DAS ELTERN-MAGAZIN

# Leben & erziehen

LEBEN & ERZIEHEN NR. 10/2025

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

**HANDY, TABLET, TV**
Darum brauchen immer mehr Kinder eine Brille

*Übernachten bei Oma*
So schlummern die Minis gut ein

**IMMER MIT DER RUHE**
Warum es viel bringt, einen Gang runterzuschalten

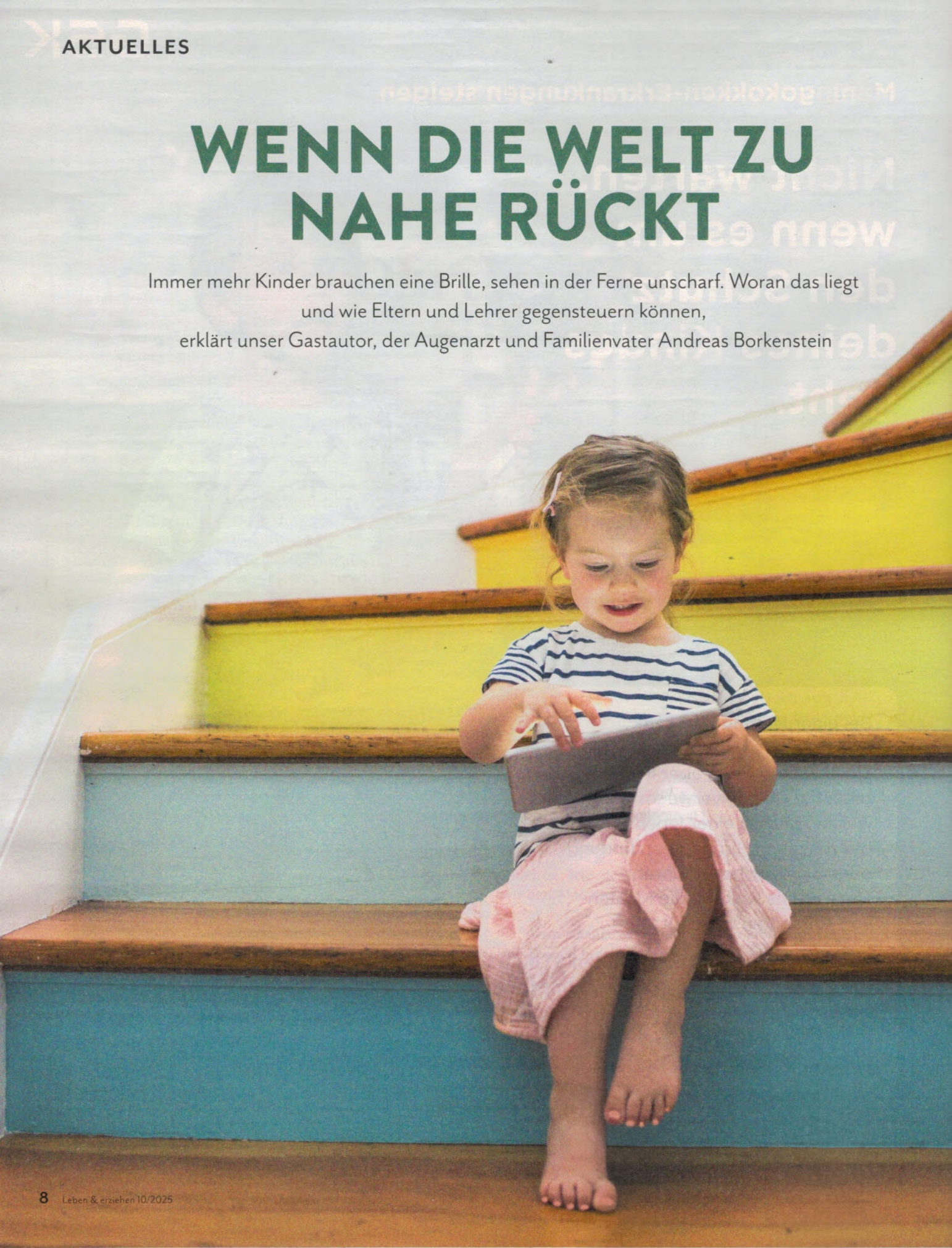
# WIR lieben den Herbst

+ KUSCHELMODE FÜR KIDS + IMMUNBOOSTER AUS DER KÜCHE +
+ NATÜRLICH GESUND BEI ROTZ UND SCHNIEF + URLAUB IM WALDDORF +

Deutschland 5,50 € · Österreich 5,90 € · Schweiz 7,70 sfr · BeNeLux 5,90 € · Italien 5,90 € · Spanien 5,90 €

# WENN DIE WELT ZU NAHE RÜCKT

Immer mehr Kinder brauchen eine Brille, sehen in der Ferne unscharf. Woran das liegt und wie Eltern und Lehrer gegensteuern können, erklärt unser Gastautor, der Augenarzt und Familienvater Andreas Borkenstein



**Dr. med. Andreas F. Borkenstein**

... ist Facharzt für Augenheilkunde und Optometrie. Zusammen mit seiner Frau führt er eine eigene Praxis in Graz. Täglich mit Sehproblemen konfrontiert rät er allen Eltern, gut auf die Augen ihrer Kinder und ihre eigenen zu achten. Der Zweifach-Papa ist deshalb mit seinen Kindern so oft wie möglich draußen unterwegs: Fahrradfahren zum nächsten Spielplatz, Wandern oder Skifahren.

