

Myopie Prävention

Myopie vorbeugen

Wie man einer steigenden Myopie entgegenwirken kann

Myopie ist dasselbe wie Kurzsichtigkeit. Kurzsichtigkeit bedeutet, dass man gut in die Nähe sehen kann, man aber eine Brille für die klare Sicht in die Ferne benötigt. Die Brillengläser eines Kurzsichtigen weisen eine “Minus-Korrektur” auf.

Die Anzahl der Kinder mit Myopie hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Einen Anstieg war bereits in den 1950er Jahren zu erkennen, aber seit den 1990er Jahren hat dieser Anstieg noch schneller zugenommen.

Auf der einen Seite kann man sich den Anstieg durch den vermehrten Gebrauch von Displays bereits im jungen Alter erklären. Was bedeutet, dass Kinder öfter und für längere Zeiten sich auf kurze Distanzen konzentrieren. Auf der anderen Seite spielt es eine erhebliche Rolle, dass Kinder nicht mehr oft im Freien spielen.

Wie entwickelt sich Myopie?

Eine Myopie kann durchaus erblich bedingt sein. Man entwickelt eher eine Kurzsichtigkeit, wenn diese auch bei weiteren Familienmitgliedern auftaucht. Aber nicht nur die Vorfahren bestimmen, ob Ihr Kind eine Myopie entwickelt, auch das Verhalten im Kindesalter ist für die Entwicklung der Sehkraft verantwortlich.

Besonders diese zwei Gewohnheiten spielen eine grosse Rolle:

1. Kurze Distanzen für einen längeren Zeitraum

Wenn Sie einen Gegenstand oder einen Text auf kurze Distanz ansehen, dann akkommodieren Ihre Augen. Was bedeutet, dass sich die Muskeln, die die Linse Ihres Auges umgeben, anspannen. Die Augenlinse krümmt sich durch das Anspannen der Muskeln, wird somit runder und verändert dadurch ihre Stärke, damit Sie gut lesen können. Wenn Sie wieder in die Ferne schauen, entspannen sich Ihre Muskeln wieder, die Augenlinse kann abflachen, die Stärke verändert sich wiederum und Sie können entspannt in die Ferne sehen.

Wenn man sich nun lange Zeit auf nahe Distanzen konzentriert, müssen sich die Muskeln ständig anspannen, damit Ihre Augenlinse die nötige Stärke aufbringen kann. Weil diese Anspannung auf die Dauer sehr anstrengend ist, wächst der Augapfel immer mehr in die Länge. So müssen die Muskeln nicht mehr so hart arbeiten, um ein scharfes Bild für die gewohnte Distanz zu erhalten. Mit der Verlängerung des Augapfels können Sie jedoch nicht mehr scharf in die Ferne sehen und benötigen dafür eine Brille – Sie haben eine Myopie entwickelt. Je länger der Augapfel wird, desto starker ist Ihre Myopie und desto höher wird die Korrektur Ihrer zukünftigen Brille.

2. **Zu wenig im Freien**

Wenn man sich draussen bewegt, schaut man nicht nur weniger in die Nähe, man ist auch besserem Licht ausgesetzt. Das Licht im Freien bewegt Ihre Augenlinse dazu, Dopamin zu produzieren. Das Dopamin verhindert das Wachstum des Augapfels in die Länge und trägt somit dazu bei, der Entwicklung einer Myopie entgegenzuwirken.



Beeinflusst eine Myopie die Gesundheit Ihres Kindes?

Eine kleine Minuskorrektur ist für ein Kind kein Problem. Wenn der Augapfel jedoch länger als 26 Millimeter wird (normal 23mm), kann dies im späteren Leben tatsächlich zu Problemen führen.

Untersuchungen zeigen, dass eine hohe Minuskorrektur (-6.00 Dioptrien und höher) in der Kindheit das Risiko erhöht, später im Leben ernsthafte Probleme zu entwickeln. Es sollte uns also bewusst sein, dass wir heute schon dafür sorgen können, dass im weiteren Leben das Risiko einer Augenkrankheit geringst möglich zu halten.

Unsere 2 Tipps, die helfen, Myopie zu kontrollieren

Leben Sie die 20-20-2 Regel mit Ihrem Kind:

- Nachdem Ihr Kind 20 Minuten lang in die Nähe geschaut hat (zum Beispiel auf ein Handy oder ein Tablet), lassen Sie es 20 Sekunden lang in die Ferne schauen. Das sorgt dafür, dass sich die Augenmuskeln wieder entspannen, nachdem sie eine Zeit lang angespannt waren.

- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind täglich mindestens 2 Stunden im Freien verbringen kann. Spielen im Wald, die Stadt entdecken, zu Fuss oder mit dem Fahrrad zur Schule, Draussen spielen in der Pause, etc.

Natürlich lässt sich eine Myopie nicht komplett verhindern. Vor allem, wenn sie erblich bedingt ist. Aber diese Tipps können helfen, eine starke Kurzsichtigkeit bei Ihrem Kind zu vermeiden.