

MYOSLOW[®]
KURZSICHTIGKEIT IM GRIFF



Die Kurzsichtigkeit im Griff

Ratgeber zur Myopie bei Kindern und Jugendlichen

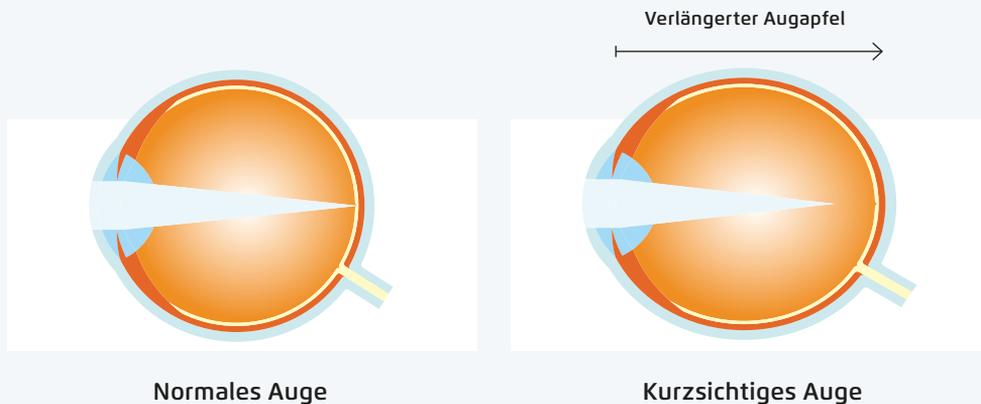
Kurzsichtigkeit ist nicht heilbar, aber wir können etwas dagegen tun.

Kurzsichtigkeit (Myopie) ist mittlerweile weit verbreitet: Mehr als ein Drittel der Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland ist kurzsichtig. Tendenz steigend.

Bei Kindern und Jugendlichen befindet sich der Augapfel noch im Wachstum und muss das Sehen erst „lernen“. Kurzsichtigkeit kann zwar vererbt sein, wird aber auch durch die moderne Lebensweise begünstigt: Fokussiert der Blick in der frühen Entwicklungsphase häufig auf Gegenstände in der Nähe, z. B. durch zu viel „Nahsehen“ am

Bildschirm oder beim Lesen und zu wenig in die Ferne schauen, passt sich das Auge irgendwann an.

Die Folge: Der Augapfel wächst, was wiederum Kurzsichtigkeit verursacht und das Scharf-Sehen in der Ferne erschwert. Auch zu wenig Zeit draußen wirkt sich negativ auf die Augenentwicklung aus: Studien haben gezeigt, dass Tageslicht das Augenlängenwachstum positiv beeinflussen kann.



Darum kann Kurzsichtigkeit gefährlich werden

Viele Menschen denken, Kurzsichtigkeit sei ausschließlich lästig, weil eine Brille oder Kontaktlinsen benötigt werden. Sie halten es aus diesen Gründen für ein rein ästhetisches Problem, das ist aber nicht richtig. Eine sich stetig verschlechternde Kurzsichtigkeit kann sogar gefährlich werden. So steigen mit zunehmender Verschlechterung die Risiken für Grauen/Grünen Star oder gar Netzhautablösungen um ein Vielfaches.

Hinweis: Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung ausdrücklich alle Geschlechter, auch wenn aus Gründen der leichteren Lesbarkeit nur die männliche Form gewählt ist.

Wie hoch ist das Risiko für Ihr Kind, zunehmend kurzsichtig zu werden?

Zur genaueren Einschätzung der Risiken können Sie die folgenden Fragen schnell für sich beantworten. Kreuzen Sie dazu die entsprechenden Ziffern an und zählen alle Antworten zusammen. Je höher die Summe, desto größer ist das Risiko für die Entstehung oder Zunahme einer Kurzsichtigkeit.

Mein Kind ist...

- 1 ... normalsichtig
- 2 Ich weiß es nicht
- 3 ... kurzsichtig

Kurzsichtigkeit bei den Eltern:

- 1 Kein Elternteil
- 2 Ein Elternteil
- 3 Beide Eltern

Mein Kind liest/benutzt elektronische Geräte täglich:

- 1 Maximal 1 Stunde
- 2 Maximal 2 Stunden
- 3 Mehr als 2 Stunden

Mein Kind verbringt täglich Zeit an der frischen Luft:

- 1 Mehr als 2½ Stunden
- 2 1½ bis 2½ Stunden
- 3 Weniger als 1½ Stunden





**Kurzsichtigkeit bei Kindern:
So können Eltern vorbeugen.**

Bei bereits bestehender Kurzsichtigkeit empfiehlt sich Myopie-Management.

Heilen lässt sie sich nicht, aber man kann Kurzsichtigkeit vorbeugen: Mit dem richtigen Sehverhalten! Das Risiko kurzsichtig zu werden oder die Kurzsichtigkeit zu verstärken kann bei Kindern durch ausreichenden Aufenthalt im Freien bei Tageslicht gesenkt werden. Um den negativen Auswirkungen der geänderten Seh-, Lern- und Lesegewohnheiten der letzten Jahre und Jahrzehnte entgegenzuwirken, ist es für Eltern entscheidend, aufmerksam das Verhalten des eigenen Kindes zu beobachten und positiv zu beeinflussen. Dabei helfen die 5 Punkte auf der nächsten Seite. Als Faustformel gilt: Für jede Stunde „Naharbeit“, eine Stunde an die frische Luft.

