

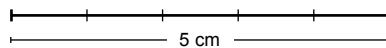
## Sehtests zum Ausdrucken – Prüfen Sie Ihre Augen!

Ein Sehtest für die Ferne, ein Sehtest für die Nähe – der erste kann Ihnen Hinweise auf eine eventuelle Kurzsichtigkeit oder Hornhautverkrümmung geben, mit dem zweiten Test prüfen Sie Ihre Augen auf Weitsichtigkeit. Auch Brillenträger können eine eventuelle Sehstärkenveränderung mit diesen Tests feststellen – einfach die Brille, die Sie gewöhnlich tragen, auflassen.

Auch wenn Sie beide Aufgaben erfolgreich gelöst haben: Diese Sehtests können Sie auf mögliche Sehprobleme hinweisen, ersetzen aber keine fachgerecht durchgeführten Sehtests bei Augenarzt oder Optiker. Alle zwei Jahre sollten Sie Ihre Augen professionell überprüfen lassen.

Weitere Sehtests finden Sie unter [www.sehen.de](http://www.sehen.de)

Drucken Sie diese PDF-Datei aus. Achten Sie darauf, dass im Druckmenü die Option „Seitenanpassung: keine“ ausgewählt ist. Nur dann sind die Tests in der richtigen Größe abgebildet – das ist wichtig für das korrekte Ergebnis. Messen Sie zur Kontrolle die Länge dieser Linie. Die Strecke muss 5 cm lang sein.



### Sehtest 1 – Wie gut sehen Sie in die Ferne?

- ❶ Hängen Sie die Seite auf und betrachten Sie die Abbildung rechts aus drei Metern Entfernung. Die Beleuchtung sollte ausreichend sein – am besten machen Sie den Test bei Tageslicht.
- ❷ Testen Sie jeweils ein Auge, indem Sie das andere mit der Hand zuhalten – das Auge nicht zukneifen! Wiederholen Sie den Test mit dem anderen Auge.
- ❸ Konnten Sie alle Buchstaben lesen, können Sie zufrieden sein. Wenn Sie schon bei den ersten beiden Zeilen Schwierigkeiten hatten, sollten Sie Ihre Augen professionell überprüfen lassen.



Quelle: KGS – Kuratorium Gutes Sehen

### Sehtest 2 – Wie gut sehen Sie in die Nähe?

- ❶ Lesen Sie den Text rechts unten aus 40 cm Entfernung. Auch hierfür sollte die Beleuchtung ausreichend sein.

❷ Konnten Sie alle Zeilen problemlos lesen, ohne den Abstand zum Blatt zu verändern, ist das ein gutes Zeichen. Mussten Sie das Blatt dagegen näher nehmen, um die kleinere Schrift lesen zu können, könnte das ein Anzeichen für Weitsichtigkeit sein.

ZEILE Z 01	<h1>Können die Augen</h1>	ZEILE Z 01
Z 02	beim Schielen stehen bleiben?	Z 02
Z 03	Beim absichtlichen Schielen drehen die Muskeln, die auch	Z 03
Z 04	für die normalen Augenbewegungen zuständig sind, den Augapfel zur	Z 04
Z 05	Seite. Auch wenn man sich erschrickt, können diese Muskeln	Z 05
Z 06	nicht dauerhaft verkrampfen. Übrigens: Ebenso wenig bleiben Grimassen im Gesicht stehen.	Z 06
Z 07	Also Entwarnung – Mamas Klassiker ist falsch.	Z 07
Z 08	Sind Möhren wirklich gut für die Augen? Möhren sind gut und tun gut. Aber die Augen verbessern sie nicht.	Z 08
Z 09	Das alte Vorurteil stammt daher, dass Karotten viel Beta-Karotin enthalten. Der Körper wandelt diesen Pflanzenfarbstoff in	Z 09
Z 10	Vitamin A um. Das Vitamin wiederum brauchen die Sinneszellen in der Netzhaut unserer Augen. Die meisten Fehlsichtigkeiten kommen aber nicht	Z 10
Z 11	von einem Mangel an Vitamin A, sondern daher, dass das Auge einen kleinen „Baufehler“ hat.	Z 11