

SEHEN WILL
GELERNT
SEIN!

100%
DURCHBLICK



Schau mal!

Wissenswertes zum Thema
Kind und Sehen

Kuratorium Gutes Sehen



INHALT

- 4 Sehen will gelernt sein
- 6 Typische Sehfehler und Augenkrankheiten
- 8 Achtung, Achtung: Warnhinweise für Eltern
- 9 Vorsicht ist besser als Nachsicht: Vorsorgeuntersuchungen
- 10 Passt: Babybrillen
- 11 Die richtige Brille für Kinder und Jugendliche
- 12 Alle Jahre wieder: Anpassung der Brille und Zwischenuntersuchungen
- 13 Die Kinderbrille bei Sport und Spiel
- 14 Beißt in den Augen: Chlor. Schwimmbrillen für Kinderaugen
Vom Fachmann: Optikspezialisten für Kinderaugen
- 15 Hey, bin ich cool! Kindersonnenbrillen



Mit Kinderaugen besehen



Liebe Eltern, liebe Lehrer, liebe Erwachsene,

wer hat sich nicht schon einmal gewünscht, die Welt durch Kinderaugen zu sehen? Wissbegierig und unbekümmert. Jeden Tag Neues entdecken. Tatsächlich lernen Kinder in erster Linie spielend – und sehend. Ist die Sehkraft aber eingeschränkt, kann dies die kindliche Entwicklung maßgeblich hemmen. Und auch mit der Unbekümmertheit ist es dann schnell vorbei.

Das Problem bei Sehschwächen von Kindern ist deren Erkennung: Schlecht Sehen tut nicht weh. Daher beschwert sich ein Kind auch nicht, wenn es nicht optimal sieht. Kleinkinder haben zudem keinen Vergleich, wie sich gutes von schlechtem Sehen unterscheidet. Und selbst wenn sie erkennen, dass etwas mit der Sehschärfe nicht stimmt, fehlt ihnen die Sprachfähigkeit, ihre Eltern darauf aufmerksam zu machen. Für die Erwachsenen heißt das: Ganz genau hinsehen und Warnsignale erkennen. Je jünger ein Kind ist, desto besser sind die Chancen, eine drohende Sehschwäche zu vermeiden oder eine schon bestehende erfolgreich zu behandeln. Wie? Zum Beispiel mit einer Brille. Die Anforderungen an eine solche variieren – je nach Alter und Aktivität des Nachwuchses.

Einige Hinweise, woran Eltern mögliche Sehschwächen ihres Nachwuchses erkennen können und Tipps, worauf man beim Kauf einer Kinderbrille achten sollte, finden Sie in der vorliegenden Broschüre.

Haben Sie weitere Fragen? Ihr Augenoptiker oder Augenarzt ist der richtige Ansprechpartner.

Ihr Kuratorium Gutes Sehen



Sehen will gelernt sein

Hell und dunkel, die Umrisse des Gesichts der Eltern. Das kann ein Baby schon ab dem ersten Monat erkennen. Blau, gelb, rot, grün. Farbsehen und das räumliche Sehen kommen später hinzu.

Die Sehschärfe entwickelt sich erst allmählich: Etwa ab dem zweiten bis vierten Monat kann ein Baby schon grobe Strukturen wie den Mund und die Augen der Eltern erkennen und lächelt sie an. Dann haben sich die Linse und die Muskeln soweit stabilisiert, dass sich das Auge scharf stellen kann.

Aber nur, weil das Auge theoretisch in der Lage ist, alle für scharfe Seheindrücke erforderlichen Bewegungen auszuführen, bedeutet das noch nicht, dass es auch tatsächlich funktioniert. Manche Babys



Foto: Frank Sonnenberg

und Kinder sehen unscharf. Das Tückische: Diese Kinder beschwerten sich nicht bei ihren Eltern, denn sie wissen nicht, dass sie schlecht sehen. Woher auch?

Die gute Nachricht: Die Fähigkeit zu sehen ist in jedem Menschen angelegt, ebenso wie die zu laufen. Und so, wie das Laufen gelernt werden muss, will auch das Sehen trainiert werden. Die Sehschärfe ist unmittelbar nach der Geburt noch sehr schlecht. Sie steigt durch die Seheindrücke, die das Baby im ersten Lebensjahr aufnimmt, aber rasch an. Mit fünf Jahren hat das Kind die Sehschärfe eines Erwachsenen schon fast erreicht.

