrsteilnahme**

Kids haben allein aufgrund ihrer Körpergröße nicht den Überblick über das Verkehrsgeschehen wie Erwachsene. Kommt mangelnde Sehleistung hinzu, kann es lebensgefährlich werden. Nur mit gutem Sehvermögen lassen sich Hindernisse, Geschwindigkeiten und Entfernungen richtig einschätzen.

Eltern sollten auf jeden Fall die Augen ihrer Kinder frühzeitig von einem Augenarzt auf Sehdefizite prüfen lassen.

Außerdem müssen Erwachsene schon mit den Jüngsten trainieren, sich richtig und sicher auf der Straße zu verhalten. Das übt sich am besten zu Fuß und nicht per Elterntaxi. Nur so lernen die Kids, motorisierte und radelnde Verkehrsteilnehmer gut wahrzunehmen, die Straße gefahrlos zu überqueren und sich selbst als Verkehrsteilnehmer korrekt zu verhalten.

### **Mitten im Leben – Augen auf für Erfolge, Spaß und Freunde**

Wer gut sieht und wahrnimmt, kann auch besser mitmachen und mithalten. Das betrifft alle Lebensbereiche, angefangen beim Spiel der Kleinsten über das Lernen in der Schule bis hin zu Freizeitbeschäftigungen und Sport.

Mit guten Augen greift das Baby gezielt zur Rassel – die Eltern jubeln. Gesunde Augen sehen besser, was auf der Schultafel und im Buch steht – das Lernen macht Spaß, Schulnoten auf dem oberen Ende der Skala spornen die Schülerinnen und Schüler an. Bei sportlichen und anderen körperlichen Aktivitäten ist gutes Sehen die Basis für die Koordination von Augen, Händen und Füßen: Wer den Ball besser fängt und auf dem Bolzplatz mit Übersicht spielt, gehört zu den Favoriten bei Mannschaft und Zuschauern.

Selbst mit Sehdefiziten brauchen Kinder und Jugendliche nicht ins Abseits zu geraten. Sehfehler können behandelt beziehungsweise mit Brille oder Kontaktlinsen korrigiert werden. Voraussetzung: Die Augen von klein auf prüfen lassen – besonders bei bekannten Sehschwächen in der Familie.

## PRESSETEXT

Denn Kinder und Jugendliche mit gutem Sehvermögen

- haben mehr Freude und Erfolg an Spiel, Sport und Schule;
- gewinnen Anerkennung und Motivation;
- ziehen sich nicht zurück;
- sind sicherer bei ihren Aktivitäten.

### **Mehr Sicherheit für Kids: Sehen auf der Straße schulen**

Die Umgebung mit den Augen besser kennenlernen und sich im Straßenverkehr zurechtfinden – das sollten Erwachsene schon mit den Jüngsten üben und dabei auch aufs Elterntaxi verzichten.

Zu Fuß gehen ist das beste Trainingsprogramm. Anreize dafür bieten zum Beispiel auch die jährlichen Aktionstage

**„Zu Fuß zur Schule und zum Kindergarten“.\***

[www.zu-fuss-zur-schule.de](http://www.zu-fuss-zur-schule.de)

\* Initiatoren: Deutsches Kinderhilfswerk und Verkehrsclub Deutschland.

(Zeichen inkl. Leerzeichen: 9359)