

Bildschirm aus, raus ins Licht: So bleiben Kinderaugen gesund

geschrieben von Redakteur | Mai 23, 2025



Warum zu viel Bildschirmzeit Kinder kurzsichtig macht – und was Professor Pfeiffer von der Stiftung Auge Eltern rät

Digitale Medien gehören längst zum Alltag – auch für Kinder. Doch die zunehmende Naharbeit am Smartphone, Tablet oder Laptop bleibt nicht ohne Folgen für die Augen. Das verdeutlichte Professor Dr. med. Norbert Pfeiffer, Direktor der Augenklinik der Universitätsmedizin Mainz und Vorstandsmitglied der Stiftung Auge, bei einer Pressekonferenz am 14. Mai 2025.

Das Auge will in die Ferne schauen

Unser Sehsystem, so Pfeiffer, sei evolutionär für das Leben in der Natur gemacht – mit besonderer Stärke beim Sehen in die Ferne. Beim Sehen in der Nähe muss das Auge hingegen arbeiten: Muskeln spannen sich an, um die Linse zu verformen und scharf

zu stellen. Wird dieser Zustand dauerhaft durch Bildschirmnutzung gefordert, reagiert das Auge – es wächst. Die Folge: Kurzsichtigkeit (Myopie).

Kurzsichtigkeit ist keine Bagatelle

Während sich diese mit Brille oder Kontaktlinsen zwar ausgleichen lässt, warnt Pfeiffer vor den langfristigen Risiken: „Kurzsichtigkeit ist keine harmlose Befindlichkeit“, betont er. Sie erhöht das Risiko für schwerwiegende Augenerkrankungen wie Glaukom, Netzhautablösungen und altersbedingte Makuladegeneration – Erkrankungen, die bis zur Erblindung führen können.

Wie viel Bildschirmzeit ist noch unbedenklich?

Eine aktuelle Metaanalyse (*JAMA Network Open*, 2025) kommt zu dem Schluss, dass bis zu einer Stunde tägliche Bildschirmzeit weitgehend unbedenklich sei. Doch bereits bei zwei Stunden steigt das Risiko für Kurzsichtigkeit um über 20 Prozent – vor allem, wenn Displays in sehr geringem Abstand betrachtet werden, wie es bei Smartphones häufig der Fall ist. Auch die **Gutenberg Health Study** zeigt: Mit höherem Bildungsgrad – und damit mehr Naharbeit – nimmt auch die Kurzsichtigkeit signifikant zu.

Tageslicht als natürliche Schutzmaßnahme

Doch es gibt eine wirkungsvolle Gegenmaßnahme: Tageslicht. Studien deuten darauf hin, dass zwei Stunden Aufenthalt im Freien pro Tag das Risiko, kurzsichtig zu werden, deutlich senken können. Die **Stiftung Auge** empfiehlt deshalb, Bildschirmzeiten altersgerecht zu begrenzen und möglichst viel

Zeit im Tageslicht zu verbringen – beim Spielen, Toben oder Sport draußen.

Ein gesundes Gleichgewicht ist möglich

So lässt sich die Balance finden zwischen digitalem Lernen und gesunder Sehentwicklung – und Kinderaugen werden nicht nur klüger, sondern auch langfristig gesünder.