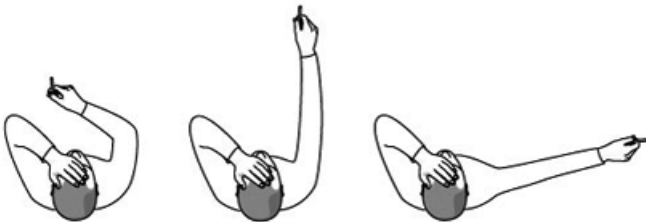


8 Tests zur Überprüfung Ihres Sehvermögens

Mit diesen Tests lassen sich allfällige Sehschwächen aufdecken. Sie dienen jedoch lediglich als Hinweis darauf. Erst ein professioneller Sehtest beim Optiker oder Augenarzt kann Ihren individuellen Korrekturbedarf zuverlässig ermitteln.

1 Gesichtsfeld

Um die Weite Ihres Gesichtsfelds zu testen, nehmen Sie einen Bleistift in die rechte Hand und halten ihn mit ausgestrecktem Arm vor das Gesicht. Decken Sie das linke Auge mit der freien Hand ab. Blicken Sie nun geradeaus und behalten Sie diese Blickrichtung bei, während Sie den Bleistift langsam mit ausgestrecktem Arm nach rechts führen und dabei einen Bogen beschreiben. Stoppen Sie, sobald Sie den Bleistift aus dem Auge verlieren. Bei normalem Gesichtsfeld sollte Ihr Arm einen 90°-Winkel zu seiner Ausgangsposition bilden. Führen Sie nun die gleiche Bewegung auf der anderen Seite des Gesichts durch, bis der Bleistift aus Ihrem Gesichtsfeld verschwindet. Der Winkel sollte nun bei knapp 60° liegen, denn auf dieser Seite begrenzt die Nase das Gesichtsfeld. Falls Sie den Eindruck haben, nicht die angegebenen Winkelgrade zu erreichen, konsultieren Sie einen Optiker oder Augenarzt.



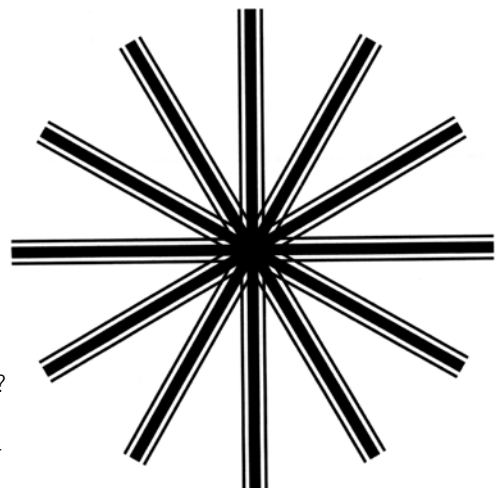
2 Presbyopie (Alterssichtigkeit)

- Halten Sie Ihr Handy manchmal von sich weg, um Ihre SMS zu lesen?
- Können Sie das Telefonbuch aus 30 cm Entfernung lesen?
- Fällt es Ihnen schwer, aus 30 cm Sehabstand einen Faden einzufädeln?
- Haben Sie Probleme, bei schwacher Beleuchtung eine Zeitung oder Zeitschrift zu lesen?
- Falls Sie kurzsichtig sind: Nehmen Sie die Brille manchmal zum Lesen ab?

Wenn Sie mehr als 3 dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, empfehlen wir Ihnen, einen Sehtest durchführen zu lassen.

3 Hornhautverkrümmung

Halten Sie diesen Artikel etwa 33 cm von Ihren Augen weg. Decken Sie nun mit der Hand abwechselnd erst ein Auge, dann das andere ab. Wie sehen Sie die Abbildung? Falls manche der Verzweigungen für Sie dunkler erscheinen oder Sie die drei Linien in jeder Achse nicht richtig erkennen können, leiden Sie möglicherweise unter einer Hornhautverkrümmung. Es empfiehlt sich ein Beratungsgespräch.



4 Kurz- oder Weitsichtigkeit



Halten Sie diesen Text in ca. 33 cm Abstand vor Ihre Augen. Decken Sie ein Auge mit der Hand ab und betrachten Sie die 0 vor dem roten und die 0 vor dem grünen Hintergrund. Wiederholen Sie nun das Ganze mit dem anderen Auge. Ist die Ziffer vor dem roten Hintergrund deutlicher zu sehen oder wirkt sie schwärzer? Falls ja, neigen Sie zur Kurzsichtigkeit. Falls Sie die Ziffer vor dem grünen Hintergrund besser erkennen, sind Sie möglicherweise weitsichtig.

5 Tiefensehen

Im Alltag, insbesondere beim Autofahren, ist das korrekte Abschätzen von Entfernungen unabdingbar. Strecken Sie Ihren linken Zeigefinger in Augenhöhe nach oben, dann führen Sie den Zeigefinger der anderen Hand rasch herab, um ihn zu berühren. Bei gut funktionierendem Tiefensehen sollte Ihnen dieser Test auf Anhieb gelingen. Andernfalls sollten Sie sich von einem Spezialisten beraten lassen.



6 Binokularsehen

Verbindet Ihr Gehirn die Bilder beider Augen richtig? Um sicherzugehen, stellen Sie ein 10 cm hohes Stück Papier senkrecht auf die Linie zwischen den beiden Bildern und setzen Sie Ihre Nase darauf. Sie müssten nun sehen, wie der Fisch auf das Gefäß schwimmt. Falls nicht, sollten Sie einen Termin bei einem Spezialisten vereinbaren.



7 Hornhautverkrümmung

Halten Sie diesen Artikel etwa 33 cm von Ihren Augen weg. Decken Sie nun mit der Hand abwechselnd ein Auge, dann das andere ab. Wie sehen Sie die Abbildung? Falls manche der Verzweigungen für Sie dunkler aussehen oder Sie die drei Linien in jeder Achse nicht richtig erkennen können, leiden Sie möglicherweise unter einer Hornhautverkrümmung. Es empfiehlt sich ein Beratungsgespräch.

Falls Ihnen die Balken in einem oder mehrerer dieser Vierecke nicht alle einheitlich schwarz sondern teilweise grau erscheinen, leiden Sie möglicherweise unter einer Hornhautverkrümmung.



8 Rot-Grün-Farbenblindheit

Der Ishihara-Test erlaubt die Diagnose einer Dyschromatopsie – im Volksmund «Farbenblindheit» genannt. Unsere Farbwahrnehmung erfolgt mit Hilfe von drei Zelltypen im hinteren Teil des Auges, einem für Rot, einem für Grün und einem für Blau. «Farbenblinde» können nur teilweise oder gar nicht zwischen diesen Farben unterscheiden, was mit einer Fehlfunktion eines der Zelltypen zusammenhängt. In Einzelfällen erstreckt sich diese Störung sogar auf alle Farben. Diese Personen können nur Graustufen wahrnehmen.

Betrachten Sie dieses Farbmosaik und finden Sie die versteckte Zahl. Falls Sie die Zahlen 45 und 16 nicht erkennen können, haben Ihre Augen wahrscheinlich Mühe, gewisse Farben zu erkennen.

