

Sehdefizite bei Kindern oft spät erkannt

Was kann man tun, damit Sehfehler erst gar nicht entstehen?

LÜBECK. Mit dem Schulstart beginnt für Kinder ein aufregender neuer Lebensabschnitt. Neben der Wahl der Schule und der Vorbereitung auf den Schulalltag ist es wichtig, dass die Kinder gut sehen. Schließlich werden 90 Prozent der Informationen über die Augen aufgenommen. Dennoch besitzt fast jedes zweite Kind keinen aktuellen Sehtest. Etwa 60 Prozent aller Sehfehler werden zu spät entdeckt. Das Kuratorium Gutes Sehen (KGS) klärt auf, was Eltern über die Sehgesundheit ihrer Kinder wissen sollten.

„Mit der Einschulung startet eine Phase, in der gutes Sehen entscheidend für den schulischen Erfolg ist“, betont Dr. Michaela Friedrich, Dozentin im Fachgebiet Augenoptik/Optomietrie/Vision Science an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena. Schlecht sehenden Kindern fällt es schwer, dem Unterricht zu folgen. Sie ermüden schneller. Leis-

tungsabfall und Motivationsverlust sind die Folge.

FAST DIE HÄLFTE ALLER KINDER OHNE SEHTEST

Kurzsichtigkeit beginnt häufig in der Schulzeit und nimmt nach und nach zu. Am Ende der Grundschulzeit sind in Deutschland 15 Prozent der Kinder betroffen – bis zum 25. Lebensjahr alarmierende 45 Prozent. „Eine frühzeitige und regelmäßige Untersuchung der Sehkraft ist von großer Bedeutung, um eventuelle Sehprobleme rechtzeitig zu erkennen und Sehstörungen entsprechend zu versorgen“, erklärt Dr. Friedrich. Trotz klarer Empfehlungen von FachexpertInnen bleibt etwa die Hälfte der Kinder ohne aktuellen Sehtest.

Die Ursache von Kurzsichtigkeit liegt oft im übermäßigen Gebrauch digitaler Geräte, dem damit verbundenen langen Nahse-

hen sowie einem Mangel an Tageslicht. Diese Faktoren begünstigen das Längenwachstum des Augapfels, die Veränderung der Brechkraft sowie Störungen des beidäugigen Sehens. Steigt die Kurzsichtigkeit auf über -6 Dioptrien, erhöht sich das Risiko schwerwiegender Augenerkrankungen wie Makuladegeneration oder Netzhautablösung drastisch.

„Kinder können Sehprobleme nicht selbst erkennen. Deshalb ist es entscheidend, dass Eltern und Erziehungsberechtigte frühzeitig handeln“, so Dr. Friedrich weiter. Das ist besonders wichtig, wenn beide Elternteile kurzsichtig sind. Die Wahrscheinlichkeit, dass es die Kinder auch werden, liegt bei 60 Prozent. Ist das der Fall, sollten die Augen der Kleinen jährlich untersucht werden, bei normal-sichtigen Schülern mindestens alle drei Jahre. Um offensichtliche Sehprobleme zu erkennen, wird das Sehvermögen auch im Rah-

men der gesetzlich empfohlenen U-Untersuchungen und der Schuleingangsuntersuchung geprüft. Zur Erkennung subtilerer Sehprobleme empfiehlt das Kuratorium Gutes Sehen, vor der Einschulung die Augen von auf Kinder spezialisierten AugenärztInnen oder Optometristen untersuchen zu lassen.

Zwar kann das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit (Myopie) in der Regel nicht aufgehalten werden. Ab dem sechsten Lebensjahr gibt es aber Möglichkeiten, das Fortschreiten zu bremsen. So können spezielle Brillengläser, Kontaktlinsen, Augentropfen oder eine Kombination dieser Maßnahmen helfen. Bei Störungen des beidäugigen Sehens soll durch individuelles Augentraining die Sehfunktionen verbessert werden. „Auf Myopie-Management spezialisierte AugenoptikerInnen, OptometristInnen und AugenärztInnen überwa-

chen mit das Augenwachstum, prognostizieren die Entwicklung der Kurzsichtigkeit und empfehlen geeignete Schritte. Studien zufolge kann eine Kurzsichtigkeit so um 30 bis 60 Prozent verlangsamt werden“, weiß Dr. Friedrich.

„Ein Game-Changer ist die Änderung des Lebensstils: Längere Aufenthalte im Freien sowie die reduzierte Nutzung digitaler Endgeräte entlasten die Augen und steigern die gesamte Leistungsfähigkeit der Kinder. So kann die Entstehung von Sehstörungen verhindert und das Fortschreiten verlangsamt werden“, fügt Dr. Friedrich hinzu.

