

Mit Hilfe einer Schnur kannst du auf einfachste Weise deine Sichtverbesserung verfolgen.

Dies geht wie folgt:

- Nimm eine Schnur von ca. eineinhalb Meter Länge.
- Mach an beiden Enden der Schnur einen Knoten.
- Male einen Knoten rot, den anderen grün an.
- Binde das Ende der Schnur mit dem grünen Knoten an einen Türgriff an.
- Decke das linke Auge ab, sodass du das rechte Auge austesten kannst.
- Nimm das Lesekärtchen zur Hand.
- Halte den roten Knoten an deinen Wangenknochen unterhalb deines rechten Auges.
- Bringe das Lesekärtchen aus der Entfernung entlang der Schnur näher an dein rechtes Auge.
- Um die Nahsicht zu bestimmen, suchst du den nahest-möglichsten Abstand, bei dem du den Titel des Kärtchen noch klar lesen kannst.
- Um die Fernsicht zu bestimmen, suchst du den weitest-möglichsten Abstand, bei dem du den Titel des Kärtchens noch klar lesen kannst und markierst ihn.
- Markiere diesen Nahpunkt mit einem roten Strich auf der Schnur.
- Wiederhole die Sichtaustestung indem du den grünen Knopf unterhalb des linken Auges platzierst. (Nicht vergessen: rechtes Auge vorher abdecken!)

Wie weiter....

- Halte beide Knöpfe zusammen und schau, wie weit die jeweilige Markierung vom Knoten entfernt ist.
- Sind beide Markierungen gleich weit vom Knoten entfernt?
- Wenn nicht, posaune dein schwächeres Auge so lange, bis beide Augen gleich stark sind.
- Trainiere beide Augen, bis sie nur noch 15 cm vom Knoten entfernt (bei Nahsicht) den Titel des Lesekärtchens klar lesen können.

## LESEKÄRTCHEN

1. Ich entspanne mich
2. Ein Leben lang gut sehen
3. Ich bin entspannt
4. Mir gelingt alles
5. Meine Sicht ist perfekt

[www.sehtraining-meier.at](http://www.sehtraining-meier.at)