Wichtig:

Der Sehsinn des Kindes verfeinert sich allmählich. Aber: Optimal läuft diese Entwicklung nur ab, wenn das Auge des Kindes möglichst scharf sieht. Dafür brauchen manche Babys eine Brille!

Es gilt: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.



Die Stationen zum „Adlerauge“

-  Im **1. Monat** sehen die Augen des Neugeborenen nicht besonders scharf. Es kann hell und dunkel sowie kontrastreiche Umrisse erkennen.
-  **2. Monat:** Das Baby nimmt Strukturen eines Gesichts oder grobe Muster wahr.
-  Im **3. und 4. Monat** schaut es den Eltern lächelnd ins Gesicht.
-  **5. Monat:** Jetzt sieht es seine Eltern ganz genau. Aus dem Zimmer davonschleichen provoziert lautstarken Protest.
-  **6. Monat:** Das gezielte Greifen nach Gegenständen beginnt.
-  **7. Monat:** Jetzt gelingt es schon ganz gut, einen Gegenstand in die Hand zu nehmen, ihn zu drehen und zu wenden.
-  **8. Monat:** Das Baby kann jetzt schon Feinheiten im Gesicht (Augen, Nase, Mund) erkennen und ist in der Lage, bekannte und fremde Gesichter zu unterscheiden.
-  **9. Monat:** Daumen und Zeigefinger werden aktiv. Sie picken kleine Gegenstände präzise auf („Pinzettengriff“).
-  **11. Monat:** Auf die Frage „Wo ist Papa?“ wendet das Kind den Kopf, um ihn zu suchen.
-  **12. Monat:** Am Ende des ersten Lebensjahres gibt das Kind den Eltern ganz gezielt Gegenstände in die Hand.
-  **1. bis 5. Lebensjahr:** Die Sehschärfe des Auges wird immer besser.

Typische Sehfehler und Augenkrankheiten



Schielen (Strabismus)

Schielen ist kein bloßer Schönheitsfehler, sondern ein Augenstellungsfehler mit erheblichen Folgen für das Sehvermögen. Beim Schielen arbeiten beide Augen nicht optimal zusammen, die räumliche Wahrnehmung ist schlechter. Oft kommt das Schielen daher, dass ein Auge eine stärkere Fehlsichtigkeit hat als das andere. Es zeigt sich meist in den ersten Lebensjahren, in der Hälfte aller

Fälle schon in den ersten zwölf Lebensmonaten.

Schielen lässt sich behandeln: Durch das abwechselnde Abkleben eines Auges und das Tragen der passenden Brille. Eine Operation, bei der die Augenstellung korrigiert wird, ist dagegen meist nicht nötig.

Weitsichtigkeit (Hyperopie, Übersichtigkeit)

Kleine Kinder sind in der Regel weitsichtig. Das ist ganz normal – und unproblematisch, denn die Linsen von Kinderaugen sind sehr elastisch. Das Kinderauge kann daher die Weitsichtigkeit ausgleichen. In der Regel verschwindet sie durch das Wachstum des Auges von ganz allein.

Bei einer stärkeren Weitsichtigkeit oder bei einer unterschiedlich starken Fehlsichtigkeit auf beiden Augen müssen diese Sehfehler aber durch eine Brille ausgeglichen werden.

Kurzsichtigkeit (Myopie)

Einige Kinder sind bereits in den ersten Lebensjahren kurzsichtig. Dies bleibt jedoch häufig unbemerkt und wird erst festgestellt, wenn sie in die Schule kommen und z.B. Probleme beim Lesen von der Tafel haben. Denn kurzsichtige Kinder sehen in der Ferne verschwommen und können nur mit einer entsprechenden Sehhilfe ihre volle Sehstärke erreichen.

Hornhautverkrümmung (Astigmatismus, Stabsichtigkeit)

Ein Auge mit einer Hornhautverkrümmung sieht einen kreisrunden Punkt nicht als solchen, sondern leicht verzerrt als Ellipse oder Stab. Dadurch verschlechtert sich die Sehschärfe.

Weitsichtigkeit, Kurzsichtigkeit und Hornhautverkrümmung bei Kindern sollten unbedingt korrigiert werden. Geschieht das nicht, kann sich eine lebenslange Schwachsichtigkeit (Amblyopie) ausbilden, weil die Kinderaugen nie richtiges, scharfes Sehen erlernen konnten. Diese Gefahr besteht besonders dann, wenn nur ein Auge fehlsichtig ist. Je älter das Kind ist, desto schwieriger ist es für das Auge, das vorher nicht Gelernte nachzuholen. Im Schulalter ist die Lernfähigkeit des Sehsystems nur noch sehr gering.

