

# Ratgeber

**Text:** Redaktion in Zusammenarbeit mit Augenklinik Heuberger  
**Bild:** zVg

## IST IHR KIND KURZSICHTIG?

**Immer mehr Kinder leiden unter Kurzsichtigkeit. Woher kommt das und wie kann man ihr Fortschreiten bremsen und ein langfristig gutes Sehen sichern? Augenärztin Dr. med. Rong Liu, FEBO von der Augenklinik Heuberger weiss Rat.**

### Wann beginnt Kurzsichtigkeit?

Kurzsichtigkeit (Myopie) zeigt sich oft zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr. Die Augen wachsen in dieser Phase noch. Wenn sie «zu stark» wachsen, nimmt die Sehkraft in die Ferne ab, während die Nahsicht meist intakt bleibt.

### Das sind die häufigsten Anzeichen für Kurzsichtigkeit bei Kindern

- Die Kinder sitzen ungewöhnlich nahe ans jeweilige Objekt, z.B. beim Lesen, PC, Tablet oder Fernsehen.
- Häufiges Blinzeln, Zusammenkneifen oder Reiben der Augen.
- Sie können das Geschriebene an der Wandtafel nicht erkennen, schreiben falsch ab oder wollen in der vordersten Reihe sitzen.
- Wiederkehrende Kopfschmerzen.
- Scheu / Unsicherheit bei Distanztätigkeiten z.B. beim Ballspielen.

### Wann ist ein Termin beim Augenarzt sinnvoll?

Wir empfehlen regelmässige Kontrollen ab dem Vorschulalter, besonders beim Auftreten der oben genannten Hinweise und bei familiärer Vorbelastung. Je früher Ihre Kinder uns besuchen, desto gezielter können wir gegen ein Fortschreiten der Kurzsichtigkeit angehen.

### Welche Therapieansätze gibt es?

Atropin-Tropfen können helfen, das zu starke oder zu schnelle Längen-

wachstum des Augapfels – und damit die Entwicklung der Kurzsichtigkeit – zu verlangsamen. Ob diese Therapie Sinn macht, entscheiden wir von Kind zu Kind individuell.

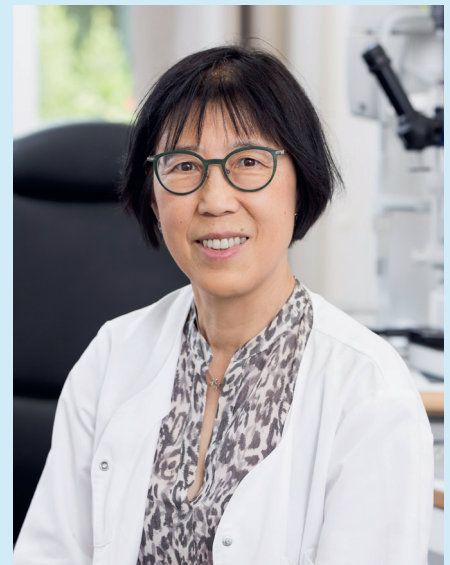
Zunehmend setzen wir auch auf eine **optische Methode**, bei der wir auf Augentropfen verzichten können. Zum Einsatz kommen spezielle Brillengläser mit integrierter Mehrfachfokus-Technologie. Diese Gläser ermöglichen weiterhin klares Sehen, erzeugen aber zusätzlich eine gezielte optische Unschärfe im peripheren Bereich – also rund um den Bereich des scharfen Sehens. Diese Methode verlangsamt das Wachstum des Augapfels massgeblich. Verlässliche Studien zeigen, dass sich mit dieser Methode das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit um etwa 50–60 % bremsen lässt und der Effekt auch zu einer langfristigen Stabilisierung der Brillenwerte führt.

Ein wichtiger Bestandteil unseres Gesundheitsangebots stellt die **Seh-schule** dar. Hier kümmert sich ein speziell geschultes Team von Orthoptistinnen in enger Zusammenarbeit mit unseren Augenärzten um die Sehbedürfnisse unserer Kleinsten. Ein spielerischer Sehtest in der Augenklinik kann sogar Spass machen! Wenn Sie bei Ihrem Kind eine Kurzsichtigkeit vermuten, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

### Kontakt und Terminvereinbarung:

Augenklinik Heuberger AG  
Beim Kantonsspital –  
Haus M, Eingang West  
Fährweg 10, 4600 Olten

Telefon: 062 206 77 22  
Online: [www.spitalpark.ch](http://www.spitalpark.ch)  
E-Mail: [info@spitalpark.ch](mailto:info@spitalpark.ch)



### Über die Autorin:

Dr. med. Rong Liu, FEBO ist Fachärztin für Ophthalmologie mit Schwerpunkt Kinderaugenheilkunde. An der Augenklinik Heuberger begleitet sie ihre jungen Patientinnen und Patienten individuell mit modernsten Behandlungsansätzen.

### Tipps zur Vorbeugung

- ✓ Kinder 2-3 Stunden pro Tag im Freien bei Tageslicht spielen lassen.
- ✓ Mindestleseabstand von 30 cm einhalten auch bei Benutzung von Tablet und Mobile.
- ✓ Auf gut beleuchteten Arbeitsplatz achten, wenn möglich mit viel Tageslicht und/oder Beleuchtung.
- ✓ Pausen bei Naharbeiten einlegen, um die Augen zu entlasten, z.B. beim Lesen und Bildschirmzeit. Beispielsweise alle 30 Minuten in die Ferne schauen. Man spricht von der 20-20-20 Regel: 20 Minuten Lesen, 20 Sekunden Pause, 20 Fuss (= 6 m) Abstand.