**Mehr Infos: borkenstein.at**

Noch nie war Kindheit so nah – im wortwörtlichen Sinn. Spielekonsolen, Tablets, Smartphones, Laptops oder andere Bildschirmgeräte bestimmen zunehmend den Alltag unserer Kinder. Was aus Sicht der digitalen Bildung mehr oder weniger sinnvoll erscheinen mag, stellt eine stille Gefahr für eines unserer empfindlichsten Sinnesorgane dar: das Auge.

Über Jahrtausende hat sich das menschliche Auge unter ganz anderen Bedingungen entwickelt – mit Weite, Licht und Bewegung. Heute verbringen wir und unsere Kinder die meiste Zeit des Tages in Räumen mit Blick auf die Nähe. Jetzt im Herbst und Winter noch mehr als im Sommer. Mehr Bildschirmzeit, weniger Tageslicht und kaum mehr vorhandene Fernsicht sind Entwicklungen, die messbare Konsequenzen haben. Egal ob Asien, Nordamerika oder Europa – weltweit nimmt die Kurzsichtigkeit rapide zu. Laut einer Prognose der Weltgesundheitsorganisation (WHO) könnte bis 2050 etwa jeder zweite Mensch auf der Welt kurzsichtig sein.

## MEHR ALS EIN SEHFEHLER

Wie kommt es dazu? Kurzsichtigkeit („Axiale Myopie") entsteht durch ein verlängertes Wachstum des Augapfels. Dabei wird das Bild nicht mehr genau auf der Netzhaut, sondern davor abgebildet – alles, was in der Ferne ist, wird damit unscharf. Zwar lässt sich die Sehschärfe mit Brillen oder Kontaktlinsen korrigieren, doch es bleibt ein Risiko: Ein hoch kurzsichtiges Auge hat keinen kugeligen, sondern einen verlängerten Augapfel, sieht eher wie eine Ellipse aus. Dadurch kann es zu mechanischen Dehnungen des Glaskörpers und der Netzhaut kommen. Mit problematischen Folgen: Wenn der Augapfel bei starker Kurzsichtigkeit übermäßig wächst, steigt das Risiko für Augenerkrankungen wie Glaskörperabhebungen mit Netzhautrissen oder Netzhautablösungen.

## WARUM NAHES SEHEN SCHADET

Studien belegen: Wer viel im Nahbereich unterwegs ist, also dauerhaft auf Objekte in maximal Armlänge fokussiert, hat ein höheres Risiko für Kurzsichtigkeit. Früher war das nur beim Lesen der Fall. Heute sind es Smartphones, Tablets und andere Bildschirme, die Kinder dazu bringen, stundenlang mit fixiertem Blick und geringem Abstand zu schauen.

Und noch ein Effekt tritt auf: Beim Nahsehen blinzeln wir automatisch seltener. Die Augenoberfläche trocknet leichter aus – und gerade Kinder reagieren darauf oft mit müden, trockenen und gereizten Augen.

## TAGESLICHT IST GUT FÜR DIE AUGEN

Was schützt Augen am besten? Ganz einfach: der Gang ins Freie. Denn unter natürlichem Tageslicht schüttet die Netzhaut vermehrt Dopamin aus – ein Botenstoff, der das übermäßige Längenwachstum des Augapfels hemmt. Dopamin wirkt dabei quasi wie eine Wachstumsbremse für das Auge. Auch wenn im Herbst und Winter der Himmel oft bedeckt ist, kommt trotzdem einiges an bremsender UV-Strahlung durch.

Studien haben gezeigt, dass Kinder, die viel Zeit im Freien verbringen, weniger oft kurzsichtig sind. Der Schutzeffekt scheint dabei dosisabhängig zu sein: Je länger und regelmäßiger sich die Kinder im Freien im Tageslicht aufhalten, desto geringer das Risiko. Der Grund: Die Lichtintensität im Freien beträgt oft mehr als 10.000 Lux, in Innenräumen hingegen kaum mehr als 500 Lux – ein entscheidender Unterschied für die Entwicklung des Auges. Einige Länder handeln deshalb be- →

ILLUSTRATIONEN/FOTOS: GETTY IMAGES/ADAM HESTER, STEFANIKOLIC; PORTRÄT: PRIVAT

reits: In Taiwan etwa wurde täglicher Outdoor-Unterricht verpflichtend eingeführt – mit erfreulichen Erfolgen und messbar rückläufigen Zahlen an Kurzsichtigen bei Schulkindern. Derzeit geht man davon aus, dass schon zwei bis drei Stunden täglich im Freien das Risiko für Kurzsichtigkeit bei Kindern deutlich senken.

