



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

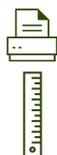
DIESER TEST GIBT EINEN HINWEIS AUF EINE EVENTUELLE WEITSICHTIGKEIT



LESEN SIE DEN TEXT AUS  
40cm ENTFERNUNG!

ZEILE		ZEILE
Z 01	<h2>Können die Augen</h2>	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

### 1 DRUCKEN & MESSEN



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.

### 2 SEH-CHECK



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.

### 3 ERGEBNIS



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.**



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](http://www.seh-check.de)



Kuratorium Gutes Sehen

