



# № 3

1

**FRÜHERKENNUNG**

*Sieht mein Kind gut?*

2

**LESE-LERN-SCHWIERIGKEITEN**

*Wie wirkungsvoll ist  
Visualtraining?*

3

**JUGENDTRENDS**

*Die Entdeckungsreise  
zum Erwachsenwerden*



Geschätzte Damen und Herren

«(...) komm, ich zeig dir was, das du verlernt hast, vor lauter Verstand. Komm mit mir ins Abenteuerland», mit dem Songtext hat die deutsche Band Pur passend beschrieben, was es bedeutet, die Welt durch Kinderaugen zu sehen.

Wir betrachten es als enorm wichtig, dass der Fantasie freien Lauf gelassen wird und sich ein Kind in seinem gesamten Wachstum uneingeschränkt entwickeln kann. Da man schätzt, dass zwischen 70 Prozent und 80 Prozent der Wahrnehmung über die Augen geschieht, gilt es, ihnen besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Da das Thema so wichtig ist, widmen wir uns in der aktuellen Ausgabe unserer Gazette den Seh- sowie den persönlichen Ansprüchen von Kindern und Jugendlichen. Wir gehen zum Beispiel der Frage nach, was junge Erwachsene bewegt und wie wir mit Brillen oder Kontaktlinsen ihren Bedürfnissen gerecht werden. Und wir erläutern zudem, ob Kontaktlinsen bereits im jüngeren Alter ein Thema sein können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und freuen uns, wenn wir Sie oder Ihr Kind beim Eintritt ins Abenteuerland begleiten dürfen.

Beste Grüsse

Ramona Singenberger

## 1 Sieht mein Kind gut?

Richtig sehen ist nicht angeboren, sondern ein jahrelanger Lern- und Entwicklungsprozess, der problemlos laufen muss. Werden Sehstörungen bei Kindern zu spät entdeckt, kann das irreparable Folgen haben. Früh erkannt sind sie sehr gut zu therapieren.



Die Sehschärfe eines Einjährigen beträgt gerade mal 20 Prozent, seine Sehfähigkeit etwa 50 Prozent der eines Erwachsenen, und das Blickfeld von Kindern ist ein Drittel kleiner. Ihre Wahrnehmung von Tiefen, Formen und Farben muss sich erst ausbilden. Bis etwa zum vierten Lebensjahr können Kinder nicht unterscheiden, ob ein Fahrzeug steht oder fährt, und sie unterschätzen bis zirka sieben Jahre noch Höhen und Entfernungen.

### Sehen braucht Training und Erfahrung

Um Abstände, Entfernungen, Grössen und Geschwindigkeiten beurteilen zu können, muss das beidäugige (stereoskopische) Sehen entwickelt sein. Es ist für die dreidimensionale Wahrnehmung verantwortlich. Voraussetzung dafür ist die perfekte Koordination

der Augenmuskeln. Etwa das Fokussieren, um auch Entferntes scharf zu sehen, der Wechsel von Nah- auf Fernsicht oder die Ausrichtung der Blickachse auf ein Objekt. Zudem müssen im Gehirn erst die notwendigen Erfahrungswerte, Erinnerungen und Vergleichspunkte gespeichert werden. Der Reifeprozess des Sehens dauert bis zu 15 Jahren. Frühestens im Alter von 10 bis 12 Jahren entspricht die Sehfähigkeit von Kinderaugen der von Erwachsenen.

