



Ich bin Max! Ich bin cool!



Sehr geehrte Eltern

Scharfes Sehen und scharfes Denken gehen Hand in Hand.

Heile, heile Säge!

Wenn sich ein Kind das Knie aufschürft, weint es bitter. Es sucht dann Trost und Zuneigung. „Heile, heile, Säge, drü Tag Räge, drü Tag Sunneschy und vorby ischs Boboli“, singen wir dann und alles ist wieder gut.

Leider beschwert sich ein Kind nicht, wenn es schlecht oder unscharf sieht. Denn schlecht sehen tut nicht weh. Warum sollten es sich auch melden. Es geht ihm ja eigentlich gut. Kinder nehmen die Welt mit ihren eigenen Augen wahr und kennen nichts anderes als ihre „eigene Seh-Welt“. Eltern fällt oft erst sehr spät auf, dass etwas mit den Augen nicht stimmt. Viele Jahre verstreichen ungenützt. Ihr Kind liest zum Beispiel nicht gerne, wirkt verlangsamt, ermüdet sehr rasch und bringt auffällig schlechte Noten nach Hause, obwohl es gerne in die Schule geht. Fehlsichtige Kinder müssen sich wesentlich mehr anstrengen. Gut Lernen kann ein Kind aber nur, wenn seine beiden Augen möglichst scharf sehen. Dafür brauchen viele Kinder eine einfache und verlässliche Hilfe: eine Brille!

Lernen schon als Baby!



So wie das Laufen gelernt werden muss, so wird das Sehen eingeübt und gebahnt. An dieser Bahnung sind Sie als Eltern entscheidend beteiligt.

Nach der Geburt sieht ein Kind noch wenig. In den ersten beiden Monaten kann das Neugeborene Umrisse erkennen und ein Gesicht erahnen. Es dreht seine Augen und seinen Kopf und tastet so seine Umwelt ab. Der Sehsinn verfeinert sich jeden Tag.



Ein Wunder passiert im dritten oder vierten Monat, denn das Baby blickt seine Eltern an und lächelt! Im fünften oder sechsten Monat sieht ein Kind seine Eltern scharf und greift geschickt nach Gegenständen. In den nächsten zwei Monaten beobachtet es schon feine Details und kann so Menschen voneinander gut unterscheiden. Die Hände werden immer hilfreicher, um Gegenstände festzuhalten und zu untersuchen. Die Sehschärfe wird immer besser. Die Augenmuskeln balancieren beide Augen und stimmen diese genau aufeinander ab. Erst durch dieses Zusammenspiel entsteht das räumliche Sehen. Die Linse und die Hornhaut bündeln die Seheindrücke, welche auf der Netzhaut am Ort des schärfsten Sehens in einem Punkt auftreffen. Die Sehzellen werden mit den Zentren im Hirn nur dann verknüpft, wenn scharfes Sehen besteht. Mit fünf Jahren hat das Kind die Sehschärfe eines Erwachsenen schon fast erreicht.

Warum eine Brille?

Es gibt wichtige Gründe! Kinder haben es an sich, dass sie wachsen. Sie entwickeln sich. Die Augen wachsen mit. Die Hornhaut und die Linse entwickeln sich bei jedem Auge anders. Genau so, wie die rechte Hand anders aussieht als die linke Hand. Diese Entwicklung führt nicht immer zum perfekten Auge, wie wir uns das vorstellen und wünschen. Daher brauchen gewisse Augen eine Unterstützung. Obwohl äusserlich alles in Ordnung erscheint, heisst das lange nicht, dass die Augen auch tatsächlich richtig funktionieren.

Welches Brillenglas?



Es gibt drei Fehlsichtigkeiten:

- **Weitsichtigkeit (Hyperopie)**

Die meisten Babys sind bei der Geburt weitsichtig, was normal ist. Weil das kindliche Auge sehr kräftig ist, kann es durch eine stete Muskelanspannung diesen Sehfehler selber korrigieren und sieht scharf. Bei stärkeren oder unterschiedlichen Weitsichtigkeiten versagen aber die Kräfte. Die Folgen sind Müdigkeit, unklare Bauchschmerzen, Unwohlsein, Kopfschmerzen, Schielen. Mit einer Brille sieht ein weitsichtiges Kind nicht unbedingt besser, dafür viel einfacher und schneller. Die Arbeit übernimmt die Brille und das Kind kann sich auf die spannenden Sachen problemlos konzentrieren. Die Brille wird das Kopfweh heilen.

