



»Draußen spielen beugt einer Kurzsichtigkeit vor.«

# Kurzsichtige Stubenhocker

**Die Zahl der unter Myopie Leidenden nimmt rasant zu. Grund sind veränderte Lebensbedingungen, besonders der zunehmende Aufenthalt in geschlossenen Räumen.**

**K**ennen Sie das auch? Wenn Sie Ihre eigenen Klassenfotos von früher mit denen Ihrer Kinder von heute vergleichen, haben Sie dann auch manchmal den Eindruck, dass heute viel mehr Kinder schon in der Schule eine Brille tragen als früher? Oft sind solche Einschätzungen ja sehr subjektiv und basieren meist auf einer zu geringen Zahl an Beobachtungen, die dann statistisch nicht haltbar sind. In diesem Fall aber ist es anders: Tatsächlich beobachten wir einen rasanten Anstieg von Personen mit Kurzsichtigkeit, insbesondere in Asien. In China etwa, wo der Anteil der Myopien vor 60 Jahren noch bei 10 bis 20 Prozent lag, sind heute bereits bis zu 90 Prozent der Teenager betroffen. In Europa und den USA liegt die Quote inzwischen bei rund 50 Prozent. Bei der Kurzsichtigkeit ist der Augapfel zu sehr in die Länge gewachsen, sodass die Brechkraft der Linse relativ zu dieser Länge zu stark ist: Sie fokussiert das Bild weit entfernter Objekte vor die Ebene der Netzhaut. Lange Zeit hatte man angenommen, dass Myopie im Wesentlichen auf zwei Ursachen zurückzuführen sei, nämlich auf eine genetische Veranlagung und auf Lesegewohnheiten: Wer häufig und aus kurzer Distanz lese, so die Vorstellung, erhöhe sein Risiko, eine Kurzsichtigkeit auszubilden. Während die Myopie sicherlich eine genetische Komponente besitzt, zeichnen Studien

der letzten Jahre jedoch ein ganz anderes Bild, was Umwelt- und Verhaltenseinflüsse betrifft: Erstaunlicherweise verhält sich die Zeit, die Kinder und Jugendliche im Freien verbringen, umgekehrt proportional zu ihrem Risiko, eine Myopie zu entwickeln. Mit anderen Worten, wer die meiste Zeit des Tages in der Stube hockt, hat ein erhöhtes Kurzsichtigkeitsrisiko, wer draußen ist, beugt Myopie vor. Dabei ist es erstaunlicherweise egal, was man draußen macht: Im Freien zu lesen ist ebenso schützend wie es nichts bringt, in der Halle Sport zu treiben. Der einzige Faktor, der hier entscheidend ist, scheint also die Dauer zu sein, der man seine Augen hellem Licht aussetzt. Zwar ist der zu Grunde liegende Mechanismus noch nicht völlig geklärt, doch man geht davon aus, dass Licht die Dopaminausschüttung in der Retina anregt, wodurch das Längenwachstum des Augapfels gebremst wird. Empfehlungen raten daher zu wenigstens 10 000 Lux für rund drei Stunden am Tag. Zum Vergleich: Ein gut erleuchtetes Klassenzimmer schafft es üblicherweise nur auf rund 500 Lux. Da die Kinder in unseren entwickelten Gesellschaften immer weniger Zeit im Freien und immer mehr Zeit mit Hausaufgaben oder vor dem Computer verbringen, verwundert es nicht, dass das Problem zunimmt. Und natürlich ist das gehäufte Auftreten von Myopie hier nicht der einzige negative Effekt, den diese veränderte Lebensweise für Heranwachsende mit sich bringt: Auch zunehmende Fettleibigkeit auf Grund mangelnder Bewegung und depressive Verstimmungen sind bekannte Folgen des Stubenhockens. Es ist also nicht nur kurzsichtig, seine Freizeit vorwiegend drinnen zu verbringen, es macht auch kurzsichtig! Wussten Sie das auch? ■

## ZUR PERSON

**Prof. Dr. Schulze**  
Hirnforscher  
Holger.Schulze@uk-erlangen.de

Prof. Dr. Schulze ist Leiter des Forschungslabors der HNO-Klinik der Universität Erlangen-Nürnberg sowie auswärtiges wissenschaftliches Mitglied des Leibniz-Instituts für Neurobiologie in Magdeburg. Seine Untersuchungen zielen auf ein Verständnis der Neurobiologie des Lernens und Hörens.

[www.schulze-holger.de](http://www.schulze-holger.de)

# ANTRIEBSLOS?

# GESTRESST?

# ÜBERLASTET?



## Raus aus dem Stimmungstief mit Laif® 900 Balance!

- ✓ Mehr Lebensfreude
- ✓ Belastbarer & tatkräftiger
- ✓ Ausgeglichener & gelassener
- ✓ Wieder erholsam schlafen



**Laif® 900 Balance. Wirkstoff:** Johanniskraut-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 Filmtablette enthält Johanniskraut-Trockenextrakt (3 - 6 : 1) 900,0 mg (Auszugsmittel: 80 Vol.-% Ethanol). Sonstige Bestandteile: Carboxymethylstärke-Natrium, Croscarmellose-Natrium, Eudragit® E 100, hochdisperses Siliciumdioxid, Macrogol 4000, Magnesiumstearat (pflanzlich), Natriumhydrogencarbonat, Riboflavin E 101, Talkum, Titandioxid E 171. **Anwendungsgebiete:** Leichte vorübergehende depressive Störungen. **Gegenanzeigen:** Laif® 900 Balance darf nicht gleichzeitig angewendet werden mit Arzneimitteln, welche einen der folgenden Wirkstoffe bzw. einen Wirkstoff aus einer der folgenden Stoffgruppen enthalten: Immunsuppressiva: Ciclosporin, Tacrolimus zur innerlichen Anwendung, Sirolimus. Arzneimittel zur Behandlung von HIV-Infektionen oder AIDS: Indinavir, Nevirapin. Zytostatika: Imatinib, Irinotecan. Laif® 900 Balance darf nicht eingenommen werden bei bekannter Allergie gegenüber Johanniskraut oder einem der sonstigen Bestandteile. Hinweise: Ausreichende Erfahrungen über die Anwendung von Johanniskraut-Extrakten während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen nicht vor. Laif® 900 Balance soll deshalb in der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit einem Arzt angewendet werden. Laif® 900 Balance soll bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden, da für diese Patientengruppe keine ausreichenden Untersuchungen vorliegen. **Nebenwirkungen:** Selten können allergische Hautreaktionen, Magen-Darm-Beschwerden, Müdigkeit oder Unruhe auftreten. Selten kann es – vor allem bei hellhäutigen Personen – durch erhöhte Empfindlichkeit der Haut gegenüber intensiver UV-Bestrahlung (Sonnentäglichkeit, Höhen- und Solarium) zu Mißempfindungen (Kribbeln, Schmerz- und Kälteempfindlichkeit, Brennen) und Rötung der bestrahlten Hautareale kommen (Photosensibilisierung). Unter Umständen kann sich der Urin intensiver gelb färben. Dies ist auf den natürlichen Farbstoff Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>) der Tablettenhülle zurückzuführen und somit unbedenklich. Hinweis: Es wurden keine Studien zu den Auswirkungen auf die Verkehrstüchtigkeit und die Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen durchgeführt. **Wechselwirkungen mit anderen Mitteln:** Siehe Fachinformation. **Stand der Information:** 03/2014. **Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt.**