

# Ihr Pupillendistanzstab zum Ausschneiden

Die Pupillendistanz (Abkürzung PD) beschreibt den Abstand Ihrer Augen in Millimetern beim Blick geradeaus. Es ist wichtig, die Abstände von Ihrem rechten als auch Ihrem linken Auge zur Gesichtsmitte (Nasenmitte) getrennt voneinander zu ermitteln. Diese Werte sind zur optimalen Anfertigung Ihrer neuen Brille notwendig.



## 1. Ausdrucken

Drucken Sie diese Seite in Originalgröße aus. Ein DIN A4-Blatt reicht dafür aus. In Ihren Druckereinstellungen wählen Sie hierzu „Tatsächliche Größe“ oder „Keine Skalierung“ aus, oder entfernen Sie das Häkchen bei „Auf Seite anpassen“.

Bitte legen Sie hier die kurze Seite einer EC-Karte oder Kreditkarte an.

## 2. Prüfen

Prüfen Sie nach dem Druck, ob der Ausdruck auch wirklich in Originalgröße gefertigt ist, indem Sie Ihre EC- oder Kreditkarte auf die obenstehende Form legen. Wenn die Breitseite der Karte genau an der Linie anliegt, ist der Ausdruck in Ordnung und Sie können loslegen.

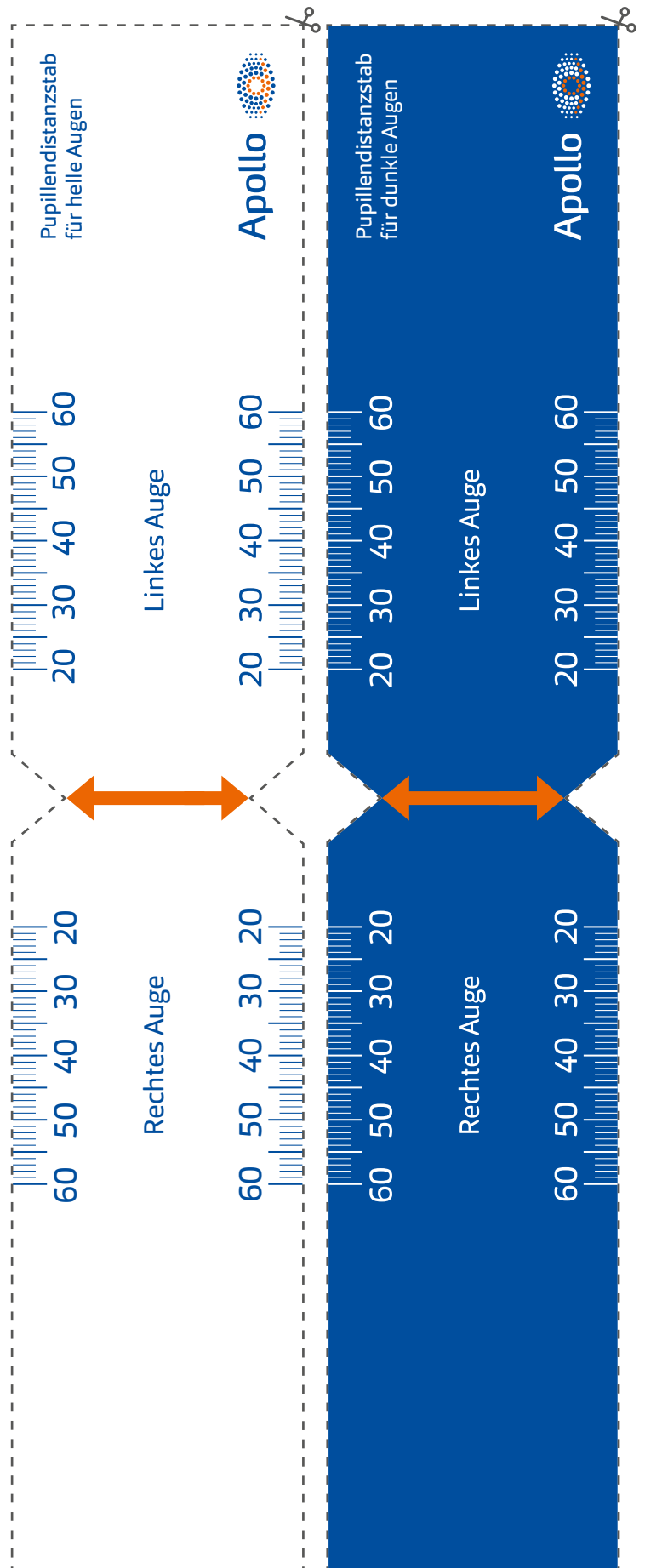


## 3. Ausschneiden

Schneiden Sie den Pupillendistanz-Messstab entlang der Linien aus. Die Einkerbungen in der Mitte des Stabs dienen zur Markierung der Gesichtsmitte. Schneiden Sie diese deshalb zur Erleichterung des Messens auch aus.

