

Spielen im Freien schützt Kinder vor Myopie

Eine eindrucksvolle Studie aus Taiwan zeigt, dass Kinder seltener kurzsichtig werden, wenn sie sich 11 Stunden pro Woche bei Tageslicht im Freien aufhalten. Prävention kann so einfach sein!

— In Europa sind mittlerweile die Hälfte der Heranwachsenden bis zum 20. Lebensjahr von einer Myopie betroffen. In asiatischen Ballungsräumen sind es bereits bis zu 90%. In den letzten Jahren konnte gezeigt werden, dass neben genetischen Faktoren der Lebensstil das Entstehen einer Myopie begünstigt – speziell der Aufenthalt in Innenräumen, also eine verminderte Exposition gegenüber natürlichem Licht, sowie exzessives Nahsehen.

Für eine Studie in Taiwan wurden nun 693 Erstklässler rekrutiert. Bei 267 von ihnen wurde dafür gesorgt, dass sie sich ein Jahr lang mindestens 11 Stunden pro Woche im Freien aufhielten. Dafür wurden Eltern und Lehrer geschult. Die restlichen 426 Kinder behielten ihre

bisherigen Lebensgewohnheiten bei. Zu Beginn der Studie und nach einem Jahr wurden jeweils die Refraktionsdaten und die axiale Länge der Augen ermittelt. Darüber hinaus wurde ein Tagebuch und ein Fragebogen von den Eltern und Lehrern geführt.

Nach einem Jahr hatten 49% der Kinder in der „Frischluft-Gruppe“ mehr als 1.000 Lux erhalten. In der Kontrollgruppe waren es nur 22% ($p < 0,001$). Die mittlere Dioptrie als Maß für den Brechungsfehler der Augen lag in der Interventionsgruppe bei 0,35, in der Kontrollgruppe bei 0,47 ($p < 0,002$). Die Verlängerung der Augenachse war in der Interventionsgruppe geringer (0,28 vs. 0,33 mm, $p = 0,003$). Das Risiko für eine rasch progrediente Myopie lag in der

Gruppe mit Lichtexposition um 54% niedriger ($p < 0,003$).

▪ Wu PC, Chen CT, Lin KK et al. Myopia prevention and outdoor light intensity in a school based cluster randomized trial. *Ophthalmology*. 2018;125:1239–50

KOMMENTAR

Unsere Lebensgewohnheiten beeinflussen unsere Gesundheit. Vermehrter Aufenthalt in Innenräumen bei künstlichem Licht, stundenlanges Nahsehen und Beschäftigung mit elektronischen Medien haben die Myopie zu einer der großen Volkskrankheiten gemacht. Die Daten dieser Studie dürften nachhaltigen Einfluss auf die allgemeinen Präventionsmaßnahmen zur weltweiten Reduktion der Prävalenz der Myopie haben.

Prof. em. Dr. med. Dr. h. c. D. Reinhardt

Die Milz auf Wanderschaft

Eine 75-jährige Patientin wurde wegen eines auffälligen Gewichtsverlusts untersucht, doch fand sich kein pathologischer Befund, auch nicht bei der Computertomografie des Abdomens (Abb. A). Zwei Jahre später wurde wegen persistierenden Hustens ein Thorax-CT angefertigt. Der Lungenbefund war zwar normal, doch in den unteren Schichten zeigte sich ein inhomogener Tumor direkt

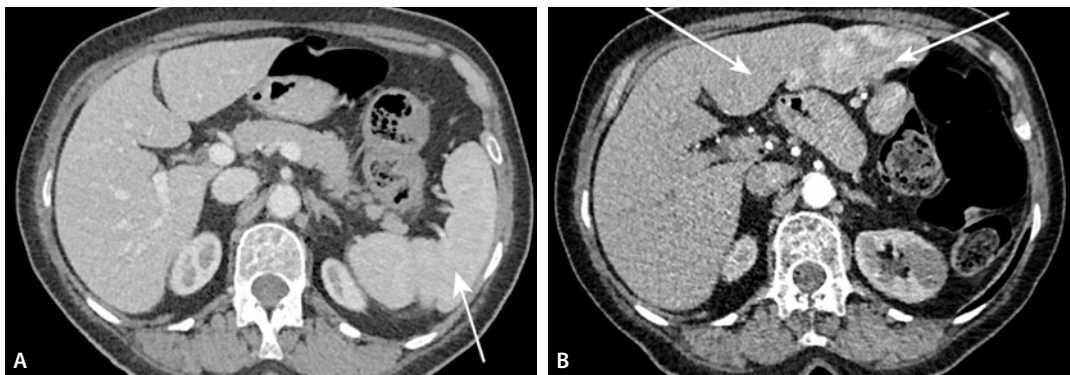
neben dem linken Leberlappen (Abb. B), während die Milz ihren angestammten Platz verlassen hatte.

Beim Vergleich mit dem zwei Jahre zuvor aufgenommenen Bild wurde klar, dass es sich bei dem Tumor um die Milz handelte. Zu einer derartigen „Wandermilz“ kommt es kongenital oder erworben, wenn das Ligamentum phrenicosplenale das Organ nicht

mehr am vorgesehenen Ort fixieren kann. Der Befund kommt häufiger bei mehrgebärenden Frauen vor. Es kann zu einer Milztorsion, einer Pankreatitis oder einer Magenausgangsstenose kommen.

Im vorliegenden Fall war die Wandermilz ein echter Zufallsbefund, der folgenlos blieb.

Prof. Dr. med. H. Holzgreve



A: Abdominal-CT mit Milz in normaler Position (Pfeil). B: Thorax-CT mit oberem Milzpol (rechter Pfeil) direkt am linken Rand der Leber (linker Pfeil).

▪ Davies J, Neal S, Watson N. A wanderer returns. *BMJ*. 2018;361:k2324