

PRESSEINFORMATION

Zum Zahnarzt ja, zum Sehtest nein?

Trotz großer Angst vor Sehverlust verzichten viele auf Augenvorsorge

Berlin, 28. Juli 2025 (KGS) – Der Verlust der Sehkraft zählt laut aktueller Umfrage¹ zu den größten gesundheitlichen Sorgen. Und doch war rund ein Drittel der Bevölkerung in den letzten fünf Jahren nicht zur augenärztlichen oder augenoptischen Vorsorge.² Während der jährliche Zahnarztbesuch für viele selbstverständlich ist, fehlt beim Sehen eine vergleichbare Routine. Auch die Allensbach-Brillenstudie 2024/25 im Auftrag des Kuratoriums Gutes Sehen (KGS) zeigt: Besonders Jüngere und Ältere lassen Sehtests häufiger aus. Das KGS gibt klare Empfehlungen, wer wie oft zur Kontrolle gehen sollte.

Selbsteinschätzung statt Vorsorge?

Rund 70 Prozent der Bevölkerung haben laut Allensbach-Studie in den letzten drei Jahren einen Sehtest gemacht. Doch beim genaueren Blick zeigen sich Unterschiede: Brillenträger*innen gehen mit 88 Prozent deutlich häufiger zur Kontrolle als Menschen ohne Sehhilfe (40 Prozent). Rückläufig ist die Beteiligung vor allem bei 16- bis 29-Jährigen und über 60-Jährigen.

Gerade wer länger keinen Sehtest gemacht hat, ist oft verunsichert. Nur ein Drittel derjenigen, deren letzte Kontrolle mehr als drei Jahre zurückliegt, glaubt, dass Augenärzt*innen oder Augenoptiker*innen mit ihrer Sehleistung zufrieden wären. Wer regelmäßig zur Kontrolle geht, schätzt sie deutlich besser ein. Viele Menschen ohne Brille verlassen sich allein auf ihr Gefühl, besonders bei den unter 30-Jährigen (72 Prozent). Bei den über 60-Jährigen tut das nur noch rund ein Viertel.

Wer sollte wann zum Check?

Das Kuratorium Gutes Sehen empfiehlt je nach Lebensphase unterschiedliche Vorsorgeintervalle:

Kinder: Erste Sehanalyse zwischen dem 2. und 3. Lebensjahr, spätestens vor der Einschulung. Besonders wichtig, wenn beide Elternteile eine Brille tragen. Danach alle drei Jahre, bei Sehproblemen oder mit Brille jährlich. Ansprechpartner*innen sind Augenärzt*innen oder Kinderärzt*innen mit Sehsprechstunde. Eltern sollten auf Warnzeichen achten – etwa, wenn das Kind die Tafel schlecht erkennt oder beim Lesen schnell ermüdet. Unentdeckte Sehfehler können das Lernen, die Konzentration und die Verkehrssicherheit beeinträchtigen.

Jugendliche & junge Erwachsene: Alle drei Jahre, bei Sehhilfe oder hoher Bildschirmzeit jährlich. Kurzsichtigkeit kann sich unbemerkt entwickeln und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Symptome wie häufige Kopfschmerzen oder trockene Augen können ein Hinweis sein. Für den Sehcheck eignen sich Augenärzt*innen und qualifizierte Augenoptiker*innen.

Erwachsene ohne bekannte Fehlsichtigkeit: Ab 40 alle zwei Jahre, ab 60 jährlich – zur Früherkennung altersbedingter Sehveränderungen wie Alterssichtigkeit, Grauer oder Grüner Star. Wer bspw. beim Lesen ständig die Arme ausstrecken muss oder zunehmend Blendempfindlichkeit bemerkt, sollte sich untersuchen

¹ <https://www.osg.de/so-sieht-deutschland/>

² <https://www.osg.de/so-sieht-deutschland/>

lassen. Ansprechpartner*innen: Augenärzt*innen oder Augenoptiker*innen mit erweitertem Untersuchungsangebot.

