

Amsler-Gitter-Test

Test zur Selbstkontrolle der Netzhaut (Makula)

Anleitung:

1. Setzen Sie ggf. Ihre Lesebrille auf und halten Sie das Blatt in normalem Leseabstand (ca. 30-40 cm).
2. Decken Sie ein Auge ab und schauen Sie mit dem anderen Auge fest auf den schwarzen Punkt in der Mitte des Gitters.
3. Achten Sie darauf, ob die Linien gerade und die Kästchen gleichmäßig groß erscheinen, ohne den Blick vom Mittelpunkt abzuwenden. Beachten Sie, ob Linien verzerrt, wellig oder unterbrochen wirken, oder ob graue/dunkle Flecken sichtbar sind.
4. Wiederholen Sie den Test mit dem anderen Auge.
5. Bei Auffälligkeiten (verzerrte Linien, Flecken, fehlende Bereiche) wenden Sie sich zeitnah an einen Augenarzt.

