

Kaputte Augen durch Lockdown?

Das stundenlange Verweilen vor dem Bildschirm ist im Lockdown für viele Menschen zum Alltag geworden. Eine Studie besagt nun, dass gerade das bei Kindern schwerwiegende Folgen haben könnte.

Der permanente Fokus auf den Bildschirm und wenig Zeit im Freien sind nur einige Folgen des Lockdowns. Viele Menschen machen Homeschooling und Homeoffice und verbringen täglich noch mehr Zeit am Computer, dem Tablet und dem Handy. Dies soll zur Steigerung von Kurzsichtigkeit führen. Das zeigen nun Studien aus China, die das Phänomen Quarantäne-Myopie getauft haben. Vor allem bei Kindern wirkt sich der fehlende Abstand zu den Bildschirmen auf die Augen und somit das Sehvermögen aus. «Wenn ein Kind lange Zeit nahe an einem Objekt arbeitet oder spielt, wird das Auge dazu gezwungen, sich anzupassen», erklärt Kristof Vandekerckhove, Chefarzt vom Augenzentrum Vista Alpina. Kurz gesagt; das Auge bekommt einen Anreiz länger zu wachsen, sodass es weniger Energie braucht, um die Objekte aus kürzester Distanz scharf zu sehen.

Der Lockdown begünstigt die Kurzsichtigkeit

Die Daten von mehr als 120'000 Schulkindern zwischen 6 und 13 Jahren liessen die Wissenschaftler in China darauf schliessen, dass die Kurzsichtigkeit in der ersten Jahreshälfte 2020, das heisst während des Lockdowns, drastisch zugenommen hat. In der Altersgruppe der 6- bis 8-Jährigen verschlechterte sich das Sehvermögen gar um Minus 0.3 Dioptrien. Diese Beobachtung sei besonders erschreckend, weil das gewachsene Auge nicht mehr schrumpft. Das heisst, wer bereits als Kind kurzsichtig ist, bleibt es auch. Stärker wird sie zudem, wenn sie bereits früh beginnt. «Kurzsichtigkeit ist nicht nur lästig, weil der Betroffene ein Leben lang auf Brillen und Kontaktlinsen angewiesen ist, sondern es führt auch zu mehr Augenerkrankungen. Zum Beispiel Netzhautablösungen», warnt Vandekerckhove.



Kristof Vandekerckhove, Chefarzt vom Augenzentrum Vista Alpina, warnt vor Langzeitfolgen bei Kurzsichtigkeit. Quelle: pomona.media

Ursachen für Kurzsichtigkeit

Die Gesundheit der Augen hängt zum Teil von genetischen Faktoren ab. In erster Linie sind aber die Lebensumstände des Kindes für das schlechtere Sehvermögen verantwortlich. «Hier sind zwei Parameter wichtig: Wie viele Stunden pro Woche ein Kind draussen verbringt und wie viele vor einem Bildschirm.» Hierbei gehe es jedoch nicht um den Bildschirm an sich. «Hochsignifikant wird es, wenn man länger als 30 Minuten ohne Pause Naharbeit leistet und vor allem, wenn dies mit einem Abstand von weniger als 30 Zentimeter passiert.» Die Zunahme von Kurzsichtigkeit sei durch den Lockdown zwar beschleunigt worden, jedoch sei eine allgemeine Tendenz sichtbar.

Vorbeugung von Kurzsichtigkeit

Der Spezialist verweist hier auf die «20-20-2-Regel». Diese besagt, dass Kinder nach 20 Minuten Naharbeit eine Pause einlegen und für 20 Sekunden einen Punkt in der Ferne fixieren sollen. Zudem ist es wichtig, dass Kinder mindestens zwei Stunden am Tag im Freien verbringen.

Viel wichtiger findet der Chefarzt, dass die Jugend ihren Konsum von Unterhaltungselektronik radikal senkt. «Gamen auf dem iPhone ist wirklich etwas für Langweiler, das ist uncool. Die Schuhe anzuziehen und sich draussen in der Natur austoben zu gehen: Das ist cool.»