

St. Pölten, am 28.08.2024

Rechtzeitiger Check zum Schulstart

## **Präventive Maßnahmen für gutes Sehen bei Volksschulkindern**

**Die Sommerferien gehen zu Ende und viele Kinder freuen sich auf ihren allerersten Schultag in der Volksschule. Damit die Schüler:innen aber auch Spaß am Lernen haben, sind die Eltern dazu aufgerufen, bei ihren Kindern auf gutes Sehen zu achten. Die Niederösterreichische Landesinnung der Augen- und Kontaktlinsen-Optiker/Optometristen gibt zum Schulstart Tipps, welche Maßnahmen die Sehleistung unterstützen und einer möglichen frühen Fehlsichtigkeit vorbeugen können.**

Die Augen der Kinder werden heutzutage schon ab der ersten Volksschulklasse sehr gefordert. In vielen Schulen gehören Tablets und PCs bereits zum Standard. Eine besondere Herausforderung stellt dabei das oft stundenlange Nahsehen in Verbindung mit Bildschirmen aber auch Unterrichtsbüchern und Heften dar, das ohne ausgleichende Maßnahmen zu einem übermäßigen Längenwachstum des Augapfels und somit zu Kurzsichtigkeit führen kann.

Der Niederösterreichische Landesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker, Markus Gschweidl, richtet daher einen Appell an die Eltern. „Einerseits gilt es, mit einer professionellen Sehkontrolle eine Fehlsichtigkeit rechtzeitig zu entdecken. Andererseits sollte man auf erste Anzeichen bei den Kindern achten, die auf eine Sehschwäche hindeuten könnten, wie zum Beispiel Stolpern, Tollpatschigkeit oder Augenblinzeln. Denn aufgrund einer unerkannten Sehschwäche können schulische Leistungsprobleme entstehen.“

### **Checkliste der Niederösterreichischen Landesinnung der Augen- und Kontaktlinsenoptiker zum Schulstart:**

- **Frühzeitiges Erkennen von eventueller Fehlsichtigkeit**  
Eltern können durch aufmerksames Beobachten typische Verhaltensweisen erkennen, die auf eine eventuelle Fehlsichtigkeit des Kindes deuten könnten:
  - Das Kind ist schnell erschöpft und kann sich nicht konzentrieren.
  - Das Kind hält Bücher bzw. Tablet oder Handy viel zu nahe und klebt richtig am Bildschirm.
  - Ein wiederkehrendes Zusammenkneifen oder Reiben der Augen und ein Schiefhalten des Kopfes könnte ebenfalls auf schlechtes Sehen hindeuten.
  - Das Kind ist sehr tollpatschig, stolpert oft oder kann Dinge nicht gleich exakt greifen.
  
- **Zeitliche Beschränkung der Nutzung von Bildschirmen**  
Handys, Laptops und Tablets sind aus unserem täglichen Alltag nicht mehr wegzudenken – sowohl in der Freizeit als auch in der Schule. Doch mit der Nutzung wird der Blick verstärkt auf kurze Distanzen gerichtet. Dies könnte in Kombination mit einer verminderten Umgebungshelligkeit das Risiko einer Kurzsichtigkeit erhöhen. „Die



Gesundheitsberufe

Eltern sollten darauf achten, die Bildschirmzeit so gut es geht einzuschränken und die Kinder zu alternativen Freizeitaktivitäten zu motivieren, im besten Fall draußen an der frischen Luft“, betont Markus Gschweidl.

- **Viel Tageslicht und regelmäßige Pausen**

Die Augen brauchen besonders bei vielem und konzentriertem Nahlesen immer wieder Erholung. Gschweidl rät, sich hier an die 20/20/20-Regel zu halten: „Alle 20 Minuten sollen die Augen für 20 Sekunden auf ein 20 Meter entferntes Objekt gerichtet werden. Darüber hinaus ist genug Tageslicht für die Erholung der Augen sehr wichtig. Experten empfehlen hier mindestens ein bis zwei Stunden pro Tag im Freien zu verbringen und mit dem Blick von kurzen zu langen Distanzen zu wechseln.“

- **Augenkontrolle, um rechtzeitig Sehschwächen zu erkennen**

Eine jährliche Kontrolle beim Augenoptikermeister und beim Augenarzt im Kindesalter gewährleistet ein gutes Sehvermögen, indem frühzeitig etwaige Sehschwächen aufgedeckt werden, die rechtzeitig korrigiert werden können. Somit macht das Lernen gleich mehr Spaß!

- **Die richtige Sehhilfe**

Im Falle der Feststellung einer Fehlsichtigkeit ist die Korrektur mit der richtigen Brille bzw. mit Kontaktlinsen das Um und Auf. Gschweidl erklärt, dass es bei der Auswahl von Kinderbrillen ein paar einfache Grundregeln gibt: „Die Fassung sowie die Gläser sind am besten aus möglichst bruchfestem Kunststoff, leicht und robust und die Brille muss optimal an die Form des Kopfes angepasst sein.“

Der Landesinnungsmeister ist davon überzeugt, dass bei Beachtung all dieser Maßnahmen eine Sehschwäche im Kindes- und Jugendalter rechtzeitig erkannt und korrigiert werden kann: „Wir wissen natürlich, dass es für die Eltern nicht möglich ist, ständig auf die Verhaltensweisen ihrer Kinder zu achten. Doch sie sollten selbst mit gutem Beispiel vorangehen und Handypausen einlegen. Eine regelmäßige Kontrolle beim Augenoptikermeister und Augenarzt ist aber in jedem Fall zusätzlich unbedingt empfehlenswert, um gutes Sehen und gesunde Augen auf Dauer zu gewährleisten.“

**Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:**

Sonja Sagan  
Himmelhoch Text, PR & Event  
0650/8569881  
[sonja.sagan@himmelhoch.at](mailto:sonja.sagan@himmelhoch.at)