

# **D** DIGITALER DURCHBLICK

GESUND AM BILDSCHIRM

## PRAKTISCHER RATGEBER FÜR LEHRER, ELTERN & SCHÜLER

Unsere vernetzte Welt entwickelt sich rasend schnell und verlangt von der jungen Generation eine immer stärkere und intensivere Digitalisierung, besonders in der Schulausbildung. Doch in Zeiten von Smartphones, Laptops und Home-schooling stellt sich gleichzeitig die wesentliche Frage: Welche Auswirkung hat das digitale Nutzerverhalten auf unsere Kinder?

Heranwachsende sind dem Strudel des digitalen Konsums oftmals schutzlos ausgesetzt. In vielen Fällen haben sie keine andere Chance, als täglich auf Displays zu starren. Stunde um Stunde kleben ihre Augen auf den Bildschirmen – und das hinterlässt mitunter massive Spuren.



### DIGITALER SEHSTRESS BEI KINDERN

Für Kinderaugen ist digitales Sehen nicht weniger anstrengend als für Erwachsene. Allerdings sind die Folgen für Kinder weitaus gefährlicher, denn das menschliche Auge ist erst mit ungefähr 25 Jahren vollständig ausgewachsen. In der lang andauernden Wachstumsphase hat der ständige Blick auf digitale Bildschirme alarmierende Auswirkungen, die zu einer langfristigen Verschlechterung der Sehkraft führen und lebenslange Folgen haben können.

### AUGENGESUNDHEIT IM INTERNATIONALEN VERGLEICH

Schon heute sind in Asien ca. 80 Prozent aller Jugendlichen kurzsichtig. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird im Jahr 2050 sogar bei der Hälfte der Weltbevölkerung Kurzsichtig diagnostiziert werden. Diese Zahlen sind eine klare Warnung, denn auch wenn sich das digitale Konsumverhalten nur langsam verändert, bewegt es sich in Europa in dieselbe Richtung wie in Asien.

### KRANK DURCH KONSTANT HOHE BILDSCHIRMZEITEN

Unser Körper ist auf die Bildschirmflut der digitalen Welt nicht vorbereitet. Das liegt maßgeblich daran, dass unsere Augen fürs Jagten und Sammeln und damit für den Blick in die Ferne gemacht wurden. Hohe Bildschirmzeiten erfordern jedoch, Motive in der unmittelbaren Nähe zu fixieren. Geschieht dies dauerhaft, sind unsere Augen überfordert und reagieren mit Reizungen, Überanstrengung und schlimmstenfalls mit einer Verschlechterung der Sehkraft.

## **NEGATIVE AUSWIRKUNGEN AUF KINDERAUGEN**

Unsere Augen sind das Sinnesorgan Nummer 1 in der digitalen Welt. Kurz gesagt: Das Auge surft immer mit. Doch die konstant hohe Mediennutzung schädigt enorm. Vor allem Kinder und Jugendliche leiden häufig unter folgenden Symptomen:

### **1. Trockene Augen:**

Die Augen trocknen aus und brennen, da beim konzentrierten Blick auf Bildschirme seltener geblinzelt wird.

### **2. Vermindertes Sehvermögen:**

Durch intensives Nahsehen verschlechtert sich die Sehkraft. Oftmals tritt Kurzsichtigkeit ein.

### **3. Häufige Kopfschmerzen:**

Kinder und Jugendliche leiden zunehmend unter Kopfschmerzen, da das lange Starren die Augenmuskulatur belastet.

## **LÖSUNGEN FÜR DIGITAL GESTRESSTE AUGEN**

Möchten wir unsere Kinder und ihre wertvollen Sinnesorgane schützen, kommen wir nicht umhin, sie optimal auf das digitale Nutzerverhalten vorzubereiten. Dies gelingt, indem wir ihnen zeigen, was es beim Blick auf Bildschirme zu beachten gilt.

Schon dank kleiner Veränderungen können neue Routinen etabliert und gesundheitliche Risiken weitestgehend minimiert werden. Hier fungieren Lehrer, Eltern und wichtige Bezugspersonen als Vorbilder, die als positives Beispiel vorangehen und den richtigen Umgang mit digitalem Verhalten vorleben.

