

# Eye Refresh

## Mein Augentraining

### Sehtafeln zum Selbsttest



Drucken Sie sich die Sehtafeln aus. Der Ferntest ist zur Nutzung als Din-A4 Ausdruck aus 3 m Entfernung vorgesehen, der Nahtest zur Nutzung als Din-A4 Ausdruck aus 40 cm Entfernung am Schreibtisch.

Setzen Sie beim Testen gegebenenfalls Ihre Brille ab. Entfernen Sie sich so weit von den Sehtafeln, dass Sie beginnen, die Buchstaben in einer Zeile unscharf zu sehen. Merken oder markieren Sie sich Ihre Entfernung zur Tafel. Testen Sie nach dem Training in gleicher Entfernung Ihre Sehschärfe.

Die Grenze zum unscharfen Sehen wird sich nach dem Üben verschieben: Kurzsichtige werden Verbesserungen beim Ferntest feststellen, Altersweitsichtige eher beim Nahtest. Weitsichtige sollten in beiden Entfernungen testen.

## Ferntest

C K R O P

F O R E U

P E H Z D

F T B H V

B L I N Z E L

P N R F

Zur Nutzung als Din-A4 Ausdruck aus 3 m Entfernung.

Die obere Reihe entspricht ca. 120% Visus (sehr gut). Die zweite Reihe entspricht ca. 100% Visus (durchschnittliche Sehschärfe). Die 3. Reihe entspricht ca. 70% Visus (Führerscheinsehtest). Falls Buchstaben aus weiteren unteren Reihen nicht deutlich erkennbar sind (Unschärfe oder Verzerrungen), empfiehlt sich der Besuch eines Augenarztes oder Optikers zur exakten Klärung der Fehlsichtigkeit.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei dieser Sehtafel lediglich um einen groben Test handelt. Er kann nicht die fachliche Untersuchung eines Augenarztes ersetzen.

## Nahtest

Das Trockene Auge wird in der medizinischen Fachsprache auch als „Sicca-Syndrom“ (sicca = trocken) oder „Keratoconjunctivitis sicca“ (trockene Entzündung der Horn- und Bindehaut) bezeichnet. Hierbei handelt es sich um eine Benetzungsstörung des Auges, die durch eine verringerte Tränenproduktion oder eine veränderte Zusammensetzung des Tränenfilms hervorgerufen wird. Immer mehr Menschen leiden unter Trockenen Augen – nur die Wenigsten tun etwas dagegen. Dabei ist es so leicht, jeden Tag einen Augenblick in die eigene Augengesundheit zu investieren. Zum Beispiel mit Eye Refresh – mein Augentraining von Artelac. Spielend einfach hilft es dabei, dem täglichen Augenstress – z.B. verursacht durch stundenlange Computerarbeit – entgegenzuwirken. Trockene Augen werden befeuchtet. Die Sehleistung wird trainiert. Der Clou ist, dass Sie Ihre Kurzsichtigkeit mit Eye Refresh um durchschnittlich ca. 0,5 dpt verringern können!

### Visus 0,5 in 40 cm

Lebendiges Sehen entsteht durch ein perfektes Zusammenspiel von dynamischen Augenbewegungen, gleichmäßigem Sehen mit beiden Augen, angemessenem Scharfsehen und einer vitalen Gehirnleistung. Die Übungen des Eye Refresh Augentrainings sind in vier Säulen des Sehens gegliedert, die verschiedene Sehfunktionen des Auges unterstützen.

### Visus 0,7 in 40 cm

Das Training der Säulen Augenbeweglichkeit, Beidseitigem Sehen, Sehschärfe und Wahrnehmung sorgt für den perfekten Durchblick und verschafft Ihnen zugleich einen Moment der Entspannung.

### Visus 1.0 in 40 cm

Und was könnte eine höhere Motivation sein als eine Chance, die eigene Sehkraft zu verbessern, aktiv gegen Trockene Augen vorzugehen

und dem Alltag bei guten Gründen ab und zu den Rücken ausbühnen?

Zur Nutzung als Din-A4 Ausdruck aus 40 cm Entfernung am Schreibtisch.