

## Junge Augen und das Risiko digitale Welt

Immer mehr junge Menschen werden kurzsichtig. Eine Ursache: viel Nahsehen auf digitale Geräte. Jedes fünfte Kind<sup>1</sup> und jeder Dritte der 20- bis 29-Jährigen<sup>2</sup> tragen Brille. In der Freizeit stört sie oft. Kontaktlinsen sind eine komfortable Alternative. Und sie können das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit sogar verlangsamen

### Kinder – wenn Spiel kein Spaß mehr ist

Jedes zehnte Kind in Deutschland hat eine Fehlsichtigkeit.<sup>3</sup> Jedes fünfte Kind trägt eine Brille.<sup>4</sup> Kurzsichtigkeit (Myopie) ist bei Kindern und Jugendlichen besonders in Asien auf dem Vormarsch<sup>5</sup> – ein Alarmzeichen auch für Europa und Deutschland. Mit zunehmender Stärke der Myopie steigt für die Kids das Risiko von Folgeschäden wie Netzhautablösungen bis hin zur Erblindung.

### Kurzsichtig durch zu viel Nahsehen

Als Ursache einer Kurzsichtigkeit bringen Wissenschaftler neben der Vererbung vor allem zwei Dinge ins Spiel: zu wenig Tageslicht, zu viel Nahsehen. Heute herausgefordert auch durch das digitale Dauerfeuer beim Blick auf Smartphone, Tablet und Co. Spielten 2014 noch 28 Prozent der Sechs- bis Siebenjährigen mit einem Tablet, waren es drei Jahre später schon 64 Prozent. Im selben Zeitraum stieg in dieser

---

<sup>1</sup> Berufsverband der Augenärzte Deutschlands: Kinderbrillen.

<https://augeninfo.de/cms/hauptmenu/gesunde-augen/junge-augen-schuetzen-vorsorge-bei-kindern/kinderbrillen.html> (Zugriff: 02.11.2018, 11:00 MEZ).

<sup>2</sup> Allensbach-Brillenstudie zum Sehbewusstsein der Deutschen 2014. Siehe auch KGS-Pressemitteilung mit Anhängen zum Download vom 24.02.2015, <https://www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/zahlen-fakten/neue-allensbachbrillenstudie/> (Zugriff: 30.11.2018, 11:00 MEZ).

<sup>3</sup> Berufsverband der Augenärzte Deutschlands: Junge Augen schützen – Vorsorge bei Kindern. <http://cms.augeninfo.de/hauptmenu/gesunde-augen/junge-augen-schuetzen-vorsorge-bei-kindern.html> (Zugriff 02.11.2018, 11:30 MEZ).

<sup>4</sup> Berufsverband der Augenärzte Deutschlands: Kinderbrillen.

<https://augeninfo.de/cms/hauptmenu/gesunde-augen/junge-augen-schuetzen-vorsorge-bei-kindern/kinderbrillen.html> (Zugriff: 02.11.2018, 11:00 MEZ).

<sup>5</sup> Siehe u. a. 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); Lin LL et al.: Prevalence of Myopia in Taiwanese Schoolchildren: 1983-2000. Ann Acad Med Singapore Jan 2004, 33(1):27–33; 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.aaojournal.org/article/S0161-6420\(14\)00364-9/abstract](http://www.aaojournal.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).

## **PRESSETEXT**

Altersgruppe die Nutzung eines Smartphones um 18 Prozent.<sup>6</sup> In der Schule nutzen die Kids den Computer zur Internetrecherche für die Hausaufgaben. Genau dann nimmt auch die Häufigkeit der Myopie rasant zu: Von den Brille tragenden Elfjährigen sind bereits 50 Prozent kurzsichtig.<sup>7</sup>

Je früher sich Eltern um das Sehen ihrer Kinder kümmern – spätestens bei Schuleintritt –, desto größer sind die Chancen der Vorsorge und Minimierung möglicher Folgen.