Trotz bester Absichten fehlt vielen Lehrern, Eltern und Bezugspersonen jedoch selbst das Wissen, das für eine digitale Balance nötig ist. Als gemeinnützige Schulinitiative ist es unser Ziel und unsere Herzensangelegenheit, dies zu ändern.

## **DIGITALER DURCHBLICK – DIE INITIATIVE FÜR SCHULEN**

Unser Hauptaugenmerk liegt darauf, Eltern und Lehrer aufzuklären und ihnen zu helfen, die Gesundheit der Jüngsten zu schützen. Auf diese Weise möchten wir die Verbreitung des digitalen Sehstresses und die Epidemie der Kurzsichtigkeit, die in Asien bereits heute herrscht, frühzeitig stoppen.

Die gemeinnützige Schulinitiative „Digitaler Durchblick: Gesund am Bildschirm“ unterstützt Verantwortliche, ihrer Rolle noch besser nachzukommen und die Augengesundheit von Kindern und Jugendlichen zu schützen.

Das Ziel unserer Initiative ist es, schon heute zu handeln, um das Sehen der jungen Generation in Zukunft zu bewahren. Denn digitale Stressreduktion startet nicht erst im Erwachsenenalter. Ganz im Gegenteil können bis dato irreversible Gesundheitsschäden entstehen, die es rechtzeitig zu verhindern gilt. Kurz gesagt: Heutige Vorsorge kann das Risiko für Augenkrankheiten in der Zukunft deutlich reduzieren.

## **UNSERE 3 SCHRITTE FÜR NACHHALTIGEN ERFOLG**

Wir zeigen Ihnen, wie Augen am Bildschirm geschützt und digitaler Stress im Klassen- und Kinderzimmer reduziert werden kann. Dafür fokussieren wir uns unter anderem auf 3 Schritte, die mit wenig Aufwand bereits große Veränderungen erzielen:

### **1. Kinderaugen schützen**

Kinder haben besonders empfindliche Augen und unsere Kernaufgabe ist es, diese zu schützen. Das gelingt beispielsweise mithilfe gezielter Übungen, die das Sehvermögen stärken, indem sie die Augen entlasten. Gesunde Augen beugen Kopfschmerzen vor und verbessern die Konzentration – für rundum mehr Wohlbefinden und Leistungsstärke in der Schule und in der Freizeit.

## 2. Richtigen Umgang lernen

Ein bewusster Umgang mit digitalen Medien beginnt bereits im Kindesalter. Indem wir den Jüngsten eine achtsame Nutzung vorleben, fördern wir ihre Gesundheit und unterstützen ihre Entwicklung. Deshalb erklären wir Kindern den richtigen Umgang mit Bildschirmen – denn digitale Kompetenz ist nicht nur bei der Auswahl von Inhalten gefragt, sondern auch beim Nutzungs- und Sehverhalten.

## 3. Gesunde Zukunft schenken

Digitaler Konsum hat zahlreiche Nebenwirkungen und die Zukunftsaussichten sind beunruhigend: Durch Daten-Brillen wird das Display der Zukunft schon bald direkt vor unsere Augen rücken und das Stresslevel noch weiter steigen. Schülerinnen und Schüler sollten daher einen achtsamen Konsum erlernen, der es erlaubt, digitale Medien zu nutzen, gleichzeitig aber eine gesunde Zukunft sichert.

## KINDERAUGEN FIT MACHEN FÜR DIE DIGITALE WELT

Die folgenden 3 Maßnahmen veranschaulichen exemplarisch, dass Augen bereits mit kleinen Veränderungen im Alltag geschont werden können. Probieren Sie die konkreten Handlungsempfehlungen bei nächster Gelegenheit gerne selbst aus, um die Augengesundheit Ihrer Schützlinge zu unterstützen.

