

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