

# Kinderaugen



Sehen und die Welt erleben  
Informationen für Gross und Klein

## Kinder wollen was erleben



Kinder wollen die Umwelt und die Natur erfahren. Dazu nimmt Ihr Kind alles was es lernt zu 80% über die Augen auf.

Es fühlt, riecht und vor allem staunt es immer wieder wenn es etwas Tolles erblickt: die Biene, den bunten Schmetterling, den roten Traktor.

Kleinkinder schauen mit ihren Eltern gerne Bilderbücher an. Schulkinder schmökern Komikhefte und Teenies sitzen oft sehr lange vor dem Computer. Die Augen sind immer in Aktion.

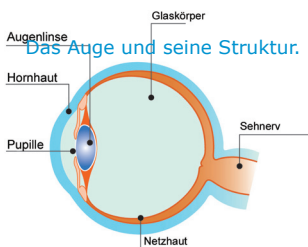
Gereiztheit, extreme Müdigkeit, Kopfschmerzen, übertriebene Schüchternheit und schwächere schulische Leistungen können oft auf eine Sehschwäche zurückgeführt werden.

Beobachten Sie Ihr Kind, denn auch das Erlernen z.B. feinmotorischer Fähigkeiten bei Kleinkindern setzt ein perfektes Sehvermögen voraus.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihre Aufmerksamkeit auf die Augen Ihrer Kinder lenken. Wir geben Ihnen nützliche Tipps und Hinweise, damit Ihre Kinder die Natur und ihre Umwelt so erleben können, wie sie ist: einfach einzigartig.

## Kinderaugen reifen

Augen und Sehnerv sind zum Zeitpunkt der Geburt noch nicht vollständig entwickelt. Die Nervenbahnen, die Augen und Gehirn verbinden, sind ebenfalls nicht ausgebildet. In den ersten 7 Lebensjahren finden wichtige Reifeprozesse des Sehsinnes statt.



Die wichtigsten Reifeprozesse:

Von **Geburt** an reagiert Ihr Kind auf Lichtquellen. Es kann die Augen in alle Richtungen bewegen. Sein Sehhorizont beschränkt sich noch auf die Nähe.

Im Alter von **6-12 Wochen** kann Ihr Kind Gegenstände fixieren, Augenkontakt herstellen und Farbunterschiede wahrnehmen. Auf einer Distanz von 25 cm ist seine visuelle Wahrnehmung am besten.

Mit **6 Monaten** kann Ihr Kind auf grössere Entfernung scharf sehen und verfügt über räumliches Sehen. Es kann von einem Gegenstand zum anderen schauen.

Mit **12 Monaten** kann Ihr Kind auch schnell bewegende Gegenstände verfolgen.

Im Alter von 4 Jahren erreicht die Sehschärfe 50% des Erwachsenen und erst mit 11 Jahren ist diese bei 100% (bezogen auf Snellen-Einheiten).

## Die häufigsten Fehlsichtigkeiten

Fehlsichtigkeiten bei Kindern können dank Brillen und Kontaktlinsen korrigiert werden.

### Myopie - Kurzsichtigkeit

Symptome: Zusammenkneifen der Augen und Blinzeln um scharf zu sehen, Müdigkeit. Ihr Kind ist lieber im Nahbereich tätig. Das Fernsehbild, die Tafel in der Schule oder der Ball beim Ballspielen können nur schwer oder gar nicht erkannt werden. Der Brennpunkt wird mittels Minusgläser zurück auf die Netzhaut gebracht.

### Hyperopie - Weitsichtigkeit

Symptome: Kopfschmerzen, rote Augen, Konzentrationsschwäche, schnelles Ermüden beim Lesen oder Schreiben, Unruhe.

In der Ferne kann Ihr Kind unter Umständen alles recht gut erkennen, muss sich aber anstrengen, um im Nahbereich gut zu sehen.

Abhilfe schaffen Plusgläser, die den Brennpunkt wieder nach vorne auf die Netzhaut verlagern.

### Astigmatismus - Hornhautverkrümmung

Ob Nah- oder Fernbereich, Ihr Kind kann horizontale, vertikale oder schräge Linien nicht scharf sehen, das Bild ist verschwommen. Zylindrische Gläser mit speziellem Schliff korrigieren den Einfall der Lichtstrahlen und bündeln diese in einem Punkt. Ein Punkt wird wieder als Punkt gesehen und nicht als Stab.

## Sehschwächen bei Kleinkindern

Sehschwächen bei Kleinkindern werden bei Früherkennung durch Neuerlernen und / oder durch operative Massnahmen korrigiert.