### 1. Trockene Augen vermeiden

Klimatisierte Räume und fehlende Lidschläge beim Blick auf Bildschirme trocknen die Augen aus und verursachen ein unangenehmes Gefühl, das bis hin zum Brennen führen kann. Deshalb möchten wir Ihnen die besten Tipps gegen trockene Augen erläutern:

#### + Richtiges Raumklima

Die optimale Temperatur liegt zwischen 17 und 20 Grad. Zusätzlich empfehlen wir, die Luftfeuchtigkeit mithilfe eines Luftbefeuchters zu regulieren.

#### + Trinken & Blinzeln

Der Körper muss stets mit genügend Flüssigkeit versorgt werden. Am besten eignen sich Wasser und ungesüßter Tee. Zudem sollte alle 30 Minuten eine kurze Blinzelpause, also ein bewusstes Blinzeln und kurzes Schließen der Augen, eingeführt werden. So bleiben die Augen mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt.

#### + Haltung bewahren

Der Bildschirm sollte nicht zu hoch eingestellt sein. Empfehlenswert ist es, mit leicht gesenktem Blick auf den Screen zu schauen.

#### + Warme Entspannung

Am Abend dient eine warme Kompresse als hilfreiche Entspannung für die Augenmuskulatur, da sie regenerierend für den Tränenfilm wirkt.

## 2. Kopfschmerzen vermeiden

Weder Bücher, noch Zeitungen oder andere Schriftstücke kommen den Augen so nah wie die Smartphone-Displays. Manchmal sind sie nur noch wenige Zentimeter vom Auge entfernt. Dieser kurze Sehabstand erzeugt ungemeinen Sehstress, denn die Augen müssen kontinuierlich Höchstleistungen erbringen, um die kleinen Schriften und hohen Auflösungen erfassen zu können.

Die Resultate einer stark belasteten Augenmuskulatur sind Kopf- und Augenschmerzen. Auf ständige Wiederholungen reagieren Augenmuskeln – wie alle anderen Muskeln auch – mit Ermüdung. Kein Wunder also, dass sie die starke Belastung mit Schmerzen quittieren. Im Folgenden stellen wir Ihnen deshalb die hilfreichsten Tipps vor, um dies zu vermeiden.

#### + Pausen für Blickwechsel einbauen

Um quälende Kopfschmerzen zu verhindern, sollten bei der Nutzung digitaler Medien regelmäßig Pausen eingebaut werden. Für Kinder und Jugendliche gilt: Nach 30 Minuten konzentrierter Naharbeit ist eine Pause von 8 bis 10 Minuten optimal, um den Blick ausgiebig in die Ferne schweifen zu lassen.

#### **+ Augenbewegung trainieren**

Durch gezielte Augenbewegungen lässt sich die Muskulatur immer wieder lockern und entspannen.

#### **» Hier eine einfache und kinderleichte Übung:**

*Zeichnen Sie vor Ihrem Gesicht eine liegende Acht in die Luft. Beginnen Sie in der Mitte der Acht (am Kreuzungspunkt) und zeichnen Sie dann nach rechts startend die Acht mit dem Finger vor sich in der Luft nach. Folgen Sie Ihrem Finger mit dem Blick. Die Fingerbewegung und der Blickverlauf sollten fließend sein. Es bewegen sich nur die Augen, der Kopf und der Oberkörper bewegen sich nicht. Wiederholen Sie 5 bis 10 Durchläufe pro Einheit.*

### **3. Kurzsichtigkeit wirksam bekämpfen**

Die größte Ursache für die Kurzsichtigkeit vieler Menschen liegt in der Veränderung unseres Lebensstils und unserer Sehaktivitäten. Kinder und Jugendliche halten sich heute weniger im Freien auf und verbringen mehr Zeit mit elektronischen Geräten – und das meist bei kurzem Sehabstand. Zuletzt verdoppelte sich die Zahl der kurzsichtigen Kinder und Jugendlichen innerhalb einer Generation. Warum dies geschieht? Ganz einfach:

Wird das Nahsehen zur Dauerbelastung, steigt das Risiko für eine Kurzsichtigkeit. Denn das Auge wächst durch nahes Sehen in der Länge und passt sich den neuen Lebensgewohnheiten an. Es muss nun weniger Energie aufwenden, um Nahes sehen zu können. Das wäre an sich eigentlich praktisch – würde es nicht das Sehen in der Ferne dauerhaft erschweren. Wir sehen Objekte in der Distanz nun nur noch undeutlich. Zudem steigert Kurzsichtigkeit das Risiko für Augenkrankheiten.

