MISTER SPEX

# Augengesundheits-Report 2026

Wie gesund sind unsere Augen wirklich? Eine Analyse zu Selbstwahrnehmung, Risiken und Vorsorge in Deutschland

OKTOBER 2026

IN KOOPERATION MIT SKLEO HEALTH

KEY FINDINGS

# Die wichtigsten Report-Erkenntnisse auf einen Blick

**29%**

der Teilnehmenden ohne Beschwerden zeigen im Screening abklärungsbedürftige Auffälligkeiten.

**61%**

der über 60-Jährigen haben unbemerkte abklärungsbedürftige Auffälligkeiten.

**81%**

waren länger als zwei Jahre nicht beim Augenarzt.

**8%**

der Teilnehmenden mit Vorbelastung zeigen Glaukom- oder Retinopathie-Auffälligkeiten.

01 · HINTERGRUND UND FRAGESTELLUNG

# Die unbemerkte Gefahr: Wenn das Auge leidet, ohne dass wir es merken

Augenerkrankungen gehören zu den tückischsten Gesundheitsrisiken: Sie entwickeln sich oft schleichend, verursachen lange keine Schmerzen und bleiben deshalb unbemerkt. Erst wenn die Sehkraft bereits spürbar nachlässt, suchen viele Menschen professionelle Hilfe – oft zu spät für eine vollständige Wiederherstellung.

Um die Lücke zwischen Selbstwahrnehmung und tatsächlichen Auffälligkeiten zu untersuchen, wurden die Daten aus den Augengesundheits-Screenings bei Mister Spex in Kooperation mit Skleo Health mit den eigenen Angaben der Teilnehmenden im Anamnese-Bogen abgeglichen. Die Ergebnisse des Augengesundheits-Reports zeigen eindrücklich, wie sehr man sich täuschen kann.

02 · SELBSTWAHRNEHMUNG VS. SCREENING

# Wer keine Beschwerden hat, kann dennoch Auffälligkeiten zeigen

Die Analyse offenbart eine trügerische Sicherheit: Zunächst gaben 75 Prozent der Teilnehmenden im Anamnese-Bogen an, keinerlei Beschwerden zu haben. Doch das anschließende professionelle Screening, das die objektiven Gesundheitsdaten der Augen erfasst, zeichnete ein anderes Bild.

**29%**

der Teilnehmenden, die keine Beschwerden angeben, zeigen im Screening dennoch abklärungsbedürftige Auffälligkeiten.

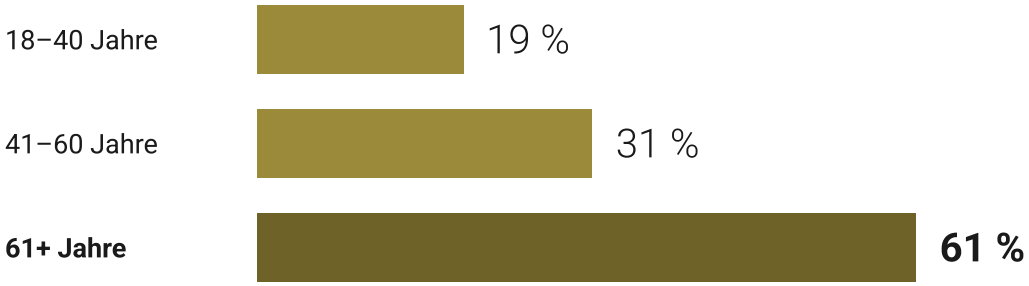
Fast drei von zehn untersuchten Menschen haben also Probleme mit ihrer Augengesundheit, von denen sie nichts wissen.

## Das Alter als massiver Risikofaktor

Bei beschwerdefreien Teilnehmenden nimmt der Anteil mit Auffälligkeiten mit dem Alter deutlich zu:

### Beschwerdefrei, aber Auffälligkeiten festgestellt

Anteil der beschwerdefreien Teilnehmenden mit abklärungsbedürftigen Auffälligkeiten, nach Altersgruppe.




