

Wie sich unser Sehen ein Leben lang entwickelt

Sehen ist ein dynamischer Prozess. Von den ersten Lichtreizen im Mutterleib bis zur altersbedingten Veränderung der Augenlinse – unsere Sehfähigkeit entwickelt sich ständig weiter. Ein Überblick über die wichtigsten Stationen und Sehentfernungen im Lauf des Lebens.

Lebensphase	Embryo ab Woche 4	Fötus ab Woche 24	Neugeborenes 0-3 Monate	Säugling 3-12 Monate	Kleinkind 1-3 Jahre	Kind & Jugend 3-18 Jahre	Erwachsene 18-45 Jahre	ab Mitte 40 Presbyopie	ab 60+ im Alter
Entwicklung des Auges	 Nach 4 Wochen entwickeln sich die Augenbläschen als Ausstülpungen des ersten Gehirnbälchens. In der 9. und 10. Woche entwickeln sich die sekundären Linsenfasern und der sekundäre Glaskörper.	 Es entstehen erste Reizwahrnehmungen. In der 24. Woche kann der Fötus hören, schmecken und die Lichtwahrnehmung ist aktiv.	 Sehen ist noch verschwommen. Babys können Kontraste und Bewegungen erkennen, am besten, in sehr geringer Entfernung.	 Die Sehschärfe nimmt stetig zu. Die Augen arbeiten besser zusammen. Farben werden intensiver wahrgenommen.	 Die Sehschärfe erreicht etwa 80 bis 100 Prozent des Erwachsenen-niveaus. Die räumliche Wahrnehmung und Augenkoordination reifen.	 Sehen ist in der Regel voll ausgeprägt. Bei Fehlsichtigkeiten kann sich das Auge in dieser Phase noch verändern.	 Stabiles Sehen im Nah-, Zwischen- und Fernbereich. Die Akkommodation (Anpassung der Linse) funktioniert optimal.	 Die Linse wird zunehmend weniger elastisch. Das Nah-Sehen fällt schwerer – eine Lesebrille wird nötig.	 Weitere altersbedingte Veränderungen können auftreten (z. B. Grauer Star, Makuladegeneration, trockene Augen). Regelmäßige Kontrollen sind besonders wichtig.
Wann sieht man in welcher Entfernung am besten?	keine visuelle Wahrnehmung	Licht und Bewegung wahrnehmbar	ca. 10-20 cm (Abstand zum Gesicht)	ca. 20-30 cm (Gesichter in Nahdistanz)	ca. 50-100 cm (Umgebung entdecken)	ca. 30 cm bis ∞ (Fern-Sehen entwickelt sich)	ca. 30 cm bis ∞ (alle Distanzen möglich)	ca. 45 cm bis ∞ (Nahbereich wird schwieriger)	individuell (Ferne und Nahbereich sind oft eingeschränkt)
									