



Kinder

Sponsored

Gesundheit

Die sechsjährige Laura sieht unscharf in die Ferne – das kann riskante Spätfolgen haben

06.10.2025
von SMA

Laura hat mit der Schule begonnen und sie ist begeistert von dieser neuen Welt. Doch sie hat ein Problem: Sie sieht schlecht auf die Wandtafel bzw. auf den grossen Monitor im Schulzimmer.

Lauras Augen nehmen die Buchstaben und Darstellungen vorne auf der Wandtafel unscharf wahr. Sie ist also kurzsichtig und leidet an «Myopie», wie der Fachausdruck lautet. Die Sechsjährige braucht eine Brille – schon in diesem jungen Alter.

Aber Laura ist deswegen nicht traurig. Denn ihre Freundin Emma sieht auch schlecht auf den Screen im Schulzimmer. Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Kurzsichtigkeit nimmt weltweit massiv zu

Mit ihrer Myopie sind Laura und Emma alles andere als allein. Kurzsichtigkeit tritt weltweit immer häufiger auf, wie medizinische Statistiken besagen. In Asien sind Brillen tragende Kinder und Teenager inzwischen die Mehrheit, in Europa sehen bis zu einem Drittel der Heranwachsenden schlecht in die Weite.

Kurzsichtigkeit entsteht durch einen zu langen Augapfel. Dadurch befindet sich der Brennpunkt, an dem die Lichtstrahlen gebündelt sind und ein scharfes Bild ergeben sollten, weiter innen im Auge. Dabei sollte der Brennpunkt direkt hinten auf der Netzhaut sein. Aber das lässt sich mit einer Brille oder mit Kontaktlinsen bestens ausgleichen.

Allerdings hat die sechsjährige Laura noch ein Problem: Sie sieht nicht einfach ein bisschen unscharf in die Ferne, sondern ziemlich verschwommen. Sie hat nämlich 6,5 Minusdioptrien – bei ihr liegt also eine starke Myopie vor, was ab 6 Minusdioptrien der Fall ist.

Frühe Information, frühe Massnahmen

Trotz Korrektur durch eine Brille kann starke Myopie massive und sogar gefährliche Spätfolgen haben. Daher ist es für die Patient:innenorganisation Retina Suisse wichtig, Eltern und ihre Kinder über die Kurzsichtigkeit aufzuklären. Retina Suisse informiert die Bevölkerung mithilfe ihrer speziellen Myopie-Broschüre. Zudem bietet Retina Suisse auch kostenlose persönliche Beratung an.

Durch einen «überlangen» Augapfel können sich die Strukturen des Auges überdehnen. Das führt möglicherweise zu Schädigungen am Sehnerv (Grüner Star) oder zu einer Trübung der Augenlinse (Grauer Star). Auch kann sich die Netzhaut bzw. Retina ablösen oder Löcher bekommen – oder die Stelle des schärfsten Sehens in der Retina verliert ihre Funktion. Das alles ist gefährlich, weil im schlimmsten Fall eine schwere Sehbeeinträchtigung oder sogar Erblindung drohen.

Die Spätfolgen betreffen etwa eine:n von zehn Kurzsichtigen, meist erst im höheren Erwachsenenalter. Dennoch sollte man bereits im Kindesalter versuchen, das Entstehen oder das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit möglichst zu verhindern – wie bei der sechsjährigen Laura.

«Naharbeit» für die Augen dauert immer länger

In ihrer Myopie-Broschüre informiert Retina Suisse auch über frühzeitige Massnahmen. Denn die Entwicklung zur Kurzsichtigkeit kann schon ab dem zweiten Lebensjahr einsetzen. Die Myopie lässt sich dann gleich entdecken, auch wenn die meisten Kinder ihre Kurzsichtigkeit erst im Schulalter bemerken.

Es gibt zwei Hauptursachen für Myopie bei jungen Menschen. Einerseits kann eine genetische Veranlagung bestehen, andererseits hat ein veränderter Lebensstil sehr grossen Einfluss. Kinder und Jugendliche verbringen ihre Zeit zu häufig in Innenräumen mit immer längerer «Naharbeit» für die Augen. Das betrifft zum Beispiel die Nutzung von digitalen Geräten.

Tipps, um die Belastung für die Augen zu senken

Retina Suisse gibt in ihrer Info-Broschüre eine Reihe von Tipps, um die Belastung für die Augen langfristig zu senken. Besonders zu erwähnen sind dabei die «Zwanziger-Regel» oder auch die «Drinne-draussen-Intervalle».

Laura hat zusammen mit ihren Eltern bereits in der Broschüre geschmökert, die auch vereinfachte Abbildungen enthält. Und wenn das Mädchen die beschriebenen Übungen regelmässig macht, hat sie gute Chancen, keine Folgeschäden zu erleiden.



Retina Suisse
Aktiv gegen Sehverlust

Weitere Informationen

Broschüre über Kurzsichtigkeit bestellen:

[retina.ch/broschueren](#)

Informationen zu Kurzsichtigkeit:

[retina.ch/myopie](#)

Jede Spende zählt – danke!

[retina.ch/spenden](#)

«SRF Puls»: Onlinechat mit Stephan Hüsler, Geschäftsleiter Retina Suisse:

[srf.ch/wissen/wissens-chats](#)

Highlights.



Familie • Kinderwagen 2025: Wenn Komfort auf Style trifft



Familie • Krebs bei Kindern: Wenn die Welt plötzlich still steht



Familie • Kurzsichtigkeit bei Kindern – ein unterschätztes Risiko für spätere Krankheiten



Ernährung • «Happy Meal, Happy Kids» – oder wenn Pommes zur Pädagogik werden



Erziehung • Wenn Lernen zum Abenteuer wird



Ausflüge • Bergparadies in jeder Jahreszeit

Entdecken.

Familie • Kinderwagen 2025: Wenn Komfort auf Style trifft

Familie • Krebs bei Kindern: Wenn die Welt plötzlich still steht

Familie • Kurzsichtigkeit bei Kindern – ein unterschätztes Risiko für spätere Krankheiten

Ernährung • «Happy Meal, Happy Kids» – oder wenn Pommes zur Pädagogik werden

Erziehung • Wenn Lernen zum Abenteuer wird

Ausflüge • Bergparadies in jeder Jahreszeit