

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, Spiel und Radfahren
- 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,

die Brille ist ein Alltagsprodukt, rund 63 Prozent der Bevölkerung tragen eine Brille. Also: Warum viele Worte über die Brille verlieren?

Es gibt gute Gründe. Betrachten wir doch die Welt einmal durch Kinderaugen. Diese blicken längst nicht so selbstverständlich durch Brillengläser wie Erwachsene. Während Erwachsene wissen, was eine gute Brille wert ist, nehmen viele Kinder unsere Welt mit Augen wahr, die nicht optimal leistungsfähig sind. Kinder beschweren sich nicht, denn schlecht sehen tut nicht weh.

Brillen gibt es nicht erst für Kindergarten- oder Schulkinder. Je eher eine Fehlsichtigkeit erkannt und korrigiert wird, desto besser. Auch Babys können bereits eine Brille tragen. Solange die Kinder – und damit auch ihre Augen – noch wachsen, solange können die Augen jede Unterstützung verwerten, die sie bekommen. Sehen kann man trainieren. Mit der passenden Brille lassen sich viele Sehentwicklungsstörungen vermeiden und Sehprobleme vermindern, wenn das Kind nur rechtzeitig genug seine Kinderbrille bekommt.

Einige Informationen finden Sie in der vorliegenden Broschüre. Sicher haben Sie aber weitere Fragen. Ihr Augenoptiker oder Ihr Augenarzt sind die richtigen Ansprechpartner.

Ihr Kuratorium Gutes Sehen



Foto: Rupp + Hubrach



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 das Baby schon grobe Strukturen wie den Mund und die Augen der Eltern erkennen und lächelt die Eltern an. Dann haben sich die Linse und die Muskeln im Auge soweit stabilisiert, dass sich das Auge scharf stellen kann.

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














Kinder sehen unscharf. Das Tückische: Diese Kinder beschweren sich nicht bei Ihren Eltern, denn Sie wissen nicht, dass sie schlecht sehen. Woher auch?



Die gute Nachricht: Die Anlage zum Sehen ist in jedem Menschen angelegt, ebenso wie die Anlage zum Laufen. Und ebenso wie das Laufen gelernt werden muss, muss 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.

Die Stationen zum „Adlerauge“

-  Im **1. Monat** sehen die Augen des Neugeborenen nicht besonders scharf. Es kann hell und dunkel und 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. Davonschleichen aus dem Zimmer 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) unterscheiden 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.

Wirklich wichtig:

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

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



Typische Sehfehler und Augenkrankheiten



Foto: Rupp + Hubrach

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. Schielen 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 ausgerichtet wird, ist dagegen in den meisten Fällen nicht nötig. Diese wird hauptsächlich aus kosmetischen Gründen durchgeführt.

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 diese Weitsichtigkeit durch das Wachstum des Auges von ganz allein. Bei einer stärkeren Weitsichtigkeit oder bei einer unterschiedlich starken Weitsichtigkeit auf beiden Augen aber müssen diese Sehfehler durch eine Brille ausgeglichen werden.

Kurzsichtigkeit (Myopie)

Rund fünf Prozent der Kleinkinder sind in den ersten Lebensjahren kurzsichtig. Die Quote steigt, sobald die Kinder in die Schule kommen. Diese Kinder sehen in der Ferne ohne Brille sehr schlecht und können nur mit Brille ihre volle Sehschärfe erreichen.

Hornhautverkrümmung (Astigmatismus, Stabsichtigkeit)

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

Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung bei Kindern sollten unbedingt mit einer Brille 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 fehl-

sichtig 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!