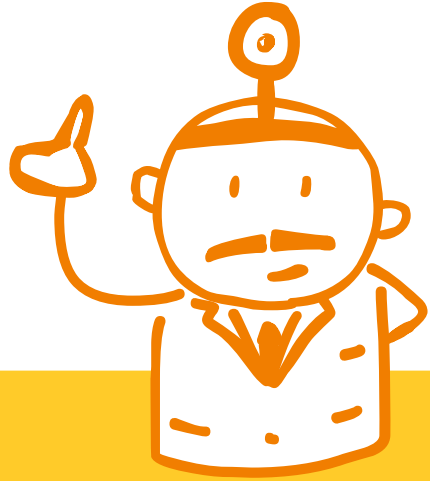


Achtung !

Bei leicht kurzsichtigen Kindern ist die Gefahr eine Schwachsichtigkeit zu entwickeln zum Glück sehr gering, da sie in der Nähe auch ohne Brille scharf sehen. Aber auch diese Kinder sollten eine Sehhilfe tragen: Anderenfalls gefährden sie sich im Straßenverkehr und beim Spielen und sie sind im Schulunterricht benachteiligt.

Achtung, Achtung: Warnhinweise für Eltern

Ob schlechte Sehschärfe oder Augenkrankheiten: Alarmsignale gibt es zuhauf. Man muss sie nur kennen. Hinweise für eine beeinträchtigte Sehleistung sind:



Babys und Kleinkinder

- ⓐ Schielen
- ⓐ Lidveränderungen
- ⓐ trübe Hornhaut
- ⓐ grau-weißliche oder gelbe Pupillen
- ⓐ zitternde, entzündete, tränende oder gelbliche Augen

Kindergarten- und Schulkinder

- ⓐ ständiges Reiben der Augen
- ⓐ häufiges Stolpern, generelle Balancestörungen
- ⓐ geringer Augenabstand zu Buch, Bildschirm oder Fernseher
- ⓐ zunehmende Schwierigkeiten bei Dämmerung und Dunkelheit

Ab zum Augen-Check!

Das Zeugnis voller Fünfen? Ab zum Augen-Check!

Wenn Ihr Kind auffällig schlechte Noten mit nach Hause bringt, obwohl Lernbereitschaft und Lernfähigkeit stimmen, liegt es vielleicht an den Augen. Denn scharfes Sehen und scharfes Denken gehen Hand in Hand. Fehlsichtige Kinder müssen sich beim Lesen wesentlich mehr anstrengen als ihre normalsichtigen Klassenkameraden und ermüden daher schneller.

Gehen Sie regelmäßig zum
Augenarzt oder Augenoptiker!

C D N E
K N P U
E Z C K

Vorsicht ist besser als Nachsicht: Vorsorgeuntersuchungen

Augenärzte raten dringend, an den gesetzlich empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen für Kinder teilzunehmen. Insgesamt werden elf dieser Untersuchungen angeboten und beim Kinderarzt auf Kosten der Krankenkassen durchgeführt. Dabei wird auch immer wieder der Sehsinn überprüft, jedoch können mit den einfachen Sehtests beim Kinderarzt viele Fehlsichtigkeiten nicht diagnostiziert werden. Eltern sollten ihre Kinder daher spätestens im Alter von zwei- bis dreieinhalb Jahren zusätzlich augenärztlich oder durch einen auf Kinderoptometrie spezialisierten Augenoptiker untersuchen lassen.

Kommen in der Familie Augenerkrankungen vor, sollte der Kinderarzt darauf hingewiesen und bereits zwischen dem 6. und 12. Lebensmonat eine Überweisung zum Augenarzt besprochen werden. Denn viele Sehschwächen sind erblich, können aber korrigiert werden, so sie denn rechtzeitig erkannt werden. Als Faustregel gilt: Alle

früh geborenen Babys und alle Kinder, deren Eltern oder Geschwister schielen oder stark fehsichtig sind, sollten möglichst früh und dann regelmäßig zum Augenarzt.

Da es auch in einem späteren Alter noch zu einer Fehlsichtigkeit kommen kann, sollte der Sehsinn der Kinder vor Schuleintritt nochmals fachmännisch überprüft werden.



Foto: Hoya

Hinweis: Je früher eine Sehschwäche erkannt wird, desto kürzer ist die Behandlungsdauer.