TIPPS FÜR GESUNDE KINDERAUGEN

1. Die Augen ihrer Kinder spätestens bis zum 3. Lebensjahr von einem Augenarzt untersuchen und testen lassen, und das unabhängig von den gesetzlich vorge-

schriebenen U-Untersuchungen. 2. Während der Jahre in der Schule spielerisch prüfen, ob ihre Kinder entfernte Autonummern oder Wegweiser mindestens genauso gut lesen können wie sie selbst (am besten mit jedem Auge einzeln) 3. Für einen ausreichenden Abstand beim Lesen und bei Naharbeiten sorgen, empfohlen: 30 bis 40 cm; nach 30 Minuten Lesen eine Pause von 10 Minuten einlegen. 4. Bei den Sprösslingen auf Anzeichen für Sehprobleme achten: z. B. holpriges Lesen, Probleme beim Ballfangen, schnelles Ermüden beim Basteln und Malen. 5. Zu täglichem Aufenthalt im Freien ermutigen, mindestens zwei Stunden am Tag. 6. Die Zeit, die Kinder digitale Geräte nutzen dürfen, auf zwei Stunden am Tag begrenzen. 7. Auch wenn das Schulkind keine Sehprobleme bekundet: alle drei Jahre zum Sehtest!

Das Besprechen von Krankheiten

Die uralte geistige Heilmethode hat viele Anwendungsgebiete.

LÜBECK. Das Besprechen ist eine uralte geistige Heilmethode. Bei der Behandlung werden Heilungsgebiete gesprochen, die der Übertragung von positiver universeller göttlicher Energie dienen. Dadurch sollen die Selbstheilungskräfte gestärkt und das Immunsystem harmonisiert werden.



Heilpraktikerin Monika Döring.

Foto: Greiß

Die Anwendungsgebiete sind vielfältig: Sehr bekannt ist das Besprechen von Warzen und Gürtelrosen. Da es sich aber um eine ganzheitlich wirkende Energie handelt, kann es prinzipiell bei allen Erkrankungen angewendet werden. Was nicht bedeutet, dass man damit alles heilen kann. Das Besprechen kann tatsächlich zur Heilung führen, in anderen Fällen kann zumindest eine erhebliche Linderung der Beschwerden und damit eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden.

Weitere positive Aspekte sind, dass diese Behandlungsmethode in jedem Alter angewendet werden kann und mit anderen Therapien – naturheilkundlich oder schulmedizinisch – kombinierbar ist.

Die Heilpraktikerin Monika Döring wendet das Besprechen seit vielen Jahren erfolgreich in ihrer Praxis an. Häufig wird sie gefragt, ob man denn daran glauben muss, wenn man sich besprechen lässt. Vertrauen und eine positive Einstellung sollte man grundsätzlich zur Heilmethode haben, ein besonderer Glaube ist jedoch nicht erforderlich.

■ **Monika Döring**
Heilpraktikerin
Louise-Schroeder-Weg 17
23558 Lübeck
Telefon 0451/ 49 30 71
E-Mail: info@monikadoering.de
Internet: www.monikadoering.de

Zertifizierte Heilpraktikerausbildung

Monika und Ullrich Döring sind Inhaber einer Schule für angehende Heilpraktiker.

Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker sind ein wichtiger Bestandteil unseres Gesundheitssystems. Es ist ein sehr verantwortungsvoller Beruf, deshalb dauert eine gute Ausbildung in der Regel etwa drei Jahre. Die Heilpraktikerschule Lübeck bildet seit 1996 mit großem Erfolg Heilpraktiker und Heilpraktikerinnen aus und ist zertifiziert als anerkannte Verbandsschule vom Bund Deutscher Heilpraktiker.

Grund- und Prüfungsvorbereitungskurse für die große und kleine Heilpraktiker-Überprüfung finden laufend statt, der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. Zusätzlich werden Wochenendseminare mit naturheilkundlichen Themen angeboten, zum Beispiel Bachblüten, Reiki, Fußreflexzonen und Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich.

Das Inhaberehepaar Monika und Ullrich Döring unterrichtet in allen Kursen selbst - und das mit viel Enthusiasmus und Freude. „Lernen muss Spaß machen“, so Monika Döring, „dann hat man den besten Erfolg“. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt und ist so aufgebaut, dass keine medizinischen Vorkenntnisse notwendig sind.