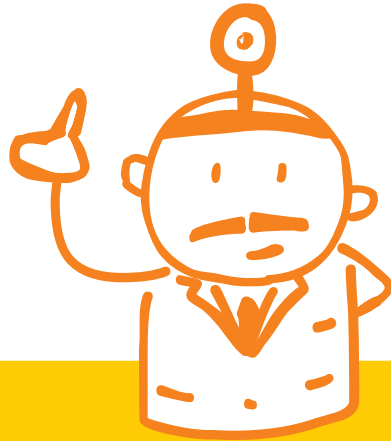
Bei leicht kurzsichtigen Kindern ist die Gefahr der Entwicklung einer Schwachsichtigkeit zum Glück viel geringer, da sie in der Nähe auch ohne Brille scharf sehen. Aber auch kurzsichtige Kinder sollten Brille tragen: Anderenfalls gefährden sich die Kinder im Straßenverkehr und beim Spielen und sie sind im Schulunterricht stark benachteiligt.

Foto: adidas sport eyewear



Achtung, Achtung: Warnhinweise für die Eltern

Ob schlechte Sehschärfe oder Augenkrankheiten: Alarmsignale gibt es zuhauf. Man muss sie nur kennen. Einige Warnsignale für die Eltern 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 Sehtest!

Das Zeugnis voller Fünfen? Ab zum Sehtest!

Wenn Ihr Schulkind 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.



Vorsicht ist besser als Nachsicht: Vorsorgeuntersuchungen

U5

Augenärzte raten dringend, an den gesetzlich empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen für Kinder teilzunehmen. Insgesamt werden zehn Vorsorgeuntersuchungen angeboten, bei dreien dieser Untersuchungen liegt das besondere Augenmerk (unter anderem) auf dem Sehsinn. Die U5 findet zwischen dem 6. und 7. Lebensmonat statt, die U8 im Alter von 3¹/₂ bis 4 Jahren und die U9 vor Schulbeginn mit etwa 5 Jahren. Eltern sollten aber zwischen U5 und U8 noch mindestens einmal zusätzlich die Augen ihrer Kinder untersuchen lassen. Die Vorsorgeuntersuchungen werden in der Klinik oder beim Kinderarzt durchgeführt.

Viele Sehschwächen sind erblich – aber vielen kann auch abgeholfen werden, wenn sie rechtzeitig erkannt werden. Eine Untersuchung direkt bei einem Augenarzt ist für Babys im Rahmen der normalen Vorsorgeuntersuchungen leider nicht vorgesehen. Eltern sollten daher den Kinderarzt auf eventuelle familiäre Vorbelastung aufmerksam machen und mit diesem eine Überweisung zum Augenarzt besprechen. Als Faustregel gilt: Alle frühgeborenen Babys und alle Kinder, deren Eltern oder Geschwister schielen oder stark fehlsichtig sind, sollten möglichst früh und dann regelmäßig zum Augenarzt.



Hinweis:

Zusätzlich zu fachärztlichen Untersuchungen können Eltern mit einigen spielerischen Sehtests die Leistungsfähigkeit der Kinderaugen ständig überprüfen: Lassen Sie Ihr Kind doch einmal Verkehrsschilder, die Sie selbst gerade noch erkennen können, beschreiben – zuerst mit dem einen, dann mit dem anderen Auge. So haben Sie die Entwicklung der Sehkraft Ihres Kindes stets im Auge.

U8

U9

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 „Gesundheitshandwerkers“ Augenoptiker.

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

Tipp:

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



Foto: Essilor



Foto: Essilor

Die richtige Brille für Kinder und Jugendliche

Was ist das Wichtigste 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 dieses Modell nur selten erfüllen. Kinder müssen die Brille gern, mindestens aber selbstverständlich tragen. Daher sollten Kinder und Jugendliche unbedingt Mitspracherecht beim Auswählen der Fassung haben.

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



Foto: Hoya

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 zu leicht verkratzen und so die optische Leistung nachlässt. 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 sind häufiger angepasste Brillengläser nötig. Daher sollten Augen und Brillen von Kindern und Jugendlichen etwa einmal im Jahr vorsorglich untersucht werden.



