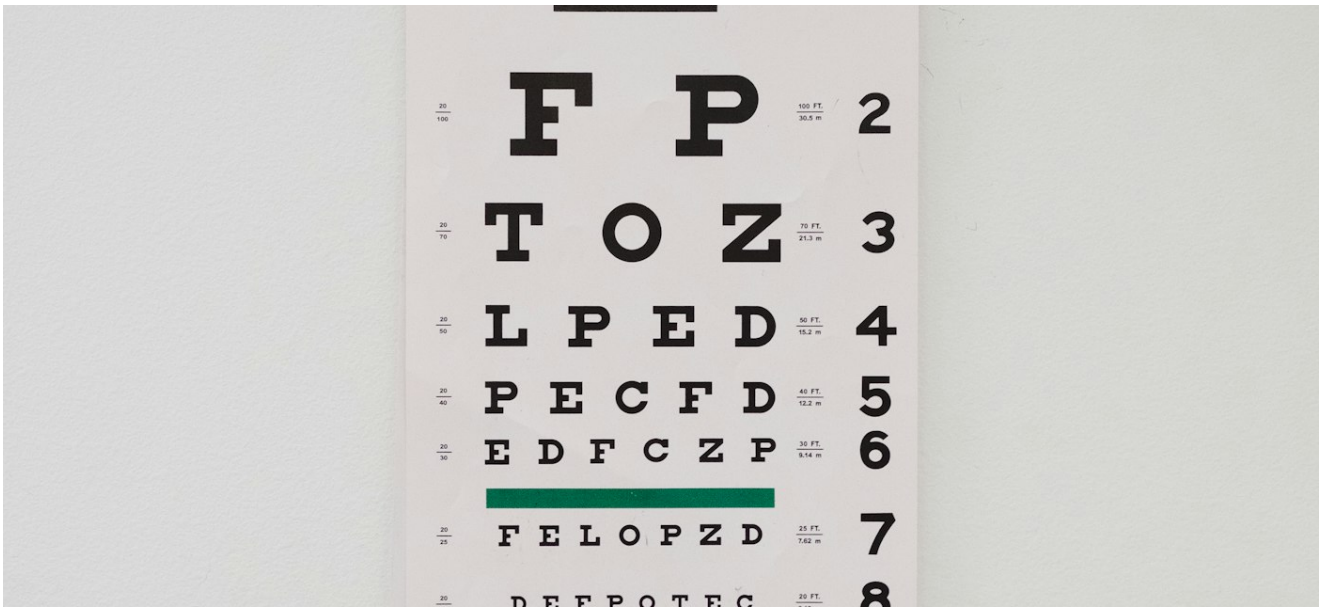
Wie oft sollte man die Augen untersuchen lassen?

Die Alters- und Risikoschwellen, die das Intervall festlegen, was eine vollständige Untersuchung wirklich umfasst und wo eine App hilft.

Autor: Lubor Šimůnek · Veröffentlicht: November 8, 2026 · Produktivität
Online-Version: https://appstoryo.com/de/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked



Wie oft man die Augen untersuchen lassen sollte, hängt von Alter und Risiko ab. Die Amerikanische Akademie für Augenheilkunde setzt gesunde Erwachsene unter 40 auf eine vollständige Untersuchung alle 5 bis 10 Jahre und alle ab 65 Jahren auf eine alle ein bis zwei Jahre. Sight Check: Eye Chart Game ist eine kostenlose App für iPhone und Android für die Lücken zwischen den Terminen.

Offenlegung: AppStoryo wird von dem Studio betrieben, das Sight Check: Eye Chart Game entwickelt. Der Vergleich unten verwendet öffentlich überprüfbare Kriterien und nennt echte Alternativen.

Diese Intervalle sind die klinische Antwort. Das praktische Problem ist, in den Jahren zwischen zwei Terminen eine Veränderung überhaupt zu bemerken, und genau dafür gibt es Sight Check: Eye Chart Game im App Store, neben Sight check game bei Google Play.

Wie oft sollte man die Augen untersuchen lassen?

