



Kinder lernen durch „Grimassen schneiden“, ihre Mimik zu beherrschen.

## Augen-Mythen und ihr Wahrheitsgehalt



### „Karotten sind gut für die Augen“

Möhren enthalten Beta-Karotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Doch wer über seine normale Ernährung hinaus mehr aufnimmt, verbessert seine Sehkraft nicht.



### „Vom Schielen bleiben die Augen stehen“

Seit Generationen hält sich das Gerücht, dass aus Spaß verdrehte Augen beispielsweise durch Erschrecken stehen bleiben könnten. Entwarnung: Der absichtlich demonstrierte Silberblick bleibt, entgegen der Behauptung manch vermeintlich kluger Köpfe, natürlich nicht (be)stehen.



### „Nah am Fernseher sitzen schadet den Augen“

Schwerwiegende Folgen für das Sehvermögen hat die Vorliebe für „Kurzsichtigkeit“ nicht. Sie kann allenfalls vorübergehend zu brennenden Augen oder Ermüdungserscheinungen führen. Aber lassen Sie ruhig mal testen, ob dem Nah- statt Fernsehen möglicherweise nicht doch eine Fehlsichtigkeit zugrunde liegt.



### „Lesen bei Dämmerlicht verdirbt die Augen“

Fördert nun das Lesen bei Kerzenlicht oder gar mit der Taschenlampe unter der Bettdecke tatsächlich Kurzsichtigkeit? Oder ist Lesen bei Schummerlicht unbedenklich? Selbst Experten sind sich uneinig. Sicher ist, dass Lesen bei wenig Licht die Augen anstrengt. Also lieber öfter mal eine Pause einlegen – oder vorsichtshalber doch für mehr Licht sorgen.

## Checkliste zur Früherkennung von Sehstörungen

Kinder sollten zu einer augenärztlich-orthoptischen Untersuchung ...

### ... sofort

bei **sichtbaren Auffälligkeiten** der Augen, wie z.B. spontan aufgetretenem Schielen, Augenzittern, Hornhauttrübungen, grau-weißlichen Pupillen, lichtempfindlichen und tränenden Augen oder bei Lidveränderungen, hier besonders Hängelidern, welche die Pupille verdecken, auffälliger Tolpatschigkeit **oder falls Sie sich einer Sache nicht sicher sind.**

### ... mit 6 bis 12 Monaten

bei **erhöhtem Risiko** für Schielen, für Fehlsichtigkeit (optische Brechungsfehler) und/oder für erbliche Augenerkrankungen. Das liegt z.B. vor bei Frühgeburten, Kindern mit Entwicklungsrückstand, Geschwistern oder Kindern von Schielern oder stark Fehlsichtigen, sowie bei Kindern aus Familien mit bekannten erblichen Augenerkrankungen.

### ... mit 30 bis 42 Monaten

auch bei **unverdächtigen** Kindern zur frühzeitigen Entdeckung eines kleinwinkligen Schielens oder von optischen Brechungsfehlern.

Besonders einseitige Fehler werden oft zu spät erkannt. Eine Untersuchung Ihres Kindes beim Augenarzt kann frühzeitig Klarheit über die Erkennung und Behandlung von Augen- und Sehfehlern bringen.

**Grundsatz:** Auch wenn keine Beschwerden oder Auffälligkeiten auftreten, sollten Sie mit Ihrem Kind regelmäßig zur Vorsorge zum Augenarzt.



# Gesunde Kinderaugen ein Leben lang!

Informationen für Eltern zur richtigen Vorsorge



Fehler an den Augen = Defizite in der Informationsaufnahme!



## Liebe Eltern,

**Kinder sehen die Welt mit anderen Augen. Verschwommene Bilder, fehlende Tiefe oder streuendes Licht empfinden sie als normal, denn Kinder können nicht vergleichen. Gute Augen sind jedoch ein wesentlicher Baustein für die geistige Entwicklung. Denn mehr als 90 Prozent aller Sinnesindrücke nehmen wir über unsere Augen auf, mehr als 80 Prozent unseres Wissens erhalten wir mit ihrer Hilfe und zu mehr als 70 Prozent aller Aktivitäten regen sie uns an. Daran können Sie ermessen, wie wichtig die Sehleistung und die Entwicklung des Sehvermögens auch für Ihr Kind ist.**

Doch 60 Prozent der Sehschwächen bei Kindern werden zu spät erkannt. Jedes zehnte Kind sieht schlecht. Dabei kann eine lebenslange Sehschwäche bei rechtzeitiger Behandlung verhindert werden. Ein Besuch beim Augenarzt schafft Klarheit.

