



Finde deinen Nahpunkt

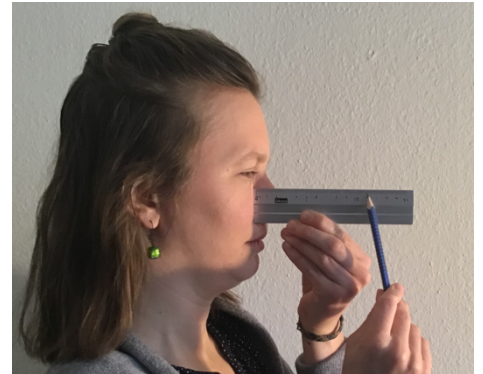


Das brauchst du dazu:

- ◇ Lineal (15 oder 30 cm lang)
- ◇ Bleistift

So geht's:

- ◇ Halte das Lineal mit der linken Hand rechts an deine Nasenwurzel.
- ◇ Mit der rechten Hand hältst du den Stift ans Ende des Lineals
- ◇ Schließe nun das linke Auge.
- ◇ Fixiere den Stift und führe ihn langsam am Lineal entlang auf dein rechtes Auge zu.
- ◇ Stoppe, sobald du den Stift nicht mehr scharf siehst.
- ◇ Lies dann am Lineal die Entfernung zum Auge ab. Sie ist der Nahpunkt für dein rechtes Auge.
- ◇ **Tip:** Noch besser lässt sich der Nahpunkt zu zweit bestimmen!



Das kannst du beobachten:



Ab einer gewissen Entfernung vom Auge können Gegenstände, in unserem Beispiel der Stift, nicht mehr scharf wahrgenommen werden. Bewegt man den Stift wieder weiter vom Auge weg, so kann man ihn wieder scharf erkennen.

Gewusst wie!

- ◇ Mit dem Alter können Menschen nahe Objekte nicht mehr so gut scharf erkennen: ihr Nahpunkt wird immer größer.
- ◇ Deshalb halten sie beim Lesen die Zeitung häufig weit vom Gesicht weg 😊
- ◇ Ein durchschnittlicher 60-jähriger Mensch sieht Gegenstände in einer Entfernung von einem Meter scharf → Nahpunkt: 100 cm.
- ◇ Wo liegt dein Nahpunkt?

