Kuratorium Gutes Sehen

KGS

PRESSEINFORMATION

Frühjahr bringt Sehschwächen ans Licht

Warum jetzt die beste Zeit für einen Augen-Check ist

Berlin, 11. März 2026 (KGS). **Die Tage werden länger, die Sonne gewinnt an Kraft. Mit dem helleren Licht fallen kleine Sehschwächen plötzlich stärker auf: Straßenschilder wirken unschärfer, längeres Lesen oder Arbeiten am Bildschirm strengt mehr an. Was im Winter kaum wahrnehmbar war, springt jetzt ins Auge. Das Frühjahr ist daher ein sinnvoller Zeitpunkt, die eigene Sehleistung überprüfen zu lassen, rät das Kuratorium Gutes Sehen (KGS).**

Knapp zwei Drittel der Erwachsenen in Deutschland tragen eine Brille oder Kontaktlinsen.[1] Gleichzeitig gehören Computer, Tablet und Smartphone für die meisten Menschen längst zum Alltag: Mehr als neun von zehn Personen ab 16 Jahren nutzen täglich digitale Endgeräte.[2] Da sich Veränderungen der Sehschärfe meist schleichend entwickeln, bleiben sie im Alltag lange unbemerkt. Ein kurzer Seh-Check schafft Klarheit.

1. Mehr Licht zeigt Details und Sehdefizite

Helles Tageslicht verbessert die Wahrnehmung. Vorausgesetzt, Brille oder Kontaktlinsen korrigieren noch optimal. Hat sich die Fehlsichtigkeit verändert, treten Unschärfen deutlicher hervor. Zum Beispiel dann, wenn die Schrift auf dem Handy verschwommen wirkt oder die Speisekarte im Straßencafé erst mit Abstand lesbar wird.

2. Digitale Belastung wirkt nach

Viele Stunden vor Monitoren und Smartphones belasten Augen und Nacken gleichermaßen. Dauerhafte Naharbeit kann dazu führen, dass sich Sehdefizite durch müde oder gereizte Augen, Verspannungen oder Kopfschmerzen bemerkbar machen. Solche Beschwerden werden zunächst oft auf Stress oder zu wenig Schlaf zurückgeführt. Spezielle Bildschirmbrillen[3] sind auf die Arbeit am Monitor abgestimmt und sorgen für entspannteres Sehen sowie eine natürlichere Kopf- und Körperhaltung. Jeder fünfte Brillenträger, der einen Computer nutzt, trägt inzwischen eine solche Bildschirmbrille.[4]

3. Sicherheit bei Tempo und Hell-Dunkel-Kontrasten

Mit Beginn der Outdoor-Saison steigen die Anforderungen an das Sehen. Beim Radfahren, Wandern oder im Straßenverkehr wechseln Licht und Schatten häufig innerhalb kürzester Zeit. Das Auge muss sich dabei ständig neu anpassen. Gerade bei höherem Tempo entscheiden Sekunden. Wer nicht optimal sieht, erkennt Schilder, Markierungen oder Hindernisse möglicherweise zu spät, wodurch das Unfallrisiko steigt.[5]

„Gutes Sehen ist für die Sicherheit im Straßenverkehr besonders wichtig“, sagt Dr. Wolfgang Wesemann, ehemaliger Direktor der Höheren Fachschule für Augenoptik Köln und langjähriger Berater des KGS. „Wenn

---

[1] Allensbach-Brillenstudie 2024/25 im Auftrag des KGS (Basis: BRD, deutsche Bevölkerung ab 16 Jahren). Siehe auch: www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/zahlen-fakten/allensbach-brillenstudie-2024-25/

[2] Allensbach-Brillenstudie 2024/25 im Auftrag des KGS (Basis: BRD, deutsche Bevölkerung ab 16 Jahren): 93 % nutzen einen Computer, Tablet oder Smartphone, bei den unter 30-Jährigen nahezu 100 %. Selbst bei den über 60-Jährigen liegt der Anteil bei 84 %, Tendenz steigend.

[3] Weitere Informationen zu Bildschirmbrillen: www.sehen.de/brillen/bildschirmarbeitsplatzbrille/

[4] Allensbach-Brillenstudie 2024/25 im Auftrag des KGS (Basis: Brillenträger in Deutschland ab 16 Jahren, die einen Computer nutzen). Siehe auch: www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/zahlen-fakten/allensbach-brillenstudie-2024-25/

[5] Weitere Informationen zu Sehen im Straßenverkehr: www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/sehen-im-strassenverkehr/jeder-dritte-autofahrer-zweifelt-an-eigener-sehleistung/

man ein Kfz-Kennzeichen aus 30 Metern Entfernung – das sind etwa sechs parkende Autos – mit dem linken oder rechten Auge nicht erkennen kann, sollte man seine Augen überprüfen lassen."

Häufigkeit des Augen-Check-ups richtet sich nach Alter und Beschwerden

Für Kinder und Jugendliche gilt: Bei Kurzsichtigkeit oder Auffälligkeiten empfiehlt sich eine jährliche Überprüfung, bei unauffälligem Sehen in der Regel ein Sehtest alle drei Jahre. Erwachsene bis ca. 40 Jahre sollten ihre Augen bei beschwerdefreiem Sehen ebenfalls alle drei Jahre kontrollieren lassen. Zwischen 40 und 60 Jahren sind Kontrollen alle zwei Jahre sinnvoll, um Veränderungen frühzeitig zu erkennen. Ab 60 Jahren wird ein jährlicher Check empfohlen. Treten Beschwerden auf, sollte die Sehleistung unabhängig vom Alter zeitnah beim Augenoptiker oder Augenarzt geprüft werden.[6]

Weiterführende Informationen

- Allensbach-Brillenstudie 2024/25: www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/zahlen-fakten/allensbach-brillenstudie-2024-25/
- Pressemitteilungen zu Seh-Gesundheit: www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/seh-gesundheit-und-technik/
- Pressemitteilungen zu Sehen am Bildschirmarbeitsplatz: www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/sehen-am-bildschirmarbeitsplatz/
- Pressemitteilungen zum Sehen im Straßenverkehr: www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/sehen-im-strassenverkehr/

Wissenschaftliche Expertise für Medien

Sie suchen eine Expertin oder einen Experten aus der Wissenschaft rund um das Thema Sehen? Das Kuratorium Gutes Sehen vermittelt Ihnen gerne den passenden Kontakt für Interviews, O-Töne oder Hintergrundgespräche.

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 sowie Sehen im Beruf, beim Sport und im Straßenverkehr. www.sehen.de I www.seh-check.de I www.brillenstyling.de I www.kontaktlinseninfo.de

Ihre Ansprechpartnerin für weitere Informationen und Bildmaterial
Kuratorium Gutes Sehen e.V. I Robert-Koch-Platz 4 (Post) I Hannoverscher Str. 19 (Besucher) I 10115 Berlin
Kerstin Kruschinski (Leiterin PR und Kommunikation), Tel. 030 41 40 21-22 I presse@sehen.de I www.sehen.de

[6] Weitere Informationen zu Sehcheck-Intervallen: www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/seh-gesundheit-und-technik/zum-zahnarzt-ja-zum-sehtest-nein/