Menschen mit Sehhilfe: Unabhängig vom Alter: jährlich Kontrolle von Sehleistung und Augenhintergrund. Sehschwankungen, Sehstress oder eine veränderte Brillenverträglichkeit sind typische Gründe für einen aktuellen Check. Anlaufstelle sind Augenärzt*innen, Optometrist*innen oder spezialisierte Augenoptiker*innen.

Sehtest ohne Wartezeit

Wer einen augenärztlichen Termin benötigt, muss in vielen Regionen mit längeren Wartezeiten rechnen. Eine erste Einschätzung ist jedoch auch in augenoptischen Fachgeschäften möglich, unkompliziert und ohne lange Vorlaufzeit. Moderne Geräte prüfen Sehschärfe oder Augenhintergrund zuverlässig. So lassen sich Auffälligkeiten früh erkennen und bei Bedarf gezielt weiter abklären.

Ein einfacher Selbstcheck: Wer eine Autonummer aus 30 Metern (etwa 6 parkende Autos) nicht mit jedem Auge einzeln erkennen kann, sollte einen Sehtest machen. Auch digitale Angebote wie seh-check.de bieten eine erste Orientierung. Sie ersetzen keine fachliche Diagnose, helfen aber dabei, einzuschätzen, ob eine zeitnahe Überprüfung sinnvoll ist.

Die Augen brauchen regelmäßige Kontrollen

Gutes Sehen ist im Alltag unverzichtbar – beim Lesen, Arbeiten, Autofahren oder in der Freizeit. Ein Sehtest dauert nur wenige Minuten, kann aber entscheidend für die Sehgesundheit sein. „Viele Menschen sorgen sich um ihre Sehkraft, aber sie wissen nicht, wann und wo ein Sehtest sinnvoll ist. Unser Ziel ist es, die Vorsorge beim Sehen genauso selbstverständlich zu machen wie den jährlichen Gang zur Zahnärzt*in“, sagt Kerstin Kruschinski, Sprecherin des Kuratoriums Gutes Sehen.

Weitere Informationen und altersgerechte Empfehlungen unter: www.sehen.de

Abgefragt: 26. Allensbach-Studie – Einzige Langzeitstudie zum Sehverhalten in Deutschland

Seit 1952 erhebt das Institut für Demoskopie Allensbach im Auftrag des Kuratoriums Gutes Sehen (KGS) regelmäßig Daten zum Umgang der Bevölkerung mit dem Thema Sehen. Die Untersuchung dokumentiert sowohl kurzfristige Entwicklungen als auch langfristige Veränderungen im Bewusstsein und Verhalten rund um Sehgesundheit und Korrektionsmittel – etwa zu Brillen, Kontaktlinsen, Sehtests und Brillenanschaffung. Grundlage sind zwei bevölkerungsrepräsentative Befragungen mit insgesamt rund 2.000 Personen ab 16 Jahren. Die aktuelle, 26. Erhebung fand im Herbst 2024 statt.

Kuratorium Gutes Sehen e.V. – Wissen rund um Gutes Sehen und Aussehen

Der Verein ist eine überregional arbeitende Initiative, die seit 1949 Aufklärungsarbeit rund um Gutes Sehen und Aussehen mit Brille und Kontaktlinsen leistet. In Zusammenarbeit mit unabhängigen wissenschaftlichen Beratern informiert er über Themen, wie Sehprobleme, Kinder und Sehen, Sonnenschutz, Sehtests, Brillenstyling, Sehen im Beruf, beim Sport und im Straßenverkehr. www.sehen.de | www.seh-check.de | www.brillenstyling.de | www.kontaktlinseninfo.de

Ihre Ansprechpartnerin für weitere Informationen und Bildmaterial

Kuratorium Gutes Sehen e.V. | Werderscher Markt 15 | 10117 Berlin
Kerstin Kruschinski (Leiterin PR und Kommunikation)
Tel. 030 41 40 21-22 | presse@sehen.de | www.sehen.de