

## **DKV Deutsche Krankenversicherung AG informiert – Februar 2022**

### **Kurzsichtigkeit bei Kindern**

#### **Worauf Eltern achten sollten und wie sie eine Sehschwäche erkennen**

**Kurzsichtigkeit kommt bei Kindern immer häufiger vor: Laut Stiftung Kindergesundheit waren 2020 am Ende der Grundschulzeit rund 15 Prozent aller deutschen Schulkinder kurzsichtig. Was Kurzsichtigkeit begünstigt, wie Eltern erkennen können, ob ihr Kind darunter leidet und was sie vorbeugend tun können, weiß Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte der DKV.**

#### **Wie entsteht Kurzsichtigkeit?**

Wer kurzsichtig ist, sieht Gegenstände in der Ferne unscharf – im Gegensatz zu Gegenständen, die sehr nah sind. Für Kurzsichtigkeit, medizinisch als „Myopie“ bezeichnet, gibt es mehrere Ursachen. „Sowohl Vererbung als auch Verhaltensweisen spielen dabei eine Rolle“, so Dr. Wolfgang Reuter. Sind beispielsweise beide Elternteile kurzsichtig, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass der Nachwuchs die Einschränkung erbt. Hat kein Elternteil eine Sehschwäche, können die Kinder aber dennoch unter Myopie leiden. Denn neben den Genen spielen auch andere Faktoren eine Rolle.

#### **Zu wenig Licht, zu wenig Abstand**

Wichtig sind beispielsweise die Lichtverhältnisse. So kann ausreichend Tageslicht das Risiko von Kurzsichtigkeit verringern. „Auch im Winter ist es daher sinnvoll, dass die Kinder Zeit im Freien verbringen – und das nicht nur wegen ihrer Augen“, so der Gesundheitsexperte der DKV. Beim Lesen, Chatten oder Spielen am Computer in geschlossenen Räumen ist es ratsam, auf eine gute Beleuchtung zu achten. Aber auch der Abstand des Buchs, Tablets oder Smartphones zu den Augen ist wichtig. „30 Zentimeter oder mehr sollten es sein, sonst leiden die Augen. Das gilt insbesondere bei einer Lese- oder Spielzeit von über 30 Minuten“, rät Dr. Reuter. Ob es sich um ein Buch oder ein Smartphone handelt, scheint nach aktuellem Kenntnisstand für die Augen keinen Unterschied zu machen.

#### **Kurzsichtigkeit bei Kindern erkennen**

Sind beide Elternteile kurzsichtig, ist es ratsam, schon sehr früh mit dem Nachwuchs zum Augenarzt zu gehen – er kann bereits bei einem Baby ab sechs Monaten die Sehfähigkeit untersuchen. Ansonsten empfiehlt der DKV Gesundheitsexperte, nach dem ersten Geburtstag einen Termin beim Augenarzt zu vereinbaren. Ein Sehtest ist auch Teil der regelmäßigen U-Untersuchungen. Eltern sollten zudem auf Folgendes achten: „Reibt sich das Kind oft die Augen oder kneift sie zusammen, erkennt es Personen oder Gegenstände in der Ferne erst viel später als andere, können das Anzeichen für eine Kurzsichtigkeit sein“, erklärt Dr. Reuter. Auch Hinweise wie Unkonzentriertheit, häufige Kopfschmerzen oder Schwierigkeiten, in der Schule die Schrift auf der Tafel zu erkennen, sprechen für eine Kurzsichtigkeit.

#### **Was können Eltern unternehmen?**

Zwar lässt sich Kurzsichtigkeit nicht heilen. Allerdings können eine Brille oder Kontaktlinsen die Fehlsichtigkeit korrigieren. Sie tragen manchmal auch dazu bei, die Entwicklung etwas abzubremsen. Ansonsten: Beim Lesen oder Computerspielen auf ausreichend Licht, genügend Abstand und Pausen achten. Zwischendurch sollten sich die Augen entspannen können, das tun sie zum Beispiel beim Blick aus dem Fenster oder auf entfernte Gegenstände. Auch „Augen-Gymnastik“ kann helfen. Kinder bis zu drei Jahren sollten möglichst gar keine Zeit vor Smartphone, Tablet oder PC verbringen. Für Kinder im Grundschulalter ist eine tägliche Bildschirmzeit von maximal einer Stunde angemessen, ab zehn Jahren dann maximal zwei Stunden. Bei der täglichen Dosis frische Luft ist es umgekehrt: „Mindestens zwei Stunden sollten Kinder jeden Tag draußen sein“, empfiehlt Reuter. „Im Freien spielen oder Sport machen ist nicht nur gut für die Augen, sondern auch für das Immunsystem, die Fitness und die Koordination.“

#### **Über den ERGO Experten Dr. Wolfgang Reuter**

Dr. Wolfgang Reuter (Jahrgang 1960) hat Medizin und Politikwissenschaften in Freiburg und Paris studiert. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet er in unterschiedlichen Einrichtungen im Gesundheitswesen, 1999 kam er zur ERGO Group AG. Hier leitet er die Abteilung Medizinische Beratung im Leistungsmanagement der DKV Deutsche Krankenversicherung. In seiner Freizeit spielt der Vater von sechs Kindern Tennis und liest Thomas Mann.

Die DKV ist der Spezialist für Krankenversicherungen der ERGO Versicherungsgruppe und bietet Krankenversicherungsschutz mit einem Höchstmaß an Sicherheit und Leistung.  
Mit mehr als 250 Berufs- und Standesorganisationen arbeitet die DKV partnerschaftlich zusammen.

Profitieren auch Sie von den vorteilhaften Konditionen unseres Gruppenversicherungsvertrages.  
Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir informieren Sie gern.

DKV Deutsche Krankenversicherung AG  
Kooperation Verbände und GKV  
50594 Köln  
[gruppenversicherung@dkv.com](mailto:gruppenversicherung@dkv.com)