DAS ELTERN-MAGAZIN

Leben & erziehen

LEBEN & ERZIEHEN NR. 4/2026

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

KLEINE MENSCHEN, GROSSE GEFÜHLE
Wie Kinder Gelassenheit trainieren

IM FLUSS
Tipps fürs Stillen ohne Stress

SCHNELLER TELLER
SOS-Rezepte, wenn der Magen knurrt

DER AUGEN-CHECK
Braucht unser Kind eine Brille?

Startklar fürs FRÜHJAHR

NEUIGKEITEN MIT TÖRÖÖÖ!
Mehr Infos im Heft

VOM KINDERWAGEN BIS ZUR KRAXE:
ALLES FÜR DIE OUTDOOR-SAISON

Deutschland 5,90 € · Österreich 6,40 € · Schweiz 7,90 sfr · BeNeLux 6,40 € · Italien 6,40 € · Spanien 6,40 €

04
4 192739 505904

Voll der DURCHBLICK

Nur wer gut sieht, kann die Welt entdecken. Eltern und Augenärzte sollten daher die Augen der Kinder regelmäßig kontrollieren

Schon Babys, die gerade mal wenige Wochen alt sind, beobachten ihre Umwelt genau. Sie nehmen Farben und Umrisse wahr, verfolgen die Bewegungen von Mama und Papa und lernen so, räumlich zu sehen. Das schult ihr Auge und damit auch das Gehirn: Jedes Bild, das bis ins Auge vordringt, ruft im Sehzentrum eine Reaktion hervor. Im Laufe der Entwicklung wird alles, was ein Baby sieht, mit einem Begriff verknüpft. Irgendwann wissen die Minis dann zum Beispiel, dass dieses Teil, das so lustige Geräusche macht und das man prima schütteln kann, eine Rassel ist.

DIE HÄUFIGSTEN SEHPROBLEME

Allerdings ist nicht jedes Auge von Geburt an gesund. Jedes zehnte Kleinkind hat laut dem Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V (BVA) Sehprobleme: Die Kinder schielen, sind kurz- oder weitsichtig.

Wer weitsichtig ist, kann eine kleine Spinne an einer entfernten Wand erkennen, sieht aber das, was vor ihm liegt, verschwommen. Kurzsichtige dagegen sehen das gestochen scharf, was unmittelbar vor ihren Augen ist, während weiter Entferntes unscharf erscheint. Kinder kommen zunächst leicht weitsichtig auf die Welt. Das ist normal – der Augapfel muss erst noch wachsen. Diese „physiologische Weitsichtigkeit" verliert sich im Laufe der Jahre. Ist sie sehr stark ausgeprägt, braucht das weitsichtige Kind in dieser Zeit eine Brille.

Schielen kann dazu führen, dass sich das Sehvermögen eines Auges nicht richtig entwickelt. Der Arzt klebt das besser sehende Auge dann mit einem Pflaster ab, um das schwächere Auge gezielt zu fördern. Zusätzlich kann eine Brille notwendig sein.

WENN DIE AUGEN ÜBERFORDERT SIND

Leider bleiben dem Berufsverband der Augenärzte zufolge rund 60 Prozent der Sehschwächen zu lange unbemerkt. Und das hat Folgen: Ohne ärztliche Behandlung und die richtige Brille werden die Augen permanent überanstrengt. Kopfschmerzen können auftreten, und – was noch schwerer wiegt – eine verzögerte Entwicklung der Kinder. Wird eine Fehlsichtigkeit nicht entdeckt, entwickeln sich die Minis oft langsamer als gleichaltrige Kinder, weil sie ihr Umfeld nicht richtig wahrnehmen.

Ein großer Teil der Informationen, die sie aus ihrer Umwelt aufnehmen, erfolgt über das Sehen. Deshalb ist

Schon gewusst?

ALARMZEICHEN RUND UMS AUGE

Das Sehvermögen bildet sich größtenteils bereits in den ersten Lebensmonaten aus. Wird eine Sehschwäche zu spät behandelt, kann sie später oft nicht mehr vollständig ausgeglichen werden. Haben Eltern den Verdacht, dass mit den Augen ihres Minis etwas nicht stimmt, sollten sie möglichst schnell reagieren.

Bitte umgehend zum Augenarzt, wenn ...

... die Hornhaut getrübt ist oder die Pupillen weißlich erscheinen, die Augen zittern oder ein Auge schielt.

... das Kind übermäßig oft blinzelt oder sehr lichtempfindlich ist.

... ein Augenlid ständig herunterhängt.

... das Kind den Kopf hin- und herbewegen muss, um etwas zu erkennen.

... es den Kopf nur in Verbindung mit Geräuschen bewegt, ihn dauerhaft schief hält oder bestimmte Blickrichtungen meidet.

... es erst sehr spät auf Gesichter reagiert oder keinen Augenkontakt aufnimmt.

... es beim Spielen häufig daneben greift, Dinge schlecht fängt oder sich oft stößt.

FOTOS: GETTY IMAGES/DORIAN2013; PORTRÄT: PRIVAT; ILLUSTRATIONEN: NOUN

gutes Sehvermögen für die gesamte Entwicklung besonders wichtig. Um beispielsweise im Gleichgewicht zu stehen, muss der Mini über längere Zeit hinweg seine Augen stabil ausrichten können – das will erst mal gekonnt sein. Kinder lernen also sehen, so wie sie auch laufen lernen: durch ständiges Üben von Anfang an.