### Früherkennung durch Hinsehen

Sehfehler, wie Kurz- oder Weitsichtigkeit oder Schielen, können aber nicht nur die vollumfängliche, problemlose Ausbildung des Sehvermögens stören. Auch Probleme in anderen Entwicklungsbereichen des Kindes können ihnen geschuldet sein. Deshalb sollten

sie so früh wie möglich erkannt werden. Doch das ist schwierig, denn da «schlecht sehen» nicht wehtut und Kinder keinen Vergleich haben, klagen sie in der Regel nicht. Umso wichtiger ist es, dass Eltern ihre Kinder im Alltag genau beobachten. Das gilt schon bei Säuglingen. Entwicklungsstörungen des Sehens können bereits ab dem sechsten Lebensmonat diagnostiziert werden. Ein Fleck in der Pupille, Hängelid, Lichtempfindlichkeit, Zukneifen des Auges oder Augenzittern sollten dringend untersucht werden. Scheinbar banale Auffälligkeiten wie das wiederholte Greifen ins Leere, häufiges Stolpern über die eigenen Beine, das Verwechseln von Löffel und Gabel beim Essen oder das Halten der Bilderbücher nahe an die Augen sind oft schon Hinweise darauf, dass mit dem Sehen etwas nicht stimmt. Zeigen sich im Schulalter Konzentrations-, Lern- oder Leseschwächen, Probleme beim Sport, oder klagt das Kind öfters über Kopfschmerzen, kann die Ursache bei den Augen liegen.

### Lieber zu viel als zu wenig

Experten gehen davon aus, dass mindestens fünf Prozent aller Kinder unter Schwachsichtigkeit (Amblyopie) leiden. Häufig liegt das Problem auch nur bei einem Auge vor. Das Kind sieht dann auf einem Auge gut, kompensiert und verhält sich normal. Solche einseitigen Sehschwächen sind besonders tückisch, weil sie von Eltern und der Umwelt kaum zu identifizieren sind. Deshalb empfiehlt sich der Gang zum Augenoptiker oder Augenarzt besser einmal mehr als zu wenig. Denn bei Fehlsichtigkeit im Kindesalter schafft zum Beispiel das frühzeitige Tragen einer Brille bereits wirksam Abhilfe und verhindert Sehprobleme, die später unumkehrbar sind. Gleichzeitig verschwinden oft auch Konzentrations-, Leseschwächen und Ähnliches. ●

Quelle: Schweizer Optiker

## 2 Wie wirkungsvoll ist Visualtraining?

Die moderne Optometrie geht über Brillen und Kontaktlinsen hinaus und integriert das Sehverhalten und deren Möglichkeit es zu verändern. Das Visualtraining hat dabei eine Schlüsselfunktion.

Die Funktionaloptometrie beschäftigt sich mit der Funktionsstörung eines gesunden Auges. Konkret bedeutet das, mit dem gestörten Sehverhalten oder einer fehlerhaften Entwicklung des Sehens. Unser Sehen muss sich immer neue Anforderungen anpassen und diese Änderungen treten schneller ein, als dass sich der Körper bzw. seine Entwicklung dabei anpassen könnte.

Im speziellen betroffen von gestörten Sehverhalten sind Kinder. Meist weisen sie eine Lese-Lern-Schwierigkeit auf. In dem Fall müssen Sie übermässig viel Energie aufbringen, um beispielsweise lesen zu können. Dadurch, dass die betroffenen Kinder sehr schnell «ausgepowert» sind, treten in der Regel Begleiterscheinungen, wie Leseschwäche, Desinteresse und erhöhte Fehlerquoten auf. Im Visualtraining lernen sie die schnelle und flüssige Augenkoordination, die zum Lesen und Schreiben unabdingbar ist.



### Interview mit Familie Wilhelm

Marc und Gian sind beide zwölf Jahre alt und hatten Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben. Was das Visualtraining ihnen gebracht erzählt die Familie.

#### Frau Wilhelm, wieso waren Ihre beiden Zwillingssöhne im Visualtraining?

Frau Wilhelm: Gian und Marc haben beide eine Lese-Recht-schreib-Schwäche und liessen dadurch das Ende des Wortes weg. Dazu hatten sie nie gern gelesen.

#### Was hat Sie überzeugt, das Training mit Ihren Söhnen zu machen?

Frau Wilhelm: Während dem ersten Termin wurden uns die Methode und die Möglichkeiten aufgezeigt. Diese waren für mich sehr einleuchtend und hatten nichts mit «Hokuspokus» zu tun. So folgten die weiteren Termine.

