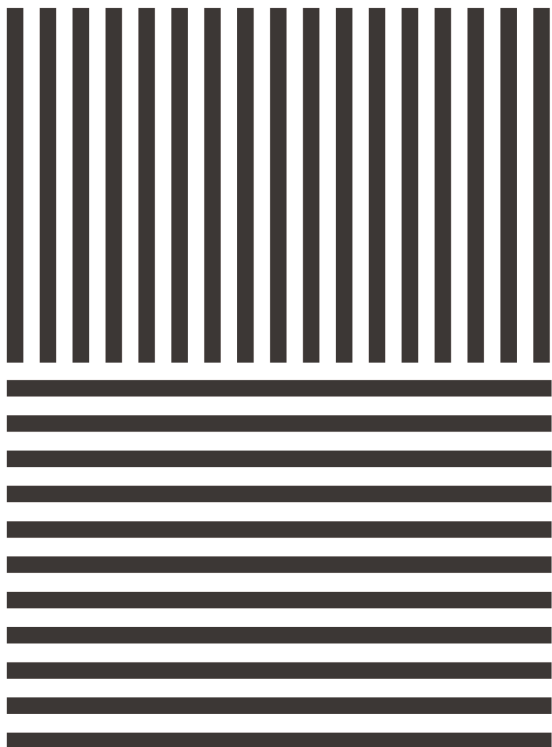


ASTIGMATISMUS-TEST



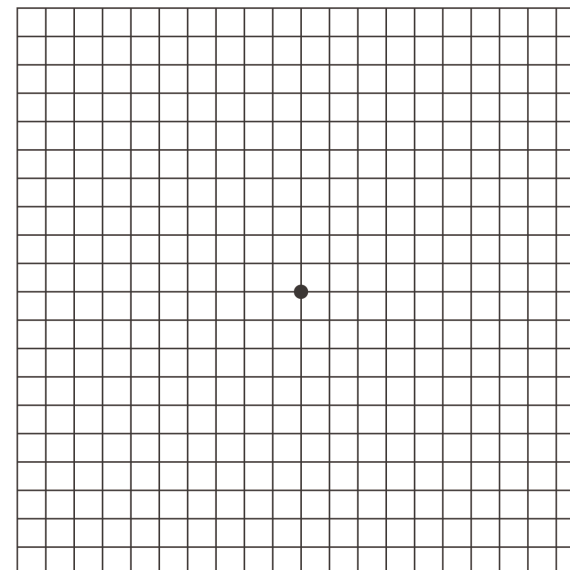
Legen Sie das Sehtest-Poster vor sich auf den Tisch und betrachten Sie das Streifenmuster aus etwa 40 Zentimeter Entfernung. Schließen Sie das linke Auge. Sehen Sie die senkrechten und waagerechten Linien gleich dick und gleich schwarz? Drehen Sie nun das Plakat mit den Händen im Halbkreis rasch hin und her. Bleiben die Linien dabei gerade und parallel, oder haben Sie den Eindruck, dass sie sich verbiegen? Stellen Sie Abweichungen fest, könnte die Hornhaut Ihres Auges eine Verkrümmung aufweisen (Astigmatismus), die Ihre Sehschärfe mindert. Sie kann nach einer professionellen Untersuchung mit zylindrischen Linsen korrigiert werden. Wiederholen Sie den Test für das linke Auge – schließen Sie dafür das rechte.

AMSLER-TEST DER NETZHAUTFUNKTION

Decken Sie das linke Auge ab. Betrachten Sie das Gitter-Quadrat aus ungefähr 30 Zentimeter Entfernung.

- Können Sie den schwarzen Punkt in der Mitte erkennen?
- Fixieren Sie Ihren Blick nun exakt auf diesen Punkt.
- Können Sie alle Linien des Gitternetzes sehen?
- Sind alle Linien parallel, alle Kästchen gleich groß?
- Erscheinen Ihnen alle Linien in einem gleichmäßigen Schwarz?

Wenn Sie alle Fragen mit „Ja“ beantworten können, ist kein besorgniserregender Befund festzustellen. Ein oder mehrere „Nein“ können dagegen auf Veränderungen der Netzhaut hindeuten – und einige der zugrunde liegenden Krankheiten müssen so früh wie möglich behandelt werden, um einen Sehkraftverlust zu verhindern. Lassen Sie sich deshalb augenärztlich untersuchen. Wiederholen Sie den Test für das linke Auge.



