



Stiftung Auge
weil Sehen wichtig ist

Stiftung der DOG
Deutsche Ophthalmologische
Gesellschaft e.V.
Gesellschaft für Augenheilkunde

Platenstraße 1
80336 München
Telefon: +49 89 5505 768 28
Telefax: +49 89 5505 768 11
info@stiftung-auge.de
www.stiftung-auge.de

Erhöhtes Risiko für Kurzsichtigkeit durch Smartphones und Tablets

Stiftung Auge: bei Kindern auf Tageslicht und Abstand zum Gerät achten

München, April 2021 – Mehr als 2,5 Stunden täglich verbrachten deutsche Smartphone-Nutzerinnen und Nutzer im Jahr 2020 an ihren mobilen Endgeräten. Dies geht aus einem aktuellen Report des Datenanalyse-Anbieters App Annie hervor. Die Stiftung Auge betrachtet die Tendenz zur immer intensiveren Handynutzung schon durch Kinder mit Sorge. Denn darunter leidet das räumliche Sehen und es wächst das Risiko, eine Kurzsichtigkeit zu entwickeln. Die Experten der Stiftung Auge raten, dass Kinder weniger Zeit an Smartphones und möglichst viel Zeit im Freien verbringen sollten.

Nachrichten lesen, Serien schauen oder schnell nebenbei die sozialen Netzwerke checken: Auch für Jüngere gehören Smartphones zu den ständigen Begleitern im Alltag – eine Tatsache, die in der aktuellen Pandemie sogar noch zugenommen haben dürfte. Augenärzte betrachten diesen Trend mit Sorge. Der Grund: Schauen Kinder täglich mehrere Stunden auf das Smartphone oder Tablet, erhöht dies das Risiko für die Entwicklung einer Kurzsichtigkeit. „Daran ist zum einen die meist schlechte Beleuchtung in Innenräumen Schuld,“ sagt Professor Dr. med. Frank G. Holz, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Auge. Zum anderen komme es zu einem erhöhten Längenwachstum des Augapfels, wenn Kinder wiederholt über längere Zeiträume auf Dinge in geringer Entfernung schauen, so der Direktor der Universitäts-Augenklinik Bonn. Dies führt dazu, dass sich der Abstand zwischen Netzhaut und Linse vergrößert. Dadurch stimme die Brennweite des Auges nicht mehr und Betroffene sehen in der Ferne unscharf, erklärt Holz.

Pressestelle Stiftung Auge
Sabrina Hartmann
Postfach 30 11 20, 70451 Stuttgart
Tel.: +49 711 8931 649
Fax: +49 711 8931 167
hartmann@medizinkommunikation.org



Wenn Kinder über lange Zeit auf einen Bildschirm schauen, drohen neben Kurzsichtigkeit weitere Folgen. „Da Smartphone- und Tabletbildschirme immer flach sind, kann Kindern bei intensiver Nutzung der Geräte der Wechsel zwischen Nah- und Fernsehen schwerer fallen und im schlimmsten Fall das räumliche Vorstellungsvermögen leiden“, sagt Professor Dr. med. Christian Ohrloff, Mediensprecher der Stiftung Auge. Um dem entgegenzuwirken, sei es wichtig, dass Kinder täglich im Freien spielen, so der ehemalige Direktor der Universitäts-Augenklinik Frankfurt am Main. „Draußen muss sich das Auge immer wieder an unterschiedliche Distanzen anpassen“, erklärt Ohrloff. Studien haben außerdem gezeigt, dass zwei Stunden helles Tageslicht pro Tag die Kurzsichtigkeits-Entwicklung bremst.

Da in der aktuellen Pandemielage viele Kinder etwa beim Homeschooling auf Smartphones oder Tablets angewiesen sind, sollte hierbei vor allem auf zwei Dinge geachtet werden: „Der Arbeitsplatz der Kinder sollte möglichst hell sein und viel Tageslicht abbekommen. Außerdem ist es wichtig, dass der Abstand zwischen Bildschirm und Augen mindestens einen halben Meter, besser noch mehr, beträgt,“ rät der Frankfurter Experte. Insgesamt sei es immens wichtig, bei Kindern auf eine gesunde Entwicklung der Augen zu achten. „Wenn der Augapfel im Kindesalter erst einmal falsch gewachsen ist und sie kurzsichtig sind, lässt sich dies später nicht mehr umkehren,“ so Ohrloff.

Quellen:

App Annie, The State of Mobile 2021: <https://www.appannie.com/de/go/state-of-mobile-2021>

DOG Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft: Studie: Lockdown könnte kindliche Kurzsichtigkeit fördern. Augenärzte raten zu mehr Tageslicht und weniger Smartphone, Pressemitteilung Feb. 2021.

DOG Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft: Experten klären auf: Wann das Smartphone für Kinderaugen gefährlich wird, Pressemitteilung Sept. 2018.

Pei-Chang Wu et al.: Increased Time Outdoors Is Followed by Reversal of the Long-Term Trend to Reduced Visual Acuity in Taiwan Primary School Students. Ophthalmology, Volume 127, Issue 11, P1462-1469, November 01 2020. DOI: 10.1016/j.ophtha.2020.01.054.

Bei Abdruck Beleg erbeten.