### Strabismus - Schielen

Durch eine Fehleinstellung der Augen entstehen beim Schielen unterschiedliche Seheindrücke der Augen. Sind die Unterschiede dabei zu gross, können sie vom Gehirn nicht mehr zusammengeführt werden. Es entstehen Doppelbilder. Gelegentliches, leichtes Schielen gibt bis zum Alter von 6 Monaten keinen Anlass zur Sorge. Die Augenmuskeln des Säuglings müssen sich erst koordinieren. Wenn ab dem zweiten Lebensmonat die Blickrichtung eines Auges konstant von der anderen abweicht, sollte unbedingt ein Augenarzt aufgesucht werden. Es besteht die Gefahr einer Amblyopie.



### Amblyopie -

#### Sehchwäche eines sonst gesunden Auges

Starkes einseitiges Schielen, das nicht behandelt wurde, kann die Ursache für eine einseitige Amblyopie sein. Eine schwere Amblyopie verhindert in der Regel räumliches Sehen. Vor dem 10. - 12. Lebensmonat erkannt, ist Amblyopie einfach und rasch zu korrigieren. Nach dem 1. Lebensjahr dauert die Behandlung der Sehchwäche länger und kann nach dem dritten Lebensjahr nur noch zu 50% - 80% behoben werden.

## Vorsorge für gesunde Kinderaugen

Bei 10% aller Kleinkinder treten Sehstörungen auf. Lassen Sie daher sehr frühzeitig die Sicht Ihrer Kinder überprüfen.

### Sie als Eltern und der Kinderarzt sind gefragt

Früherkennung ist eine wichtige Aufgabe, denn nur so können Sie dauerhafte Beeinträchtigungen des Sehvermögens bei Ihren Kindern vermeiden. Kinder fühlen sich vor allem bei einseitigen Sehstörungen oft nicht beeinträchtigt und versuchen diese durch Gewöhnung und Anpassung, etwa Schiefstellung des Kopfes oder Augenzwinkern, auszugleichen. Es ist Ihre Aufgabe als Eltern und die des Kinderarztes, auf auffälliges Verhalten Ihres Kindes und auf eventuelle auch noch so leichte Abweichungen der Augenstellung (Schielen) zu achten. Durch eine Sehprüfung und Untersuchung beim Kinderarzt finden Sie gegebenenfalls Hinweise auf eine Sehstörung. Wenn nötig, werden Sie zum Augenarzt überwiesen.

**Wir empfehlen eine** Augenuntersuchung durch den Kinderarzt:

- Bei Geburt
- Im Alter von 9-12 Monaten
- Im Alter von 18 -24 Monaten
- Jeweils bei Kindergarten- und Schulantritt um Probleme im Alltag erst gar nicht aufkommen zu lassen.
- Regelmässig zwischen dem 8. und 18. Lebensjahr, um eine Sehschwäche rechtzeitig zu korrigieren.

# Sehtests schon bei Babies

## Tests bei Kleinkindern

Kleinkinder sind noch nicht in der Lage sich sprachlich korrekt auszudrücken. Eine altersgerechte Prüfung der Sehfunktion ist erforderlich. Augenärzte weisen darauf hin, dass schon im Säuglingsalter eine qualitative Prüfung des Sehvermögens möglich ist. Durch Beobachten der Augen und Reaktionen auf vorgehaltene sowie langsam bewegte Lichter und Gegenstände, erhält man wichtige Informationen über eventuelle Sehstörungen. Etwa, wenn das Kind durch Abdecken des gesunden Auges gezwungen ist, mit dem «schlechten», das heißt schielenden, zu sehen und dadurch irritiert reagiert. Im Kleinkind- und Vorschulalter, ab dem 3. Lebensjahr, können Tafeln mit unterschiedlich grossen Sehzeichen eingesetzt werden. Aber auch verschiedene Symbole, die das Kind beim Erkennen durch einen Knopfdruck «festhält», eignen sich für die Beurteilung des Sehvermögens.

## Tests bei Schulkindern

Im Schulalter ist es möglich, die Sehtestverfahren einzusetzen wie sie auch bei Erwachsenen üblich sind, um sowohl das Sehen in die Ferne als auch in die Nähe zu überprüfen.

Wichtig ist, dass bei jeder Auffälligkeit oder bei Verdacht einer Sehstörung sofort ein Arzt aufgesucht wird. Bis zum Schulbeginn und darüber hinaus sollten die Augen in regelmäßigen Abständen untersucht werden.

## Tipps für Deine gesunde Sicht

### Fernsehen

Im Allgemeinen sollte Dein Abstand zum Fernseher mindestens 3m betragen. Der Idealabstand ist die 6-fache Diagonale des Bildschirms. Achte auf eine gute Raumbeleuchtung, bei der Du auch lesen könntest, denn sonst ermüden Deine Augen zu schnell.