Mit unserer Initiative „Klarheit schaffen!“ wollen wir Ihnen Hilfeleistung geben. Denn durch genaues Beobachten Ihrer Kinder können Sie dazu beitragen, dass Sehstörungen frühzeitig erkannt und kompetent behandelt werden. Nur dann kann die Therapie die besten Erfolge bringen.

Augenärzte auch in Ihrer Nähe verfügen über das notwendige Wissen und modernste Technik. Weitere Informationen finden Sie unter [www.augeninfo.de](http://www.augeninfo.de)

Ihre Augenärzte

## Gut sehen – besser lernen

Wenn ein Baby geboren wird, hat es eine lange Zeit des Lernens vor sich. Es kann noch nicht laufen, noch nicht sprechen – und auch noch nicht richtig sehen. Denn die Ausbildung des Sehsystems eines Menschen dauert mindestens bis zum siebten Lebensjahr, von der Geburt bis in die Schulzeit.

Natürlich sind beispielsweise Entwicklungsstörungen im Lernprozess nicht immer mit Augenproblemen zu erklären. Oft aber können nicht entdeckte Sehfehler vorhandene Probleme verstärken! Jedes Kind mit Auffälligkeiten sollte daher so früh wie möglich durch den Augenarzt und die Orthoptistin untersucht werden.

### Alarmsignale:

- Lese-Rechtschreibschwäche, Leseunlust
- Unlust beim Malen und Ausschneiden
- Schnelles Ermüden bei Konzentration
- Augenreiben
- Häufiges Blinzeln, Zwinkern, Zukneifen eines Auges, Lichtempfindlichkeit
- Dichtes Herangehen und Kopfschiefhaltungen bei genauem Schauen
- Gelegentliche Schielstellung der Augen, Klage über Doppelsehen
- Kopfschmerzen
- Ungeschicklichkeiten, Ängstlichkeit

Doch nicht selten verstreicht wertvolle Zeit für eine ungestörte kindliche Sinnesentwicklung, die später nicht mehr nachgeholt werden kann. Verantwortungsvolle Eltern sind gut beraten, das kompetente Team einer Augenarztpraxis mit Orthoptik für medizinisch hochwertige Diagnostik, Behandlung und Betreuung für ihr Kind zu wählen. Denn ein anstrengungsfreies, gutes Sehen mit beiden Augen ist die Voraussetzung für eine optimale Bildaufnahme und -verarbeitung im Gehirn.

## Dem „Guten Sehen“ auf der Spur

Kleine Kinder können nur eingeschränkt darüber Auskunft geben, ob sie scharf sehen. Deshalb müssen Augenärzte mitunter Detektivarbeit leisten, um Sehfehler aufzudecken. Je früher ein Sehfehler durch Erfahrung und ausgefeilte Diagnostik aber erkannt wird, desto besser ist der therapeutische Erfolg.

Schon bei Säuglingen können Augenärzte mit nicht belastenden Untersuchungsmethoden, z.B. der sog. Skiaskopie und dem Ophthalmoskop, den Augenhintergrund und die Brechkraft der Augen feststellen. Diese Methoden setzen eine gute augenärztliche Ausbildung und augenärztliche Untersuchungsgeräte voraus.

Ob das Baby überhaupt über ein ausreichendes Sehvermögen verfügt, stellen Augenärzte fest, indem sie den so genannten optokinetischen Nystagmus, also den natürlichen Bewegungsreflex der Augen, auslösen. Je älter die Kinder sind, desto differenzierter werden die Untersuchungsmethoden, die in der augenärztlichen Praxis angewandt werden. Bestehen Bedenken, dass mit den Augen irgendetwas nicht in Ordnung ist, oder gibt es gar deutliche Anzeichen wie Schielen oder Lichtscheu, sollten Sie Ihr Kind möglichst rasch augenärztlich untersuchen lassen – unabhängig vom Alter.

Früherkennung einer Sehschwäche – augenärztliche Untersuchungen bringen Sicherheit.

