

Tipps vom Doc

Vorsicht ist besser als Kurzsicht(igkeit)!

Die Studienlage ist zwar noch nicht zu 100 Prozent klar, aber der Trend ist doch recht eindeutig: Es gibt immer mehr kurzsichtige Kinder.

Wie kommt's? Sehr wahrscheinlich hat es damit zu tun, dass sich Kinder nicht mehr so viel draußen aufhalten und daher die Zeit, in der der Blick in die Ferne schweift, abnimmt. Stattdessen sind die Kinder zu viel drin, nutzen zu lange Medien, schauen zu viel aufs Smartphone. Man geht davon aus, dass dies Kurzsichtigkeit fördert.

Schon wieder das Smartphone ... es taucht einfach immer wieder in unseren Videos und

Merkblättern auf. Und tatsächlich: Es ist eine der großen Aufgaben der jetzigen Eltern-Generation in Sachen Medien- und Smartphone-Nutzung ein gesundes Maß einzuhalten – und vor allem eben auch darauf zu achten, dass die Kinder raus gehen!

Die Empfehlung zur Vermeidung von Kurzsichtigkeit lautet: 80 bis 120 Minuten draußen aufhalten pro Tag – mindestens.

Nochmal: Es gibt zu dem Thema noch keine abschließenden Beweise. Aber es gibt doch klare Trends, aufgrund derer es sich lohnt, dieses Risiko zu vermeiden. „Better safe than sorry“ oder „Vorsicht ist besser als Kurzsicht(igkeit)“.

Kinderarztpraxis Schorndorf