

# Informationsbroschüre für Eltern myoper Kinder



03.2023 © Fabrice Gogniat  
Bild: www.freepik.com

## Myopie bei Kindern und Jugendlichen: Was versteht man darunter?

- Die **Myopie bzw. Kurzsichtigkeit** ist eine Sehschwäche, die dazu führt, dass in der Ferne unscharf gesehen wird.
- Ein myopes Auge ist meistens ein Auge, **das während der Wachstumsphase zu sehr in die Länge wächst.**
- Es wird eine Brille nötig, um in die Ferne scharf zu sehen. Aber nicht nur.
- Bei Kurzsichtigkeit erhöhen sich mit jeder weiteren Dioptrie die Risiken für Augenkrankheiten:

|                  |                     | Netzhautablösung | Myopische Makulopathie |
|------------------|---------------------|------------------|------------------------|
| Geringe Myopie   | -1.00 bis -3.00 dpt | 3.1 fach         | 2.2 fach               |
| Mittlere Myopie  | -3.00 bis -5.00 dpt | 9.0 fach         | 9.7 fach               |
| Hohe Myopie      | -5.00 bis -7.00 dpt | 21.5 fach        | 40.6 fach              |
| Sehr hohe Myopie | < -7.00 dpt         | 44.2 fach        | 126.8 fach             |

Beispiel: Bei sehr hoher Myopie ist das Risiko einer Netzhautablösung 44-mal grösser als bei einem nicht-myopen Auge. (Quelle: [www.myopiaware.org](http://www.myopiaware.org))

- Eine Myopie entwickelt sich zwischen dem 6. bis 12. Lebensjahr am stärksten. Sie kann jedoch auch bis zum 25. oder sogar 30. Lebensjahr weiter stark zunehmen.

## Weitere Fakten

- Laut Studien werden im Jahr 2050 50% der Bevölkerung kurzsichtig sein. Im Jahr 2000 waren es noch 23%. Die Zunahme betrifft vorwiegend Kinder und Jugendliche.
- Eine Zunahme der Myopie bedeutet eine Korrekturänderung von -0.50 Dioptrien oder mehr pro Jahr.
- Ein 10-jähriges Kind, das nur eine geringe Myopie zeigt, kann im Erwachsenenalter eine hohe Myopie entwickeln.

## Empfehlungen

- Bei beginnender und zunehmender Myopie empfehlen wir halbjährliche Kontrollen.
- Auf der Internetseite [myopiaware.org/de/](http://myopiaware.org/de/) finden Sie einen Fragebogen. Dieser hilft Ihnen einzuschätzen, ob das Risiko besteht, dass Ihr Kind eine hohe Myopie entwickelt.

*Füllen Sie jetzt den  
Test für Ihr Kind  
aus!*

## Myopiekontrolle: Die Zunahme der Myopie unter Kontrolle bringen

*Die Entwicklung der Myopie kann gut verlangsamt werden!*

Mehrere wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass es möglich ist, **die Zunahme der Kurzsichtigkeit während der Wachstumsphase um 60-80% zu verlangsamen.**

### Mein Kind wird immer kurzsichtiger. Was kann ich dagegen tun?

- **Gewohnheiten** anpassen
- Spezielle **Brillengläser** tragen
- Spezielle **Kontaktlinsen** verwenden
- Niedrig dosierte **Atropin-Tropfen anwenden**

## Gewohnheiten anpassen

Es spielt eine wichtige Rolle, wie viel Zeit Ihr Kind mit der Nutzung von Handy, PC und Tablet und mit Tätigkeiten wie Lesen verbringt. Man sollte einem Kind die Mediennutzung nicht verbieten, aber...

### ...es gilt Folgendes zu beachten:

- Regelmässige Pausen machen (alle 45 Minuten).
- Genug Abstand beim Lesen und am Smartphone einhalten (mindestens 40cm).
- Beim Lesen (inkl. am Handy) alle 20 Minuten für 20 Sekunden in die Ferne schauen.
- Auf genügend Tageslicht achten und Zeit draussen verbringen verzögern das Auftreten der Myopie (Empfehlung: ca. 2 Stunden pro Tag).
- Möglichst bei Tageslicht und nicht im Dunkeln lesen. Raum und Arbeitsplatz mit genügend Licht erhellen.

*Sie können jetzt schon selbst zuhause anfangen!*

## Empfohlene Bildschirmzeit

- Kein Bildschirm für Kinder unter 2 Jahren
- Maximal 1 Stunde pro Tag bis zum 5. Lebensjahr
- Maximal 2 Stunden pro Tag bis zum 12. Lebensjahr

(Quelle: European Society of Ophthalmology)

## Optische Hilfsmittel bei zunehmender Myopie

Dank eines besonderen Korrekturdesigns können spezielle Brillengläser und Kontaktlinsen gegen eine zunehmende Myopie helfen.

### Spezielle Brillengläser

(bei ausgewählten Optikern zu finden)

- Miyosmart ([www.miyosmart.ch](http://www.miyosmart.ch))
- Stellest™ ([www.essilor.ch](http://www.essilor.ch))

### Spezielle Kontaktlinsen

(in unserer Praxis und beim Optiker zu finden)

- Tageslinsen MiSight® ([www.misight.com](http://www.misight.com))
- Monatslinsen
- Massgefertigte Halbjahreslinsen
- Nachtlinsen (Ortho-Keratologie)

## Nichtoptisches Hilfsmittel bei zunehmender Myopie

### Niedrig dosierte Atropin-Tropfen

- Jeden Abend 1 Tropfen in beide Augen
- Kombinierbar mit Brillengläsern / Kontaktlinsen
- Kosten zu Lasten der Krankenkasse

*Weitere Informationen*  
[www.augenzentrumlaufen.ch](http://www.augenzentrumlaufen.ch)  
[www.myopiacare.org/de/](http://www.myopiacare.org/de/)