SCHULE: HERAUSFORDERUNG FÜRS AUGE

Sehschwächen können angeboren sein, häufig entwickeln oder verstärken sie sich aber erst nach der Einschulung – vor allem die Kurzsichtigkeit. Zu wenig Tageslicht, zu dunkle Klassenräume, mangelnde Sehabstände, vermehrte Tätigkeiten im Nahbereich, wie Lesen oder die Nutzung von digitalen Geräten, können die Ursachen sein.

Und genau dort lässt sich ansetzen. Kinder sollten möglichst zwei bis drei Stunden täglich draußen im Tageslicht verbringen. Die hohe Lichtintensität fördert in der Netzhaut die Ausschüttung von Dopamin, einem Botenstoff, der das übermäßige Längenwachstum →

des Augapfels hemmen kann. Auch bei den Hausaufgaben sind vor allem richtige Lichtbedingungen und regelmäßige Pausen wichtig. Ein Abstand von 30 bis 40 Zentimetern zwischen Buch und Auge hilft, dass die Augen nicht überanstrengt werden.

Eltern und Lehrer sollten außerdem auf typische Warnsignale achten: häufiges Blinzeln, Augenkneifen, Augenreiben, Konzentrationsprobleme, Schwierigkeiten beim Lernen – das alles kann auf Sehfehler hinweisen. Beim ersten Verdacht sollten Eltern einen Termin beim Augenarzt machen, denn eine unbehandelte Kurzsichtigkeit geht nicht wieder weg, sondern kann immer weiter fortschreiten. ❤

Schon gewusst?

WAS KURZSICHTIGEN KINDERN HILFT

Die Kurzsichtigkeit (Myopie) bei Kindern nimmt weltweit zu. Man weiß heute, dass sich ihr Fortschreiten in vielen Fällen verlangsamen lässt. Studien zeigen, dass niedrig dosierte Atropin-Augentropfen, spezielle Kontaktlinsen oder moderne Brillengläser mit sogenannter Myopiekontrolle das Längenwachstum des Augapfels bremsen können – wenn die Behandlung früh genug erfolgt.

INTERVIEW

Vier Fragen an ...

Dr. med. Andreas F. Borkenstein

Facharzt für Augenheilkunde und Optometrie aus Graz in Österreich

1 Wann sollten Kinder das erste Mal zum Augenarzt?

Eine Untersuchung ist bereits im ersten Lebensjahr sinnvoll. Besonders wichtig ist eine zeitnahe Kontrolle bei Frühgeborenen, Kindern mit auffälligem Schielen und mit familiärer Vorbelastung, zum Beispiel wenn Eltern oder Geschwister selbst schlecht sehen. Unabhängig davon sollten Kinder spätestens vor dem Kindergarten- oder Schuleintritt augenärztlich untersucht werden, da sich auch geringe Sehschwächen auf die Leistungsfähigkeit und Entwicklung des Kindes auswirken können.

2 Was wird bei der Untersuchung gemacht?

Ziel ist es, zu prüfen, wie gut ein Kind sieht und ob beide Augen gleich gut zusammenarbeiten. Dazu werden unter anderem Tests zur Sehschärfe, zur Augenstellung und zur Beweglichkeit der Augen gemacht.

Falls nötig, werden die Pupillen mit Augentropfen erweitert, um das Auge genauer beurteilen zu können. Alle Untersuchungen sind schmerzfrei. Allerdings empfinden manche Kinder das helle Untersuchungslicht oder die Augentropfen als kurzzeitig unangenehm. Nach dem Eintropfen kann es zu Lichtempfindlichkeit und verschwommenem Sehen kommen. Diese Effekte sind jedoch harmlos und klingen nach einigen Stunden wieder ab.

3 Wie sieht die weitere Behandlung aus?

Wird ein Augenfehler festgestellt, ist eine frühe Versorgung sehr wichtig, damit sich das Sehvermögen normal entwickeln kann. Schon Babys und Kleinkinder können eine Brille tragen. Es gibt speziell angepasste, besonders leichte und flexible Brillengestelle mit bruchsicheren Kunststoffgläsern. Sie sind so konzipiert, dass sie bequem sitzen, auch beim Spielen oder Herumtoben gut halten und bei möglichen Stürzen kein Verletzungsrisiko darstellen.

Bei größeren Kindern ist es sinnvoll, sie bei der Auswahl der Brille, etwa bei Farbe oder Form, mitentscheiden zu lassen. Wenn sich ein Kind mit seiner Brille wohlfühlt, trägt es sie deutlich konsequenter, was für den Behandlungserfolg entscheidend ist.

4 Was können Eltern noch für die Augengesundheit ihrer Kinder tun?

Unsere Augen sind nicht für dauerhaften Nahblick auf Bildschirme wie Tablets oder Smartphones gemacht. Kinder profitieren am meisten von Bewegung, natürlichem Licht und dem Blick in die Ferne. Es ist leicht zu merken: „Für gesunde Augen gilt ganz schlicht, mehr Tageslicht, kein Bildschirmlicht. Jetzt geht's ab nach draußen, raus ins Licht, auch die beste App ersetzt das nicht!"