### Achte auf Deine Aufenthaltsdauer vor dem Bildschirm.

Erst ab dem 6. Lebensjahr ist eine Stunde maximal akzeptabel. Da Dein visuelles System noch im Aufbau ist, benötigt Dein Auge tägliches Training. Das bedeutet, Du solltest abwechslungsreiche Tätigkeiten betreiben, Dein Auge sollte stets in Bewegung sein, so wie beim Spielen im Freien oder beim Basteln zu Hause. So wird Dein Sehvermögen gefordert und die Leistungsfähigkeit Deines Auges gestärkt. Beim Fernsehen hingegen sind Deine Augen immer auf den gleichen Ort gerichtet. Dies kann auch rote, gereizte Augen verursachen, da Du weniger blinzeln und somit Deine Augen nicht mehr ausreichend befeuchtet werden.



### Arbeiten an Schreibtisch und Computer

Achte auf gute und helle Beleuchtung, ideal sind zwei Lichtquellen. Schreibe, lese und spiele in bequemer Körperhaltung, die Füße flach auf den Boden gestellt. Der ideale Leseabstand entspricht in etwa der Länge Deines Unterarms.





## Sonnenbrillen sind cool

Eine Sonnenbrille schützt Deine Augen vor gefährlichen UV- Strahlen.



### Schutzschild Augenlinse

Bis zum Alter von 10-12 Jahren dringen 70% der Sonnenstrahlen in Dein Auge ein, denn Deine Augenlinse kann ihre Rolle als Schutzschild noch nicht zur Gänze wahrnehmen. So wie Du Deine Haut vor der Sonne mit einer Creme schützt, so können auch Deine Augen geschützt werden. V.a. am Wasser und auf Schnee, denn hier wird das Licht sehr intensiv und reflektiert. Dadurch kann es u.a. von unten her auf Deine Augen treffen. Die beste Lösung ist eine Sonnenbrille und ein Hut bei starkem Sonnenschein. Denke daran, Deine Augen sind sehr wertvoll. Sie sind Dein Tor zur Welt.

### Sonnenbrillengläser und ihre Farben

Idealerweise sind die Gläser grau oder braun. Mit der mittleren Tönung kannst Du auch im Schatten spielen und lässt die Brille auf der Nase.

Gelbe und rosa Gläser sehen lustig aus, doch Deine Augen sind nur mit richtigen Sonnenschutzgläsern geschützt. **ACHTUNG : Ein getöntes Glas bedeutet nicht automatisch Schutz gegen UV Strahlung.**

Auch wenn in vielen Geschäften Sonnenbrillen verkauft werden, findest Du im Fachhandel eine hervorragende Beratung und eine grosse Auswahl an tollen und gesunden Sonnenbrillen.

## Das ideale Brillenglas für Kids



### Dünn und leicht

Kinder haben empfindliche und feine Nasen, daher empfiehlt es sich leichte und dünne Gläser zu tragen für besten Tragekomfort.

### Schockabsorbierend

Airwear Junior von Essilor absorbiert 12x mehr Schocks, als ein herkömmliches organisches Glas für besten Schutz vor Verletzungen und bietet optimale Bewegungsfreiheit.

### Perfekter UV Schutz

Die UV Strahlen haben auf die Augen und auf die Haut den gleichen Einfluss. Essilor Airwear und Essilor Orma filtern 100% UVA und UVB. So sind die Augen wunderbar geschützt.

### Langlebiger und transparent

Airwear Junior und Orma Gläser sind dank einer speziellen Beschichtung auch sehr robust, langlebiger und bleiben länger sauber.

## Fassungen für Kinder & Jugendliche

Es empfehlen sich Brillenfassungen für Kids in leichter, stabiler und elastischer Ausführung. Sie sollen bequem sein und Dir gefallen.

### Eine passende Fassung für jedes Alter

Brillenfassungen für Kinder sind auf spezielle Bedürfnisse abgestimmt. Die ideale Fassung sollte:

- oben über den Unterrand der Augenbraue hinausgehen.
- unten über den Wangenknochen frei sein wegen der Luftzirkulation
- seitlich mit dem Augenrand abschliessen
- über flexible Brillenbügel verfügen, die möglichst am Schläfenrand entlang führen und sich nah am Kopf befinden.

Die Brille ist Dein Begleiter, der einfach passen soll.

### Die Auswahl Deiner Fassung - sei dabei!

Suche Dir Deine Brillenfassung mit Hilfe des Spezialisten aus. Er wird Dir eine Vorauswahl treffen, denn Passform und technische Anforderungen stehen an oberster Stelle. Dann kommst aber auch schon Du: Deine Vorlieben in Sachen Farbe und Form. Ob grün, pink, schwarz oder weiss, Du musst Deine Brille mögen. Du wirst sie immer gerne tragen, wenn Du Dich mit ihr wohlfühlst.