



Österreichische  
Ophthalmologische Gesellschaft

# Kinderaugen & Lernen



## Liebe Eltern!

Gutes Sehen ist die Basis für eine erfolgreiche Schullaufbahn und für ein gelungenes Leben. Deshalb ist es wichtig, Sehschwächen bei Kindern schon möglichst früh zu entdecken! Gleichzeitig ist es für Eltern, besonders bei jüngeren Kindern, oft schwierig, diese zu erkennen.

Mit dem vorliegenden Informationsfolder im Rahmen unseres gemeinsamen Programms „Kinderaugen & Lernen“ möchten wir Ihnen dazu eine Hilfestellung mitgeben. Ziel ist, Fehlsichtigkeit bei Kindern frühzeitig zu entdecken und zu behandeln, um damit Leseschwächen zu vermeiden.

Schulisches Lernen findet zu 80 % über den Sehsinn statt. Wer schlecht sieht, hat auch Probleme beim Lesen und Schreiben. Achten Sie daher auf frühe Auffälligkeiten und beachten Sie die Empfehlungen in diesem Folder. Damit können Sie Ihrem Kind nachhaltig helfen und zu einem schulischen Erfolg beitragen:

- Lassen Sie die Augen Ihres Kindes regelmäßig – besonders aber vor Schuleintritt – von einem Augenarzt/einer Augenärztin untersuchen. Die Augen wachsen und verändern sich!
- Ihr Kind soll sich viel im Freien bei natürlichem Licht bewegen – seien Sie Vorbild!
- Achten Sie auf regelmäßige Pausen bei der Nutzung von Smartphones und Computer, denn: Die uneingeschränkte Nutzung von Smartphones sowie das dauerhafte Spielen am Computer fördern Kurzsichtigkeit und können im Erwachsenenalter zu ernsthaften Netzhautproblemen führen!

**Univ.-Prof. Dr. Michael Amon**  
Präsident Österreichische  
Ophthalmologische Gesellschaft

**Renate Anderl**  
Präsidentin  
Arbeiterkammer



## Die kindliche Sehentwicklung

Babys sehen noch sehr schlecht. In den ersten Lebensjahren lernt das kindliche Gehirn, Informationen über die Sinne (Augen, Ohren) aufzunehmen und auf Bewegung (Motorik, Schrift) und das Sprechen zu übertragen. Das Gedächtnis speichert alles ab. Damit das funktioniert, müssen die Verbindungsbahnen zwischen den unterschiedlichen Bereichen im Gehirn reifen. Deshalb können Kinder erst mit fünf bis sieben Jahren lesen und schreiben lernen, manche etwas früher, manche etwas später. Bis zur vollständigen Ausreifung des visuellen Systems dauert es zehn bis zwölf Jahre.

## Augendetektive

Kinder können Sehfehler nicht beschreiben, daher müssen Augenärzte Detektivarbeit leisten. Eine Sehschwäche oder Augenerkrankung kann nur bei der gründlichen Untersuchung durch Augenarzt/-ärztin und Orthoptist/-in erkannt und behoben werden. Dafür ist oft das Eintropfen notwendig. Ein „Sehtest“ ohne Eintropfen der Augen reicht nicht aus!

# Was ist Schielen?

Ein Auge weicht gelegentlich oder ständig von der gemeinsamen Sehrichtung ab. Augendetektive erkennen auch verborgenes Schielen: Die Augen können nur unter Anstrengung parallel gehalten werden und verursachen z. B. Kopfschmerzen oder Ermüdung bei genauem Schauen.



Innenschielen



Außenschielen



Verborgenes Schielen

Das Teilgebiet der Augenheilkunde, das sich mit Schielproblemen und kindlichen Sehstörungen beschäftigt, ist die „Strabologie“. Spezialist/-innen (Augenärzt/-innen und Orthoptist/-innen) arbeiten in Schielambulanzen, Sehschulen, orthoptischen Abteilungen und in augenärztlichen Praxen.

*Je früher die Therapie (z. B. Brille, Augenpflaster) beginnt, desto größer sind die Erfolgsaussichten, denn: auch Sehen will gelernt werden!*



# Kurzsichtigkeit – Myopie

Das kindliche Auge ist in der Regel weitsichtig (Hypermetropie). Durch Wachstum erreicht es im Volksschulalter die Normalsichtigkeit (null Dioptrien). Weiteres Wachstum führt jedoch zu Kurzsichtigkeit (Myopie). Myope sehen in der Nähe gut, in der Ferne schlecht und benötigen eine Brille.

Um die richtige Brillen-Stärke im Kindesalter zu ermitteln, müssen die Augen eingetropt werden. Deswegen ist für eine Brillenverordnung immer eine Untersuchung durch einen Augenarzt/eine Augenärztin notwendig.

Kurzsichtigkeit hat genetische und umweltbedingte Ursachen. Wenn ein oder beide Elternteile kurzsichtig sind, ist das Risiko für ein Kind deutlich erhöht, selber kurzsichtig zu werden.