## FRÜHERKENNUNG NICHT VERPASSEN

Besonders tückisch: Wenn Kurzsichtigkeit früh auftritt, entwickelt sie sich meist schneller und stärker. Und bleibt oft zunächst unbemerkt. Denn Kinder klagen selten über schlechtes Sehen – sie gewöhnen sich schlichtweg daran. Deshalb ist die Früherkennung wichtig. Eine augenärztliche Untersuchung hilft, eine Fehlsichtigkeit zu entdecken. Empfohlen wird sie im dritten bis fünften Lebensjahr – danach je nach Befund.

## BELEUCHTUNG IN DER SCHULE

Werden die Kinder eingeschult, hat auch das Einfluss auf die visuelle Entwicklung. Zu dunkle Klassenräume, ungünstige Sitzplätze oder mangelnde Sehabstände können unerkannte Sehprobleme verstärken. Lehrer sollten deshalb für typische Warnsignale sensibilisiert sein: häufiges Blinzeln, Augenkneifen, Konzentrationsprobleme, Lernschwierigkeiten – das alles kann auf schlechte Augen hinweisen.

Die Lichtgestaltung im Klassenzimmer spielt eine große Rolle. Tageslicht plus ausgewogene künstliche Beleuchtung unterstützen das visuelle System. Pilotprojekte mit dynamischem Licht – das sich dem Tagesverlauf anpasst – zeigten vielversprechende Ergebnisse. Außerdem gilt: „Pausenzeit ist Sonnenzeit". Statt im dunklen Klassenzimmer mit dem Smartphone zu hocken, profitieren Kinder von Licht und Luft auf dem Schulhof.

## TECHNIK KANN HELFEN

Digitale Medien aber können zugleich Teil der Lösung sein. Es gibt Bildschirmschoner oder Apps, die Kinder an regelmäßige Sehpausen erinnern – nach dem Prinzip der 20-20-2-Regel (siehe Kasten rechts). Timer, Animationen oder Belohnungssysteme können spielerisch ein Limit des Bildschirm-Tageskonsums vorgeben.

Technologien wie tragbare Lichtmesser, die den Tageslichteinfluss erfassen, oder Sensoren in Kinderbrillen, die die Dauer von Naharbeit messen, mag man erstmal für technische Spielereien halten. Sie könnten aber helfen, ein Bewusstsein zu schaffen – bei Eltern, Lehrern wie auch bei Kindern. Denn der Wechsel zwischen Nah- und Fernarbeit – etwa durch strukturierte Pausen – hilft, die Augen zu entlasten.

**Fazit:** Bewusster Medienkonsum, mehr Tageslicht, regelmäßige Sehtests und frühe Prävention kann Fehlsichtigkeit vorbeugen. Wenn Eltern, Lehrer und Ärzte gemeinsam handeln, lassen sich Risiken bei unseren Kindern deutlich senken. ❤

Tipps vom Augenarzt

## Das tut den Augen gut

**Bildschirmzeit regulieren**
Vorschulkinder am besten gar nicht, Schulkinder maximal 1 bis 2 Stunden pro Tag – aber immer mit Pausen.

**Die 20-20-2-Regel beachten**
Nach 20 Minuten reiner Naharbeit für 20 Sekunden in die Ferne schauen (aus dem Fenster mehr als 20 Meter in die Ferne fokussieren).
Plus: Täglich mindestens 2 Stunden ans Tageslicht gehen. Reim-Idee von Andreas Borkenstein: „Alle 20 Minuten bitte 20 Sekunden in die Ferne blicken – dann zwei Stunden raus zum Kicken!"

**Leseabstand einhalten**
Zwischen Auge und Objekt (Buch, Tablet etc.) sollten mindestens 35 bis 40 Zentimeter liegen. Auch die richtige Sitzposition der Kinder ist hier entscheidend.

**Augenuntersuchungen mitmachen**
Früherkennung schützt und schafft Sicherheit.

**Sonnenbrille tragen**
Stark reflektierendes Licht am Wasser, im Schnee oder in den Bergen kann die Augen schädigen. Dann eine Sonnenbrille vom Optiker tragen, die die empfindliche Kinder-Netzhaut vor schädlicher UV-Strahlung schützt.

**Viel trinken**
So kann das Auge ausreichend Tränenfilm produzieren, wird nicht trocken.