

# Snellen Test

E

1 20/200

F P

2 20/100

T O Z

3 20/70

L P E D

4 20/50

P E C F D

5 20/40

E D F C Z P

6 20/30

F E L O P Z D

7 20/25

D E F P O T E C

8 20/20

L E F O D P C T

9

F D P L T C E O

10

P E Z O L C F T D

11

Um diesen Test durchzuführen, folge dieser Anleitung bitte:



# Snellen Test

1. Drucke die Testseite im A4-Standardformat bitte aus. Stelle dich ca. 2,8 Meter vom Diagramm entfernt auf. Falls die Testseite in einem anderen Format vorliegt oder wenn du den Test mit Blick auf den Bildschirm durchführen möchtest, musst du den Abstand wie folgt berechnen: Messe die Höhe des Buchstabens E (erste Zeile, 20/200) in Millimetern. Teil dann den Wert dieser Messung durch 88. Schließlich multipliziere es mit 6. Das Ergebnis zeigt die Entfernung, in der du dich aufstellen musst, in Metern.

E.g.  $(42/88) \times 6 = 2.8 \text{ m}$

2. Teste jeweils ein Auge. Beginne mit dem rechten Auge und bedecke das linke, ohne darauf zu drücken. Prüfe dann das linke Auge, indem du das Gegenteil machst. Wenn du eine Korrekturbrille trägst, kannst du das Auge mit einem Blatt Papier abdecken.
3. Lies die Buchstaben vom Größten bis zum Kleinsten.
4. Um die Untersuchung einfacher und schneller zu gestalten, kann dir eine andere Person helfen, indem sie die Buchstaben, die du lesen musst, in der jeweiligen Zeile anzeigt.
5. Wenn du die Buchstaben der 8. Zeile lesen kannst, ist deine Sehkraft optimal (Sehschärfe 20/20 - 100%).
6. Wenn deine Sehschärfe weniger als 20/20 beträgt oder du Zweifel an deiner Sehkraft hast, trainiere deine Sehkraft

**HINWEIS:** Nimm die Ergebnisse als Empfehlung. Die Ergebnisse zeigen keinerlei Diagnose an. Das Durchführen des Tests bedeutet nicht, dass du das regelmäßige Training für deine Augen vernachlässigen solltest!