Quelle: Augengesundheits-Screenings bei Mister Spex in Kooperation mit Skleo Health

> „Die Ergebnisse zeigen, dass Menschen ihre Sehkraft oftmals überschätzen. Viele verlassen sich darauf, dass „keine Beschwerden" dasselbe bedeutet wie „keine Risiken". Doch genau das trifft im digitalen Alltag immer seltener zu. Auffälligkeiten entstehen schleichend und bleiben lange unbemerkt. Deshalb ist klar: Vorsorge beginnt nicht erst dann, wenn man schlecht sieht, sondern viel früher."
>
> **Joëlle Jenny**
> Augenoptikerin & District Managerin, Mister Spex

03 · WELCHE AUFFÄLLIGKEITEN DAS SCREENING AUFDECKT

# Das Ranking der Augenprobleme

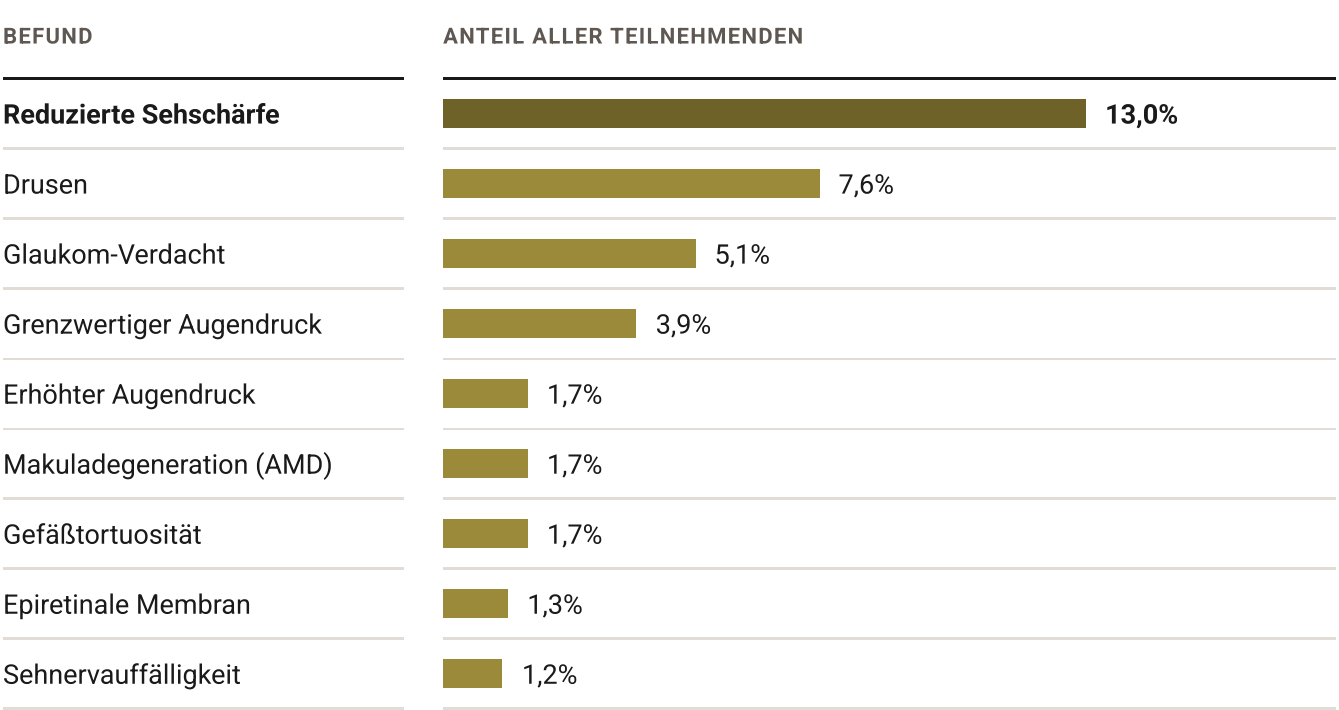
Die Analyse zeigt, dass Augenprobleme häufig unbemerkt bleiben. Welche Auffälligkeiten dabei auftreten, zeigt die Detailauswertung. Das zentrale Ergebnis: Bei 14 Prozent aller Teilnehmenden wurde mindestens eine klinische Auffälligkeit am Auge festgestellt.

Dieser Anteil steigt mit dem Alter deutlich an: von 5 Prozent bei den 18- bis 40-Jährigen auf 15 Prozent bei den 41- bis 60-Jährigen und 41 Prozent bei den über 60-Jährigen. Frauen und Männer sind mit jeweils 14 Prozent gleich häufig betroffen.

