

Studie: Lockdown könnte kindliche Kurzsichtigkeit fördern

Augenärzte raten zu mehr Tageslicht und weniger Smartphone

München, Februar 2021 – Eine Reihenuntersuchung an 123.000 Schulkindern in China hat ergeben, dass sich die Kurzsichtigkeit der Sechs- bis Achtjährigen im Jahr 2020 im Schnitt um 0,3 Dioptrien verschlechterte. Ursachen für die Zunahme der kindlichen Kurzsichtigkeit könnten der seltenere Aufenthalt im Freien und das mit viel Bildschirmarbeit verbundene Homeschooling während des pandemiebedingten Lockdowns sein, vermuten die Studienautoren. Experten der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG) empfehlen den Eltern hierzulande, jüngeren Kindern trotz der Einschränkungen durch die Covid-19-Pandemie möglichst viel Tageslicht zukommen zu lassen und die Nutzung von Smartphones, Tablets und PCs zu begrenzen.

Grundlage der Studie (1) waren die jährlichen Routineuntersuchungen auf Kurzsichtigkeit bei Grundschulkindern in der chinesischen Stadt Shandong. Dabei verglichen die Forscher die Ergebnisse der Jahre 2015 bis 2020. Resultat: Der Anteil der Kurzsichtigen pro Jahrgang stieg bei den Sechsjährigen von 5,7 Prozent in 2019 auf 21,5 Prozent im Jahr 2020, bei den Achtjährigen erhöhte sich die Quote in diesem Intervall von 27,7 auf 37,2 Prozent. Vor allem jüngere Kinder, bei denen der Augapfel noch wächst, sind demnach besonders von mangelnden Aktivitäten im Freien und Homeschooling betroffen.

„Die Stärke der Studie liegt eindeutig in der hohen Fallzahl“, sagt Professor Dr. med. Wolf Lagrèze. „Ihre Schwäche liegt darin, dass die Brillenwerte nicht mit erweiterter [Pupille](#) bestimmt wurden. Ferner gibt es keine Daten zur Länge des Augapfels, was heute eigentlich Standard ist in derartigen Studien, aber natürlich bei solch einer riesigen Kohorte schwer umzusetzen ist“, fügt der DOG-Experte von der Augenklinik des Universitätsklinikums Freiburg hinzu.

Dennoch sind die DOG-Experten besorgt. „Sollte sich der Effekt dieser Studie bewahrheiten, dass Sechs- bis Achtjährige durch einen Lockdown einen solch starken Refraktionsfehler in jungen Jahren entwickeln, ist von einer Zunahme der kindlichen Kurzsichtigkeit auch bei uns auszugehen, da wir im Frühjahr ebenfalls einen längeren Lockdown mit geschlossenen Schulen, aber auch geschlossenen Spielplätzen hatten“, ergänzt Professor Dr. med. Alexander Schuster vom Zentrum für ophthalmologische [Epidemiologie](#) und Versorgungsforschung der Augenklinik und Poliklinik an der Universitätsmedizin Mainz.

Die DOG-Experten raten daher allen Eltern, ihren Kindern während des Lockdowns einen täglichen Aufenthalt von mindestens zwei Stunden im Freien zu ermöglichen. „Dafür eignen sich gemeinsame Spaziergänge oder auch Spielplätze, die ja glücklicherweise während des derzeitigen Lockdowns nicht gesperrt sind“, rät Schuster. „Auch sollten die Schreibtische der Kinder während des Homeschoolings möglichst in der Nähe großer Fenster stehen, um die Leuchtdichte zu erhöhen“, ergänzt Lagrèze. Zudem empfehlen die Augenexperten, für den Online-Unterricht große Bildschirme zu nutzen und einen Augenabstand von mindestens einem halben Meter zum Monitor einzuhalten. „Um kleinere Kinder von Smartphones fernzuhalten, die ebenfalls unter Verdacht stehen, Kurzsichtigkeit zu fördern, bieten sich Hörbücher an“, so Schuster.

Die Frage, ob die Ursache der Zunahme an Kurzsichtigkeit eher auf verstärkte Bildschirmarbeit oder aber den fehlenden Aufenthalt im Freien zurückzuführen ist, beantwortet die chinesische Studie nicht. Kürzlich konnte allerdings eine große Studie aus Taiwan belegen (2), dass die Zunahme an Kurzsichtigkeit bei Kindern durch einen täglichen Aufenthalt im Freien von 120 Minuten während der Schulzeit umgekehrt werden konnte und die Rate der Kurzsichtigen seither jährlich sinkt – von 50 Prozent auf nun wieder 40 Prozent.

Quellen:

- 1) Jiaxing Wang et al.: [Progression](#) of Myopia in School-Aged Children After COVID-19 Home Confinement, JAMA Ophthalmology. Published online January 14, 2021. DOI: 10.1001/jamaophthalmol.2020.6239
[Progression](#) of Myopia in School-Aged Children After COVID-19 Home Confinement | Global Health | JAMA Ophthalmology | JAMA Network
- 2) [Pei-Chang Wu](#) et al.: Increased Time Outdoors Is Followed by Reversal of the Long-Term Trend to Reduced Visual Acuity in Taiwan Primary School Students. Ophthalmology, Volume 127, Issue 11, P1462-1469, November 01 2020. DOI: 10.1016/j.ophtha.2020.01.054
Increased Time Outdoors Is Followed by Reversal of the Long-Term Trend to Reduced Visual Acuity in Taiwan Primary School Students – Ophthalmology (aaojournal.org)

DOG: Forschung - Lehre - [Krankenversorgung](#)

Die DOG ist die medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft für Augenheilkunde in Deutschland. Sie vereint unter ihrem Dach mehr als 7.750 Ärzte und Wissenschaftler, die augenheilkundlich forschen, lehren und behandeln. Wesentliches Anliegen der DOG ist es, die Forschung in der Augenheilkunde zu fördern: Sie unterstützt wissenschaftliche Projekte und Studien, veranstaltet Kongresse und gibt wissenschaftliche Fachzeitschriften heraus. Darüber hinaus setzt sich die DOG für den wissenschaftlichen Nachwuchs in der Augenheilkunde ein, indem sie zum Beispiel Stipendien vor allem für junge Forscher vergibt. Gegründet im Jahr 1857 in Heidelberg ist die DOG die älteste augenärztliche Fachgesellschaft der Welt und die älteste fachärztliche Gesellschaft Deutschlands.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z.B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“