

Im Brennpunkt

KARIN PODOLAK

Mein Neffe ist systemrelevant

Mein Sohn war es auch vor ein paar Jahren. Und dazu noch jeder zweite Österreicher ab 18 Jahren: Zivildienstler leisten jährlich 16,3 Millionen Stunden im Rettungswesen, der Alten-, Kranken- und Kinderbetreuung. Weitere Einsatzbereiche: Katastrophenhilfe, landwirtschaftliche Betriebshilfe, Öffentliche Sicherheit.

Ohne sie käme das Sozial- und Gesundheitssystem rasch an seine Grenzen und würde sogar zusammenbrechen, betonen Experten auf Grundlage einer aktuellen Studie der Wirtschaftsuniversität Wien.

Also wurden die Zivis von der zuständigen Staatssekretärin Claudia Plakolm für „systemrelevant“ erklärt. Das ist eine gute Aussage, zeigt es doch die Wertschätzung der Bundesregierung für das Engagement der jungen Männer.

Und was machen die Mädls, die im Dienste der Gesellschaft mitarbeiten wollen? Was viele nicht wissen: Es gibt in Österreich die Möglichkeit für alle (jungen) Erwachsenen ein freiwilliges soziales Jahr zu absolvieren. Bezahlt und voll versichert. Bewerbungen und Gespräche laufen, ab 1. 9. bzw. 1. 10. gehts los.

Infos: www.fsj.at

KRONEGESUND gestalten
Karin Podolak (Ressortleitung),
Dr. Eva Greil-Schähs, Karin Rohrer-Schausberger, Mag. Monika Kotasek-Rissel, Mag. Regina Modl, Sekretariat: Jana Strobl
gesund@kronenzeitung.at
Leseranfragen: +43 (0)57060 23467
Wissenschaftliche Beratung:
Prof. Dr. Michael Kunze
Layout: Gisela Bilcsik
Anzeigen: Fiona Wilson,
+43 (0)51727 23821
fiona.wilson@mediaprint.at

Immer mehr kurzsichtige Kinder!

Vor allem zu Schulbeginn sollten die Augen der Kleinen von einem Facharzt untersucht werden

Bald fängt wieder die Schule an – und viele Buben und Mädchen sehen alles andere als gut. Wird die Sehschwäche erkannt und behandelt, kann man Lernprobleme aufgrund dessen hintanhalten. Doch einige Eltern wissen gar nicht, dass ihre Kinder ihre Umgebung unscharf wahrnehmen. Vor allem Kurzsichtigkeit (Myopie) macht sich immer weiter breit. Bereits rund 15% aller Volksschüler und bis zu 30% der 10- bis 15-Jährigen leiden daran.

„Von Kurzsichtigkeit sprechen wir, wenn das normale Längenwachstum des Auges über das Ziel hinauschießt. Der Augapfel wird also zu lang, das Bild nicht auf der Netzhaut, sondern davor abgebildet und dadurch unscharf“, erklärt MR Dr. Gabriela Seher, Fachärztin für Augenheilkunde und Optometrie in Wien. In diesem Fall sehen Betroffene in der Nähe gut, aber in der Ferne unscharf. Weltweit steigt die Zahl der kurzsichtigen Buben und Mädchen stark an. Nach wissenschaftlichen Berechnungen könnte im Jahr 2030 bereits jedes zweite Kind hierzulande betroffen sein.

„Ist mein Kind betroffen?“ So finden Sie es heraus

Wie bemerkt man, dass der eigene Sprössling dieses Problem hat? „Die meisten Volksschüler beschweren sich nicht, wenn sie schlecht sehen. So mancher kennt es gar nicht anders“, berichtet die Fachärztin und rät allen Erziehungsberechtigten dazu, bereits die Mutter-Kind-Pass-Untersuchung im zweiten Lebensjahr durchführen zu lassen. Mitunter



Gutes Sehen gilt als Voraussetzung für eine erfolgreiche Schullaufbahn. Wichtig ist daher, Sehschwächen möglichst früh zu entdecken und zu behandeln.



gibt es aber auch eindeutige Hinweise: Kurzsichtige Schüler haben etwa Schwierigkeiten das zu lesen, was auf der Tafel steht, klagen oft über Kopfschmerzen und bemerken herannahende Autos oder Gesichter in der Ferne spät und ungenau. Unerklärbarer Leistungsabfall in der Schule wäre ebenso ein Anzeichen. Auf diese Symptome aber nicht warten, sondern besser regelmäßig (zumindest einmal pro Jahr) zum Augenarzt gehen. Vor allem zu Schulbeginn sinnvoll!