## Reduzierte Sehschärfe an der Spitze

Schaut man sich alle festgestellten Einzel-Ergebnisse an (Mehrfach-Ergebnisse pro Person möglich), tritt reduzierte Sehschärfe mit 13 Prozent am häufigsten auf. Dahinter folgen Drusen (7,6 Prozent) und der Verdacht auf Glaukom (Grüner Star) mit 5,1 Prozent. Druckauffälligkeiten am Auge – grenzwertiger (3,9 Prozent) und erhöhter Augendruck (1,7 Prozent) – sind ebenfalls relevant. Makuladegeneration, Gefäßtortuosität, Epiretinale Membran und Sehnervauffälligkeiten machen jeweils unter 2 Prozent aus.

### Befunde nach Häufigkeit




Mehrfach-Ergebnisse pro Person möglich.

## Wie sich das Spektrum der Auffälligkeiten mit dem Alter verschiebt

Mit zunehmendem Alter verändert sich nicht nur die Häufigkeit von Auffälligkeiten, sondern auch deren Zusammensetzung grundlegend. Bei den 18- bis 40-Jährigen ist die reduzierte Sehschärfe die häufigste Auffälligkeit (9,6 Prozent), während Drusen (0,8 Prozent) und Makuladegeneration (0,1 Prozent) kaum eine Rolle spielen. In der mittleren Altersgruppe der 41- bis 60-Jährigen steigen die Drusen-Prävalenz auf 8,1 Prozent und Glaukom-Verdacht auf 6,1 Prozent. Bei den über 60-Jährigen dominieren Sehschwäche (31,3 Prozent) und Drusen (31,0 Prozent), hinzu kommen Glaukom-Auffälligkeiten bei 10,0 Prozent und Makuladegeneration bei 9,1 Prozent der Untersuchten.

### Befunde nach Altersgruppe

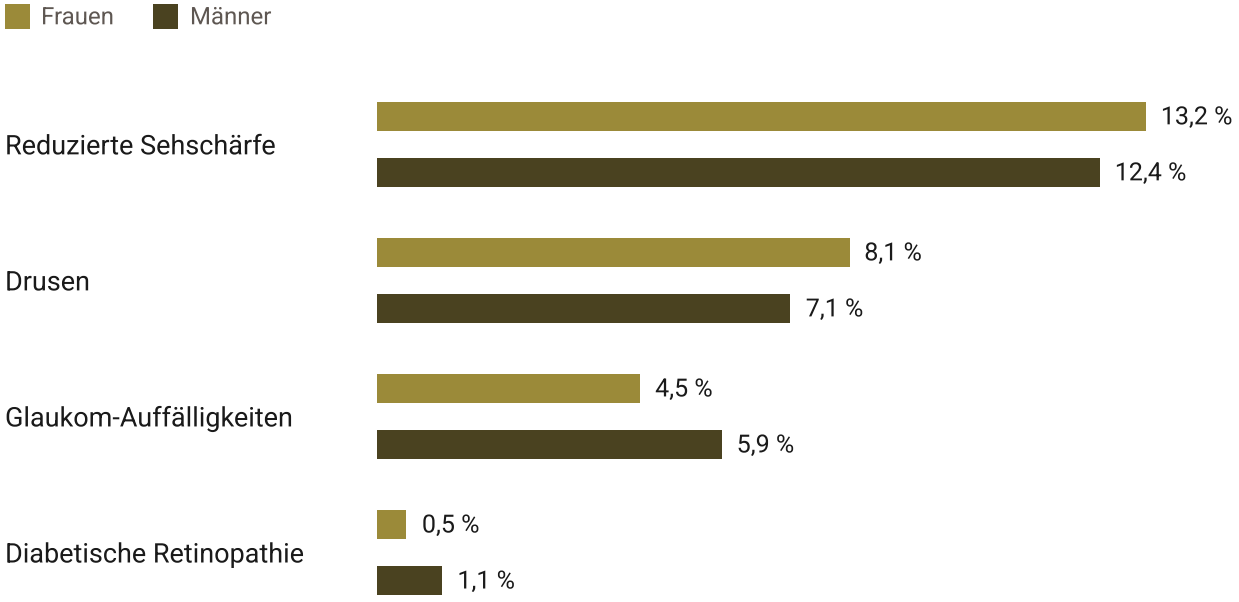
| BEFUND | 18–40 JAHRE | 41–60 JAHRE | 61+ JAHRE |
|---|---|---|---|
| Reduzierte Sehschärfe | 9,6 % | 10,7 % | **31,3 %** |
| Drusen | 0,8 % | 8,1 % | **31,0 %** |
| Glaukom-Verdacht | 3,0 % | 6,1 % | **10,0 %** |
| Makuladegeneration (AMD) | 0,1 % | 1,2 % | 9,1 % |
| Epiretinale Membran | 0,2 % | 0,7 % | 7,8 % |
| Sehnervauffälligkeit | 1,2 % | 0,8 % | 2,2 % |
| Gefäßtortuosität | 1,6 % | 1,8 % | 1,7 % |
| Retinopathie | 0,4 % | 0,9 % | 1,6 % |

