

# Kinder: Sonnenlicht gegen Kurzsichtigkeit

Viele Kinder tragen heutzutage wegen Kurzsichtigkeit eine Brille. Als wichtige Ursache gilt unter anderem die Tatsache, dass Kinder heute eher wenig Zeit im Freien verbringen und daher nur selten dem Sonnenlicht ausgesetzt sind.

Noch hat die aus Asien bekannte Entwicklung hin zum „Regelfall Kurzsichtigkeit“ sich in Europa nicht im selben Ausmaß wiederholt: Während in südostasiatischen Metropolen bereits 80 bis 90 Prozent der jungen Menschen kurzsichtig sind, liegt dieser Anteil auf unserem Kontinent derzeit bei 30 bis 40 Prozent. „Jeder zehnte davon, also rund fünf Prozent aller Menschen in diesem Alter, bekommt eine so genannte hohe Myopie“, sagt Professor Dr. med. Wolf Lagrèze, Leiter der Sektion Neuroophthalmologie, Kinderophthalmologie und Schielbehandlung der Klinik für Augenheilkunde am Universitätsklinikum Freiburg. Darunter verstehen Mediziner eine Kurzsichtigkeit von mehr als -6 Dioptrien.



Der Aufenthalt im Freien beugt Fehlsichtigkeit vor. Foto: AdobeStock/kieferpix

Ab diesem Wert steigt das Risiko für langfristige Netzhautschäden an. „Als besonders kritisch gelten Werte ab -10 Dioptrien“, erläutert Lagrèze. „Dann liegt das Risiko für eine spätere Sehbehinderung durch Makuladegeneration oder Netzhautablösung bei über 50 Prozent.“ Kurzsichtigkeit ist also kein ausschließlich kosmetisches Problem. Um schweren Folgeschäden bis hin zu einem Sehverlust im Alter entgegenzuwirken, ist deshalb eine ganze Reihe unterschiedlicher Gegenmittel ersonnen und wissenschaftlich untersucht worden. Zu besonderer Bekanntheit gelangte vor eini-

gen Jahren die Behandlung mit stark verdünnten Atropin-haltigen Augentropfen, die das Längenwachstum des Augapfels bremsen sollten. „In Studien aus dem asiatischen Raum wurden damit gute Ergebnisse erzielt“, berichtet Lagrèze. Das habe zu einer weltweiten Anwendung der niedrig dosierten Atropin-Therapie geführt. „In Europa und den USA blieben vergleichbare Erfolge aber leider bisher aus“, betont der DOG-Experte. Mehrere Studien kommen zu keinen Ergebnissen, die als klinisch bedeutsam anzusehen sind. Vor diesem Hintergrund wird die als Myopie-

Boom bezeichnete Entwicklung jetzt differenzierter betrachtet.

„Vorsicht bei der Interpretation möglicher Effekte ist auch deshalb angebracht, weil der Einfluss neuer Alltagsrends wie die zunehmende Smartphone-Nutzung auf die Augenentwicklung bislang noch nicht sicher abgeschätzt werden kann“, fügt der DOG-Experte hinzu.

Weil die Kurzsichtigkeit eine so große Bevölkerungsgruppe betrifft, kann ihre Behandlung die Gesundheitssysteme erheblich belasten. „Umso erfreulicher ist es, dass wir mit dem Sonnenlicht über ein wirksames präventives Mittel verfügen“, so Lagrèze. In umfangreichen – ebenfalls asiatischen – Studien ist bereits gut belegt, dass das Risiko für Kurzsichtigkeit mit zunehmender Sonnenlicht-Exposition abnimmt. Ein Aufenthalt im Freien sollte dazu mindestens 15 Minuten am Stück dauern, damit das Sonnenlicht seine vorbeugende Wirkung entfalten kann. Für einen messbaren Effekt reichen 2000 Lux Tageslicht. „Das ist eine Lichtstärke, die an einem bedeckten Wintertag noch erreicht wird“, so Lagrèze. (red)

## Auch Kinderaugen müssen vor Sonnenlicht geschützt werden

**Dr. med. Beate Steinhorst**  
Fachärztin für Augenheilkunde und Refraktive Chirurgie  
AugenLaserZentrum  
Wiesbaden



Foto: Dr. Beate Steinhorst / LZW

Bei kleinen Kindern wirken Sonnenbrillen oft wie ein witziges Accessoire. Dabei ist ein wirksamer UV-Schutz für die Augen von Kindern nicht weniger wichtig als für die Augen von Erwachsenen. Ganz im Gegenteil: Es ist erwiesen, dass das schädliche Sonnenlicht bis etwa zum 20. Lebensjahr ungefiltert durch die Linse dringt. Schäden an den Augen, die durch UV-Strahlung hervorgerufen werden, sind leider meist irreparabel. Deshalb ist gerade für Kinder, die oft mehr Zeit im Freien verbringen als

Erwachsene, eine gute Sonnenbrille unerlässlich. Das heißt, dass die Brille idealerweise 100 Prozent der schädlichen UV-Strahlung blockiert. Ab einem Alter von etwa drei Jahren sollte die Sonnenbrille selbstverständlich sein. Und wie ist es mit jüngeren Kindern? Babys dürfen grundsätzlich nicht dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt sein. Sie sollten im Schatten bleiben und immer eine Kopfbedeckung tragen, die das Gesicht und damit auch die Augen vor direktem Sonnenlicht schützt.

Manchmal lässt es sich allerdings nichts vermeiden, dass auch Babys starker UV-Strahlung ausgesetzt sind – beispielsweise im Urlaub: Ob am Sandstrand oder im Schnee, wenn das Sonnenlicht stark reflektiert wird, müssen auch Baby-Augen mit einer Sonnenbrille geschützt werden. Dafür gibt es spezielle Brillen, die von einem Band mit Klettverschluss am Kopf des Kindes festgehalten werden und nicht verrutschen können. So ist sichergestellt, dass die Sonne keine Schäden anrichtet.