### **Linsen für mehr Bewegungsfreiheit**

Brillen korrigieren die Myopie. Sie sind vielen Kids aber bei Sport und Spiel im Weg. Volle Bewegungsfreiheit und ein uneingeschränktes, unverzerrtes Blickfeld bieten Kontaktlinsen. Nichts verrutscht, zerbricht, wird schmutzig oder fällt runter. Dass die Kleinen mit Kontaktlinsen schlecht umgehen können ist übrigens ein Sehmärchen und oft Vorurteil der Eltern. Schon Fünfjährige kommen gut damit klar. Anleitung und wichtige Pflege-Tipps bekommen die Kids beim Fachmann.

### **Mit Linsen Myopie verlangsamen**

Was viele trotz des Hintergrunds zunehmender Kurzsichtigkeit nicht wissen: Einige Kontaktlinsen können das Fortschreiten einer Myopie verlangsamen. Dabei gilt: Je regelmäßiger und früher die Linsen getragen werden, desto größer ist der wahrscheinliche Erfolg. Der Zeitraum, korrigierend einzugreifen, ist in der Regel bis zum 16. Lebensjahr begrenzt.

### **Formstabile Ortho-K-Linsen**

Spezielle formstabile, hoch sauerstoffdurchlässige Orthokeratologie-Linsen (Ortho-K-Linsen) flachen die Hornhaut über Nacht einige hundertstel Millimeter sanft ab. Kurzsichtige sehen am Morgen und den Tag über scharf – ohne Brille und Linsen. Weil die Linsen zugleich das Wachstum des Augapfels, verantwortlich für die Myopie, bei Kindern und

<sup>6</sup> BITKOM: Studie „Kinder und Jugend in der digitalen Welt“, 2017. PK am 16.05.2017 und unter <https://www.bitkom.org/Presse/Anhaenge-an-Pls/2017/05-Mai/170512-Bitkom-PKKinder-und-Jugend-2017.pdf> (Zugriff: 17.05.2017, 10:00 MEZ).

<sup>7</sup> Wesemann, Wolfgang: Ergebnisse der Analyse „Myopie und Hyperopie in Deutschland von 2000 bis 2015“, Mitgliederversammlung des Zentralverbandes der Augenoptiker und Optometristen (ZVA) im März 2016. Siehe auch: <https://www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/presse-themenservice/kind-und-sehen/> (Zugriff: 03.01.2019, 11:00 MEZ).

## **PRESSETEXT**

Jugendlichen hemmen können, lässt sich das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit verlangsamen. Das Schlafen mit diesen Linsen birgt kein Gesundheitsrisiko.

### **Weiche Multi- oder -Mehrstärken-Kontaktlinsen**

Die weichen, teilweise speziell für Kinderaugen entwickelten Kontaktlinsen korrigieren die Kurzsichtigkeit. Zugleich kontrollieren sie das Längenwachstum des Auges und somit das Voranschreiten der Myopie.

### **Ratgeber für Eltern**

- Mit Kindern frühzeitig und regelmäßig zur Augenuntersuchung gehen, besonders bei starker Kurzsichtigkeit der Eltern, bei Vermutung einer Augenkrankheit, bei plötzlichem Nachlassen der Sehschärfe.
- Fehlsichtigkeit immer frühzeitig korrigieren lassen.
- Kids täglich mindestens zwei Stunden ins Freie schicken.
- Festgelegte Computer- und Smartphone-Zeiten vereinbaren.
- Für 50 bis 80 Zentimeter Sehabstand zum Computerbildschirm und gute Beleuchtung sorgen.