- **Kurzsichtigkeit (Myopie)**

Man sieht in die Nähe („Kürze“) gut. Die Ferne ist ohne Brille verschwommen. Weil die Nähe scharf ist, ist eine bleibende Schwachsichtigkeit selten. Trotzdem bestehen Gefahren im Strassenverkehr oder beim Spielen im Freien. In der Schule gestaltet das Lesen von der Wandtafel Mühe. Die Kinder kneifen oft die Augen zusammen. Mit einer Brille sehen die Kinder wieder scharf.

- **Hornhautverkrümmung (Astigmatismus)**

Das Auge wird meist idealisiert als kugelförmiges Gebilde dargestellt. In Wahrheit hat fast jeder Mensch eine Hornhautverkrümmung und kommt damit gut zu Recht. Eine übermässige Hornhautverkrümmung bündelt aber den Seheindruck nicht als kreisrunden Punkt auf die Netzhaut, sondern verschoben als einen ovalen Fleck. Alles ist verschwommen und verschoben. Der Sehfehler schädigt das Auge dauerhaft!

Wann eine Brille?

Eine Brille ist nicht Frage des Alters. Auch Babys können bereits eine Brille tragen, falls es nötig ist. Je früher ein Sehfehler entdeckt und korrigiert wird, desto besser. Gerade bei Kindern gilt: das Auge, das nie scharf gesehen hat, kann das vorher nicht Gelernte nie mehr nachholen. Das Sehsystem ist am lernfähigsten im Vorschulalter. Eltern geben ihren Kindern ihre Anlagen mit. Viele Krankheiten sind erblich. Wenn aber rechtzeitig reagiert wird, kann geholfen werden.

Alarmzeichen einer Fehlsichtigkeit!

- Unklare Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Müdigkeit
- Starkes Tränen, Brennen, Rötung, weisse Flecken, unterschiedliche Augenfarbe/Pupillen
- Ständiges Zusammenkneifen der Augen, ständiges Reiben der Augen
- Augenzittern, Schielen
- Wehren oder ausweichen, falls die Augen abwechselnd mit der Hand abgedeckt werden
- Stolpern, Gangunsicherheit (v.a. im Dunkeln)
- (Geschwister/Eltern mit Fehlsichtigkeit oder Schielen)

→ **Ab zu Doktor Maloca!**

Gesunde Augen auch ohne Brille?



Sehen kann man nur begrenzt trainieren. Die Meinung, dass eine Brille die Augen schwächt ist falsch! Nur eine schlecht angepasste Brille oder keine Brille schaden den Augen! Eine Fehlsichtigkeit muss unbedingt mit einer Brille korrigiert werden. Geschieht das nicht, können bleibende Schäden die Folge sein.

Nur ein Auge?

Besonders gefährdet sind Kinder, bei denen nur ein Auge fehsichtig ist. Weil die Augen nicht perfekt zusammenarbeiten, kann ein Schielen entstehen. Diese Kinder fühlen sich durch eine Brille oft eingeschränkt. Sie sehen ja prima- zwar nur mit einem Auge, aber das reicht ja! Leider verletzen diese Kinder oft gerade ihr bestes Auge, wenn sie etwas genau betrachten wollen. Dann ist die Katastrophe eingetreten, denn das unverletzte Partnerauge ist vorher schwachsichtig geworden und kann die nun fehlenden Funktionen nicht übernehmen.

Welche Brille?

Bei der Auswahl der Brille ist ein spezialisierter Augenoptiker der richtige und verlässliche Ansprechpartner. Meistens können die Kinder für eine Brille begeistert werden.

Wird aber eine Brille als hässlich oder altmodisch empfunden, so tragen die Kinder die Brille nur dann, wenn die Eltern dabei sind. Das ist natürlich Unsinn.

Einige Tipps für „schwierige Fälle“:

- Bemerken Sie gelegentlich beiläufig, wer alles eine Brille trägt (Promis: Alicia Keys, Naidoo, Eminem, Potter...). Drucken Sie ein Foto aus: http://gzszt.rtl.de/musik_film_home_8331.php?media=galerie1
- Brillenwahl: nehmen Sie sich viel Zeit dafür!
- Vertrauen Sie Ihrem Kind und lassen sie Ihrem Kind die Wahl (Mitsprache)!
- die Brillenfassung darf „cool“ oder „krass“ aussehen!

Motivation ist alles!

Eine Brille ist eine der wichtigsten Investitionen in die Zukunft und in die späteren Berufschancen des Kindes! Ihr Kind und die Augen ihres Kindes sind dankbar für jede Unterstützung, die sie erhalten. Viele Probleme lassen sich verhindern, wenn rechtzeitig reagiert wird.

Und die Zukunft?

Wie oft und wie lange eine Brille getragen werden sollte, hängt von der Fehlsichtigkeit ab. Klare Abmachungen helfen dabei. Ihr Kind wächst und das Auge wächst natürlich mit. Die Fassung überlebt manchmal einige Jahre, die Gläser müssen regelmässig durch den Augenarzt angepasst werden. Augen und Brillen sollten in der Regel einmal im Jahr in der Augenarztpraxis kontrolliert werden.

Doofe Brillenschlange!



Kinder sind oft gnadenlos zueinander. Wichtig ist die Unterscheidung, ob es sich um einen kurzen und „gewöhnlichen“ Konflikt oder um ein regelmässiges Fertigmachen handelt. Meistens erzählen die Kinder zu Hause nicht, was ihnen in der Schule oder auf dem Schulweg widerfährt. Jeder Schritt in die falsche Richtung kann dann die Situation für das betroffene Kind erheblich verschlimmert.

Vielleicht fühlt sich Ihr Kind hässlich und schwach und wehrt sich nicht gegen einen vermeintlichen „Goliath“. Schliesslich kann die teure Brille ja kaputt gehen und dann gibt's von zu Hause auch noch einen oben drauf...

Ratlosigkeit ist ein schlechter Ratgeber, wenn ihr Kind wegen der Brille schikaniert wird. Leider versagen gängige Tipps völlig wie „ein klärendes Gespräch mit dem Täter“ oder „sich heraushalten“. Fatal ist ein Hinweis wie „löst das unter Euch“. Ihr Kind treibt so in eine immer ausweglosere Situation. Eine zerkratzte Brille kann ein Hinweis sein, dass Ihr Kind geschlagen wurde und nicht ein Zeichen von mangelnder Sorgfalt.

Warnzeichen sind:

- Unkonzentriertheit
- Schulunlust oder -verweigerung
- stärkere Isolation (Teilnahme Spielnachmittage, Kindergeburtstage...)
- nachlassende Schulleistungen
- Traurigkeit/Gereiztheit

Fragen Sie ihr Kind beiläufig und sensibel:

- Wer ist eigentlich das älteste Kind?
- Wer ist der Stärkste auf dem Pausenplatz?
- Ist jemand gemein?
- Verletzt diese Person schwächere Kinder?
 - verbal (spotten, hänseln, bloßstellen, ausgrenzen, Gerüchte verbreiten)?
 - körperlich (schlagen, schubsen, festhalten)?
- Wer hilft ihm beim Plagen?
- Wer macht gar nichts und hält sich raus/hilft nicht?

Wie weiter?

1. Das Opfer schützen!

Ein Gespräch am „runden Tisch“ mit „Täter“ und „Opfer“ bringt leider oft gar nichts, sondern verschlimmert die Situation nur. Täter sind sehr ideenreich, um sich später zu rächen.



Sagen Sie Ihrem Kind:

- „Du bist nicht selber Schuld!“
- „Der andere hat ein Problem und will sich stark und beliebt machen!“
- Eventuell: „Der andere glaubt, dass es für Dich nicht so schlimm ist!“

- „Bleib in der Gruppe mit Deinen Freunden!“
- „Suche Dir einen »Schutzengel« aus Deinen Freunden aus! Und Du bist seiner!“
- „Schweige nicht, erzähle Deinen Freunden und dem Lehrer, was läuft!“
- „Du musst gescheit sein und Dich intelligent wehren!“

2. Die Verantwortung der Schule wahrnehmen

Ein Gespräch mit der Lehrperson ist sehr wichtig. Viele Schulen sind heute gut vorbereitet, nur müssen sie auch über dauerhafte Konflikte früh informiert werden. An Maßnahmen muss aber die ganze Klasse beteiligt sein, weil Aktionen gegen Einzelne wenig nützen. Banknachbarn tauschen kann helfen, Ihr Kind nicht alleine sitzen lassen.



**Max und ich finden es cool, wenn Ihr Kind
auch in 20 Jahren dank uns allen
den vollen Durchblick hat!**

Dann sind wir wirklich zufrieden!

Vielen Dank!

Dr. med. Peter Maloca