Viel Naharbeit bei künstlichem Licht, stundenlange Beschäftigung mit elektronischen Medien und zu wenig Aufenthalt im Freien verstärken die Kurzsichtigkeit. Erste Hinweise sind Abschreibefehler von der Tafel und Zukneifen der Augen beim Blick in die Ferne.

## **Verhaltensempfehlungen für Kinder mit erhöhtem Risiko:**

- 8–10 Stunden pro Woche Aufenthalt im Freien bei Tageslicht!
- Einhaltung eines Naharbeitsabstandes von mindestens 30 cm
- Reduktion der Naharbeit (Handy, Tablet, Laptop)
- Regelmäßige augenärztliche Untersuchungen

# Gutes Sehen – Grundlage für gutes Lernen

Probleme beim Lesen, Schreiben und Rechnen lernen können vielfältige Ursachen haben: Nicht oder zu schwach korrigierte Sehfehler wie Weit-, Kurzsichtigkeit oder Hornhautverkrümmung, Naheinstellschwächen und auch visuelle Wahrnehmungs- und Verarbeitungsstörungen im Gehirn.

## Lernstörungen im Gehirn

Augenbedingte Sehschwäche	Cerebrale visuelle Informationsverarbeitungsstörung (CVI)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Leistungsabfall bei visueller Anforderung:<ul style="list-style-type: none"><li>- beim Lesen von Kleingedrucktem,</li><li>- beim Abschreiben von der Tafel</li><li>- und unter Zeitdruck</li></ul></li><li>• Probleme beim Entfernungswechsel: Tafel/Heft</li><li>• Fehler und Müdigkeit bei längerer Naharbeit</li><li>• Leseunlust, nachlassendes Leseverständnis</li><li>• Körperliche Alarmsignale – siehe Checkliste Früherkennung von Sehstörungen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schwankendes Sehverhalten</li><li>• Auffälliges Schriftbild</li><li>• Schwierigkeiten bei Kleingedrucktem und Text mit schlechtem Kontrast, oder wenn zu viele Informationen auf engem Raum sind (= Crowding) z. B. auf Arbeitsblättern</li><li>• „Ungeschicklichkeit“ beim Basteln, im Sport</li><li>• Schlechte Orientierung am Arbeitsplatz, im Heft</li><li>• Multitasking doesn't work: Kind kann nicht gleichzeitig schreiben und zuhören</li></ul>

**Fehlsichtigkeit kann durch die augenärztlich/orthoptische Untersuchung rasch geklärt und wenn nötig mit einer Brille beseitigt werden.**

# Checkliste: Früherkennung von Sehstörungen

Wenn Sie bei Ihrem Kind eines oder mehrere der folgenden Veränderungen feststellen, sollten Sie das umgehend augenärztlich abklären lassen!

- Schnelle Ermüdung bei visueller Anforderung
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme
- Kopf-, Augenschmerzen, Lichtempfindlichkeit
- Verschwommenes Sehen, Doppelbilder
- Schielstellung
- Augentrötung, -brennen, -tränen, -jucken
- Erkennbare Veränderungen an den Augen

Es kann auch sein, dass Sie bei Ihrem Kind im Alltag keine Auffälligkeiten wahrnehmen, aber dennoch eine Sehschwäche vorliegt. Für ein Kind ist sein Sehen normal. Es kennt nichts anderes.

Ein Kind wird nie sagen: „Ich sehe schlecht, ich glaube ich brauche eine Brille“. Ein Kind, das sich beim Sehen anstrengen muss, weiß nicht, dass es entspanntes, gutes Sehen gibt. Erst wenn Sehfehler mit einer Brille korrigiert werden, erkennt das Kind den Unterschied.



# Augenmythen-Check: Wahr oder falsch?

„Karotten sind gut für die Augen“<sup>6</sup>:

Karotten enthalten Beta-Karotin, eine Vorstufe von Vitamin A, das ist gut für die Augen.

Gute Ernährung ist nicht nur für Deine Augen wichtig. Aber es verbessert Deine Sehkraft nicht, wenn Du ganz viele Karotten isst.

Weitere Informationen sowie den Folder als Download finden Sie auf:

[www.augen.at](http://www.augen.at) – Wissenscenter –  
Schwerpunkte – „Kinderaugen & Lernen“

## Impressum

Herausgeber/Eigentümer:

Österreichische Ophthalmologische Gesellschaft (ÖOG)

Die österreichischen Augenärztinnen und Augenärzte

Schlösselgasse 9/4, 1080 Wien

[www.augen.at](http://www.augen.at)

Für den Inhalt verantwortlich:

Österreichische Ophthalmologische Gesellschaft (ÖOG)

Fotos: Fotolia, iStock, 123RF

Löwen-Grafiken: Sonnenblatt Designstudio

Layout: Heidlmair Kommunikation

