

Lokales/Kinder/Gesundheit/Wissen

Gutes Sehen zum Schulbeginn

Wien, am 24.08.2026

Gutes Sehen zum Schulbeginn

Kurzsichtigkeit bei Kindern: Mit diesen 5 Maßnahmen lässt sich das Risiko senken

Lesen, Schreiben, Rechnen – der Schulalltag stellt hohe Anforderungen an die Augen von Kindern. Wie ihre Lernumgebung gestaltet ist, spielt dabei auch für die Entwicklung ihrer Augen und ihres Sehvermögens eine wichtige Rolle. Zum Schulbeginn erklären die Österreichischen Augen- und Kontaktlinsenoptiker:innen/Optometrist:innen, worauf Eltern und Lehrkräfte achten sollten.

Eine Studie aus China zeigt, dass Veränderungen im Schulalltag – wie beispielsweise mehr Zeit im Freien – das Auftreten von Kurzsichtigkeit (Myopie) bei Kindern verringern kann. Mario Teufl, Bundesinnungsmeister der Österreichischen Augen- und Kontaktlinsenoptiker, stellt zum Schulbeginn die Bedeutung eines augenfreundlichen Lernumfelds in den Fokus: „Kurzsichtigkeit entsteht nicht von heute auf morgen. Um die gesunde Entwicklung der Kinderaugen zu unterstützen, sollten Eltern und Lehrkräfte auf gute Sehbedingungen beim Lernen achten.“

Tipps für augenfreundliches Lernen in der Schule und daheim

Für österreichische Schulen gelten gesetzliche Mindestanforderungen an Raumgröße und natürliche Belichtung, aber auch zuhause können Eltern mit einfachen Maßnahmen eine augenfreundliche Lernumgebung schaffen. Egal, ob in der Schule oder daheim, die Österreichischen Augenoptiker:innen geben wichtige Empfehlungen, um die Augengesundheit von Kindern zu unterstützen:

- **Gute Beleuchtung:** Tageslicht ist ideal für den Lernplatz. Direkte Sonneneinstrahlung, Blendungen und störende Reflexionen sollten jedoch vermieden werden. Wenn zusätzliches Licht nötig ist, helfen helle und gleichmäßig beleuchtete Arbeitsflächen beim Lesen und Schreiben.
- **Digitale Geräte richtig nutzen:** Tablets und Laptops sind aus dem modernen Unterricht nicht mehr wegzudenken. „Um die Augen nicht unnötig zu belasten, sollten

die Geräte mit ca. 40 bis 60 cm Abstand betrachtet werden, je nach Größe des Bildschirms. Wichtig sind außerdem eine angepasste Helligkeit des Bildschirms sowie eine blendfreie Positionierung“, so der Bundesinnungsmeister.

- **Sehvermögen prüfen:** Eine klare Sicht auf Tafeln, digitale Anzeigen und Unterrichtsmaterialien sollte für alle Schüler:innen gewährleistet sein. Wenn Schwierigkeiten beim Erkennen von Entfernungen oder Details auftreten, ist ein Sehtest bei den Optiker:innen oder Optometrist:innen ratsam.
- **Augen entlasten:** Kurze Blickpausen zwischen Nah- und Fernsicht helfen den Augen, sich zu entspannen. So geht's: Alle 20 Minuten für 20 Sekunden den Blick in die Ferne schweifen lassen.
- **Pausen im Freien verbringen:** Bewegung und Zeit im Freien sind ein wertvoller Ausgleich zum konzentrierten Lernen. Außerdem weisen Studien darauf hin, dass regelmäßige Aufenthalte im Tageslicht gutes Sehen fördern.

Kurz- oder Weitsichtigkeit? Worauf Eltern und Lehrkräfte achten sollten

Häufiges Zusammenkneifen der Augen, ein geringer Leseabstand, auffälliges Blinzeln, eine schiefe Kopfhaltung, häufiges Stolpern, Kopfschmerzen oder rasche Ermüdung beim Lesen und Lernen können Hinweise auf eine Sehschwäche sein. „Viele Sehprobleme entwickeln sich schleichend und werden von Kindern oft selbst nicht bemerkt. Deshalb sollten Eltern und Lehrkräfte auf mögliche Auffälligkeiten achten. Regelmäßige Sehtests und gute Sehbedingungen im Schulalltag helfen dabei, die Augengesundheit von Kindern langfristig zu unterstützen“, erklärt Bundesinnungsmeister Mario Teufl.

Foto, Abdruck honorarfrei unter Angabe des Copyrights: © Bundesinnung der Österreichischen Augen- und Kontaktlinsenoptiker

Um die Augen beim Lesen und Lernen mit digitalen Geräten zu schonen, sollte man auf gute Lichtverhältnisse, eine passende Bildschirmhelligkeit und den richtigen Abstand achten.

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Alina Magerl

Himmelhoch GmbH

Tel.: +43 676 521 50 13

E-Mail: alina.magerl@himmelhoch.at