„Nur dort wird der Sehtest mit speziellen Augentropfen durchgeführt, die eine genaue Messung der Fehlsichtigkeit erst ermöglichen“, warnt die Fachärztin davor, für diese Überprüfung einen Optiker auszuwählen. „Die Tropfen erweitern zudem die Pupille und erlauben dem Augenarzt das Sehorgan vollständig zu untersuchen.“

Therapiemöglichkeiten: Brillen, Linsen, Tropfen

Kurzsichtigkeit gilt als nicht heilbar und „wächst“ sich auch nicht aus. Es ist aber möglich, das Fortschreiten zu verlangsamen und die Folgen zu korrigieren. Dafür eignen sich Brillen und Kontaktlinsen. „Tageslinsen sind im Schnitt ab dem 12. Lebensjahr möglich, bei Mädchen sogar manchmal früher.“

Nachtlinnens gelten aufgrund des höheren Infektionsrisikos nicht als erste Wahl“, erklärt Dr. Seher. „Bei den Jüngsten wirken übrigens Atropin-Augentropfen, als Solo- oder Kombitherapie, am besten. Sie gelten als nebenwirkungsarm und werden abends eingetropfelt.“

Tritt Myopie auf, sind daran Umwelt- und genetische Faktoren beteiligt. Klassische Umweltfaktoren wären mangelnde Tageslichtexposition und sehr häufige Naharbeit, besonders bei zu geringem Arbeitsabstand. Mitschuld hat aber auch das Überangebot an Unterhaltungselektronik und tägliche Bildschirmarbeit.

„Das Risiko für ein Kind, kurzsichtig zu werden, erhöht sich auf 25–30%, wenn ein Elternteil selbst betroffen ist. Sind sowohl Mutter als auch Vater kurzsichtig sogar auf 30–60%“, ergänzt die Augenärztin. Hier spielen beide genannten Faktoren eine Rolle.