### **Experten-Meinung**

„Es ist ein Sehmärchen, dass Kinder nicht mit Kontaktlinsen umgehen können. Schon Fünfjährige handhaben sie leicht. Schlüssel zum Erfolg ist die Betreuung durch Kontaktlinsen-Spezialisten.“

**Dr. Stefan Bandleritz**, Kontaktlinsenexperte und Dozent an der Höheren Fachschule für Augenoptik Köln.

## **Teens & Twens – wenn Kontaktlinsen Freiheit bringen**

Sie tragen im Alltag trendige Brillen, zur Party und beim Sport Kontaktlinsen. Die Jugend steht zu ihrer Fehlsichtigkeit und hat daraus längst eine attraktive Tugend gemacht. Muss sie auch. Denn Experten gehen davon aus: Die Myopie wird mit der Digitalisierung weiter ansteigen. Bis 2050 könnte weltweit jeder Zweite davon betroffen sein.<sup>8</sup>

Das Sehen wird sich noch mehr in Innenräumen abspielen. Die Augen schauen in kurzer Distanz stundenlang auf Monitore. Tageslicht und der Blick in die Ferne fehlen.

### **Junge Erwachsene online Spitze**

Bei der täglichen Internetnutzung führen die 14- bis 29-Jährigen das Ranking vor allen anderen an. 2017 waren sie viereinhalb Stunden online, knapp eine halbe Stunde länger als drei Jahre zuvor und etwa drei Stunden länger als der Durchschnitt der Sechs- bis über 70-Jährigen.<sup>9</sup>

### **Kontaktlinsen in der Freizeit**

Die Generation Y verzichtet gerne mal auf die Brille. Denn wenn sie nicht gerade lernt, studiert oder ein Start-up gründet, ringt sie um ihre Work-Life-Balance: Freizeit in Familie, mit Freunden, beim Sport. Keine Altersgruppe ist sportlicher als die Twens. Mit 4,41 Millionen sind sie die größte Gruppe der Fitnessstudio-Besucher deutschlandweit.<sup>10</sup>

Korrektionsbrillen stören dabei wie auch bei anderen Sportarten und können sogar böse ins Auge gehen. Zudem nerven sie auf der Party, beim Date oder bei Regen.

Kontaktlinsen sind eine praktische und attraktive Option: weiche Tageslinsen rein, nach Sport oder Party wieder raus. Auch jeder Sonnenbrillentrend lässt sich mit den kleinen Sehhilfen leben. Die

---

<sup>8</sup> Holden BA et al.: Global prevalence of myopia and high myopia and temporal trends from 2000 through 2050. Ophthalmology, May 2016 Volume 123. Issue 5, Pages 1036-1042. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28219507> (Zugriff: 09.10.2018, 11:00 MEZ).

<sup>9</sup> Projektgruppe ARD/ZDF-Multimedia: ARD/ZDF-Onlinestudie 2017 – Kern-Ergebnisse; 11.10.2017.PDF unter [http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2017/Artikel/Kern-Ergebnisse\\_ARDZDF-Onlinestudie\\_2017](http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2017/Artikel/Kern-Ergebnisse_ARDZDF-Onlinestudie_2017) (Zugriff: 10.10.2018, 11:30 MEZ).

<sup>10</sup> Statista – das Statistik-Portal: Statistiken zum Thema Freizeitaktivitäten der Deutschen. <https://de.statista.com/themen/64/freizeit/> (Zugriff: 25.10.2018, 10:30 MEZ).

## **PRESSETEXT**

Flexibilität macht's: Kontaktlinsen den ganzen Tag oder die Kombi Brille im Alltag und Linsen für die Aktion danach.

### **Mehr Infos**

- zu Kurzsichtigkeit bei Kindern und -Jugendlichen sowie Tipps für Eltern unter [www.sehen.de/sehen/kind-und-sehen/](http://www.sehen.de/sehen/kind-und-sehen/),
- zur Vermeidung von digitalem -Sehstress unter [www.sehen.de/sehen/digitales-sehen/](http://www.sehen.de/sehen/digitales-sehen/)

(Zeichen inkl. Leerzeichen: 8958)