PRÜFUNG DER SEHSCHÄRFE IM NAHBEREICH

Wir haben seit acht Tagen das abscheulichste Wetter, und mir ist es wohlthätig. Denn so lang ich hier bin, ist mir noch kein schöner Tag am Himmel erschienen, den mir nicht jemand verdorben oder verleidet hätte. Wenn's nun nicht regnet und stöbert und fröstelt und tauet: hal' Denk' ich, kann's doch zu Hause nicht schlimmer werden, als es draußen ist, oder umgekehrt, und so ist's gut. Geht die Sonne des Morgens auf und verspricht einen feinen Tag, erwahr' ich mir niemals auszurufen: da haben sie doch wieder ein himmlisches Gut, worum sie einander bringen können!

25 6 9 1 7 8 4 1 4 8 7 4 8 6 0 9 4 3 5 4

25 cm = V 0,8
30 cm = V 0,9
40 cm = V 1,25

Was das für Menschen sind, deren ganze Seele auf dem Zeremoniell ruht, deren Dichten und Trachten jahrelang dahingehet, wie sie um einen Stuhl weiter hinauf bei Trache Angelegenheit hätten: nein, vielmehr häufen sich die Kräfte, eben weil man über den kleinen Verdrehlichkeiten von Beförderung der wichtigen Sachen abgehalten wird. Vorge Woche gab es bei der Schritterfahrt Handel, und der ganze Spaß wurde verdorben.

4 3 8 7 4 9 6 2 0 2 6 4 8 7 3 5 2 4 5 9 6 8 3

25 cm = V 0,63
30 cm = V 0,8
40 cm = V 1,0

Und da man nun heute gar, wo ich hintrete, mich bedauert, da ich höre, dass meine Neider nun triumphieren und sagen: da sähe man's, wo sie mit den Übermüthigen hinausginge, die sich ihres bisschen Kopfs überhoben und glaubten, sich darum über alle Verhältnisse hinaussetzen zu dürfen, und was das Hundegeschwätzes mehr ist – da möchte man sich ein Messer ins Herz bohren; denn man rede von Selbständigkeit was man will, den will ich sehen, der düliden kann, dass Schurken über ihn reden, wenn sie einen Vorteil über ihn haben; wenn ihr Geschwätze leer ist, ach da kann man sie leicht lassen.

7 3 2 5 4 1 6 8 4 4 8 6 2 7 8 7 4 2 5 5 8 7 4 0

25 cm = V 0,5
30 cm = V 0,63
40 cm = V 0,8

Ich habe meine Entlassung vom Hofe verlangt und werde sie, hoffe ich, erhalten, und ihr werdet mir verzeihen, dass ich nicht erst Erlaubnis dazu bei euch geholt habe. Ich musste nun einmal fort, und was ihr zu sagen hattet, um mir das Bleiben einzureden, weiß ich alles, und also-bringe das meiner Mutter in einem Säftchen bei, ich kann mir selbst nicht helfen, und sie mag sich gefallen lassen, wenn ich ihr auch nicht helfen kann.

1 6 2 4 3 9 2 7 8 4 0 3 5 4 6 9 0 1 4 5 2 8 1 4

25 cm = V 0,4
30 cm = V 0,5
40 cm = V 0,63

Ich ging den Fluss hinab, bis an einen gewissen Hof; das war sonst auch mein Weg, und die Plätzchen, wo wir Knaben uns übten, die meisten Sprünge der flachen Steine im Wasser hervorzubringen. Ich erinnerte mich so lebhaft, wenn ich manchmal stand und dem Wasser nachsah, mit wie wunderbaren Ahnungen ich es verfolgte, wie abenteuerlich ich mir die Gegenden vorstellte, wo es nun hinflösse

9 2 1 3 4 5 6 0 8 2 5 2 7 0 4 5 7 5 8 2 1 7 9 6 4 5 0

25 cm = V 0,32
30 cm = V 0,4
40 cm = V 0,5

Das Beste, was ich hier getan habe, ist mein Zeichnen. Der Fürst fühlt in der Kunst und würde noch stärker fühlen, wenn er nicht durch das garstige wissenschaftliche Wesen und durch die gewöhnliche Terminologie eingeschränkt wäre. Manchmal knirsche ich mit den Zähnen, wenn ich ihn mit warmer Imagination an Natur und Kunst herumführe und er

8 4 2 1 3 5 4 9 5 8 5 4 6 5 4 2 0 2 4 8 5 3 5 9 7 9

25 cm = V 0,25
30 cm = V 0,32
40 cm = V 0,4

Wie die Natur sich zum Herbst neigt, wird es Herbst in mir und um mich her. Meine Blätter werden gelb, und schon sind die Blätter der benachbarten Bäume abgefallen. Hab' ich dir nicht einmal

9 1 7 5 4 6 2 3 0 1 4 2 3

25 cm = V 0,2
30 cm = V 0,25
40 cm = V 0,32

Was ich dir erzähle, ist nicht übertrieben, nichts verzärtelt, ja ich darf wohl sagen, schwach, schwach hab' ich's erzählt, und vergrößert hab' ich's, indem ich's mit unsern

