



Dieser Artikel wurde ausgedruckt unter der Adresse: <https://www1.wdr.de/wissen/smartphones-kurzsichtigkeit-kinder-100.html>



Sehstörung bei Kindern nimmt rapide zu

## Die kurzsichtige Generation Smartphone

Von Stefan Michel



Kinder, die sehr viel lesen und kaum im Freien spielen, haben ein hohes Risiko, kurzsichtig zu werden. Aber warum brauchen immer mehr Kinder und Jugendliche eine Brille? Die Augenärzte kennen nur eine plausible Erklärung: Smartphone und Co.

In Europa und den USA sind bereits rund 40 Prozent der Kinder und Jugendlichen kurzsichtig – sie sehen also nur die nahen Dinge scharf und alles Ferne unscharf. Das sind doppelt so viele wie noch in den 1990-er Jahren, schreibt der französische Augenmediziner Vincent Daien in einer Fachzeitschrift. In manchen Regionen Asiens brauchen bereits 90 Prozent der Heranwachsenden eine Sehhilfe. Professor Norbert Pfeiffer, der Chef der Uni-Augenklinik in Mainz, geht von einer weiteren starken Zunahme der Kurzsichtigkeit auch in Deutschland aus.

**Die Augäpfel werden zu lang**



Prof. Norbert Pfeiffer

Wenn Kinder tagtäglich stundenlang Bücher und anderes Gedruckte lesen, erhöht das stark das Risiko von Kurzsichtigkeit. Das ist durch eine breit angelegte Studie an Pfeiffers Klinik belegt worden. *"Wir werden etwas weitsichtig geboren, mit einem zu kurzen Augapfel"*, erklärt Pfeiffer, was sich dabei im Auge abspielt. *"Dieser Augapfel wächst dann während der Kindheit, bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen so weit, bis er normalsichtig ist. Wenn wir sehr viel in die Nähe schauen, dann kann das Auge das zunächst ausgleichen, es muss aber Arbeit aufwenden. Und das Auge will Arbeit vermeiden und wächst immer weiter. Und dann sind wir kurzsichtig. Das Auge ist zu lang gewachsen."*

Warum immer mehr junge Leute kurzsichtig werden, ist damit noch nicht erklärt. Denn es wird ja nicht mehr Gedrucktes gelesen als früher. Dazu gekommen sind PC-Bildschirme, Reader, Tablets und vor allem *"Smartphones, die haben wir sehr stark im Verdacht."* Der Blick auf die Geräte-Displays setzt den jungen Augen viel mehr zu als gedruckte Buchseiten – aus mehreren Gründen: Auf den Smartphone-Bildschirmen ist alles viel kleiner als im Buch – *"deshalb halten die Kinder die Smartphones sehr nah vor die Augen"*, so Pfeiffer. Und anders als bei der Buchseite, schauen sie beim Reader oder Smartphone in eine Lichtquelle – was per se anstrengend für die Augen ist. Schließlich enthält das Licht der Displays einen unnatürlich hohen kurzwelligen Blau-Anteil *"das könnte zur Kurzsichtigkeit beitragen."*

### Teufelskreis Kurzsichtigkeit



Sehstörung durchs Smartphone vermeidbar

Wenn ein Kind bereits kurzsichtig ist und der Fehler nicht durch eine Brille ausgeglichen wird, *"wird es das Handy nah ran nehmen, weil es in der Nähe besser sieht. Und das stimuliert wieder das Auge, weiter zu wachsen – ein Teufelskreis."* Schließlich kommt hinzu, dass Kinder und Jugendliche im Durchschnitt immer weniger Zeit im Freien verbringen. Draußen kann das Auge entspannen, kann auf ferne Dinge scharf stellen. Außerdem regt das Tageslicht den Ausstoß des Hormons Dopamin an. Es erzeugt Glücksgefühle, und es bremst das Wachstum des Augapfels, es wirkt also der Kurzsichtigkeit entgegen.

### Aggressives Blaulicht



Prof. Peter Heilig

Kurzweiliges blaues Licht kann die Netzhaut schädigen – auch das ist längst bekannt. Das Bundesamt für Strahlenschutz sieht aber bei Handys deswegen keinen Handlungsbedarf. Die Strahlendosis aus den Displays sei zu gering, um die Netzhaut zu gefährden, erklärt eine Behörden-Sprecherin dem WDR. Das schätzt Professor Peter Heilig von der Uni Wien anders ein. Denn es gebe *"Netzhautleiden mit extrem hoher Licht-Empfindlichkeit und -Verletzlichkeit"*. Auch seien *"Kinderaugen besonders klar und durchlässig"*. Deshalb könne das kurzweilige Licht ungehindert *"bis zur Netzhaut vordringen. Es hat dort aber nichts verloren!"* Mit der Zeit könne das blaue Licht *"der Netzhaut Schaden zufügen, quasi einen Sonnenbrand verursachen, besonders in der Netzhaut-Mitte. Als Folge wären schwere Sehstörungen zu befürchten, bis zum Verlust der Lese-Fähigkeit."*

## Ein bis zwei Stunden täglich nach draußen

Wenn das Kind schon unbedingt mit einem Smartphone herumlaufen muss – was raten die Experten Pfeiffer und Heilig, wie die Augen trotzdem geschont werden können? Nicht länger als eine Stunde am Stück auf Display schauen – das sei schon *"eine ziemliche Obergrenze"*, so Pfeiffer. Und *"bitte nicht mit der Nase auf dem Smartphone kleben"*, rät Heilig. 30 Zentimeter Abstand zum Auge sollten schon sein. Außerdem sollten Kinder und Jugendliche zum Ausgleich ein bis zwei Stunden täglich im Freien verbringen. Und gegen das kurzweilige Licht aus dem Display gibt es Apps, zum Teil kostenlos und unter dem Stichwort "Blaulichtfilter" zu finden. Sie filtern das blaue Licht aus und geben einen angenehmen Gelb-Ton dazu.

- Norbert Pfeiffer: Warum wird das Auge kurzsichtig? (pdf) | [download](#)

[[http://aad.to/vollseite.php?jahreswahl=2014&presse\\_id=180](http://aad.to/vollseite.php?jahreswahl=2014&presse_id=180)]

- Experten erwarten mehr Kurzsichtigkeit bei Kindern (pdf) | [download](#)

[[http://www.dog.org/wp-content/uploads/2015/01/PM\\_DOG-Kongress\\_Smartphone\\_September\\_2015\\_F.pdf](http://www.dog.org/wp-content/uploads/2015/01/PM_DOG-Kongress_Smartphone_September_2015_F.pdf)]

Stand: 08.10.2015, 06:00

---

## TOP-THEMEN WISSEN