



SEH-CHECK	NAH-SEH-CHECK			Diese Strecke sollte bei Ihnen genau 10 cm lang sein.										
02/04	FERN-SEH	FARB-SEH	MAKULA	CM	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10

Mach den SEH-CHECK

DIESER TEST GIBT EINEN HINWEIS AUF EINE EVENTUELLE WEITSICHTIGKEIT



LESEN SIE DEN TEXT AUS
40cm ENTFERNUNG!

ZEILE	<h2>Können die Augen beim Schielen stehen bleiben?</h2> <p>Beim absichtlichen Schielen drehen die Muskeln, die auch für die normalen Augenbewegungen zuständig sind, den Augapfel zur Seite. Auch wenn man sich erschrickt, können diese Muskeln nicht dauerhaft verkrampfen. Übrigens: Ebenso wenig bleiben Grimassen im Gesicht stehen. Also Entwarnung – Mamas Klassiker ist falsch.</p> <p>Sind Möhren wirklich gut für die Augen? Möhren sind gut und tun gut. Aber die Augen verbessern sie nicht.</p> <p>Das alte Vorurteil stammt daher, dass Karotten viel Beta-Karotin enthalten. Der Körper wandelt diesen Pflanzenfarbstoff in Vitamin A um. Das Vitamin wiederum brauchen die Sinneszellen in der Netzhaut unserer Augen. Die meisten Fehlsichtigkeiten kommen aber nicht von einem Mangel an Vitamin A, sondern daher, dass das Auge einen kleinen „Baufehler“ hat.</p>	ZEILE
Z 01		Z 01
Z 02		Z 02
Z 03		Z 03
Z 04		Z 04
Z 05		Z 05
Z 06		Z 06
Z 07		Z 07
Z 08		Z 08
Z 09		Z 09
Z 10		Z 10
Z 11	Z 11	

<p>1 DRUCKEN & MESSEN</p> <p>Bitte drucken Sie diese PDF-Datei in Originalgröße (1:1) aus. Wichtig: Im Druckmenü muss die Option „Seitenanpassung: Keine“ ausgewählt sein. Nur dann erhalten Sie ein richtiges Ergebnis. Messen Sie zur Kontrolle die Länge des gedruckten Linienmaßes am oberen Seitenrand. Ist diese Strecke 10 cm lang, wurde die PDF-Datei in der richtigen Größe gedruckt und Sie können mit dem Seh-Check starten.</p>	<p>2 SEH-CHECK</p> <p>Lesen Sie den Text bei ausreichender Beleuchtung, am besten bei Tageslicht, aus 40 cm Entfernung! Wenn Sie gewöhnlich eine Lesebrille tragen, benutzen Sie diese bitte.</p>	<p>3 ERGEBNIS</p> <p>Konnten Sie alle Zeilen problemlos lesen, ohne Ihren Abstand zum Seh-Check zu verändern? Das ist ein gutes Zeichen. Mussten Sie allerdings den Abstand verändern, um die kleinere Schrift lesen zu können, ist das eventuell ein Anzeichen für Weitsichtigkeit bei Nicht-Brillenträgern oder einer Sehstärkenveränderung bei Lesebrillen-Nutzern. Sie sollten dann unbedingt Ihren Augenoptiker aufsuchen. Aber auch bei bestandenem Test empfehlen wir: Sehtest alle 2 Jahre.</p>
--	--	---



Dieser Seh-Check soll Sie auf mögliche Sehprobleme hinweisen, ersetzt aber keinesfalls einen fachgerecht durchgeführten Sehtest. Die meisten Veränderungen der Augen sind hiermit nicht zu erkennen. Deshalb legen wir Ihnen nahe: Lassen Sie Ihre Augen alle zwei Jahre professionell prüfen. Weitere Seh-Checks finden Sie unter www.seh-check.de