Quelle: Augengesundheits-Screenings bei Mister Spex in Kooperation mit Skleo Health

## Frauen und Männer – unterschiedliche Risikoprofile

Bei Frauen entfallen die Auffälligkeiten häufiger auf Drusen (8,1 Prozent vs. 7,1 Prozent bei Männern) und reduzierte Sehschärfe (13,2 Prozent vs. 12,4 Prozent). Männer zeigen hingegen häufiger Glaukom-Auffälligkeiten (5,9 Prozent vs. 4,5 Prozent bei Frauen) und diabetische Retinopathie (1,1 Prozent vs. 0,5 Prozent).

**Befunde nach Geschlecht**




Quelle: Augengesundheits-Screenings bei Mister Spex in Kooperation mit Skleo Health

> „Die Daten bestätigen exakt das, was sich auch im klinischen Alltag zeigt: Viele Auffälligkeiten sind zwar mild, aber dennoch bedeutsam – frühe Hinweise auf ein Glaukom, makuläre Veränderungen oder Netzhautauffälligkeiten, die andernfalls unentdeckt bleiben würden."
>
> **Dr. med. Steffen E. Künzel**
> Augenarzt & Co-Founder Skleo Health

04 · RISIKOGRUPPEN IM FOKUS

# Wenn Vorbelastungen das Risiko vorgeben

Dass bestimmte Augenerkrankungen wie das Glaukom oder Netzhautveränderungen durch Diabetes familiär gehäuft auftreten, ist bekannt. Doch wie hoch ist das Risiko wirklich, selbst zu erkranken, wenn eine solche Vorbelastung besteht? Um diese Frage zu beantworten, wurden jene Teilnehmenden genauer untersucht, die im Anamnesebogen eine Vorbelastung angaben: Glaukom in der Familie, Diabetes oder eine bereits bekannte diabetische Retinopathie. Dies betraf 16 Prozent aller Untersuchten.

**8%**

der Teilnehmenden mit Vorbelastung zeigten im Screening einen Glaukom-Verdacht oder eine überweisungswürdige diabetische Retinopathie. Ein klares Zeichen für die Relevanz gezielter Vorsorge bei Risikopersonen.

**Bestätigung der Vorbelastung im Screening, nach Geschlecht**

**Bestätigt:** Die Person hat eine familiäre Vorbelastung und das Screening hat eine entsprechende Auffälligkeit gefunden.

**Nicht bestätigt:** Die Person hat eine familiäre Vorbelastung, aber das Screening war unauffällig.

Männer mit familiärer Vorbelastung erhalten doppelt so häufig eine Bestätigung im Screening (12 Prozent) wie Frauen (6 Prozent). Die Bestätigungsrate steigt zudem mit dem Alter: von 5 Prozent bei den 18- bis 40-Jährigen auf 15 Prozent bei den über 60-Jährigen.

> „Personen mit familiärer Vorbelastung tragen bei bestimmten Erkrankungen ein signifikant erhöhtes Risiko – insbesondere bei Glaukomerkrankungen, dem sogenannten Grünen Star. Gerade in diesen Fällen sind niedrigschwellige Screening-Untersuchungen entscheidend, um Erkrankungen zu identifizieren, bevor klinische Symptome auftreten."
>
> **Dr. med. Steffen E. Künzel**
> Augenarzt & Co-Founder Skleo Health

05 · GENERATION BILDSCHIRM

# Mythos auf dem Prüfstand

Das Smartphone und die Digitalisierung des Lebens haben unsere Sehgewohnheiten stark verändert. Wirkt sich dies schon messbar bei jüngeren Menschen aus?

## 25 Prozent mit subjektiven Beschwerden – organisch oft unauffällig

25 Prozent der unter 40-Jährigen berichten von subjektiven Symptomen wie Augenbrennen oder verschwommenem Sehen. Das Interessante dabei: Nur bei rund 13 Prozent dieser Teilnehmenden ließ sich auch ein organisches Ergebnis im Screening feststellen. Der überwiegende Teil der berichteten Beschwerden ist also organisch nicht erklärbar.