Die Kinderbrille bei Sport, Spiel und Radfahren

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

Es ist durchaus sinnvoll, für Kinder spezielle Brillenmodelle für den Sport anzuschaffen. Schließlich ist hier das wilde Toben – 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 statt den Bügeln 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 kleine Brillenträger unter den Radhelden:

- ⌚ Der Helm sollte nicht auf die Brille drücken, sondern bequem und nicht zu tief im Gesichtsfeld 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 für Verletzungen sorgen.



Foto: adidas sport eyewear

Foto: NiGuRa Metzler

Foto: ZEISS von Menrad

Foto: NiGuRa Metzler

Foto: Eschenbach



Foto: Eschenbach



Foto: ZEISS von Menrad

Beißt in den Augen: Chlor. Schwimmbrillen für Kinderaugen

Nach dem Plantschen 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 Kinderaugen aber sind verhältnismäßig weich und empfindlich und sollten daher vor zu viel Chlor im Wasser geschützt werden.

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



Vom Fachmann: Optikspezialisten für Kinderaugen

Viel war auf den vorhergehenden Seiten die Rede von den Kinderaugen, dem Augenarzt und der „richtigen Brille“. Woher bekommt man die? Natürlich kann Ihnen jeder Augenoptiker eine passende und qualitativ hochwertige Brille für Babys, Kinder und Jugendliche anfertigen. Es gibt aber auch einige Optiker, die sich auf Baby- und Kinderbrillen spezialisiert haben. Informationen, welche Spezialisten in Ihrer Nähe wohnen, erhalten Sie in der Regel bei Ihrem Augenarzt oder Kinderarzt.



Hey, bin ich cool! Kindersonnenbrillen

Tragen Sie eine Sonnenbrille? Sie sollten auch Ihrem Kind eine gönnen. 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.



Fotos: adidas sport eyewear



Das Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS)

leistet seit mehr als 50 Jahren Aufklärungsarbeit rund ums gute Sehen. Gerne stellen wir Ihnen auch Broschüren zu folgenden Themen zur Verfügung:

> **Sonnenbrillen**

Wissen, worauf es ankommt

> **Augenmaß + Brillenspaß**

Mehr Seh- und Tragekomfort mit modernen Brillen

> **Die Mehrstärkenbrille**

Gutes Sehen für die Generation 40+

> **Bildschirmarbeitsplatzbrille**

Scharfes Sehen am Arbeitsplatz -
8 Stunden ohne Nebenwirkungen

> **Sehprobleme**

Die häufigsten Sehfehler und Augenerkrankungen

> **Profi-Tipps zum Thema Sportbrille**

Sportbrillen und was Sie darüber wissen müssen

> **Gutes Sehen im Straßenverkehr**

Gas geben - mit Umsicht

> **Styleguide Brille**

Brillentipps für jeden Gesichtstyp

Diese Publikationen können Sie anfordern beim:

KGS-Infoservice

Saarbrücker Straße 38 • 10405 Berlin

Telefon: 0 30 41 40 21-40 • Telefax: 0 30 41 40 21-41

E-Mail: infoservice@sehen.de • www.sehen.de

Herausgeber

Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS)

Saarbrücker Straße 38

10405 Berlin

Telefon: 0 30 41 40 21-22

Telefax: 0 30 41 40 21-23

E-Mail: kgs@sehen.de

Internet: www.sehen.de

Realisierung

kitz.kommunikation GmbH

Joachimstraße 7

53113 Bonn

Internet: www.kitz-kommunikation.de

H zwo B

Schorlachstraße 27

91058 Erlangen

Internet: www.h-zwo-b.de

Bildnachweise

Titelbild: Eschenbach

Seite 4: Szymon Slomczynski

Seite 9: Jyn Meyer

Seite 10: www.kindundsehen.de

Seite 14: Juliana Mittmann

Seite 15: Grzegorz Niewiadomski

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von:

