

Buch-Tipp



Sowas kann auch nur mir passieren von Mhairi McFarlane

Wenn in

Georginas Leben etwas schief geht, dann wenigstens gründlich: Erst verliert sie ihren Job als Kellnerin, dann erwischt sie ihren Freund Robin im Bett mit einer anderen. Weil Tränen ihr noch nie geholfen haben, setzt Georgina den untreuen Robin vor die Tür und sucht sich einen neuen Job. Leider ist ihr zukünftiger Boss kein Unbekannter: Lucas war zu Schulzeiten Georginas grosse Liebe, bis zu jener schrecklichen Party-Nacht, die alles verändert hat... Als wäre das noch immer nicht genug, macht Robin plötzlich als Stand-up-Comedian Furore – mit Szenen aus Georginas alten Tagebüchern!



Wünsch Dich glücklich von Kerstin Engel

Wenn

Wünsche wahr

werden, ist das Chaos vorprogrammiert. Schon wieder hat sich Rosalie in den falschen Mann verliebt. Henry ist nicht nur ihr Chef, der leicht neurotische Ordnungsfanatiker hasst Chaos. Und Rosalie ist das personifizierte Chaos. Trotzdem kann sie ihm nicht widerstehen. Vor allem aber ist Henry eins: verheiratet und damit nicht der Richtige! Die selbsternannte Schamanin Stella verspricht Abhilfe: Mit ein bisschen Magie will sie in Rosalies Leben aufräumen. Und schnell zeigen sich erste Erfolge: Rosalies Wünsche werden wahr! Doch bekanntlich muss man vorsichtig sein, was man sich wünscht.

Kurzsichtigkeit nimmt zu

Wenn bei Kindern die Kurzsichtigkeit überdurchschnittlich zunimmt, spricht man von einer **progressiven Myopie**. Diesen Prozess muss man ernst nehmen, denn gegen diese Entwicklung kann etwas unternommen werden.



Philipp Meier
Federer Augenoptik
Buchs
Tel. 081 750 05 40
pm@federerbuchs.ch
www.federerbuchs.ch

Voraussetzung dazu ist, dass man die Myopie überhaupt erkennt und das Fortschreiten beobachtet. Aus diesem Grund raten Fachleute, betroffene Kinder einer regelmässigen Myopiekontrolle zu unterziehen.

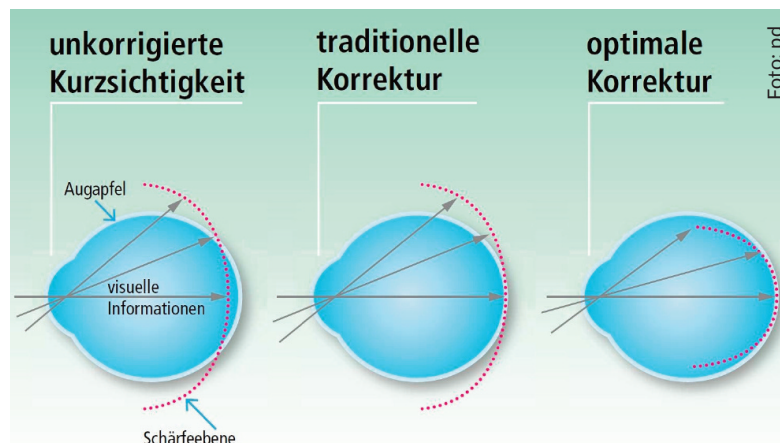
Kurzsichtigkeit oder eben Myopie bezeichnet eine Fehlsichtigkeit, die zumeist auf einen zu lang gewachsenen Augapfel zurückzuführen ist. Je höher die Kurzsichtigkeit, desto länger der Augapfel. Dadurch entsteht ein Abbildungsfehler auf der Netzhaut. Die Fehlsichtigkeit wird dann durch eine Brille, Kontaktlinsen oder neuerdings durch Laser Operation korrigiert. Je höher die Myopie, desto höher das Risiko für eine auffällige Netzhautveränderung. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass durch eine Laser Operation die Baulänge des Auges nicht verändert werden kann und die Risiken im Alter bestehen bleiben.

Kurzsichtigkeit durch massive Nutzung von digitalen Geräten

Bei Kindern und Jugendlichen, meist ab dem 12. Lebensjahr, kann die Kurzsichtigkeit rasant zulegen. Diese Entwicklung endet nicht sel-



Der stundelange Gebrauch von digitalen Geräten kann bei Kindern eine Kurzsichtigkeit verursachen.



ten in hohen Dioptrienwerten. In der Regel stoppt das Längenwachstum des Augapfels erst im Alter von 25 bis 35 Jahren. Studien belegen, dass Kurzsichtigkeit bei Kindern gerade durch den täglichen, stundenlangen Gebrauch von digitalen Geräten massiv zunimmt. In Asien sind bereits 80 bis 90 Prozent der Jugendlichen davon betroffen, in Europa sind es annähernd die Hälfte. Um diese Entwicklung rechtzeitig zu erkennen und positiv zu beeinflussen, empfehlen Fachleute regelmässige Augenkontrollen bei Kindern. Tatsächlich lässt sich durch das Verhalten etwas gegen die Myopie tun. Primär sollten dauerhafte Naharbeiten eingeschränkt und die Distanz zu den Geräten vergrössert werden. Ein regelmässiger Blickwechsel auf grosse Distanzen ist empfehlenswert. Als Regel kann man sich 20/20/20 merken – alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf 20 Meter blicken. Die Kinder sollten sich mindestens zwei Stunden pro Tag an der frischen Luft bei Tageslicht aufhalten. Sonnenlicht regt die Freisetzung des Botenstoffs Dopamin an. Studien belegen, dass dies das Längenwachstum des Augapfels eindämmt.

Kontaktlinsen zur Verlangsamung

Die progressive Myopie kann auch durch spezielle Kontaktlinsen positiv beeinflusst werden. Dies können

weiche Kontaktlinsen oder Nachtlinsen sein. Durch einen speziellen optischen Aufbau dieser Kontaktlinsen wird die Abbildung auf dem Augenhintergrund (Netzhaut) verändert. Im Speziellen wird das Bild im Netzhaut-Randbereich, welches bei normaler Korrekturart «hinter der Netzhaut» entsteht, vor diese ins Augennere verschoben (Siehe Bild). Wissenschaftliche Studien belegen, dass dadurch das Längenwachstum reduziert werden kann.

Augentropfen gegen Myopie?

Aktuell laufen Studien in welchen die Wirkung mittels den Augentropfen «Atropin» auf das Längenwachstum des Auges untersucht wird. Diese Augentropfen verwendet ein Augenarzt normalerweise für die Erweiterung der Pupillen. Hier gibt es – bei geringerer Medikamentenkonzentration – bereits diverse erfolgsversprechende Erkenntnisse.

Die Myopie-Entwicklung sollte ernst genommen werden. Eine hohe Sehkorrektur hat nicht nur ästhetische Komponenten. Im beschriebenen Fall wirken durch einen zu langen Augapfel grosse Belastungen auf die Netzhaut. Nebst den gesundheitlichen Risiken für die Augen bei hoher Myopie geht es konkret um Lebensqualität – vor allem im Alter. Es lohnt sich, sehr früh ein Auge darauf zu werfen.