

Wien, am 25.08.2025

Gut Sehen – gut lernen

Klarer Blick zum Schulstart

Am Ende der Sommerferien beginnt für manche Kinder mit dem Eintritt ins Schulleben ein neuer Lebensabschnitt. Für andere Kinder heißt es wiederum: Schultasche packen, die Schulfreunde wieder treffen und täglich Neues lernen. Damit der Schulstart gelingt, ist nicht nur Motivation wichtig, sondern auch gutes Sehen. Die Bundesinnung der Augen- und Kontaktlinsenoptiker/Optometrissen erinnert Eltern daran, dass eine rechtzeitige Überprüfung der Sehkraft wesentlich zum Lernerfolg und zur Lebensqualität in der Schule beitragen kann. Hierzu gibt die Bundesinnung Tipps, die helfen können, die Sehleistung zu unterstützen und einer frühzeitigen Fehlsichtigkeit vorzubeugen.

Schon in der Volksschule wechseln sich Bildschirmarbeit, Arbeitsblätter und Bücher über Stunden hinweg ab. Besonders das dauerhafte Nahsehen ohne Pausen kann zu einer Verlängerung des Augapfels führen – eine der Hauptursachen für Kurzsichtigkeit. Dazu kommen oft künstliches Licht in Innenräumen, wenig Outdoor-Spielzeiten und eine hohe Freizeitnutzung von Smartphones. „Die Anforderungen an Kinderaugen haben sich in den letzten Jahren stark verändert. Digitale Geräte, Online-Lernplattformen und lange Lesezeiten fordern die Augen intensiver als früher. Zudem verbringen die Kinder weniger Zeit beim Spielen im Freien. Wird eine Sehschwäche nicht erkannt, kann das nicht nur das Lernen erschweren, sondern auch das Selbstvertrauen der Kinder beeinträchtigen“, erklärt Mario Teufl, Bundesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker. Aus diesem Grund hat die Bundesinnung eine Checkliste zusammengestellt, die die Eltern und die Lernqualität der Volksschulkinder unterstützen kann.

Checkliste der Bundesinnung der Augen- und Kontaktlinsenoptiker zum Schulstart:

- **Frühzeitiges Erkennen und Testen**

Viele Sehschwächen im Kindesalter bleiben leider unbemerkt, auch wenn zu diesem Zeitpunkt noch keine Beschwerden vorliegen. Daher sollte spätestens zum Schulstart ein:e Augenoptikermeister:in prüfen, ob das Kind scharf sieht.

„Ein professioneller Sehtest ist der sicherste Weg, Sehveränderungen früh zu erkennen. Gleichzeitig sollten Eltern aufmerksam auf mögliche Warnsignale achten: Häufiges Stolpern, unsicheres Greifen, erhöhtes Blinzeln oder ein schief gehaltener Kopf könnten Anzeichen einer Sehschwäche sein. Bleibt diese unentdeckt, kann das schnell zu Schwierigkeiten beim Lernen führen“, betont der Bundesinnungsmeister.

- **Digitale Balance schaffen**

Tablets, Smartphones und Laptops gehören mittlerweile zum Alltag, manchmal auch schon zum Schulalltag. Wichtig ist, diese Nutzungszeiten zu begrenzen und für ausreichend Abstand zum Bildschirm zu sorgen. Ein weiterer Tipp ist, die Geräte nicht im Dunkeln zu verwenden.

- **Feste Outdoor-Zeit und Pausen für die Augen einplanen**

Besonders Kinderaugen brauchen bei vielem und konzentriertem Nahsehen immer wieder Erholung und Pausen. Mindestens zwei Stunden Tageslicht am Tag sind optimal, um die Augen ausreichend zu entlasten und Kurzsichtigkeit vorzubeugen. Am besten kann man diese Outdoor-Pause mit Sport, Spiel oder Spaziergängen in der Natur oder in Parks verbinden. Eine weitere Methode, um den Augen tagsüber Entlastung zu geben, ist die 20/20/20-Regel. Dabei wird empfohlen, alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf ein Objekt in rund 20 Metern Entfernung zu blicken.

- **Regelmäßige Augenuntersuchungen**

Ein jährlicher Besuch bei dem:der Augenoptikermeister:in oder dem:der Augenärzt:in der Wahl ist im Kindesalter empfehlenswert, um Veränderungen der Sehleistung frühzeitig zu erkennen und zu korrigieren. Dadurch hat man die Sehleistung der Kinder im Blick und kann gegebenenfalls entsprechend reagieren.

- **Sehhilfe kindgerecht auswählen**

Sollte das Kind eine Brille benötigen, ist es wichtig, sich nicht auf Online-Portale zu verlassen, sondern Rat bei einem: einer Augenoptikermeister:in einzuholen. Leichte, robuste Materialien, eine gute Passform und ein rutschfester Sitz sind entscheidend bei Sehhilfen für junge Kinderaugen. Kontaktlinsen können für ältere Kinder und Jugendliche eine praktische Alternative sein, erfordern aber sorgfältige Hygiene.

Bei Beachtung all dieser Tipps kann eine Sehschwäche im Kindes- und Jugendalter rechtzeitig erkannt und korrigiert werden. Darüber hinaus möchte Bundesinnungsmeister Teufl noch auf eine weitere Maßnahme hinweisen: „Kinder übernehmen Sehgewohnheiten oft direkt von den Eltern. Wer nicht jede freie Minute am Handy verbringt, regelmäßig Pausen einlegt und den Blick in die Ferne richtet, tut auch den Augen seiner Kinder etwas Gutes.“

Bildmaterial, Abdruck honorarfrei, © Bundesinnung der Augen- und Kontaktlinsenoptiker

Bild 1: Tablets gehören mittlerweile zum Schulalltag. Wichtig ist, Nutzungszeiten zu begrenzen und für ausreichend Abstand zum Bildschirm zu sorgen.

Bild 2: Kinderbrillen sollten leicht sein, eine gute Passform haben und rutschfest sein.

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Lena Krohmer

Himmelhoch GmbH

Tel.: +43 676 774 51 55

E-Mail: lena.krohmer@himmelhoch.at