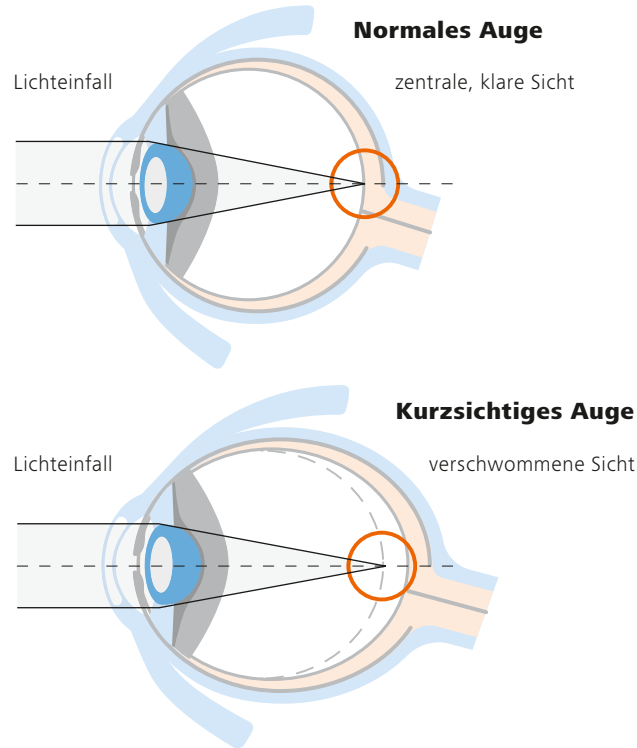


Was ist eigentlich Kurzsichtigkeit?

Bei Kurzsichtigkeit (Myopie) werden weiter entfernte Gegenstände verschwommen wahrgenommen. Warum? Weil in das Auge fallende Lichtstrahlen bereits vor der Netzhaut gebündelt werden.



Vor allem bei Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren ist dies häufig mit dem **Längenwachstum der Augen** verbunden. Je größer das Längenwachstum der Augen, desto höher ist das Risiko für ernsthafte Augenerkrankungen in späteren Lebensjahren, die auch die Sehfähigkeit mindern können.

Das kann jedoch gut durch eine Brille, Kontaktlinsen oder durch weitere Behandlungsmethoden korrigiert werden. Bleibt eine fortschreitende Kurzsichtigkeit unbehandelt, kann die Entwicklung des Sehens beeinträchtigt werden und es kann zu sehbezogenen Lernschwierigkeiten kommen.

Keine Sorge!



Kinder sehen die Welt nicht so wie Erwachsene, ihre Augen und ihr Sehen entwickeln sich noch. Aber wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind Schwierigkeiten hat, entfernte Objekte deutlich zu erkennen, oder die Augen öfters zusammenkneift, sollten Sie eine*n Augenexpert*in um Rat fragen.

Lassen Sie die Augen Ihres Kindes regelmäßig untersuchen – mindestens einmal im Jahr oder wie es Ihr*e Augenexpert*in empfiehlt. So lässt sich Kurzsichtigkeit frühzeitig erkennen und behandeln.

Carl Zeiss Vision GmbH
www.zeiss.de/bessersehen
info.vision.de@zeiss.com

Carl Zeiss GmbH Österreich
Vision Care
www.zeiss.at/vision
vision.austria@zeiss.com

Carl Zeiss Vision Swiss AG
www.zeiss.ch/vision
info.vision.ch@zeiss.com

Junge Augen, klare Zukunft

Kurzsichtigkeit bei Kindern früh erkennen.

Hallo, ich bin Pupillo.

Ich bin hier, um Kindern alles über ihre Augen zu erklären.



DE_20_010_04731 Printed in Germany

zeiss.de/pupillo



Seeing beyond

Kurzsichtigkeit ist heute weltweit die häufigste Form der Fehlsichtigkeit.

Und auch immer mehr Kinder sehen die Welt nur verschwommen. Neben genetischen Faktoren ist vor allem unser moderner Lebensstil verantwortlich: zu wenig Tageslicht, zu viel Zeit drinnen und stundenlanges Starren auf Smartphones und Tablets.



Das Risiko einer Kurzsichtigkeit bei Kindern steigt, **wenn die Eltern kurzsichtig sind.**

Ein Elternteil: doppeltes Risiko.
Beide Eltern: Risiko steigt um das Fünffache.*



Durch die **intensive Nutzung digitaler Medien** in kurzen Entfernungen sind die kindlichen Augen heute anders belastet.

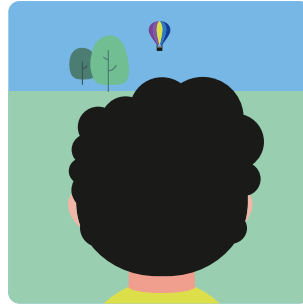


Kinder halten sich **häufiger in Innenräumen** auf und spielen **weniger draußen**. Dadurch nimmt der positive Einfluss des natürlichen Tageslichts auf die Entwicklung der Kinderaugen ab.

Gute Nachrichten! Kurzsichtigkeit kann korrigiert werden. Mit einer Brille oder Kontaktlinsen kann man schnell wieder alles gestochen scharf sehen.



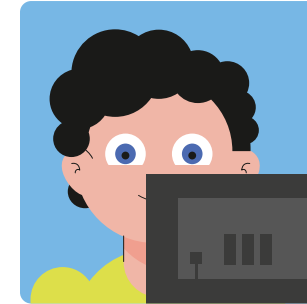
Anzeichen für Kurzsichtigkeit, die Sie beachten sollten:



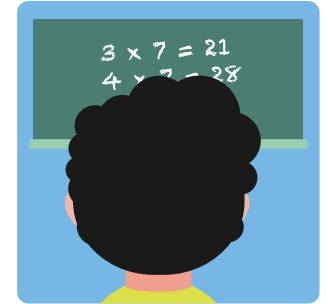
Gegenstände in der Ferne werden verschwommen wahrgenommen.



Bücher werden beim Lesen sehr nahe ans Gesicht gehalten.



Sehr nahe vor dem Fernsehgerät oder Computerbildschirm sitzen.



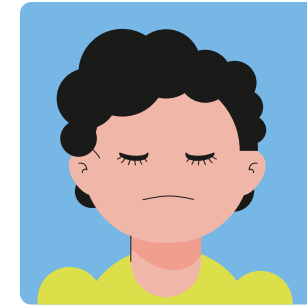
Schwierigkeiten, die Aufzeichnungen an der Schultafel zu erkennen.



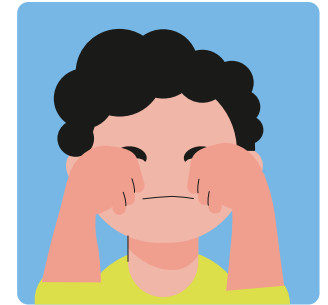
Zusammenkneifen der Augen.



Kopfschmerzen oder müde Augen.



Übermäßiges Blinzeln.



Häufiges Reiben der Augen.

Wie kann man Kurzsichtigkeit verlangsamen oder sogar verhindern?

Beim Lesen regelmäßig den Blick in die Ferne richten – das entspannt die Augen. Buch, Tablet oder Handy nicht zu nah an die Augen halten.



Auch beim Lernen und Arbeiten immer wieder Pausen machen und täglich mindestens zwei Stunden im Freien verbringen.



Vor dem Lesen: Licht an!
So bleiben die Augen fit und man kann alles gut sehen.



Die Augen regelmäßig überprüfen lassen – mindestens einmal im Jahr oder wie es Ihr*e Augenexpert*in empfiehlt.