



## PRESSEINFORMATION

### Digital Natives: sehr cool und extrem kurzsichtig

**Berlin, 23.02.2017 (KGS): Daddeln, posten, simsens: Viele Eltern beunruhigt der Anblick ihrer Kinder vor Bildschirmen. Zu recht. Die kurzen Seh-Distanzen und ein Mangel an natürlichem Licht können Kurzsichtigkeit begünstigen.**

#### Frischlufte statt Mattscheibe

Gerade Teenager sitzen an nasskalten Tagen meist drinnen vor Smartphone, Tablet und Spielkonsole, statt sich an der frischen Luft zu bewegen. Studien zeigen, dass das Starren auf Monitore aus kurzen Distanzen<sup>1</sup> sowie fehlendes Tageslicht<sup>2</sup> zu Kurzsichtigkeit führen können.

Forscher sprechen schon von der „Generation kurzsichtig“. In China sind fast 90 Prozent der Jugendlichen betroffen.<sup>3</sup> In Deutschland ist bereits jeder dritte Twen ein Brillenträger – Tendenz steigend. Bei rund 80 Prozent der Betroffenen besteht eine nachgewiesene Kurzsichtigkeit.<sup>4</sup>

#### Kurzsichtigkeit: Mehr als unbequem

Kurzsichtige sehen in der Ferne undeutlich und verschwommen, weil sie das Auge nicht mehr richtig scharf stellen können. Beschwerden, die durch eine Brille oder Kontaktlinsen problemlos ausgeglichen werden können – wenn die Sehschwäche erkannt wird. Unbehandelt leiden nicht nur die Schulnoten, auch das Unfallrisiko beim Sport und im Straßenverkehr steigt. Zudem erhöht sich in extremen Fällen (über - 6 dpt) die Wahrscheinlichkeit im Alter an Augenleiden wie einer Netzhautablösung oder Makuladegeneration zu erkranken. Deshalb sollten Eltern die Augen ihrer Kinder regelmäßig vom Fachmann untersuchen lassen.

#### Entwarnung erst ab 30

Bei Schülern, Teenagern und jungen Erwachsenen bis zum 30. Lebensjahr ist das Wachstum des Auges noch nicht abgeschlossen. Wird der Augapfel – begünstigt durch kurze Seh-Abstände und fehlendes natürliches Licht – zu lang, entsteht eine Kurzsichtigkeit.

<sup>1</sup> Pei-Chang Wu, "The Association between Near Work Activities and Myopia in Children—A Systematic Review and Meta-Analysis", PLoS One. 2015; 10

<sup>2</sup> DOG, Spielen im Freien schützt vor Kurzsichtigkeit, [http://www.dog.org/wp-content/uploads/2016/03/PM-DOG-Myopie\\_F.pdf](http://www.dog.org/wp-content/uploads/2016/03/PM-DOG-Myopie_F.pdf)

<sup>3</sup> Dolgin E., Nature, "The myopia boom", 2015 Mar 19; Vol. 519

<sup>4</sup> Wesemann W., Vortrag: „Kurzsichtigkeit in Deutschland“, 2016 Jun

Die gute Nachricht: Pausen und Bewegung im Freien tragen zu einer gesunden Entwicklung bei. Regelmäßige Sehchecks geben Sicherheit bei der Einschätzung der eigenen Sehleistung.

#### **Tipps gegen Kurzsichtigkeit**

1. Pro Tag höchstens zwei Stunden vor den Bildschirm. Vor allem die Nutzung von Geräten begrenzen, die weniger als 30 cm Leseabstand brauchen.
2. Mit dem Nachwuchs feste Medienzeiten vereinbaren.
3. Medienpausen einlegen und so das Nahsehen immer wieder mit einem Blick in die Ferne unterbrechen.
4. Täglich mindestens eine Stunde raus – auch an kalten grauen Tagen.
5. Sehleistung regelmäßig vom Augenoptiker oder Augenarzt überprüfen lassen.

Weitere Informationen zum Thema Kurzsichtigkeit gibt es unter <http://www.sehen.de/sehen/sehswaeche/kurzichtigkeit/>