## 4. Schritt-für-Schritt-Anleitung befolgen

Nutzen Sie unsere Schritt-für-Schritt-Anleitung auf der Folgeseite, um ein optimales Messergebnis zu erzielen.



**Tipp:** Verwenden Sie für dunkle Augen den blauen Stab, für helle Augen den weißen Stab.

# Schritt für Schritt zur Bestimmung Ihrer Pupillendistanz

Nehmen Sie nun den ausgeschnittenen Pupillendistanz-Messstab.

Um ein optimales Messergebnis zu erzielen, sollte die PD-Messung nicht alleine durchgeführt werden.

## 1. Entscheiden Sie sich für eine Messmethode



PD-Stab **oberhalb** der Augen:

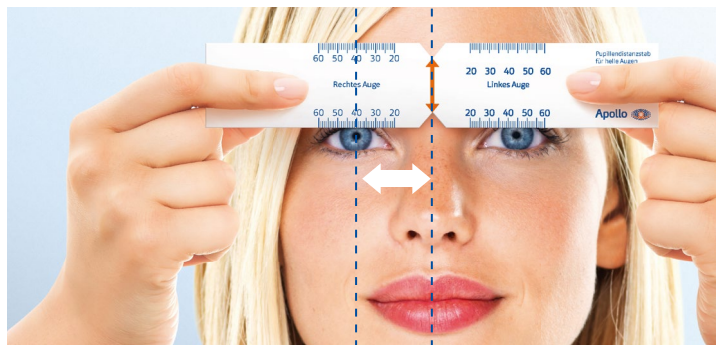
Positionieren Sie den PD-Stab **oberhalb** Ihrer Augen und mit der Einkerbung mittig über Ihrem Nasenrücken. Halten Sie das Papier auf Spannung. Achten Sie darauf, dass der Stab nicht verrutschen kann. Während der Messung sollten Sie Bewegungen vermeiden.



PD-Stab **unterhalb** der Augen:

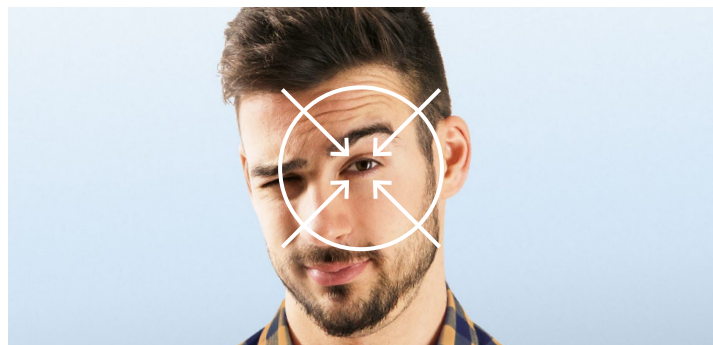
Positionieren Sie den PD-Stab mittig **unterhalb** Ihrer Augen und spannen Sie das Papier. Die Einkerbung markiert dabei Ihre Gesichtsmitte. Achten Sie darauf, dass der Stab nicht verrutschen kann. Während der Messung sollten Sie Bewegungen vermeiden.