### **OFT GEFRAGT & VERSTÄNDLICH ERLÄUTERT**

Im Folgenden erhalten Sie Antworten auf die meist gestellten Fragen rund um Kurzsichtigkeit, digitales Nutzerverhalten und die Reduktion von digitalem Stress für Kinder und Jugendliche. Eine Ihrer Fragen ist nicht beantwortet? Dann zögern Sie nicht, uns persönlich zu kontaktieren.

#### **Woran erkenne ich, ob (m)ein Kind kurzsichtig sein könnte?**

Erste Anzeichen für Kurzsichtigkeit erkennen Sie unter anderem an folgenden Situationen und Eigenschaften:

- + Entfernte Gegenstände, z.B. die Schultafel, werden unscharf wahrgenommen**
- + Das Kind rückt nah an den Fernseher oder an den Computerbildschirm heran**
- + Bücher werden beim Lesen sehr nah ans Gesicht gehalten**
- + Das Kind leidet unter häufigen Kopfschmerzen**
- + Die Augen ermüden überdurchschnittlich schnell**
- + Das Kind blinzelt häufig oder kneift die Augen zusammen**
- + Es reagiert empfindlich auf Licht oder wechselnde Lichtverhältnisse**

#### **Wie kann ich eine Kurzsichtigkeit verhindern?**

##### **+ Abstand halten**

Bücher, Tablets und Smartphones sollten nicht direkt vor die Nase gehalten werden. Stattdessen sollte ein Lese- bzw. Arbeitsabstand von mindestens 30 Zentimetern eingehalten werden. Zudem sollten Kinder so oft wie möglich in die Ferne blicken, um ihren Augen eine Entspannung zu gönnen.

##### **+ Sehtest machen**

Die Sehleistung von Kindern und Jugendlichen sollte gezielt beobachtet und kontrolliert werden. Regelmäßige Sehtests sollten alle 6 bis 12 Monate erfolgen. Es braucht regelmäßige Augenkontrollen, um sicherzustellen, dass alles in Ordnung ist. Kinder gewöhnen sich schnell an einen Seheindruck und lernen, damit zu leben. Es ist aber wichtig, dass Sehfehler so früh wie möglich aufgedeckt und korrigiert werden.

#### **+ Sonnenlicht tanken**

Der Mangel an Sonnenlicht und fehlende Frischluft spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Kurzsichtigkeit. Es wird vermutet, dass Sonnenlicht einen schützenden Effekt vor der Myopie-Entwicklung hat. Natürliches Tageslicht hilft grundsätzlich, das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit zu vermindern. Kinder sollten daher jeden Tag mindestens 90 Minuten im Freien verbringen.

#### **Was passiert, wenn mein Kind kurzsichtig ist, und wie kann ich ein Fortschreiten verhindern?**

Ist die Kurzsichtigkeit einmal festgestellt, sorgen eine Brille oder Kontaktlinsen dafür, dass Ihr Kind wieder scharf sehen kann. Jedoch helfen sie nicht dabei, das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit aufzuhalten.

Es besteht jedoch kein Grund zur Sorge, denn bei den meisten jungen Menschen kann man die Zunahme der Kurzsichtigkeit trotzdem verlangsamen oder stoppen. Neben der bewussten Verhaltensänderung im Alltag gibt es beispielsweise auch optische Korrektionsmöglichkeiten, um das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit zu verlangsamen:

#### **+ Kontaktlinsen**

Besonders im Bereich der Kontaktlinsen wird im Moment viel Neues entwickelt. So werden derzeit zum Beispiel multifokale Kontaktlinsen zur Therapie von fortschreitender Kurzsichtigkeit genutzt. Es gibt mittlerweile zudem Tages-Kontaktlinsen, die speziell für die Kontrolle der Kurzsichtigkeit bei Kindern entwickelt wurden.

