

Berlin, 12. Dezember 2024

## Sehvermögen im Blick behalten: Die Bedeutung regelmäßiger Augen-Check-ups

Gutes Sehen ist ein entscheidender Faktor für die Lebensqualität, doch die Sehkraft verändert sich oft unbemerkt. Deshalb empfiehlt Mister Spex SE, Europas führender Omnichannel-Optiker, regelmäßige Augen-Check-ups – mindestens alle ein bis zwei Jahre. Besonders Kinder und ältere Menschen sollten häufiger ihre Sehstärke überprüfen lassen, um Augenerkrankungen frühzeitig zu erkennen und die bestmögliche Sehkraft zu gewährleisten.

### Warum regelmäßige Sehtests entscheidend sind

Das Sehvermögen kann sich schleichend verschlechtern, oft ohne dass Betroffene es sofort bemerken. Symptome wie Kopfschmerzen, Müdigkeit oder gereizte Augen können erste Anzeichen einer Veränderung der Sehstärke sein. Daher sind regelmäßige Kontrollen – besonders für Kinder und ältere Menschen – von großer Bedeutung. Kinder sollten spätestens bis zum dritten Lebensjahr einen Sehtest bei einem Augenarzt machen, um Sehschwächen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Ältere Menschen hingegen sollten aufgrund schnellerer Veränderungen ihrer Sehweite jährlich einen Test durchführen lassen, um Risiken wie Grauen Star rechtzeitig zu identifizieren.

*„Regelmäßige Sehtests sind mehr als nur Routine – sie sind eine Investition in die langfristige Gesundheit unserer Augen. Oft sind es subtile Veränderungen, die unbemerkt bleiben, aber ernsthafte Folgen haben können. Bei Mister Spex möchten wir unsere Kunden dazu ermutigen, ihre Sehkraft im Blick zu behalten und frühzeitig Maßnahmen zu ergreifen, um ihre Lebensqualität zu sichern“,* sagt Stefanie Berger, Optometristin und Einkäuferin bei Mister Spex.

Bei akuten Beschwerden wie Schmerzen, Rötungen oder Fremdkörpergefühl sollte der Augenarzt konsultiert werden, da hier nicht nur die Sehkraft, sondern auch die allgemeine Gesundheit des Auges untersucht wird. Für unkomplizierte Sehtests, beispielsweise zur Kontrolle der Brillenwerte, bietet sich der Optiker an, der in der Regel schneller und ohne Terminvergabe erreichbar ist.

### Sehkraft schützen – Tipps zur Entlastung der Augen

In der heutigen Zeit sind unsere Augen durch digitale Bildschirme und Umwelteinflüsse stark belastet. Umso wichtiger ist es, präventiv zu handeln: Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Pausen bei der Bildschirmarbeit und der Schutz vor UV-Strahlen sind einfache, aber effektive Maßnahmen, um die Augengesundheit zu erhalten.

Weitere Informationen gibt es hier:

<https://www.misterspex.de/c/rat/503>.

Kostenlose Sehtests bei Mister Spex können hier gebucht werden:

<https://www.misterspex.de/c/svc/722>.

#### **Über Mister Spex:**

Mister Spex ist Europas führender Omnichannel-Optiker, der sich durch die nahtlose Integration von Online- und Offline-Präsenz, innovative Technologien, ein umfassendes Sortiment und exzellenten Kundenservice auszeichnet. Seit seiner Gründung 2007 hat sich Mister Spex vom reinen Online-Player zu einem erfolgreichen Omnichannel-Optiker mit mehr als 7,1 Millionen Kunden und 10 Online-Shops in ganz Europa sowie eigenen Filialen entwickelt. Mister Spex beschäftigt über 120 eigene hochqualifizierte Optiker, die einen erstklassigen optischen Service in den Filialen gewährleisten. Als Digital Native waren Technologie und Innovation schon immer wesentliche Bestandteile der Entwicklung des Unternehmens. Mit fortschrittlichen Technologien wie digitalen 2D- zu 3D-Werkzeugen für die Rahmenanpassung bis hin zu intelligenten Browse-Funktionalitäten setzt Mister Spex neue Maßstäbe in der Optikbranche und bietet seinen Kunden einen außergewöhnlichen Mehrwert. Der Fokus von Mister Spex liegt darin, den Brillenkauf für Kunden zu einem einzigartigen Einkaufserlebnis zu machen, das einfach und transparent ist und gleichzeitig Spaß macht – in einer Kombination aus einem umfassenden und vielfältigen Sortiment an hochwertigen Produkten mit umfangreicher Optik-Expertise und Beratung durch den Kundenservice, eigenen Filialen und einem umfangreichen Partnernetzwerk aus Optikern.

#### **Corporate Communications**

Michael Runge | Senior Corporate Communications & PR Manager | [michael.runge@misterspex.de](mailto:michael.runge@misterspex.de)

#### **Mister Spex SE**

Hermann-Blankenstein-Strasse 24  
D-10249 Berlin  
Website: [www.misterspex.de](http://www.misterspex.de)  
Corporate Website: <https://corporate.misterspex.com>