## 2. Messung der rechten Pupillendistanz



Worauf Ihre **Hilfsperson** achten muss:

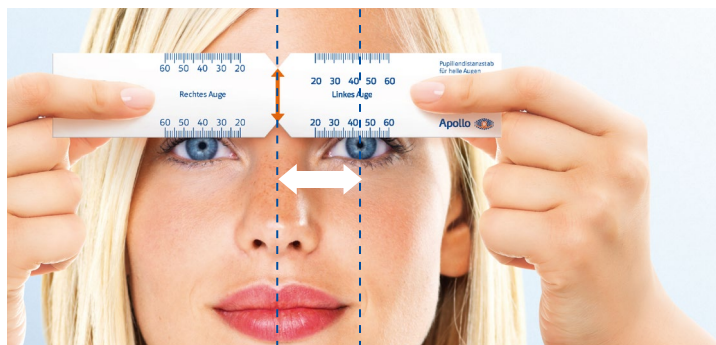
Ihre **Hilfsperson** sollte mind. einen Meter von Ihnen entfernt stehen und sich Ihnen direkt zuwenden. Dabei sollten Sie sich frontal auf Augenhöhe gegenüber stehen. Die **Hilfsperson** schließt nun das **rechte** eigene Auge. Dadurch fokussiert sich die Person auf Ihr **rechtes** Auge. Achten Sie darauf, dass der Wert bei der Pupillenmitte abgelesen wird.



Worauf Sie achten müssen:

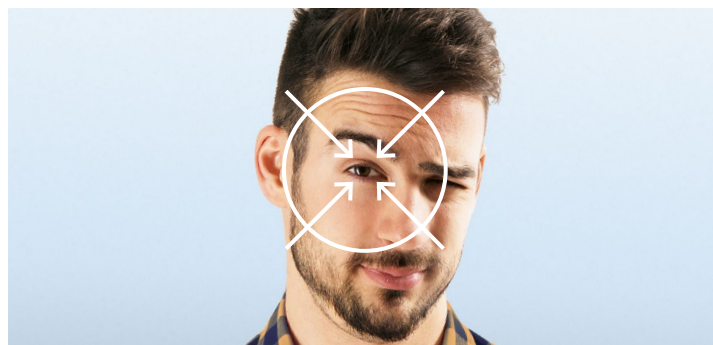
Sehen Sie mit Ihrem **rechten** Auge auf das geöffnete Auge Ihrer **Hilfsperson**. Dadurch blicken Sie ohne Abweichung geradeaus. So kann Ihre **Hilfsperson** Ihre Pupillendistanz perfekt ablesen.

## 3. Messung der linken Pupillendistanz



Worauf Ihre **Hilfsperson** achten muss:

Ihre **Hilfsperson** sollte mind. einen Meter von Ihnen entfernt stehen und sich Ihnen direkt zuwenden. Dabei sollten Sie sich frontal auf Augenhöhe gegenüber stehen. Die **Hilfsperson** schließt nun das **linke** eigene Auge. Dadurch fokussiert sich die Person auf Ihr **linkes** Auge. Achten Sie darauf, dass der Wert bei der Pupillenmitte abgelesen wird.



Worauf Sie achten müssen:

Sehen Sie mit Ihrem **linken** Auge auf das geöffnete Auge Ihrer **Hilfsperson**. Dadurch blicken Sie ohne Abweichung geradeaus. So kann Ihre **Hilfsperson** Ihre Pupillendistanz perfekt ablesen.

Haben Sie noch Fragen?

0800 - 572 63 67

Unsere Optiker beraten Sie gerne: Mo. bis Fr. 08:00 – 18:00 Uhr  
(kostenlos aus dem deutschen Festnetz)