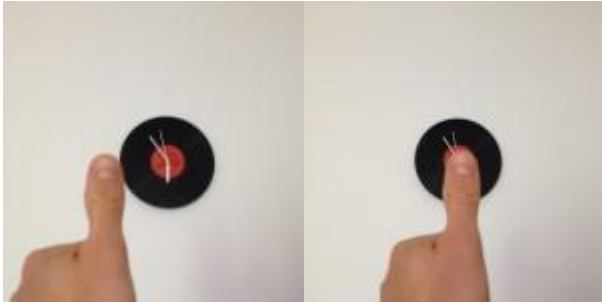


Augendominanz Tests

Daumenpeiltest

Durch den Daumenpeiltest können Sie schnell und einfach die eigene Augendominanz feststellen:

- Aufrechter Stand mit Blick zu einem mindestens fünf Meter entfernten Objekt (Baum, Lichtschalter etc.) auf Augenhöhe.
- Frontale Ausrichtung zum Objekt – nicht mit einer Schulter näher zum Objekt stehen als mit der anderen.
- Einen Arm ausstrecken, mit dem Daumen das Objekt verdecken.
- Beim Ausstrecken des Arms darauf achten, **nicht** die entsprechende Schulter leicht zum Objekt drehen.
- Abwechselndes Schließen des linken, dann des rechten Auges.
- Der Daumen wird in einem Fall nicht mehr auf, sondern neben dem Objekt liegen.



Beim Schließen des nicht dominanten Auges verändert sich das Bild nicht, da das retinale Abbild des dominanten Auges von unserem Gehirn ohnehin stärker gewertet wird.

Schließen Sie dagegen Ihr dominantes Auge, wird Ihr Daumen nicht mehr direkt über dem gewählten Objekt liegen, da dann keine Kombination der Abbilder mehr statt findet, bei der die Eindrücke des dominanten Auges überwiegen. Dieser Test zeigt Anfängern schnell und einfach ihr dominantes Auge und ist eine der populärsten Methoden zur Bestimmung der Augendominanz.