Zum Vergleich: Bei den 41- bis 60-Jährigen berichtet ein fast identischer Anteil von subjektiven Beschwerden (24 Prozent). Hier bestätigt sich jedoch schon bei rund 29 Prozent auch ein organisches Screening-Ergebnis. Die Daten zeigen, dass die Diskrepanz zwischen wahrgenommenen Symptomen und einem organischen Screening-Ergebnis bei jüngeren Menschen deutlich größer ist, was ein Hinweis auf funktionelle oder vorübergehende Faktoren wie intensive Bildschirmnutzung oder trockene Augen ist.

19%

**19 Prozent der 18-40-Jährigen mit unbemerkten Auffälligkeiten:** Trotz Jugend weist fast jede:r Fünfte ohne Beschwerden eine Auffälligkeit auf, ohne es zu wissen. Das verdeutlicht die Bedeutung der regelmäßigen Kontrolle auch bei jungen Menschen.

> „Viele Menschen warten mit der Augenvorsorge, bis sie etwas merken. Doch die meisten Veränderungen bleiben lange still und unsichtbar. Dieses Aufschieben hat weniger mit Bequemlichkeit zu tun als mit einer falschen Einschätzung des eigenen Risikos. Genau hier setzen niedrigschwellige Vorsorgeangebote wie Augenscreenings beim Optiker an."
>
> **Joëlle Jenny**
> Augenoptikerin & District Managerin, Mister Spex

06 · VORSORGEVERHALTEN

# Unentdeckte Risiken: Warum bleiben so viele Probleme unbemerkt?

Rund 29 Prozent derjenigen, die keine subjektiven Beschwerden hatten, zeigten im nachfolgenden Screening Auffälligkeiten. Doch warum bleiben so viele Probleme unbemerkt? Ein Hinweis liegt im Vorsorgeverhalten der Bevölkerung.

**81 %** waren länger als zwei Jahre nicht beim Augenarzt – oder noch nie. Nur 19 Prozent der Teilnehmenden waren in den letzten zwei Jahren zur Kontrolle.

## Arztbesuch in den letzten 2 Jahren

Anteil mit Arztbesuch in den letzten 2 Jahren, nach Altersgruppe, in %

Quelle: Augengesundheits-Screenings bei Mister Spex in Kooperation mit Skleo Health

Mit 17 Prozent hat die Gruppe der 18- bis 40-Jährigen die niedrigste Vorsorge-Rate. Bemerkenswert: Selbst bei den über 60-Jährigen, die das höchste Risiko für Augenerkrankungen tragen, waren nur 26 Prozent in den vergangenen zwei Jahren beim Augenarzt.

> „Die meisten Augenerkrankungen verlaufen schmerzfrei und bleiben insbesondere in frühen Stadien symptomlos. Sie entwickeln sich schleichend. Ohne frühzeitige Diagnostik werden viele Betroffene erst vorstellig, wenn bereits ein irreversibler Sehverlust eingetreten ist. Vorsorge ist daher nicht optional, sondern unerlässlich."
>
> **Dr. med. Steffen E. Künzel**
> Augenarzt & Co-Founder Skleo Health

07 · FAZIT

# Was die Ergebnisse zeigen und was wir daraus lernen können

Der Augengesundheits-Report zeichnet ein klares Bild einer erheblichen Lücke zwischen der Selbsteinschätzung der Menschen in Deutschland und dem tatsächlichen Zustand ihrer Augen. Die zentrale Erkenntnis: Fast jede:r Dritte ohne Beschwerden hat bereits messbare Auffälligkeiten. Dieses Problem wird durch ein mangelndes Vorsorgeverhalten verstärkt. Vier von fünf Teilnehmenden waren länger als zwei Jahre nicht beim Augenarzt.

Besonders intensiv verschärft sich die Situation mit dem Alter: Bei den über 60-Jährigen ist mehr als jede:r Zweite betroffen. Doch auch jüngere Generationen sind nicht geschützt. 19 Prozent der unter 40-Jährigen ohne Beschwerden zeigen unbemerkte Auffälligkeiten. Und bei familiärer Vorbelastung zeigt bereits jede:r Zwölfte konkrete Anzeichen für eine Erkrankung.

