



**DOG**  
Deutsche Ophthalmologische  
Gesellschaft

Gesellschaft für Augenheilkunde

**DOG 2018**  
**27. bis 30. September 2018, World Conference Center Bonn**

**DOG 2018**  
27.-30.9.2018  
World Conference Center Bonn

**Präsident der DOG**  
Prof. Dr. Nicole Eter  
Münster

**Experten klären auf:  
Wann das Smartphone für Kinderaugen  
gefährlich wird**

**Berlin, September 2018 – Die übermäßige Nutzung von Smartphones und Tablets fördert die Entwicklung von Kurzsichtigkeit bei Kindern. Das belegen Studien. Doch wieviel Zeit am Handy ist aus Sicht des Augenarztes erlaubt? Auf einer Pressekonferenz im Vorfeld des 116. Kongresses der DOG Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft geben Experten konkrete Empfehlungen zum altersangemessenen Umgang mit elektronischen Medien. Die DOG 2018 findet vom 27. bis 30. September 2018 in Bonn statt.**

In den vergangenen Jahren ist die Anzahl kurzsichtiger Menschen vor allem in den Industrieländern rasant angestiegen. So sind in Deutschland inzwischen 50 Prozent aller jungen Erwachsenen von einer Kurzsichtigkeit betroffen, in einzelnen asiatischen Ländern beläuft sich die Quote sogar auf bis zu 95 Prozent. „Die Zunahme ist vor allem auf sehr frühen und intensiven Gebrauch von PCs, Smartphones und Tablets bei gleichzeitig immer kürzeren Tagesaufenthalten im Freien zurückzuführen“, sagt Frau Professor Dr. med. Nicole Eter, Präsidentin der DOG und Direktorin der Klinik und Poliklinik für Augenheilkunde am Universitätsklinikum Münster.

Ist Kurzsichtigkeit – in der Fachsprache auch Myopie genannt – einmal vorhanden, bleibt sie bestehen. Eine Myopie beginnt meist im Grundschulalter und nimmt bis ins Erwachsenenalter zu. Es gilt: Je früher sie einsetzt, desto stärker ist ihr Ausmaß. Dabei hat Kurzsichtigkeit nicht nur das Tragen von Brillen oder Kontaktlinsen zur Konsequenz. „Myope Menschen haben auch ein größeres Risiko für schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Netzhautablösung, Schädigungen der Makula oder für erhöhten Augeninnendruck, der zu grünem Star führt“, betont Frau Professor Dr. med. Bettina Wabbels, Leiterin der Abteilung für Orthoptik, Neuro- und pädiatrische Ophthalmologie an der Universitäts-Augenklinik Bonn.

Übermäßiger elektronischer Medienkonsum hat aber vermutlich noch weitere negative Auswirkungen. So kann der ständige Blick auf den Screen kindliche Augen reizen, ermüden und austrocknen. Auch steht

**Pressestelle der DOG**  
Kerstin Ullrich  
Postfach 30 11 20, 70451 Stuttgart  
Tel.: +49 711 8931 641  
Fax: +49 711 8931 167  
ullrich@medizinkommunikation.org

**DOG**  
Deutsche Ophthalmologische  
Gesellschaft e.V.  
Geschäftsstelle:  
Platenstraße 1  
80336 München  
geschaeftsstelle@dog.org

[www.dog-kongress.de](http://www.dog-kongress.de)  
[www.dog.org](http://www.dog.org)



der abendliche Griff zu Smartphone & Co in Verdacht, Schlafstörungen auszulösen. „Der hohe Blaulichtanteil der Bildschirme hemmt die Ausschüttung des Hormons Melatonin, das schläfrig macht“, erläutert die Bonner DOG-Expertin. Gehen schon Kleinkinder häufig online, leidet womöglich sogar deren räumliches Vorstellungsvermögen. „Zu viel Smartphone kann zudem Probleme beim Wechsel zwischen Nah- und Fernsicht verursachen, etwa in Form von verschwommenem Sehen oder Schielen“, setzt Bettina Wabbels die Liste schädlicher Folgen fort.

Eltern sollten daher unbedingt die Nutzungsdauer digitaler Medien bei ihrem Nachwuchs begrenzen. „Aus augenärztlicher Sicht sind PC, Smartphone oder Tablet für Kinder bis zu einem Alter von drei Jahren gänzlich ungeeignet“, betont die DOG-Expertin. Für Vier- bis Sechsjährige empfiehlt sie eine tägliche Nutzungsdauer von bis zu dreißig Minuten – so lautet auch die Einschätzung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. „Im Grundschulalter wäre eine Medienzeit von maximal einer Stunde täglich aus augenärztlicher Sicht vertretbar, ab einem Alter von etwa zehn Jahren von bis zu zwei Stunden pro Tag“, ergänzt die Ophthalmologin.

Besitzen Kinder eigene Geräte, die sie außer Haus mitnehmen, sollten die Eltern entweder klare Regeln aufstellen oder die Nutzungsdauer über technische Einstellungen beschränken, etwa mit einer App oder Kindersicherung. Ebenfalls wichtig: „Um Schlafstörungen zu vermeiden, sind elektronische Medien ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen tabu“, sagt Bettina Wabbels. Das digitale „Daddeln“ sollte im übrigen stets mit analoger Freizeitgestaltung kombiniert werden. „Es ist der Gesundheit zuträglich, wenn sich Kinder täglich mindestens zwei Stunden bei Tageslicht im Freien aufhalten, das wirkt auch einer Kurzsichtigkeit entgegen“, betont die Expertin.

*Bei Veröffentlichung Beleg erbeten.*

#### **Terminhinweise:**

- **Kongress-Pressekonferenz im Rahmen der DOG 2018**  
Termin: Donnerstag, 27. September 2018, 12.30 bis 14.00 Uhr  
Ort: World Conference Center (WCC) Bonn, Raum Nairobi I (Eingangsebene)  
Anschrift: Platz der Vereinten Nationen 2, 53113 Bonn

#### ***DOG: Forschung – Lehre – Krankenversorgung***

*Die DOG ist die medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft für Augenheilkunde in Deutschland. Sie vereint unter ihrem Dach mehr als 7400 Ärzte und Wissenschaftler, die augenheilkundlich forschen, lehren und behandeln. Wesentliches Anliegen der DOG ist es, die Forschung in der Augenheilkunde zu fördern: Sie unterstützt wissenschaftliche Projekte und Studien, veranstaltet Kongresse und gibt wissenschaftliche Fachzeitschriften heraus. Darüber hinaus setzt sich die DOG für den wissenschaftlichen*



**DOG 2018**

27.- 30.9.2018

World Conference Center Bonn

*Nachwuchs in der Augenheilkunde ein, indem sie zum Beispiel Stipendien vor allem für junge Forscher vergibt. Gegründet im Jahr 1857 in Heidelberg, ist die DOG die älteste augenärztliche Fachgesellschaft der Welt und die älteste fachärztliche Gesellschaft Deutschlands.*



**DOG 2018**  
27.- 30.9.2018  
World Conference Center Bonn