

Was Handy und Computer mit Kinderaugen machen

THUN • Kinder und Jugendliche werden aufgrund ihres oft intensiven digitalen Medienkonsums immer kurzsichtiger – und dies in extrem kurzer Zeit. Wird dagegen nichts getan, kann dies nicht nur zu irreversiblen Augenschäden führen, sondern im Erwachsenenalter gar zur Erblindung.



Raymond E. Wälti ist Augenoptiker – aber eben nicht «nur»: Der 53-Jährige hat einen Master of Science in klinischer Optometrie. Weil es

hierzulande nicht möglich ist, in medizinischer Optometrie den Master zu erlangen, ging er in die USA und studierte am Pennsylvania College of Optometry.

Deshalb freut sich der Optometrist, dass der Beruf als Gesundheitsberuf nun endlich schweizweit anerkannt ist. Wälti ist, gemeinsam mit seiner Frau Marlies, Inhaber des Geschäfts «Optilens» in Thun und Visual-Trainer mit klinischer Spezialausbildung. Vor Ort bietet er für Kinder und Jugendliche mit Leseschwäche ein Visualtraining an. «Optometristinnen und Optometristen sind die ersten Anlaufpersonen für Augenfragen», so Wälti. Sie kontrollierten die Sehschärfe und machten umfangreiche Tests, um die Augengesundheit sicherzustellen.

Zu wenig Tageslicht schadet

«Es ist auffallend, wie viel mehr junge Menschen heute kurzsichtig sind als noch vor ein paar Jahren», so Wälti. Dies sei ein weltweites Phänomen. In Asien seien es bereits an die 90 Prozent der Kinder, die an Kurzsichtigkeit litten. «Hierzulande ist es etwa die Hälfte. Dies ist verstörend.» Was viele nicht wüssten: «Wenn nichts gegen das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit getan wird, kann dies später im Leben der jungen Betroffenen zu unterschiedlichen Augenerkrankungen führen, bis hin zur Erblindung.» Es sei deshalb wichtig, die Kurzsichtigkeit bereits im Kindes- oder Jugendalter aktiv zu bremsen oder gar zu stoppen.

Woher aber kommt diese, vielleicht gar im doppelten (philosophischen) Sinne zu verstehende, immens zunehmende Kurzsichtigkeit der Menschen? «Bereits Unterstufenschüler, und dies ist in manchen Kulturen noch schlimmer als bei uns, sitzen junge Menschen heutzutage viele Stunden am Tag vor einem Bildschirm.» So komme es, dass sich ihre Augen an die kurze Distanz zwischen Auge und Bildschirm gewöhnten. «Dadurch verformt sich der Augapfel. Er wird länger.» Deshalb sei unverzichtbar, dass Kinder auch in die Weite blickten. «Sie sollten mindestens zwei, drei Stunden am Tag draussen sein, damit das Auge einerseits Tageslicht hat und an-



Schon als Babys bekommen manche Kinder Handys in die Hand gedrückt oder werden vor den Computerbildschirm gesetzt: Für die Augen ist das verheerend.

dererseits über längere Zeit entspannt in die Ferne blicken kann.» Tageslicht sei enorm wichtig für das Auge und fehle heute ab einem gewissen Alter fast ganz. «Kinder und vor allem Jugendliche sind viel weniger draussen als früher.» Gerade anhand dieses Problems im asiatischen Raum sehe man, wohin es führe, wenn sich Kinder nur noch drinnen aufhielten. «Fehlt das Tageslicht, werden die Augen schnell massiv schlechter.»

Natürlich spielten auch genetische Faktoren eine Rolle. «Wenn ein Elternteil oder beide Eltern kurzsichtig sind, steigt das Risiko, dass Kinder ebenfalls eine Kurzsichtigkeit entwickeln.»

Die Nachtlinsen-Revolution

Kinder und Jugendliche von einer zu intensiven Handy- und Computernutzung abzuhalten, wäre der richtige Schritt, so der Optometrist. Da sich die

Gesellschaft jedoch in eine ganz andere Richtung entwickle, also eher zum Bildschirm hin- statt wegführe, «nämlich in jene der fast ausschliesslichen Arbeit am Computer, die durch das Homeoffice noch gefördert wird», legt Wälti den Eltern ans Herz, die Kurzsichtigkeit der Kinder rechtzeitig zu stoppen oder zumindest einzudämmen.