Damit es bei ihrem Nach-

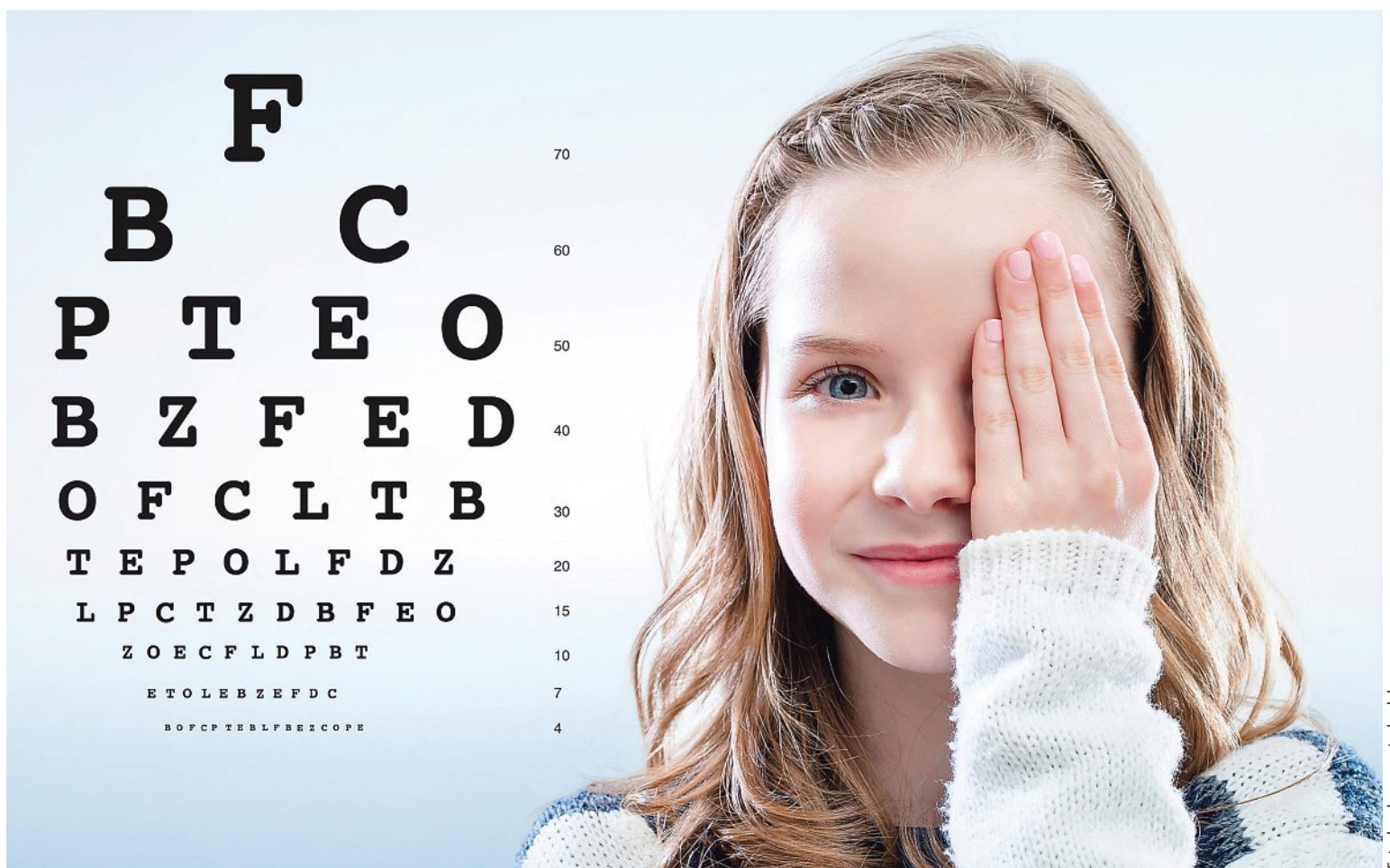
wuchs erst gar nicht so weit kommt, können Eltern mit einfachen Maßnahmen beitragen: Da Tageslicht die Entstehung und das Fortschreiten des Augenleidens verhindert, sollten sich die Kleinen zehn Stunden pro Woche im Freien aufhalten. „Mir ist klar, dass man Handys und Computer ab einem gewissen Alter kaum mehr zu verbieten vermag. Aber Mamas und Papas dürfen nicht müde werden, ihre Kinder zum Hinausgehen zu ermuntern. Idealerweise auch am Wochenende zusammen Ausflüge machen. Ich empfehle zudem Bildschirm-pausen (zehn Minuten pro Stunde) und einen Bildschirmabstand von 50–70 cm. Der ideale Leseabstand liegt bei mindestens 30 cm.“

Mag. Monika Kotasek-Rissel



UNSERE EXPERTIN

MR Dr. Gabriela Seher, Fachärztin für Augenheilkunde und Optometrie in Wien sowie Präsidentin der Österreichischen Ophthalmologischen Gesellschaft (ÖOG)



Wirkt präventiv: Zwei Stunden pro Tag oder zumindest 10 Stunden pro Woche im Freien herumtollen.

50

PROZENT aller Kinder könnten im Jahr 2030 kurzsichtig sein, befürchten Ärzte.

WAS? WANN? WO?

WIEN

© STRASSENFEST DER AIDS HILFE WIEN

Die Veranstaltung findet am 6. 9. ab 15.00 Uhr am Reinhardt-Brandstätter-Platz, 1060 Wien (neben Mariahilfer Gürtel 4) statt. Neben dem Unterhaltungsprogramm werden auch interessante und wichtige Infos zur sexuellen Gesundheit geboten. Anmeldung unter: office@aids-hilfe-wien.at
Näheres unter: www.aids.at