Drei Zahlen decken die meisten Erwachsenen ab. Die Amerikanische Akademie für Augenheilkunde empfiehlt gesunden Erwachsenen unter 40 alle 5 bis 10 Jahre eine vollständige augenärztliche Untersuchung, Kontaktlinsenträgern jährlich einen Besuch beim Spezialisten und allen ab 65 Jahren eine Kontrolle alle ein bis zwei Jahre. Alles andere ist eine Anpassung dieser drei Zahlen.

Die Akademie setzt zusätzlich einen festen Meilenstein statt eines Intervalls: eine erste

Früherkennung von Augenerkrankungen bis zum Alter von 40 Jahren, auch ohne Beschwerden, weil erste Krankheitszeichen und Sehveränderungen oft in diesem Alter beginnen. Diese Seite, veröffentlicht am 30. April 2026, vergleicht den Schritt mit einer Mammografie oder einer Darmkrebsvorsorge mit 45.

Warum wird das empfohlene Intervall mit dem Alter kürzer?

Weil die Erkrankungen, die das Sehen nehmen, altersabhängig und stumm sind. Das Nationale Augeninstitut empfiehlt allen über 60, Afroamerikanern über 40 und allen mit Glaukom in der Familie alle ein bis zwei Jahre eine Untersuchung mit weitgestellter Pupille, denn nur so lässt sich eine Augenerkrankung früh erkennen.

Stumm ist das entscheidende Wort. Glaukom, diabetische Retinopathie und altersbedingte Makuladegeneration können ohne ein wahrnehmbares Symptom fortschreiten, und das Sehen, das sie zuerst nehmen, ist oft das periphere, das das Gehirn unbemerkt auffüllt. Wenn der Verlust auffällt, ist das Fenster, in dem eine Behandlung am meisten Sehkraft erhält, meist geschlossen.

Welche Risikofaktoren verkürzen das Intervall?

Vier, und sie ersetzen die Alterstabelle, statt sie anzupassen. Diabetes oder hoher Blutdruck: Das Nationale Augeninstitut sagt, die meisten Betroffenen brauchen mindestens einmal jährlich eine Untersuchung mit weitgestellter Pupille. Eine Augeninfektion, eine Verletzung, Augenschmerzen oder plötzliche Mouches volantes und Lichtblitze: Die Anweisung der Akademie lautet, sofort einen Augenarzt anzurufen.

Kontaktlinsen sind der Faktor, der am häufigsten übersehen wird. Eine Linse liegt den ganzen Tag auf der Hornhaut, deshalb setzt die Akademie für Träger in jedem Alter einen jährlichen Facharzttermin an, und das Intervall von 5 bis 10 Jahren gilt für sie nicht. Eine familiäre Vorbelastung wirkt genauso, und bei einer bereits behandelten Erkrankung ersetzt der Plan Ihres Augenarztes jede Regel oben.

Was passiert in einer vollständigen Augenuntersuchung wirklich?

Weit mehr als Buchstabenlesen, und das ist der eigentliche Grund, warum keine App sie ersetzt. Die Amerikanische Optometrie-Vereinigung nennt Eigen- und Familienanamnese, Sehschärfe in der Ferne und Nähe, Keratometrie für die Hornhautkrümmung, Refraktion am Phoropter, Tests des beidäugigen Zusammenspiels und eine Beurteilung der Augengesundheit bei weitgestellter Pupille. Die Akademie setzt den Termin mit 45 bis 90 Minuten an.

Das Nationale Augeninstitut ergänzt das Detail, das viele zu Unrecht fürchten: Die Druckmessung ist ein Luftstoß oder eine sanfte Berührung und tut nicht weh, während die Tropfen das Sehen für einige Stunden verschwommen und die Augen lichtempfindlich lassen. Nehmen Sie also eine Sonnenbrille mit und lassen Sie sich fahren.

Kann eine App sagen, wann ein Termin fällig ist?

Sie kann eine Veränderung anzeigen, und das ist eine echte Aufgabe. Sight Check: Eye Chart Game unter iOS ist Version 1.0 vom 15. Juli 2026, 54.8 MB, iOS 14.0 oder neuer, kostenlos, eingeordnet unter Spiele, Rätsel und Dienstprogramme und ab 12 Jahren: ein Spiel in Sehtafelform, das man spielt, indem man vom Bildschirm zurücktritt und Reihen immer kleinerer Buchstaben laut vorliest. Die ehrliche Obergrenze veröffentlicht eine Institution, die nichts zu verkaufen hat:

> The app does not replace the need for regular eye checks by an eye care professional, even if your vision is good.

