

WAS SIE FÜR IHR KIND TUN KÖNNEN

- + **Fördern Sie Aktivitäten im Freien** statt in geschlossenen Räumen. Ihr Kind sollte jeden Tag 1,5 bis 2 Stunden im Tageslicht verbringen.
- + **Trainieren Sie richtiges Sehverhalten.** Achten Sie auf ausreichend Leseabstand – mehr als 30 cm, d.h. eine Armlänge.
- + **Ermutigen Sie Ihr Kind, bei längerer Naharbeit Pausen zu machen,** etwa alle 20 Min. den Blick in die Ferne schweifen lassen, z. B. aus dem Fenster.
- + **Gehen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind zum Augenarzt.** So können Sehschwächen rechtzeitig erkannt werden.
- + **Lassen Sie bei bereits kurzsichtigen Kindern die Sehstärke halbjährlich kontrollieren!**



**MINDESTENS
1,5 STUNDEN
IM FREIEN
TÄGLICH!**



Professionelles Myopie-Management kann der Entstehung starker Kurzsichtigkeit bei Kindern und Jugendlichen vorbeugen. Als zertifizierter Myopie-Experte beraten wir Sie gerne – auch in enger Abstimmung mit dem Augenarzt.

VEREINBAREN SIE JETZT EINEN TERMIN.

OPTIKSTUDIO
lamm
SCHORNDORF +
PLÜDERHAUSEN

Zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie auf eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.



Rupp + Hubrach Optik GmbH | Von-Ketteler-Straße 1 | 96050 Bamberg
Fon +49 951 186-2000 | Fax +49 951 186-1920
www.rh-brillenglas.de



SIND SIE KURZSICHTIG?

Dann ist es Ihr Kind vielleicht auch.

Es gibt moderne Sehlösungen, die das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit bei Kindern verlangsamen.



KURZSICHTIGKEIT KANN MAN NICHT „HEILEN“, ABER VERLANGSAMEN

Kurzsichtigkeit (Myopie) entwickelt sich häufig im Schulalter. Als progressive Myopie bezeichnet man sie, wenn sie um mindestens eine halbe Dioptrie pro Jahr ansteigt¹. **In solchen Fällen sollte bei Kindern und Jugendlichen gehandelt werden, um das übermäßige Längenwachstum des Auges zu hemmen.** Denn jede zusätzliche Dioptrie erhöht das Risiko von Folgeschäden am Auge, insbesondere an der Netzhaut².

MYOPIE-MANAGEMENT HILFT

Kurzsichtigkeit wird bei Kindern i. d. R. mit einer Einstärkenbrille korrigiert. Diese sorgt für scharfes Sehen, wirkt jedoch nicht dem Fortschreiten der Kurzsichtigkeit entgegen. **Um das Entstehen höherer Myopien zu vermeiden, gibt es moderne Sehlösungen,** wie spezielle Myopie-Brillengläser oder Kontaktlinsen. Ebenso das Erlernen des richtigen Sehverhaltens sowie ein adäquates Freizeitverhalten helfen, progressiver Myopie vorzubeugen.

1) Friedrich M. et al. (2019): Interdisziplinäre Optometrie. DOZ. 2. Auflage. S. 341
2) Adaptiert von Bullimore, M.A., Ritchey, E.R., Shah, S., Leveziel, N., Bourne, R.R.A., Flitcroft, D.I. (2021): The Risks and Benefits of Myopia Control. Ophthalmology 0. <https://doi.org/10.1016/j.ophtha.2021.04.032>
3) French, A.N., et al. (2013): Time outdoors and the prevention of myopia. Experimental Eye Research . <http://dx.doi.org/10.1016/j.exer.2013.04.018>
4) Friedrich M, Degle S. (2022): Entspannt am Smartphone, Tablet und PC für Kinder. DOZ Verlag. 1. Auflage.
5) Jones, L.A., Sinnott, L.T., Mutti, D.O., Mitchell, G.L., Moeschberger, M.L., Zadnik, K., (2007): Parental history of myopia, sports and outdoor activities, and future myopia. Invest. Ophthalmol. Vis. Sci. 48, 3524–3532.

WORAN KÖNNEN SIE ERKENNEN, DASS IHR KIND KURZSICHTIG IST?

Ist Ihr Kind kurzsichtig, sieht es ferne Objekte unscharf wie z.B. die Schultafel oder Straßenschilder. Kinder bemerken meist nicht, dass sie schlecht sehen, es äußert sich in anderen Dingen:

- + Ihr Kind kneift häufig die Augen zusammen, z.B. beim Fernsehen.



- + Ihr Kind reibt sich oft die Augen.
- + Ihr Kind hält das Buch, Tablet oder Smartphone zu nah vor das Gesicht.
- + Ihr Kind berichtet des Öfteren von Kopfschmerzen.



Fragen Sie die Lehrer, ob Ihr Kind Schwierigkeiten hat, Texte auf der Schultafel zu lesen oder auffällig häufig vom Banknachbarn abschreibt.



DRAUSSEN SPIELEN IST GUT FÜR DIE AUGEN

Dass immer mehr Kinder von Kurzsichtigkeit betroffen sind, liegt unter anderem daran, dass sie immer weniger Zeit im Freien verbringen³. Denn der vermehrte Aufenthalt in Innenräumen, häufige Nahtätigkeiten, z. B. durch die Nutzung digitaler Geräte, fördern die Myopie⁴.



MYOPIE IST VERERBBAR

Kurzsichtigkeit hat auch eine genetische Komponente. Sind ein oder sogar beide Elternteile myop, so erhöht sich das Risiko, dass auch das Kind einmal kurzsichtig wird⁵. Deshalb sollten insbesondere fehsichtige Eltern wachsam sein.