Unter Myopie-Management versteht man die Bestrebung, Kurzsichtigkeit zu beobachten, zu dokumentieren und im besten Fall durch geeignete Maßnahmen zu verlangsamen und so möglichen Spätfolgen vorzubeugen. Dafür bietet das MYOSLOW Konzept eine Alternative und kann mit speziellen Brillengläsern helfen die Kurzsichtigkeit in den Griff zu bekommen – für entspanntes Sehen in allen Entfernungen.



So können Sie Ihr Kind vor Kurzsichtigkeit schützen

1. Wenig Bildschirmzeit

Heutzutage verbringen wir viel Zeit mit Smartphone, Fernseher & Co. – begrenzen Sie die nicht notwendige Bildschirmzeit Ihres Kindes auf ein Minimum (maximal eine Stunde täglich).

2. Auszeiten gönnen

Lassen Sie Ihr Kind rund 10 Minuten Pause machen, nachdem es ca. 30 Minuten intensive Naharbeit geleistet hat (lesen, schreiben oder Smartphone, ...). Am besten lässt Ihr Kind seinen Blick dabei in die Ferne schweifen.

3. Gute Rahmenbedingungen schaffen

Alles, was das Auge entlastet, ist hilfreich: Achten Sie also auf eine gute Beleuchtung beim Lesen, große Schrift bei der Bildschirmarbeit und ausreichend natürliches Licht.

4. Raus ins Tageslicht

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind viel Zeit draußen verbringt. Mindestens 90 Minuten und mehr. Je länger Ihr Kind mit Naharbeit verbringt, desto länger sollte es bei Tageslicht im Freien sein.

5. Regelmäßige Kontrolle

Nutzen Sie die angebotenen Vorsorgeuntersuchungen und kontaktieren Sie einen Spezialisten, sollten Sie das Gefühl haben, Ihr Kind könnte an einer Sehschwäche leiden.

Myopie-Management: Wie man zunehmende Kurzsichtigkeit ausbremsen kann.

Es gibt verschiedene Ansätze einer zunehmenden Kurzsichtigkeit zu begegnen – auch um mögliche gesundheitlichen Folgeschäden vorzubeugen. Eventuell kann auch die Kombination von Versorgungsformen die für Ihr Kind beste Wahl darstellen.

Kontaktlinsen

Bei der Korrektur mit Kontaktlinsen gibt es seit Jahren gute Erfolge mit unterschiedlichsten Konzepten.

Sogenannte „Ortho-K“-Linsen werden über Nacht getragen und beeinflussen so die Hornhaut des Auges. Die so erreichte Korrektur kann sich positiv auf das Längenwachstum des Augapfels auswirken.

Ähnliche Ergebnisse werden mit Multifokal-Kontaktlinsen erreicht, die es in weichen oder formstabilen Materialien gibt und tagsüber getragen werden.

Allen Kontaktlinsen gleich ist die notwendige tägliche Reinigung, intensive Pflege und der hohe Hygienestandard der eingehalten werden muss.

Augentropfen

Den Wirkstoff Atropin kennt man vom Besuch beim Augenarzt. Diese Tropfen erweitern die Pupille, was dem Augenarzt die Untersuchung des Auges erleichtert.

Ein Nebeneffekt dieses Medikaments kann in einigen Fällen auch zur Verlangsamung des Wachstums des Augapfels beitragen. Dafür muss der Wirkstoff aber individuell angepasst werden, da das ursprüngliche Medikament nicht für diesen Einsatz entwickelt wurde. Zudem enthalten diese regelmäßig anzuwendenden Tropfen häufig Konservierungsmittel, welche zu unerwünschten Nebenwirkungen führen können.



MYOSLOW Brillengläser

Ein Brillenglas bietet die einfachste und unkomplizierteste mögliche Versorgung. Mit normalen Brillengläsern wird bisher nur die reine Kurzsichtigkeit in der Ferne korrigiert. Das ermöglicht scharfes Sehen auf entfernte Distanzen, hat aber keinen Einfluss auf den Verlauf der Kurzsichtigkeit.

Neu entwickelt wurde das Myopieglaskonzept MYOSLOW. Eine Kombination aus speziell entwickelten Brillengläsern und Tipps zum individuellen Verhalten sollen helfen, das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit zu bremsen.

Hierbei kann auch die bestehende Brille mit MYOSLOW Gläsern ausgestattet werden.



Wir sind da, um Ihnen zu helfen, Kurzsichtigkeit in den Griff zu bekommen.

Wir haben für Sie das Myopie-Management-Programm und die MYOSLOW Brillengläser entwickelt – gegen Probleme durch immer mehr Kurzsichtigkeit. So bekommen Sie die Kurzsichtigkeit in den Griff.

Besuchen Sie uns auf [myoslow.com](https://www.myoslow.com)

Hier finden Sie einen zertifizierten MYOSLOW Experten auch in Ihrer Nähe sowie weitere Informationen zur Myopie (Kurzsichtigkeit).



Mehr Informationen
zur Kurzsichtigkeit
finden Sie unter
[myoslow.com](https://www.myoslow.com)



ViSALL®
BRILLENGLAS

Visall GmbH · info@myoslow.com