



FÜR ELTERN

Was Sie tun können

Täglich draußen

- ◆ Mindestens 1 Stunde täglich an der frischen Luft bei Tageslicht
- ◆ Sport im Freien bevorzugen – auch bei bewölktem Himmel

Richtiger Abstand

- ◆ Beim Lesen, Schreiben und an Bildschirmen mindestens 30 cm Abstand
- ◆ Alle 20 Minuten Pause – kurz in die Ferne schauen

Bildschirmzeit begrenzen

- ◆ Bildschirmzeiten altersgerecht einschränken
- ◆ Naharbeit regelmäßig unterbrechen – alle 20 Minuten kurz in die Ferne schauen

Kontrollintervalle

Kein Risiko	alle 1–2 Jahre
Risikofaktoren vorhanden	jährlich
Bereits kurzsichtig	alle 6 Monate
Progrediente Myopie	alle 3–6 Monate

Mehr Info:

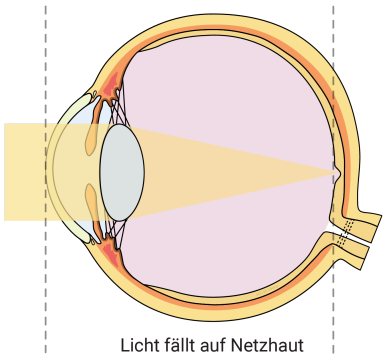


Für den Inhalt verantwortlich:
Sehzentrum
Döblinger Hauptstraße 71, 1190 Wien
+43 670 197 44 44
info@sehzentrum.org

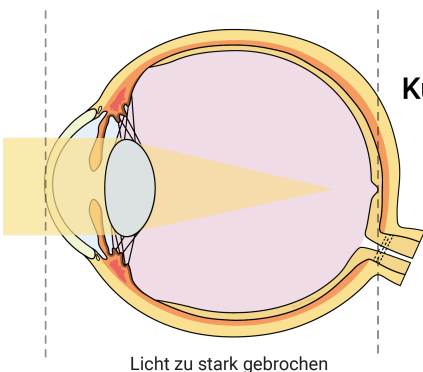
In Zusammenarbeit mit
Dr. med. Konstantin Seiller-Tarbuk, FEBO
Facharzt für Augenheilkunde und Optometrie

www.seh-zentrum.org

Normales Auge



Kurzsichtiges Auge



IHR AUGENARZT INFORMIERT

Kurzsichtigkeit bei Kindern.

Ursachen, Risiken und wie das Voranschreiten gebremst werden kann.

- 01 Was ist Myopie?
- 02 Ursachen & Risikofaktoren
- 03 Diagnose
- 04 Therapie

KAPITEL 01

Was ist Myopie?

Kurzsichtigkeit (Myopie) entsteht, wenn der Augapfel zu lang wächst. Licht trifft dann vor der Netzhaut auf – alles in der Ferne wirkt unscharf. Schon ab 0,5 Dioptrien kann ein Kind die Schultafel nicht mehr lesen.

Myopie ist kein harmloser Brillenfehler. Die gedehnte Netzhaut erhöht das Risiko für Netzhautrisse, Netzhautablösung, Grünen Star (Glaukom), Grauen Star (Katarakt) und Makuladegeneration – je höher die Kurzsichtigkeit, desto mehr.

KAPITEL 02

Ursachen

Genetische Veranlagung und Umwelt wirken zusammen. Bei einem kurzsichtigen Elternteil steigt das Risiko um 50 %, bei beiden verdoppelt es sich. Zu wenig Tageslicht und zu viel Naharbeit auf zu geringem Abstand sind die wichtigsten Auslöser.

Von progredienter Myopie spricht man, wenn die Kurzsichtigkeit um mehr als 0,5 Dioptrien pro Jahr zunimmt. In diesem Fall ist eine aktive Therapie empfohlen.

Risikofaktoren

- ◆ Ein oder beide Elternteile kurzsichtig
- ◆ Wenig Zeit im Freien (unter 2 Std. täglich)
- ◆ Viel Naharbeit und Bildschirmzeit
- ◆ Leseabstand unter 30 cm
- ◆ Zunahme über 0,5 dpt pro Jahr

KAPITEL 03

Diagnose

Die sichere Diagnose erfolgt beim Augenarzt mit speziellen Augentropfen (z. B. Cyclopentolat), die die Linse entspannen. Zusätzlich wird die Achslänge des Auges gemessen – sie dokumentiert das Wachstum und ist die Basis für Therapieentscheidungen.

Mögliche Anzeichen beim Kind

- ◆ Kind sitzt näher als 30 cm am Bildschirm oder Buch
- ◆ Blinzeln, Kneifen oder Zusammenkneifen beim Fernsehen
- ◆ Schultafel oder Projektion nicht mehr lesbar
- ◆ Kopfschmerzen oder Augenreiben nach Schularbeit
- ◆ Desinteresse an Aktivitäten im Freien oder Ball-Sport
- ◆ Häufiges Schielen oder Verkanten des Kopfes

WANN ZUM AUGENARZT?

- ! Bei Verdacht auf Kurzsichtigkeit – jederzeit
- ! Bekannte Kurzsichtigkeit: jährliche Kontrolle
- ! Kurzsichtige Eltern: Vorsorge ab Schulbeginn
- ! Zunahme über 0,5 dpt pro Jahr: aktive Therapie besprechen

KAPITEL 04

Therapie

Kurzsichtigkeit lässt sich nicht heilen, aber das Fortschreiten kann gebremst werden. Welche Methode passt, entscheidet der Augenarzt individuell.

01 Atropintropfen

Niedrig dosierte Atropintropfen (0,01–0,05 %) werden täglich abends eingetropt. Sie verlangsamen das Augenwachstum wirksam. Nebenwirkungen sind bei niedrigen Dosen minimal.

02 Spezielle Brillengläser

Myopiekontroll-Brillengläser (z. B. Multisegmentgläser) brechen periphere Lichtstrahlen stärker – das hemmt das Längenwachstum des Auges. Ab ca. 6 Jahren geeignet.

03 Spezielle Kontaktlinsen

Multifokale Kontaktlinsen korrigieren zentral die Kurzsichtigkeit und bremsen peripher das Augenwachstum. Für Kinder ab ca. 8–10 Jahren, die Linsen sorgfältig pflegen können.

04 Orthokeratologie (Ortho-K)

Ortho-K-Linsen werden nachts getragen und formen die Hornhaut vorübergehend um. Tagsüber ist die Sicht klar – und das Augenwachstum wird gleichzeitig gebremst. Ab ca. 8 Jahren geeignet.