6 2 4 5 8 4 1 0 3 2 4 8 7 9

25 cm = V 0,16
30 cm = V 0,2
40 cm = V 0,25

Aber, ach, ich fühle es, Gott gibt Regen und Sonnenschein nicht unserm ungestümen Bitten, und jene Zeiten, deren Andenken mich quält

4 6 4 7 6 4 7 9 4 6 3 5 4 9

25 cm = V 0,125
30 cm = V 0,16
40 cm = V 0,2

Mit diesem Test können Sie herausfinden, wie scharf Sie in der Nähe sehen. Drei vorgegebene Leseabstände erlauben eine recht genaue Bestimmung Ihrer Sehleistung. Halten Sie den Abstand möglichst genau ein (mit Zentimetermaß kontrollieren). Decken Sie zunächst das linke Auge ab und prüfen Sie, bei welchem Abstand Sie eine möglichst kleine Schrift gerade noch lesen können. Notieren Sie sich den Wert „V“, der rechts vom Textbeispiel für diesen Abstand angegeben ist. Wiederholen Sie den Test für das linke Auge. „V“ ist der Visus. Er beschreibt das Auflösungsvermögen des Auges. Ein Visus unter 0,32 gilt als „sehschwach“: Suchen Sie unbedingt einen Optiker oder Augenarzt auf. Werte von 0,4 bis 0,6 deuten auf eine „herabgesetzte Sehleistung“ hin. Eine Brille kann Ihnen das Leben erleichtern. Ein Visus von über 0,8 signalisiert eine normale bis sehr gute Sehleistung.

SEHEN IN DER FERNE

Das Erkennen entfernter Dinge, wie beispielsweise Verkehrsschilder, ist für die Sicherheit im alltäglichen Leben entscheidend. Deshalb wird es besonders gründlich überprüft, um die Fahrtüchtigkeit von Führerscheinbewerbern festzustellen. Der Fern-„Visus“, der dabei ermittelt wird, ist ein Maß für die Sehschärfe. Für die Verkehrstüchtigkeit wird ein Visus von mehr als 0,7 auf jedem Auge verlangt, das entspricht einer Sehschärfe von 70 Prozent des Durchschnittsauges. Jugendliche können wesentlich höhere Werte erreichen, mit dem Alter nimmt der Visus ab. Deshalb lohnt es sich, seine Augen immer wieder zu testen.

SO GEHT'S

Auf der Sehtesttafel rechts sehen Sie so genannte Landolt-Ringe. Diese Figuren werden anstelle der traditionellen Buchstaben verwendet, weil sie nicht leicht zu raten und zu merken sind. Beim Test müssen Sie bestimmen, wo die Öffnung der Ringe hindeutet. Das geht am leichtesten, wenn Ihnen eine weitere Person behilflich ist, die das Poster aus der Nähe sieht und Ihre Angaben überprüft. Hängen Sie das Poster an einer gut beleuchteten Wand auf und treten Sie fünf oder sechs Meter zurück. Je nach Abstand gilt entweder die linke oder rechte Visus-Angabe. Decken Sie zuerst das linke Auge ab und prüfen Sie, bis zu welcher abnehmenden Ringgröße Sie die Öffnungen noch eindeutig erkennen können. Notieren Sie sich den erhaltenen Visus. Wiederholen Sie den Test für das linke Auge.

DAS ERGEBNIS

Visus bis 0,6: Ihre Sehschärfe ist besorgniserregend gering und kann Sie in gefährliche Situationen bringen. Eine Augenuntersuchung beim Fachmann ist unbedingt zu empfehlen. Für das Autofahren benötigen Sie eine Brille.

Visus bis 0,8: Sie können zwar Auto fahren und kommen im Alltag zurecht, doch kann Ihr Sehvermögen mit optischen Hilfsmitteln deutlich verbessert werden. Insbesondere in der Dämmerung sehen Sie womöglich nicht mehr gut.

Visus um 1,0: Sie sehen gut. Es lohnt sich, den Test in einem Jahr zu wiederholen, um sicherzustellen, dass Ihre Sehkraft nicht abnimmt.

Visus über 1,2: Beim Blick in die Ferne haben Sie beinahe „Adleraugen“. Ein ausgezeichnetes Ergebnis. Indes könnte es sein, dass Sie in der Nähe weniger gut sehen.

Prüfen Sie dies mit den Tests auf der Rückseite des Posters.

ABSTAND
5 m

Visus
0,20

0,25

0,33

0,50

0,66

1,00

1,25



ABSTAND
6 m

Visus
0,24

0,30

0,40

0,60

0,80

1,20

1,50