Kurzsichtigkeit bedeute, wenn Kinder in der Ferne zum Beispiel die Wandtafel nur noch verschwommen sähen. «Der Fokus eines kurzsichtigen Auges liegt vor und nicht auf der Netzhaut.» Deshalb sei die Nachtlinse ein gutes, unkompliziertes und hierzulande noch weitgehend unbekanntes Mittel gegen diese Kurzsichtigkeit bei Kindern. «Mit einer normalen Sehhilfe bringt man den Fokus zwar wieder auf die Netzhaut, so dass das Kind scharf sieht. Das Auge

kann aber trotzdem in der Länge weiter wachsen und dies kann längerfristig sogar zu einer stärkeren Kurzsichtigkeit führen.»

Das Augenwachstum bremsen

Eine hohe Kurzsichtigkeit könne im Erwachsenenalter zu den unterschiedlichsten Augenerkrankungen führen, so der Optometrist. «Grüner oder grauer Star, Makuladegeneration oder eine Netzhautablösung können mögliche Folgen einer hohen Kurzsichtigkeit sein.» Je höher diese sei, desto grösser sei das Risiko für diese Entwicklung – bis hin zu einer möglichen Erblindung. In der Schweiz gebe es zurzeit zwei effektive Möglichkeiten, die Kurzsichtigkeit zu bremsen. «Spezielle Augentropfen namens Atropin, die das Kind täglich über einige Jahre in die Augen träufelt, sind die eine. Die andere sind

Nachtlinsen, wie oben erwähnt, oder spezielle Kontaktlinsen, die das Kind am Tag tragen kann.» Dadurch werde der Sehfehler korrigiert und zugleich die Kurzsichtigkeit gebremst.

Als Fachmann entwickelte Wälti die Nachtlinse für Kinder (4Kidz) mit. «Optilens passt seit über zwanzig Jahren für verschiedene Sehfehler Nachtlinsen an.» Diese wirkten, während die Kinder oder Jugendlichen schliefen. Natürlich gebe es auch für Erwachsene Nachtlinsen. «Die Oberfläche der Augenhornhaut wird dabei so modelliert, dass die Betroffenen danach bis zu 48 Stunden ohne Linsen wieder gut sehen können.» Ein einfaches Prinzip mit grosser Wirkung. Denn die Kontaktlinse «formt» den in die Länge gebogenen Augapfel wieder zurück. Die Linsen werden vor dem Schlafen ins Auge gelegt und nach dem Aufwachen wieder entfernt. «Es ist gut, wenn die Linsen während mindestens vier Stunden am Stück getragen werden.» Studien zeigten, dass die Nachtlinse das Wachstum der Augenlänge nachhaltig hemme und das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit somit gebremst werden könne. «Die Vorteile liegen ausserdem darin, dass die Handhabung und Reinigung einfach ist und die Kinder in der Schule keine Brille oder keine Kontaktlinsen tragen müssen, was gerade im Sportunterricht ein grosser Vorteil ist.»

Sehen hat mit dem Gehirn zu tun

Wälti weiss, wovon er spricht. Schliesslich begann seine Leidenschaft für das Thema Auge und vor allem für Kontaktlinsen bereits vor 30 Jahren. «Damals waren die Möglichkeiten mit Kontaktlinsen noch sehr begrenzt», lacht er. In den vielen Jahren habe er gemerkt, dass nicht alle Sehprobleme mit einer Brille oder Tageslinsen gelöst werden könnten. «Sehen hat mit dem Gehirn zu tun. Es muss das Gesehene richtig verarbeiten.» Dies sei mit ein Grund gewesen, weshalb er sich zum Visual-Trainer weiterbilden liess. «Aufgrund ihrer unbemerkten visuellen Defizite können Kinder in der Schule Schwierigkeiten beim Lesen haben. Durch Visualtraining kann man diese allerdings wieder aufholen.» Mit diesem speziellen Training werde das Gehirn so trainiert, dass die Leistung im Lesen, Schreiben oder Sport verbessert werden könne.

Wälti trainiert damit heute sogar Spitzen- und Breitensportler aus dem Berner Oberland. **Sonja L. Bauer**