Zusätzlich zu fachärztlichen Untersuchungen können Eltern mit einigen spielerischen Tests die Leistungsfähigkeit der Augen ihrer Kinder überprüfen: Lassen Sie Ihr Kind doch einmal Verkehrsschilder, die Sie selbst gerade noch erkennen können, beschreiben – zuerst mit Hilfe des einen, dann mit der des anderen Auges. So haben Sie die Entwicklung der Sehkraft Ihres Kindes stets im Blick.

Passt: Babybrillen

Bei der Auswahl der passenden Babybrille ist ein spezialisierter Augenoptiker der richtige Ansprechpartner. Ein Babykopf stellt ganz besondere Anforderungen an das Geschick des Fachmanns. Zwar liegen Babys die meiste Zeit, trotzdem wollen sie etwas von ihrer Welt mitbekommen – und sie bewegen sich ständig:

Von der Rückenlage über die Seite bis auf den Bauch und wieder zurück. Dabei darf die Brille weder rutschen noch stören. Das Geheimnis: Babybrillen sind besonders schmal, damit sie seitlich nicht drücken oder bei Bewegungen verschoben werden. Weiche, das Ohr umschließende Bügelenden geben festen Halt.



Foto: NiGuRa Metzler



Foto: IVKO GMBH

Tipp:

In Sachen Material sind weicher Kunststoff oder – eventuell – sehr biegsame Metalle erste Wahl. Besonderes Augenmerk bitte auch auf die Nasenauflege legen: Schließlich soll die Brille bequem sein.

Die richtige Brille für Kinder und Jugendliche

Was ist das Wichtigste bei einer Kinder- oder Jugendbrille? Das Aussehen! Wird die Brille als hässlich, unmodern oder „uncool“ empfunden, kann sie noch so gut gemeint sein – ihre eigentliche Funktion wird sie nur selten erfüllen. Kinder müssen die Brille gern, mindestens aber selbstverständlich tragen. Daher sollten sie ein Mitspracherecht beim Auswählen der Fassung haben.

Die Brille muss jedoch nicht nur gefallen, sondern auch einige funktionale Kriterien erfüllen: Wichtig ist, dass die Fassung bequem sitzt und so stets dem wilden Toben auf dem Schulhof oder beim Sport gewachsen ist. Dafür sorgen flexible Bügelenden und Federscharniere sowie weiche Nasenauflagen. Kunststoffgläser reduzieren nicht nur die Verletzungsgefahr, sondern auch das Brillengewicht – ein weiterer Schritt Richtung „angenehmes Tragegefühl“.



Foto: Breitfeld & Schliekert GmbH

In Sachen Gläser gilt: Kunststoff ist strapazierfähiger und leichter als Glas und daher gerade für Kinder- und Jugendbrillen erste Wahl. Kunststoffgläser brauchen aber unbedingt eine Hartschicht, damit sie nicht so leicht verkratzen und die optische Leistung negativ beeinflussen. Außerdem ist eine Entspiegelung empfehlenswert.



Alle Jahre wieder: Anpassung der Brille und Zwischenuntersuchungen

Kaum gekauft, schon zu klein

Bei der Brille gilt dasselbe wie bei Kinderkleidung: Das Kind wächst, die Brille passt nicht mehr. Glücklicherweise ist nicht immer sofort eine neue Fassung fällig. Oft genügt schon eine Anpassung der Bügel, Bügelenden und Nasenauflage, damit die Brille wieder perfekt sitzt.

Anders sieht es mit der Sehschärfe aus – denn auch die Augen wachsen und verändern sich. Besonders rasch geschieht dies in der Pubertät. Dann wird der Abstand, in dem neue Brillengläser nötig sind, kleiner. Daher sollten Augen und Brillen von Kindern und Jugendlichen etwa einmal im Jahr vorsorglich überprüft werden.



Die Kinderbrille bei Sport und Spiel

Kinder nehmen keine Rücksicht auf filigrane Lötstellen, elegant-dekorative Nieten oder zerbrechliche Gläser. Kinder sind anspruchsvoll und fordernd. Auch gegenüber ihrer Brille.

Es ist daher durchaus sinnvoll, spezielle Brillenmodelle für den Sport anzuschaffen. Schließlich ist hier die Bewegungsintensität – und damit die Verletzungsgefahr – noch höher als ohnehin schon.

Sportbrillenmodelle für Kinder haben entweder Bügelenden, die weit ums Ohr reichen, oder sie sind gleich mit einem elastischen Band anstelle der Bügel ausgerüstet. Achten Sie auch darauf, dass die Modelle schweißresistent und nickelfrei sind. Allergieempfindliche Kinder können sonst Probleme bekommen.