#### **+ Nachtlinsen (Ortho-K)**

Eine beliebte Art, die Kurzsichtigkeit zu bremsen, ist die Orthokeratologie, die auch als „Ortho-K“ oder „Nachtlinsen“ bezeichnet wird. Diese Kontaktlinsen werden während der Nacht getragen. Sie korrigieren die vorhandene Kurzsichtigkeit während des Schlafes und verhindern eine Verschlechterung.

#### **+ Spezielle Brillengläser**

Es gibt moderne Brillenglastypen, die zur Verlangsamung der Kurzsichtigkeit führen. Besonders in diesem Bereich wird aktuell intensiv geforscht, sodass in naher Zukunft mit entsprechend neuen Produkten auf dem Markt gerechnet werden kann.

#### **+ Atropin-Augentropfen:**

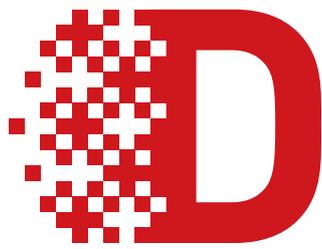
Diese Tropfen werden normalerweise von Augenärzten während einer Augenuntersuchung verwendet. Studien belegen, dass Atropin in einer sehr geringen Konzentration auch für die Kontrolle der Kurzsichtigkeit eingesetzt werden kann. Atropin kann also zusätzlich zu den oben angeführten optischen Korrektionsmitteln verwendet werden, darf in Deutschland aber selbstverständlich nur vom Augenarzt verabreicht werden.

Alle Maßnahmen haben eines gemeinsam: Sie müssen angewandt werden, solange sich das Auge noch im Wachstum befindet. Jedes Jahr eine stärkere Brillenstärke zu erhalten, sollte nicht zur Normalität werden, denn die oben genannten Möglichkeiten bieten nachhaltigere Lösungen, um den Kreislauf zu durchbrechen.

### **KEINE ZUKUNFT OHNE KLAREN DURCHBLICK**

Das Auge ist untrennbar mit der digitalen Welt verbunden. Neue Entwicklungen sind deshalb nur dann großartig, wenn unsere Augen genauso leistungsfähig sind wie die Technik. Das Thema „Sehen in der digitalen Welt“ ist für alle Kinder und Jugendliche relevant und sollte aktiv von Eltern und Lehrern begleitet werden.

Für die individuelle Beratung sollten Sie einen Augenspezialisten, also einen Augenarzt, Optometristen oder Augenoptiker, konsultieren. Diese Experten können die notwendigen Tests durchführen und entsprechend beraten.



# DIGITALER DURCHBLICK

GESUND AM BILDSCHIRM

## MEHR IMPULSE GEWÜNSCHT?

Weitere Hintergründe und aktuelle Informationen erhalten Sie regelmäßig über unseren Blog und auf unseren Social-Media-Kanälen.

**Blog:**

[www.stressfrei.digital/blog](http://www.stressfrei.digital/blog)

**Instagram:**

[www.instagram.com/stressfrei.digital](http://www.instagram.com/stressfrei.digital)

**Facebook:**

[www.facebook.com/stressfreidigital](http://www.facebook.com/stressfreidigital)

**LinkedIn:**

[de.linkedin.com/in/kerstin-maria-herter-73788a198](https://de.linkedin.com/in/kerstin-maria-herter-73788a198)

## KONTAKT

**STRESSFREI.digital**

**Kerstin Herter**

**E-Mail: [info@stressfrei.digital](mailto:info@stressfrei.digital)**

**Tel. 02226 / 9115421**

**[www.stressfrei.digital](http://www.stressfrei.digital)**

## DISCLAIMER

Verantwortlich für den Inhalt gemäß § 55 Abs. 2 RStV ist Kerstin Herter. Die Ratschläge in diesem Ratgeber wurden von der Autorin sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine kompetente, individuelle Beratung durch einen Augenspezialisten. Alle Angaben in diesem Ratgeber erfolgen ohne jegliche Gewährleistung, Garantie oder Haftung vonseiten der Autorin.