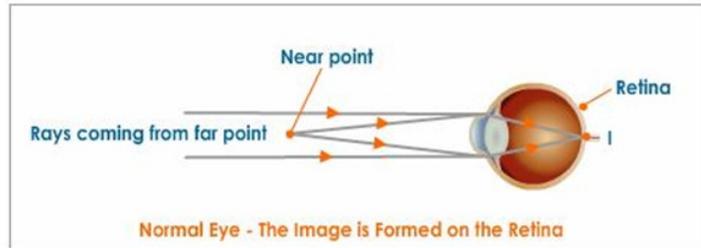


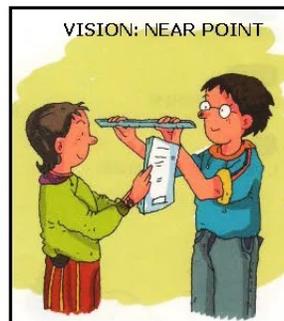
Wissen Sie, WAS Ihr Nahpunkt ist? Ihr Nahpunkt ist der Punkt, der Ihren Augen am nächsten ist und den Sie ohne Überanstrengung fokussieren können. Bei einem normalen Auge beträgt dieser Abstand 25 cm.



Ist Ihr Nahpunkt heute derselbe wie in 10 Jahren? Oder in 20 Jahren? Die Antwort lautet wahrscheinlich nein. Unsere Augenlinsen sind flexibel und ermöglichen es unseren Augen, den Fokus von entfernten auf nahe Objekte zu verlagern. Mit zunehmendem Alter verlieren die Linsen an Flexibilität und unser Nahpunkt wandert weiter weg.

Wissen Sie, WO Ihr Nahpunkt ist? Er ist leicht zu finden. Sie brauchen nur Ihren Finger (und einen Freund und ein Lineal, wenn Sie die genaue Entfernung wissen möchten).

Halten Sie Ihren Finger mit geöffneten Augen vor Ihre Nase. Schauen Sie auf Ihren Finger und bewegen Sie ihn von Ihrem Gesicht weg. Wenn Ihr Finger im Fokus ist, ohne Ihre Augen zu überanstrengen, ist dies Ihr Nahpunkt. Lassen Sie Ihren Freund den Abstand zwischen Ihrer Stirn und Ihrem Finger mit einem Lineal messen.



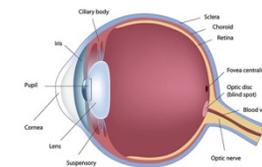
Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Ihre Augen eine Weile brauchen, um sich an die Dunkelheit zu gewöhnen, wenn Sie von einem hellen Raum in einen dunklen gehen? Das liegt daran, dass sich Ihre Pupillen, der schwarze Teil Ihres Auges, erweitern. Erweiterte Pupillen sind Pupillen, die sich vergrößern, um mehr Licht hereinzulassen. Ihre Pupillen passen ihre Größe regelmäßig zwischen groß und klein an, um die Lichtmenge um Sie herum auszugleichen.

Sie können die Weitung Ihrer Pupillen mit einem Spiegel und einer Taschenlampe beobachten. Suchen Sie sich einen dunklen Raum mit ausreichend Licht, sodass Sie Ihr Spiegelbild deutlich sehen können. Leuchten Sie mit einer Taschenlampe von der Seite auf eines Ihrer Augen



und beobachten Sie, wie sich Ihre Pupille verkleinert. Schalten Sie die Taschenlampe aus. Wie lange dauert es, bis sich Ihre Pupille wieder auf die gleiche Größe wie die des anderen Auges erweitert?

Das Blue Field Entopic Phenomenon ist eine elegante Bezeichnung dafür, dass man beim Blick in den strahlend blauen Himmel helle weiße Schnörkel in den Augen sieht. Diese Schnörkel sind eigentlich die weißen Blutkörperchen, die sich im Auge vor der Netzhaut bewegen.



Gehen Sie nach draußen, schauen Sie in den Himmel (aber nicht in die Sonne!!!) und probieren Sie es aus!