**Die Konsequenz ist unmissverständlich: Regelmäßige Augenkontrollen sind unerlässlich, um die Sehkraft langfristig zu erhalten.**

> „Am Ende geht es bei Augengesundheit um Weitsicht im wahrsten Sinne: Viele Risiken lassen sich vermeiden, wenn man früh genug hinschaut. Doch genau dieser Schritt fällt im Alltag oft hinten runter. Unsere Aufgabe ist es daher, Vorsorge so einfach und verlässlich zu machen, dass sie selbstverständlich wird."
>
> **Joëlle Jenny**
> Augenoptikerin & District Managerin, Mister Spex

METHODIK

# Die Untersuchungsmethodik

Der Augengesundheits-Report basiert auf 13.986 ausgewerteten Screenings, die über einen Zeitraum von mehreren Monaten in den Stores von Mister Spex deutschlandweit durchgeführt wurden. Die Screenings erfolgten in Kooperation mit Skleo Health.

Die Datenerhebung erfolgte vollständig DSGVO-konform. Alle Teilnehmenden wurden vor Beginn des Screenings transparent über Zweck, Umfang und Verarbeitung der Daten informiert und nahmen ausschließlich nach aktiver, freiwilliger Einwilligung teil. Sämtliche Daten wurden anonymisiert erhoben und ausgewertet; ein Rückschluss auf einzelne Personen ist nicht möglich.

Die Teilnehmenden im Alter zwischen 18 und über 90 Jahren füllten zunächst einen Anamnese-Bogen aus. Anschließend erfolgte ein professionelles Screening mit Visusbestimmung beider Augen sowie eine Untersuchung auf klinische Auffälligkeiten wie Glaukom, Makuladegeneration, Drusen, Sehnervauffälligkeiten und diabetische Retinopathie.

Ein Screening gilt als abklärungsbedürftig, wenn bei ausreichender Bildqualität ein pathologischer Befund, eine Visusminderung (< 0,8) oder ein sehr hoher Augeninnendruck (> 24 mmHg) vorliegt. Ein Ergebnis wurde als abklärungsbedürftig gewertet, wenn mindestens eines dieser Kriterien auf mindestens einem Auge erfüllt war; mehrere abklärungsbedürftige Ergebnisse wurden einzeln gezählt.

*Bei der Interpretation ist zu beachten: Das Screening ersetzt keine ärztliche Diagnose. Zudem ist von einer Selbstselektion auszugehen.*

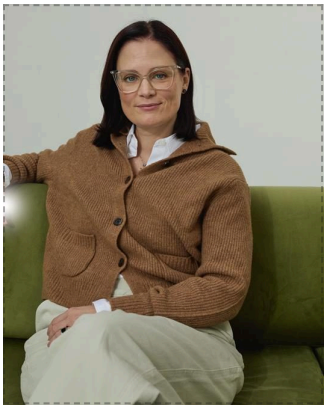
**13.986**
ausgewertete Screenings

**18–90+**
Alter der Teilnehmenden in Jahren

**< 0,8**
Visusminderung als Kriterium

**> 24**
mmHg Augeninnendruck als Kriterium

# Die Augengesundheits-Expert:innen



## Joëlle Jenny

**Augenoptikerin & District Managerin, Mister Spex**

Joëlle Jenny verfügt über umfassende Erfahrung in der Augenoptik und der Förderung von Augengesundheit. Als ausgebildete Augenoptikerin ist sie Expertin für präzise Sehtests, Linsenanpassung und die Anwendung moderner Technologien zur Verbesserung der Sehqualität. Mit ihrem tiefen Verständnis für Brillentrends und optische Lösungen trägt sie seit Jahren zur Weiterentwicklung innovativer Konzepte bei Mister Spex bei, aktuell als District Managerin für mehrere Standorte im Raum Berlin.

## Dr. med. Steffen Emil Künzel

**Augenarzt & Co-Founder Skleo Health**

Dr. med. Steffen Emil Künzel ist als Arzt in der Augenheilkunde tätig, Wissenschaftler an der Berliner Charité und hat Skleo Health 2024 gemeinsam mit Dr. Alex Hein und Fabien Vogl gegründet. Nach seinem Medizinstudium in Bonn promovierte er in Heidelberg und Yale zum Blutgefäßwachstum im erkrankten Auge. Ab 2020 war er als Arzt in Weiterbildung und Wissenschaftler an der Berliner Charité tätig.