

Vorlagen auf der DVD

Sie können die in diesem Anhang zusammengefassten Vorlagen selbst ausdrucken und in Verbindung mit den Anleitungen im Buch verwenden.

Sehtafel für die Nahsicht

Diese Sehtafel sollte mit einer Druckqualität maximaler Auflösung gedruckt werden. Mit ihr können Sie die Lese-Sehfähigkeit überprüfen. Stellen Sie fest, bis zu welcher Schriftgröße Sie bei einem Leseabstand von 35 cm ohne Anstrengung zu lesen vermögen. Lesen Sie auch unter verschiedenen Lichtverhältnissen (Tageslicht, Leuchtstoffröhren etc.) und nehmen Sie wahr wie das Ihre Lesefähigkeit beeinflusst.

Sehtafel (auf zwei A4-Blättern ausdrückbar)

Drucken Sie die zwei A4-Blätter aus und kleben Sie diese an den Nahtstellen zusammen, so erhalten Sie die große Sehtafel. Sollten Sie ohne Lesebrille nichts mehr klar lesen können, so nehmen Sie diese Sehtafel. Mit ihr kann man auch die eigene Fernsicht testen. Auf eine Entfernung von 3 Metern sollten Sie in der Lage sein, die zweite Zeile von unten auf der Sehtafel zu lesen.

Übung zum Lesen von kleinem Druck

Das ist die wichtigste Übung, um wieder kleine Schriftgrößen klar zu lesen. Die Vorlage hat zwei Seiten mit jeweils kleiner werdenden Schriftgrößen.

Beginnen Sie mit der großen Schrift. Wenn Sie auf Seite 1 die kleinste Schriftgröße erreicht haben, gehen Sie über zur zweiten Seite. Das Ziel ist, die kleinste Schriftgröße auf der zweiten Seite ohne Brille zu lesen. Zunächst wird diese Übung bei Tageslicht durchgeführt, danach auch unter den verschiedensten Lichtbedingungen .

Die Übung kann auch mit einer reduzierten Brillenstärke durchgeführt werden. Mit den schwächeren Brillengläsern sollte es Ihnen möglich sein, die obere Hälfte der zweiten Seite zu lesen. Sobald Sie mit dieser Brillenstärke die kleinste Schriftgröße lesen können, nehmen Sie eine Lesebrille mit geringerer Stärke. Schließlich sollten Sie wieder soweit sein, ohne Brille klar zu lesen.

Kreis-Übung

Die Kreis-Übung testet die Augenkoordination beim Lesen. Die Darstellung der Kreise ist in 3D. Die Übung kann anfangs etwas anstrengend sein. Es wird empfohlen, zunächst nur 5-10 Sekunden zu üben. Ziel ist es, die Flexibilität zu erhöhen, gehen Sie also behutsam mit Ihren Augen um.

Konvergenz-Übung (Version 1 und 2)

Für die Konvergenzübung gibt es zwei Vorlagen. Version 1 hat oben zwei große schwarze Punkte, Version 2 hat vier schwarze Punkte. Beginnen Sie mit Version 1. Wenn Sie diese Übung erfolgreich beendet haben, gehen Sie über zu Version 2 mit den vier großen Punkten. Sie können beide Vorlagen entweder sehr nahe halten und zwischen die 2 bzw. 4 Punkte blicken oder Sie halten einen Finger in halber Entfernung zwischen sich und die jeweilige Vorlage. Ziel ist es, bei gutem Tageslicht Schriftgröße 4, oder noch besser, Schriftgröße 3 lesen zu können. Das sollte beim Lesen in der Nähe möglich sein, aber auch, wenn Sie den Text bis auf Armeslänge von sich weghalten.

Übung macht den Meister!