In den Grund- und Prüfungsvorbereitungskursen können Interessierte nach Anmeldung an einem kostenlosen Probeunterricht teilnehmen. Zusätz-



Monika und Ullrich Döring, Inhaber der Heilpraktikerschule Lübeck.
Foto: Christoffer Greiß

lich finden regelmäßig Informationsveranstaltungen statt, die nächste am Freitag, 6. September. Beginn ist um 15.30 Uhr mit einem Vortrag und individuellen Beratungen, von 17 bis 20.30 Uhr findet der Probeunterricht statt. „Rufen Sie an oder schreiben Sie eine E-Mail – das Team der Heilpraktikerschule Lübeck freut sich auf Sie!“

■ **Heilpraktikerschule Lübeck**
Marlring 66 a, 23566 Lübeck
Telefon 0451/ 49 30 71 und 0451/ 3 88 13 99
E-Mail info@heilpraktikerschule-luebeck.de,
Internet www.heilpraktikerschule-luebeck.de

Als zertifizierte Wundexpert:innen und Fachtherapeut:innen kommen wir zu Ihnen nach Hause, in die Arztpraxis oder in die Pflegeeinrichtungen.

Unser Tätigkeitsgebiet umfasst ganz Hamburg, Lübeck und den östlichen Teil von Schleswig-Holstein.

Unsere Schwerpunkte in der Wundversorgung und deren Kausaltherapie beziehen sich auf Erkrankungen im Bereich:

des arteriellen und venösen Gefäßsystems und der daraus resultierenden chronische Wunden, Erkrankungen des Lymphgefäßsystems, wie z.B. Beinödeme, Tumorwunden, sowie akute und sekundärheilende Wunden.

Durch eine gemeinsame Zielsetzung und der Erstellung eines individuellen Therapieplans in Zusammenarbeit mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin, erreichen wir für Sie eine optimale Behandlungstherapie.

Nach jeder Wundvisite erstellen wir eine aktuelle Fotodokumentation, um den Wundverlauf zu evaluieren. Gerne leiten wir Angehörige und Pflegefachkräfte zur leitliniengerechter Wundversorgung an und integrieren bei Bedarf einen Pflegedienst für Sie. Dank unseres umfangreichen Netzwerks können wir schnell einen Termin im Krankenhaus oder bei einer Facharztpraxis für Sie organisieren.

Das Verbandmaterial wird herstellerneutral ausgewählt und Ihnen kostenlos geliefert. Unsere Leistungen werden ausschließlich über das Rezept abgerechnet.



Wichtig zu wissen: Nach den neuen HKP-Richtlinien zur Versorgung chronischer und schwer heilender Wunden erfüllen wir die Voraussetzungen der spezifischen Zusatzqualifikation „Fachtherapeut Wunde ICW“.

Zudem freuen wir uns sehr kürzlich das Wundsiegel der Initiative Chronische Wunden (ICW) erhalten zu haben, welches unsere hohe Kompetenz und Qualität in der Wundversorgung bestätigt. Vertrauen Sie auf unsere zertifizierte Expertise und unser Engagement für Ihre Gesundheit.



Hautkrebs-Screening auf niedrigem Niveau

LÜBECK/ OSTHOLSTEIN. Das Hautkrebs-Screening wird in Lübeck und Ostholstein nach wie vor zu wenig genutzt. Das belegt eine aktuelle Auswertung der AOK NordWest. Danach gingen im vergangenen Jahr nur 10,9 Prozent der AOK-Versicherten in Lübeck zur ärztlichen Früherkennung von Hautkrebskrankungen. Der Anteil der Frauen lag mit 55,5 Prozent höher als der der Männer (44,5 Prozent). 12,8 Prozent der AOK-Versicherten im Kreis Ostholstein gingen zur ärztlichen Früherkennung von Hautkrebskrankungen. Der Anteil der Frauen lag mit 57,2 Prozent höher als der der Männer (42,8 Prozent).

„Die Zahlen sind besorgniserregend, das kostenfreie Haut-

krebs-Screening der Krankenkassen wird zu wenig genutzt. Dabei ist Hautkrebs fast immer heilbar, wenn er rechtzeitig erkannt wird. Bei der Frage nach den Gründen, spielt scheinbar bei einem Teil der Bevölkerung in Schleswig-Holstein auch Unwissenheit über die Möglichkeit der Vorsorge eine große Rolle“, sagt AOK-Service-Regionsleiter Reinhard Wunsch. Denn eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der AOK NordWest ergab, dass viele das Angebot zur Hautkrebsfrüherkennung gar nicht kennen.

Das Hautkrebs-Screening übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen alle zwei Jahre für ihre Versicherten vom 35. Geburtstag an.