

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. Dieser Wert ist seit zwei Jahrzehnten konstant. Doch beim genaueren Blick zeigen sich große Unterschiede: Brillenträger*innen gehen mit 88 Prozent deutlich häufiger zur Kontrolle als Menschen ohne Sehhilfe (40 Prozent). Rückläufig ist vor allem die Beteiligung der jüngeren und älteren Brillenträger*innen: Bei den 16- bis 29-Jährigen sank sie in den letzten fünf Jahren von 88 auf 82 Prozent, bei den über 60-Jährigen von 91 auf 88 Prozent.

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 zweifelt fast jeder Fünfte an seiner Sehkraft.

Wer sollte wann zum Check?

Das Kuratorium Gutes Sehen empfiehlt, die Augen je nach Lebensphase in unterschiedlichen Abständen kontrollieren zu lassen, abhängig von Alter, Sehbelastung und individuellen Risikofaktoren.

Bei **Kindern** sollte eine erste Sehanalyse zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr erfolgen, spätestens vor der Einschulung. Wenn beide Eltern eine Brille tragen, steigt das Risiko, dass auch das Kind eine Fehlsichtigkeit entwickelt. Eine frühe Untersuchung ist dann besonders sinnvoll. Nach der Einschulung wird ein Sehtest alle drei Jahre empfohlen, bei bekannten Sehproblemen oder mit Brille jährlich.

Regelmäßige Kontrollen sind wichtig. Denn Sehfehler wie Kurzsichtigkeit bleiben oft lange unentdeckt und können sich negativ auf Lernen, Koordination und Verkehrssicherheit auswirken. Ansprechpartner*innen sind Augenärzt*innen oder Kinderärzt*innen mit spezieller Sehsprechstunde.

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

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

Generell gilt: Eltern sollten auf mögliche Warnsignale achten. Wenn ein Kind beim Lesen schnell ermüdet, die Schrift an der Tafel nicht gut erkennt oder häufig die Augen zusammenkneift, kann das auf eine Sehschwäche hinweisen.

Jugendliche und junge Erwachsene sollten ihre Augen etwa alle drei Jahre prüfen lassen. Wer viel Zeit am Bildschirm verbringt oder bereits eine Sehhilfe nutzt, sollte einmal jährlich zur Kontrolle gehen. Denn insbesondere bei hoher digitaler Belastung kann sich Kurzsichtigkeit entwickeln – oft unbemerkt, mit Folgen für Konzentration und Leistungsfähigkeit. Für den Sehcheck eignen sich Augenärzt*innen ebenso wie qualifizierte Augenoptiker*innen.

Erwachsene ohne bekannte Fehlsichtigkeit wird ab dem 40. Lebensjahr ein Sehtest im Zwei-Jahres-Rhythmus empfohlen, denn in diesem Alter beginnt häufig die sogenannte Alterssichtigkeit. Ab 60 sollte die Kontrolle mindestens einmal pro Jahr erfolgen. So lassen sich Augenerkrankungen wie Grauer Star, Grüner Star oder Makuladegeneration frühzeitig erkennen und behandeln. Ansprechpartner*innen sind hier vor allem Augenärzt*innen oder Augenoptiker*innen mit erweitertem Untersuchungsangebot.

Grundsätzlich gilt: **Wer eine Brille oder Kontaktlinsen trägt**, sollte einmal im Jahr Sehleistung und Augengesundheit überprüfen lassen – insbesondere, um Veränderungen am Augenhintergrund rechtzeitig zu erkennen. Neben Augenärzt*innen stehen dafür auch Optometrist*innen und spezialisierte Augenoptiker*innen zur Verfügung.

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 erlauben dort eine zuverlässige Prüfung von Sehschärfe oder Augenhintergrund. So lassen sich Auffälligkeiten früh erkennen und bei Bedarf gezielt weiter abklären.

Für eine erste Einschätzung eignen sich einfache Tests im Alltag: Wer zum Beispiel ein Kfz-Kennzeichen aus ca. 30 Metern Entfernung (etwa 6 parkende Autos) nicht erkennen kann, sollte einen Sehtest in Erwägung ziehen. Digitale Angebote wie seh-check.de bieten eine erste Orientierungshilfe. Sie ersetzen keine fachliche Diagnose, geben aber Hinweise, ob eine fachliche Überprüfung zeitnah ratsam 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