#### Kannten Sie Visualtraining davor?

Frau Wilhelm: Nein, mir hatte eine Freundin davon erzählt. So kam es zur Abklärung bei Optik Sonderer.

#### Während sechs Monaten alle zwei Wochen einen Termin und zusätzlich zuhause trainieren: Wie haben Sie das erlebt?

Frau Wilhelm: Natürlich war es ein Aufwand, sowohl die Termine als auch die Trainings zu Hause. Mit einem Deal zwischen mir und den Jungs klappte es aber gut.

Gian: Es gab Übungen, die machten Spass aber nicht alle.

Marc: Wir hätten gerne anderes gemacht aber mit der Zeit gewöhnten wir uns an das Training.

#### Glaubt ihr, das Training hat sich gelohnt?

Gian: Ich werde weniger schnell Müde und kann mich besser konzentrieren. Lesen tue ich auch lieber.

Marc: Bei mir geht das Vorlesen besser.

## 3 Die Entdeckungsreise zum Erwachsenwerden

Die drei wichtigsten Ziele



90%  
Eigene Träume verfolgen



85%  
Gute Work-Life-Balance



77%  
Eigenheim bzw. Eigentumswohnung

Wichtigste Informationsquelle



62%  
Kostenlose Zeitung



54%  
Internet (News-Seiten/ Zeitungen)



49%  
TV und News-Apps auf Smartphones/ Tablets

Jugendliche und junge Erwachsene sind in einer der aufregendsten Phasen des Lebens. Sie entdecken die Welt. Dabei prasseln unendlich viele Einflüsse auf sie ein und sie beginnen, ihre eigenen Bedürfnisse und Werte zu definieren.

Auf der jugendlichen Entdeckungsreise spielt das Sehen eine bedeutende Rolle. Einerseits verändert sich das Sehverhalten und andererseits wächst der Anspruch an das persönliche Aussehen. Beides muss in sich perfekt und aufeinander abgestimmt sein.

#### Verändertes Verhalten

Das CS-Jugendbarometer versucht, die Entwicklung und die Trends herauszufinden, und vermittelt dabei ein Bild über die jungen Menschen. Herausgekommen ist, dass sich die Jugendlichen von heute gar nicht so stark von ihren vorhergehenden Generationen unterscheiden. Sie wollen ihre Möglichkeiten ausnutzen und so viel wie möglich kennenlernen. Das bedeutet gute Ausbildungen, Erfolg in Freizeit und Hobby, Länder und Kulturen durch Reisen kennenlernen und sich in Wirtschaft und Politik einbringen. Das Verhalten bleibt ähnlich, die Umsetzung hingegen verändert sich. So kommen die

neuen Technologien, Entwicklungen und die damit erweiterten Möglichkeiten ins Spiel. Die Anforderung an perfektes Sehen wird umso wichtiger.

#### Hoher individueller Anspruch

Mit dem unbeschwerten Erleben und Erfahren steigt auch der Anspruch an die gesellschaftliche Akzeptanz. Das Aussehen ist wichtiger denn je. Die Mode, Idole und der Freundeskreis nehmen grossen Einfluss auf die Entwicklung eines jungen Menschen. Dabei spielt jede Brille oder Kontaktlinse als Stilelement eine wichtige Rolle.

#### Es ist mehr als nur gut sehen

Das Sehen hat während der jugendlichen Lebensphase eine viel grössere Aufgabe, als ihm zugeschrieben wird. Entwicklung, Freiheit und Aussehen sind dabei die gewichtigen Themen. Ein Abstecker beim Fachoptiker sollte auf den Reiseplan jedes jungen Erwachsenen gehören.

## 4 Wenn das Blinzeln ins Stocken gerät

Trockene Augen sind ein Gesellschaftsphänomen. Bildschirme und Smartphones sind oft schuld daran. Einfache Tipps können dagegen helfen.

Eine Grosszahl der Bevölkerung leidet an trockenen Augen. Die Tendenz ist steigend, weil immer mehr Menschen an Bildschirmen arbeiten und die Benutzung von Smartphones und Tablets zum Alltag gehören.

