

# Bildschirmzeit: Eltern erkennen Problem nicht

geschrieben von Redakteur | Juli 25, 2022



## US-Umfrage unter rund 2.000 Erziehungsberechtigten – Kurzsichtigkeit nur eine Negativfolge

Videospiele auf tragbaren Konsolen oder Smartphones sowie verstärkter TV-Konsum schädigen die Augen von Kindern und Jugendlichen. Nur die Hälfte der Eltern ist sich dieses Problems jedoch bewusst, wie eine Studie der University of Michigan Health <http://uofmhealth.org> zeigt. Basis ist die US-weite Umfrage „C.S. Mott Children’s Hospital National Poll on Children’s Health“, für die 2.002 Eltern von Kindern zwischen drei und 18 Jahren im April dieses Jahres befragt wurden.

## Schutz vor Sonnenlicht nötig

Laut Experten bedeutet mehr Bildschirmzeit weniger Zeit im Freien. Das Risiko einer Kurzsichtigkeit erhöht sich. Die Zahl der betroffenen Kinder ist in den vergangenen 30 Jahren

drastisch gestiegen. Fachfrau Sarah Clark nach sollten Kinder mindestens ein bis zwei Stunden pro Tag im Freien verbringen, da der Kontakt mit natürlichem Licht gut für die Gesundheit der Augen ist. Andere Studien weisen auf einen Zusammenhang zwischen geringem Abstand zum Bildschirm, wie bei einem Tablet, und der erhöhten Wahrscheinlichkeit einer Kurzsichtigkeit hin.

Ein weiterer übersehener Bereich der Augengesundheit ist der Schutz der Kinderaugen vor intensivem Sonnenlicht. Weniger als ein Drittel der befragten Eltern sagt, dass das Tragen von Sonnenbrillen im Freien große Auswirkungen auf das Sehen der Kinder und ihre Augengesundheit hat. Nur zwei von fünf Eltern ließen ihre Kinder draußen eine Sonnenbrille tragen. Tatsächlich sollten Kinder im Freien Sonnenbrillen oder Hüte mit breiten Krempe tragen, um das Risiko einer Schädigung durch UV-Strahlung zu verringern. Eine Schädigung kann später zu Augenproblemen führen.

Viele Eltern treffen auch bei Aktivitäten, bei denen Objekte mit hoher Geschwindigkeit auf das Auge treffen, keine Vorkehrungen zum Schutz vor Verletzungen, wie die Studie zeigt. Weniger als ein Drittel der Eltern berichten zudem, dass ihr Kind bei Kontaktsportarten schützende Brillen trägt. Die meisten Befragten sagen jedoch, dass Kinder und Teenager bei Aktivitäten, bei denen das Risiko einer Augenverletzung besteht, wie dem Arbeiten mit Werkzeug oder einem Schießspiel wie Nerf Guns oder Paintball, durchaus Schutzbrillen tragen.

### **Alte Ratschläge noch aktuell**

Wie nah die Kinder vor dem Bildschirm sitzen, beeinflusst die Lesefähigkeit im Dunkeln. Auch hat dies laut Experten Einfluss auf die Ernährung. Clark zufolge werden damit immer noch Ratschläge früherer Generationen befolgt. Diese Aktivitäten strengen die Augen zwar an, führen aber zu keiner anhaltenden Schädigung oder langfristigen Augenproblemen. Weniger als ein Drittel der Eltern erklärt, dass Kinder Brillen tragen, um das

blaue Licht zu blockieren. Dieses schädigt zwar die Augen nicht, es kann sich aber auf den Biorhythmus auswirken und es den Kindern erschweren einzuschlafen.

Mindestens eine Stunde ohne Display-Kontakt sollte vor dem Zubettgehen eingehalten werden, sagen Experten. Vier von fünf Eltern berichten, dass sie während des Besuchs beim Kinderarzt oder beim Hausarzt einen Sehtest gemacht haben. Mehr als ein Viertel der Teilnehmer sagt, dass die Kinder in der Schule oder bei der Tagesbetreuung untersucht worden sind. Eines von sieben Elternteilen gibt an, dass ihr Kind in den vergangenen beiden Jahren weder einen Sehtest gemacht hatte, noch bei einem Augenarzt gewesen war. Dabei sollten Kinder laut Medizinern zumindest alle zwei Jahre einen Sehtest durchführen lassen.

Moritz Bergmann/presstext.redaktion