

## Alarmzeichen für die Eltern

Wenn Sie bei einem Baby oder Kleinkind eine der folgenden Auffälligkeiten beobachten, sollten Sie unverzüglich einen Augenarzt aufsuchen:

- ◆ Schielen
- ◆ Augenzittern
- ◆ zwanghaftes Schiefhalten des Kopfes
- ◆ auffallend große Augen
- ◆ lichtscheue oder keine Reaktion auf Licht
- ◆ getrübbte Hornhaut
- ◆ weißliche Pupillen oder gelbliches Aufleuchten der Pupille bei direkt einfallendem Licht
- ◆ ständiges Reiben mit den Fingern an den Augen und Grimassieren
- ◆ große, starre Pupillen auch bei Lichteinfall
- ◆ Verdrehen der Augen, ohne etwas anzuschauen
- ◆ Vorbeigreifen

**Bei älteren Kindern sind folgende Auffälligkeiten oft ein Zeichen für Sehschwäche und Augenkrankheiten:**

- ◆ häufiges Stolpern oder Stoßen an Möbeln
- ◆ zunehmende Sehschwierigkeit bei Dämmerung und Dunkelheit
- ◆ plötzliche Verschlechterung der Schulnoten
- ◆ Unlust am Lesen
- ◆ Sich-Absondern von anderen Kindern

## Sonnenschutz fürs Kinderauge

Wird das besonders empfindliche Kinderauge bei extremer Sonnenbestrahlung nicht genügend geschützt, besteht das Risiko bleibender Lichtschäden durch UV-Strahlen an Netzhaut und Linse.

Denn Kinderaugen sind klarer und lichtdurchlässiger als die von Erwachsenen. Pigmente, die dem Auge einen natürlichen Eigenschutz gegen Licht und UV-Strahlung verleihen, entwickeln sich erst mit den Jahren.

In keinem Fall sollte man irgendeine Sonnenbrille für Kinder kaufen. Wirklichen Schutz bieten nur Sonnenbrillen, die mit einem UV-Filter versehen sind.

### Vorsorge schützt!



Werden Sehfehler zu spät erkannt, kann sich keine normale Sehleistung entwickeln und es droht eine lebenslange Schwachsichtigkeit.

Werden Sehstörungen bis zum 3. Lebensjahr entdeckt, können sie in vielen Fällen rechtzeitig behandelt werden.

Es ist darum besonders wichtig, an den gesetzlich empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen für Kinder teilzunehmen.

Empfohlen werden zusätzliche Kontrollen beim Augenarzt oder in einer Sehschule, die von Orthoptisten geleitet wird.

© Gesundheitsarchitekten, Wiesbaden

## Augengesundheit bei Kindern



*Wichtiges für die frühkindliche Seh-Entwicklung*

### Empfehlung:

### räumliches Sehen:

### Sehschärfe:

rechtes Auge:

%

linkes Auge:

%

Lang:

Es handelt sich um Ergebnisse eines Schnelltests im Rahmen eines Screenings. Dieses Screening ersetzt keineswegs eine augenärztliche Untersuchung.



## Sehen will gelernt sein

Viel zu häufig wird bei Routine-Sehtests nur die Sehschärfe der Einzelaugen getestet. Aber um „richtig“ zu sehen, das heißt, um richtig wahrzunehmen, bedarf es viel mehr.

Wer richtig sieht, hat mehr vom Leben, denn der Mensch erfasst den überwiegenden Teil der erlebten Sinneseindrücke mit den Augen. 90 % unseres Wissens gelangt über die Augen in unseren Kopf. Richtig zu sehen bedeutet daher nicht nur mehr Erlebnisfähigkeit, sondern auch mehr Sicherheit, z.B. im Straßenverkehr.

Außerdem bei Kindern besonders wichtig: Bessere Chancen in der Schule und anschließend im Beruf!

Das Scharfstellen und die Koordination der beiden Einzelaugen funktioniert bei Babys noch nicht, weil das Gehirn erst lernen muss, mit den vielen neuen, farbigen und beweglichen Informationen umzugehen. Deshalb kann es auch sein, dass Kleinkinder in den ersten Lebenswochen manchmal schielen.

Ein Kind kann etwa ab dem 3. Monat mit beiden Augen Gegenstände fixieren, bis zum 5. oder 6. Monat sollte das Schielen weitgehend verschwunden sein.

Das Kind kann jetzt auch schon recht scharf sehen, so dass sich die Eltern nicht mehr heimlich davonschleichen können, ohne lautstarken Protest zu provozieren.

Neben dem Scharfstellen und der Koordinationsentwicklung der Augen entwickeln sich die meisten Sehfunktionen in den ersten 1–2 Lebensjahren und sind mit dem Einschulungsalter weitgehend abgeschlossen.



Ab und zu sollten Sie die Augen des Kindes einmal auf spielerische Weise testen:

## Seh-Check beim Spielen

- ◆ Knipsen Sie im 1. Monat neben dem Köpfchen des Kleinen eine Taschenlampe an und aus. Macht das Baby neugierige, ruckartige Augenbewegungen hin zum Licht?
- ◆ Im 4. Monat lenken Sie das Interesse des Kindes auf z.B. eine Kinderrassel, Babybürste oder ein Wuscheltier und lassen es immer vor den Augen des Kindes hin- und herspazieren. Es sollte das Wunderding nicht mehr aus den Augen lassen.
- ◆ Im 7. Monat spielen Sie eines der ältesten Kinderspiele der Welt, das Guckguck-Spiel. Verstecken Sie sich vor den Augen des Kindes hinter der Zeitung, dem Sofakissen oder der Gardine. Jetzt sind Sie weg, und nur noch ein „Guckguck“ verrät dem Kind, wo Sie stecken. Jedes normal entwickelte Kind fängt jetzt an, mit Augen- und Körperbewegungen nach Mutter oder Vater zu suchen.
- ◆ Rund um den 8. Monat konzentriert sich das Interesse des Babys auf alle einigermaßen erreichbaren Gegenstände, die es liebend gern in den Mund steckt. Beobachten Sie, ob das Kind dabei gezielt zufasst.
- ◆ Im 12. Monat wird es Zeit für das erste Ballspiel. Setzen Sie Ihr Kind zwei bis drei Meter entfernt auf den Boden, und kullern Sie ihm einen Ball zu. Beobachten Sie, ob es ihn richtig greift.

Quelle: Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS)

**Dieser Ausweis gehört:**

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Geburtsdatum

**Gesundheitsarchitekten**

Nitschky & Partner  
Adolfsallee 39  
65185 Wiesbaden

Tel. (0611) 71 02 770

Fax: (0611) 71 02 771

E-Mail: [mail@gesundheitsarchitekten.de](mailto:mail@gesundheitsarchitekten.de)

Web: [www.gesundheitsarchitekten.de](http://www.gesundheitsarchitekten.de)