Dieser Satz stammt aus dem App-Store-Eintrag, den die Weltgesundheitsorganisation selbst für WHOeyes veröffentlicht, und er gilt für jede App auf dieser Seite. Sight check game bei Google Play, aktualisiert am 20. Juli 2026, geht weiter als die iOS-Version: Durchläufe Schnell, Standard und Umfassend mit 3, 5 und 8 Prüfungen, darunter Sehschärfe, Landolt-C- und Snellen-E-Optotypen, Farbtafeln, Astigmatismus, Amsler-Gitter und Kontrast, wobei die Ergebnisse auf dem Gerät bleiben.

Welche Sehtest-App sollte man wirklich nutzen?

Nehmen Sie WHOeyes, wenn Sie institutionelle Herkunft wollen

- Weltgesundheitsorganisation, kostenlos, Version 2.6.5 vom 18. August 2026, 18.1 MB, iOS 15.6 oder neuer, 32 App-Store-Sprachen.
- Der Eintrag sagt, die App eigne sich für alle über 8 Jahre und ihre Genauigkeit sei in zwei Forschungsstudien geprüft worden, was keine Verbraucher-App in dieser Liste bieten kann.

Nehmen Sie Eye Chart HD, wenn Sie eine Tafel brauchen, die niemand auswendig lernt

- Dok LLC, kostenlos mit einem Abo für 2.99 Dollar pro Monat für die zusätzlichen Tafeln, Version 3.0 vom 15. November 2024, 30.5 MB, iOS 12.0 oder neuer, seit Juli 2010 im Store.
- Zufällig neu anordenbare Snellen- und Snellen-E-Tafeln, gebaut für die Triage und nicht für den Selbsttest daheim.

Nehmen Sie Eye Handbook, wenn Sie in der Augenheilkunde arbeiten

- Cloud Nine Development LLC, kostenlos, Version 10.4.3 vom 15. Oktober 2026, 480.4 MB, iOS 16.0 oder neuer, bewertet mit 4.80 aus 1,159 US-Bewertungen.
- Ein klinisches Nachschlagewerk mit Sehschärfenrechner; die 480 MB sind der Preis dieser Breite.

Nehmen Sie Sight Check: Eye Chart Game, wenn Sie zwischen den

Terminen einen familientauglichen Anstoß wollen

- Kostenlos in beiden Stores, ohne Konto, ohne Werbe- oder Analyse-SDK, und jedes Ergebnis bleibt lokal auf dem Telefon.
- Die einzige hier, die zuerst als Spiel gedacht ist, mit sprachgeführten Durchläufen und getrennten Profilen in der Android-Version.

Wann ist das Telefon das falsche Werkzeug?

Immer dann, wenn eine Entscheidung von der Zahl abhängt. Die Positionserklärung vom 16. Juni 2016 der Amerikanischen Optometrie-Vereinigung formuliert den strukturellen Einwand: Ein Verbraucher-Sehtest ersetzt nur einen Bestandteil der Untersuchung, die Refraktion, und eine Refraktion allein trägt nicht genug Information, um Brille oder Kontaktlinsen zu verordnen. Ihr Vergleich ist eine Blutdruckmessung am Automaten.

Drei Fälle machen das konkret. Eine sich ändernde Refraktion kann selbst das Symptom einer Augen- oder Allgemeinerkrankung sein, die keine Buchstabentafel entdeckt. Eine Verordnung braucht eine gemessene Anpassung, keinen Punktwert. Und eine Sehanforderung für Führerschein oder Beruf wird an einer zertifizierten Tafel in gemessenem Abstand erfüllt. Nehmen Sie Sight check game und das iOS-Gegenstück als das, was Sie zum Termin bringt.

Häufigkeit der Augenuntersuchung: häufige Fragen

Wie oft sollten Erwachsene zur Augenuntersuchung?