Kinderbrille und Fahrradhelm

Der Fahrradhelm ist für Kinder selbstverständlich geworden. Einige Tipps für die Brillenträger unter den kleinen Radlern:

- ⌚ Der Helm sollte nicht auf die Brille drücken, sondern bequem und nicht zu tief im Gesicht sitzen.
- ⌚ Die Brillenbügel müssen unter dem seitlichen Helmband durchgeführt werden. Beim Sturz kann die Brille so weder davonfliegen, noch kann sie sich durch ungünstige Hebelkräfte verkanten und damit zu Verletzungen führen.



Foto: Eschenbach



Foto: Rodenstock



Foto: ZEISS/Menrad



Foto: adidas eyewear



Foto: NiGuRa Metzler



Beißt in den Augen: Chlor. Schwimmbrillen für Kinderaugen

Nach dem Planschen im Schwimmbad gehören rote Augen bei vielen Kindern dazu. Warum eigentlich? Schwimmbrillen für Kinder sind – bei einem Anschaffungspreis von einigen Euro – weder Luxus noch ein Spleen allzu fürsorglicher Eltern. Chlor reizt die Augen und greift das Augengewebe an. Gerade empfindliche Kinderaugen sollten daher vor zu viel Chlor im Wasser geschützt werden.

Kinderschwimmbrillen müssen optimal sitzen, dürfen kein Wasser hineinlassen und nicht verrutschen. Mittlerweile gibt es Optiker, die sich auf Sportbrillen spezialisiert haben. Fragen Sie ihn nach seinen Tipps für eine Kinder-Schwimmbrille. Übrigens: Preiswerte Schwimmbrillen für Kurz- und Weitsichtige in vielen verschiedenen Stärken gibt es auch für die Eltern.



Foto: Brettfield & Schliekert GmbH

Vom Fachmann: Optikspezialisten für Kinderaugen

Viel war auf den vorhergehenden Seiten die Rede von der „richtigen Brille“. Doch woher bekommt man die? Natürlich kann jeder Augenoptiker eine passende und qualitativ hochwertige Brille für Babys, Kinder und Jugendliche anfertigen. Es gibt aber auch Optiker, die sich auf Baby- und Kinderbrillen spezialisiert haben. Informationen zu Spezialisten erhalten Sie in der Regel beim Augen- oder Kinderarzt.



Foto: KGS

Hey, bin ich cool! Kindersonnenbrillen

Sommer, Sonne, Sonnenbrille! Das gilt auch – und ganz besonders – für Kinder. Denn intensive UV-Strahlung schädigt Kinderaugen stärker als die Augen von Erwachsenen. Kinderaugen sind klarer und lichtdurchlässiger. Die UV-Absorption in der Augenlinse, die dem Auge einen natürlichen Eigenschutz verleiht, entwickelt sich erst mit den Jahren.



Foto: Eschenbach Optik GmbH



Das Kuratorium Gutes Sehen (KGS)

leistet seit mehr als 60 Jahren Aufklärungsarbeit rund um gutes Sehen und Aussehen mit Brille und Kontaktlinsen. Gerne stellen wir Ihnen Broschüren u.a. zu folgenden Themen zur Verfügung:

> Bildschirmarbeitsplatzbrille

Scharfes Sehen am Arbeitsplatz – 8 Stunden ohne Nebenwirkungen

> Eyedresser-Informationen-Booklet

Dos und Don'ts bei der Brillenauswahl

> Gutes Sehen im Straßenverkehr

Gas geben – mit Umsicht

> Kontaktlinsen. (Un)sichtbar praktisch.

Wissenswertes rund um die Kontaktlinse

> Profi-Tipps zum Thema Sportbrille

Sportbrillen und was Sie darüber wissen müssen

> Sehprobleme

Die häufigsten Sehfehler und Augenerkrankungen

> Sonnenbrillen

Wissen, worauf es ankommt

> Styleguide Brille

Brillentipps für jeden Gesichtstyp

> Über 40? – Sehen wie mit 20!

Informationen zu Mehrstärkenbrillen und Kontaktlinsen

Herausgeber

Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS)
Werderscher Markt 15
10117 Berlin

Kontakt

KGS-Infoservice
Telefon: 0 30 41 40 21-40
Telefax: 0 30 41 40 21-41
E-Mail: infoservice@sehen.de
Internet: www.sehen.de

Realisierung

KITZ.KOMMUNIKATION GmbH
Kennedyallee 4
53175 Bonn
Internet: www.kitz-kommunikation.de

Auflage 2012

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von: