

Auf Dauer nicht gut

Studien belegen, dass die übermäßige Nutzung von Smartphones und Tablets die Kurzsichtigkeit bei Kindern fördert. Wie viel Zeit am Handy ist aus Sicht des Augenarztes erlaubt?



Smartphones können für Kinderaugen gefährlich werden Foto: Pixabay

Smartphones und Tablets üben eine riesige Faszination auf Kinder und Jugendliche aus: Spiele, soziale Medien, Videos fesseln die Aufmerksamkeit über Stunden. Viele Eltern fragen sich daher, ob sie den Gebrauch begrenzen sollen bzw. was eine altersangemessene Nutzungsdauer wäre. Aus augenärztlicher Sicht steht bei der Nutzung elektronischer Medien die Entwicklung und Verstärkung von Kurzsichtigkeit (Myopie) im Vordergrund, vor allem bei sehr frühem und langem Gebrauch der neuen Medien. Eine Myopie beginnt meist im Grundschulalter und nimmt bis ins Erwachsenenalter zu. Je früher sie einsetzt, desto stärker ist ihr Ausmaß. Dabei hat sie nicht nur das Tragen von Brillen oder Kontaktlinsen zur Konsequenz. „Myope Menschen haben auch ein größeres Risiko für schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Netzhautablösung, Schädigungen der Makula oder für erhöhten Augeninnendruck, der zu grünem Star führt“, betont Prof. Dr. Bettina Wabbels von der Universitäts-Augenklinik Bonn.

Übermäßiger elektronischer Medienkonsum hat aber vermutlich noch weitere negative Auswirkungen. So kann der ständige Blick auf den Screen kindliche Augen reizen, ermüden und austrocknen. Auch steht der abendliche Griff zu Smartphone & Co. in Verdacht, Schlafstörungen auszulösen. „Der hohe Blaulichtanteil der Bildschirme hemmt die Ausschüttung des Hormons Melatonin, das schläfrigg macht“, erläutert die Bonner Expertin. Gehen schon Kleinkinder häufig online, leidet womöglich sogar deren räumliches Vorstellungsvermögen. Zu viel Smartphone-Nutzung kann zudem Probleme

beim Wechsel zwischen Nah- und Fernsicht verursachen, etwa in Form von verschwommenem Sehen oder Schielen.

Expertentipps zur Smartphone-Nutzung

Eltern sollten daher unbedingt die Nutzungsdauer digitaler Medien begrenzen. „Aus augenärztlicher Sicht sind PC, Smartphone oder Tablet für Kinder bis zu einem Alter von drei Jahren gänzlich ungeeignet“, betont Wabbels. Für Vier- bis Sechsjährige empfiehlt sie eine tägliche Nutzungsdauer von bis zu 30 Minuten – so lautet auch die Einschätzung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. „Im Grundschulalter wäre eine Medienzeit von maximal einer Stunde täglich aus augenärztlicher Sicht vertretbar, ab einem Alter von etwa zehn Jahren von bis zu zwei Stunden pro Tag“, ergänzt die Augenärztin.

Besitzen Kinder eigene Geräte, die sie außer Haus mitnehmen, sollten die Eltern entweder klare Regeln aufstellen oder die Nutzungsdauer über technische Einstellungen beschränken, etwa mit einer App oder Kindersicherung. Ebenfalls wichtig: „Um Schlafstörungen zu vermeiden, sind elektronische Medien ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen tabu“, sagt die Expertin. Das digitale „Daddeln“ solle im Übrigen stets mit analoger Freizeitgestaltung kombiniert werden: „Es ist der Gesundheit zuträglich, wenn sich Kinder täglich mindestens zwei Stunden bei Tageslicht im Freien aufhalten, das wirkt auch einer Kurzsichtigkeit entgegen.“

Quelle: DOG