Wenn Ihre Augen gesund sind und Sie unter 40 sind, genügt der Amerikanischen Akademie für Augenheilkunde eine vollständige Untersuchung alle 5 bis 10 Jahre. Ab 65 empfiehlt sie alle ein bis zwei Jahre. Kontaktlinsenträger gehen in jedem Alter jährlich zum Spezialisten, und bei Diabetes oder familiärer Vorbelastung gilt der Plan des eigenen Arztes.

Brauche ich eine Untersuchung, wenn ich gut sehe?

Ja, und genau darum geht es bei der Früherkennung mit 40. Die Akademie empfiehlt sie auch ohne Beschwerden, weil erste Zeichen von Augenerkrankungen oft dann auftreten, und das Nationale Augeninstitut weist darauf hin, dass viele Augenerkrankungen überhaupt keine Symptome oder Warnzeichen zeigen. Gutes Sehen beweist kein gesundes Auge.

Wie oft sollten Kinder die Augen kontrollieren lassen?

Nach einem Zeitplan, nicht nach einem Intervall. Die Akademie verweist Eltern auf die Leitlinien zur Früherkennung bei Kindern, die sie mit der Amerikanischen Vereinigung für pädiatrische Augenheilkunde und Strabismus erarbeitet hat; sie legen Prüfzeitpunkte von der Geburt bis ins Jugendalter fest und sagen, wann aus einer Prüfung eine vollständige Untersuchung werden sollte.

Wie lange dauert eine vollständige Augenuntersuchung, und tut sie weh?

Die Akademie sagt, sie sollte nicht länger als 45 bis 90 Minuten dauern, und Teile davon

kann eine Mitarbeiterin übernehmen. Das Nationale Augeninstitut nennt die Untersuchung einfach und schmerzlos, auch die Druckmessung, warnt aber, dass das Sehen nach dem Weitstellen einige Stunden verschwommen und lichtempfindlich bleibt.

Kann eine App meine Augenuntersuchung ersetzen?

Nein, und die Apps sagen das selbst. Der Eintrag der Weltgesundheitsorganisation zu WHOeyes stellt fest, dass die App regelmäßige Kontrollen bei einer Fachkraft auch bei gutem Sehen nicht ersetzt, und der Google-Play-Eintrag von Sight Check: Eye Chart Game bezeichnet sich als Werkzeug zur Früherkennung und Selbstwahrnehmung, nicht als medizinische Diagnose oder zertifizierte klinische Tafel.

Wie oft brauchen Menschen mit Diabetes eine Augenuntersuchung?

Mindestens einmal jährlich. Das Nationale Augeninstitut sagt, die meisten Menschen mit Diabetes oder hohem Blutdruck brauchen mindestens einmal im Jahr eine Untersuchung mit weitgestellter Pupille, und bittet sie, das Intervall mit dem eigenen Arzt zu klären. Die diabetische Retinopathie ist eine der Erkrankungen, die diese Untersuchung früh finden soll.

Speichert Sight Check: Eye Chart Game meine Ergebnisse irgendwo?

Nein. Der App-Store-Eintrag sagt, die Ergebnisse bleiben auf dem Gerät, und die Datensicherheitskarte bei Google Play für die Android-Version erklärt, dass keine Daten erhoben und keine an Dritte weitergegeben werden. Es gibt keine Konten und kein Werbe- oder Analyse-SDK, ein Ergebnis ist also ein lokaler Eintrag und kein Profil.

Was tun, wenn ein Heimtest schlechter ausfällt als zuvor?

Behandeln Sie es als Hinweis, nicht als Messwert. Ein Abfall zwischen zwei Durchläufen kann genauso von Bildschirmhelligkeit, Abstand, Spiegelung oder reiner Müdigkeit kommen wie von Ihren Augen. Bei plötzlichen Mouches volantes, Lichtblitzen, Schmerzen oder einer abrupten Veränderung lautet die Anweisung der Akademie, sofort einen Augenarzt anzurufen.

Zitieren als: Lubor Šimůnek (2026). *Wie oft sollte man die Augen untersuchen lassen?*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/de/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked
© 2026 lapnito.cz s.r.o.