Das menschliche Auge blinzelt im Normalfall durchschnittlich 18 Mal pro Minute. Durch das Betrachten eines Bildschirms reduziert sich diese Anzahl drastisch. Durch die Konzentration auf einen ausgewählten Bereich am Bildschirm geht das Blinzeln automatisch vergessen, und die Augen trocknen schneller aus.

Das Blinzeln ist verantwortlich für die regelmässige Verteilung der Tränenflüssig-

keit auf dem Auge. Die Tränen enthalten nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Nahrungsbestandteile und Sauerstoff für die Hornhaut sowie

**Bewusstes Blinzeln hilft, dem trockenen Auge vorzubeugen.**

Abwehrstoffe gegen Keime und Fremdstoffe. Die einzelnen Bestandteile sind unter anderem wichtig, dass das Auge benetzt und somit genügend feucht ist.

Bewusstes Blinzeln hilft, dem trockenen Auge vorzubeugen. Ebenso ist es wichtig, bei längerer Tätigkeit am Bild-

schirm regelmässig aufzublicken und für einige Sekunden entspannt in die Ferne zu schauen. Dem starren Blick auf einen bestimmten Bereich kann mit einem grossen Bildschirm oder grosser Schrift entgegengewirkt werden, dadurch zwingt man das Auge, sich zu bewegen, und regt das Blinzeln an.

Trockene Augen können aber auch andere Ursachen als Bildschirmarbeit und Smartphones haben. Im konkreten Fall sollte immer ein spezialisierter Augenoptiker besucht werden.



## KONTAKTLINSEN

### 5 Kann mein Kind Kontaktlinsen tragen?

Ein beeinträchtigtes Sehen während des Wachstums und der Pubertät kann die Entwicklung negativ beeinflussen. Oft sind die Anzeichen eindeutig und trotzdem schwer zu erkennen. Kopfschmerzen, Müdigkeit oder geringe Aufmerksamkeit sind typisch.

Ist der Bedarf einer Korrektur da, gibts keine Altersgrenze für Kontaktlinsen. Entscheidend für den Erfolg von Kontaktlinsen sind aus augenoptischer Sicht zwei Kriterien. Einerseits ist eine umfassende und genaue Überprüfung des Auges und der Korrektur notwendig. Die Anpassung der Kontaktlinsen sollte durch qualifizierte Augenoptiker geschehen. Andererseits muss das Kind oder

die/der Jugendliche bereit und in der Lage sein, die Hygieneanforderungen der Kontaktlinse und deren Pflege zu befolgen. Kinder achten in der Pubertät vermehrt auf ihr Äusseres, gewichten die sportliche Leistungsfähigkeit stärker und streben nach sozialer Akzeptanz. Kontaktlinsen können in dieser Hinsicht die gewünschte Wirkung erzielen. Spätestens mit dem Beginn der Teenagerjahre kommt demnach bei einigen Kindern der Wunsch auf, Kontaktlinsen anstelle einer Brille zu tragen.

Es gilt in jedem Fall, die verschiedenen Kriterien abzuwägen und gemeinsam mit dem Kind und dem Augenoptiker die richtige Lösung zu finden.

## INSERAT

## IMPRESSUM

**OPTIK SONDERER**  
Stationsstrasse 50  
8472 Seuzach  
Telefon 052 335 33 95  
info@optiksonderer.ch  
www.optiksonderer.ch

**Öffnungszeiten**  
Dienstag bis Freitag  
09.00 bis 12.00 Uhr  
13.30 bis 19.00 Uhr

Samstag  
09.00 bis 15.00 Uhr

**Ausgabe**  
Nummer 3, Herbst 2018

**Bildnachweis**  
iStockphoto, zVg

**Gestaltung**  
Partner & Partner, Winterthur

**Text**  
Jacqueline Vinzelberg, Stephan Nick

**Kooperation**  
Genossenschaft Team 93, Winterthur



www.gesundheitsoptik.ch