



SEH-CHECK

FERN-SEH-CHECK

Diese Strecke sollte bei Ihnen genau 10 cm lang sein.

01/04

NAH-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 **KURZSICHTIGKEIT** ODER **HORNHAUTVERKRÜMMUNG**



HALTEN SIE JEWEILS EIN AUGE ZU UND LESEN SIE AUS 3m ABSTAND!

Achten Sie auf ausreichende Beleuchtung!

C	D	N	E
K	N	P	U
E	Z	C	K

### 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



Hängen Sie die Seite auf und betrachten Sie die Abbildung bei ausreichender Beleuchtung, am besten bei Tageslicht, aus drei Metern Entfernung mit einem Auge. Halten Sie das andere Auge mit einer Hand zu – nicht zukneifen! Wiederholen Sie den Test mit dem anderen Auge. Wenn Sie gewöhnlich eine Brille für die Ferne tragen, benutzen Sie diese bitte.

### 3 ERGEBNIS



Sie haben alle Zeichen lesen können? Herzlichen Glückwunsch zum Adlerblick, so gut sieht nicht jeder. Hapert's schon bei den ersten beiden Zeilen, dann sollten Sie Ihre Augen unbedingt beim Augenoptiker überprüfen lassen. 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

