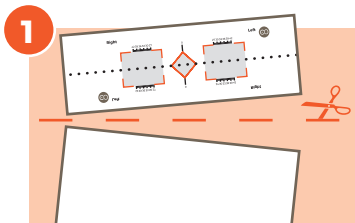
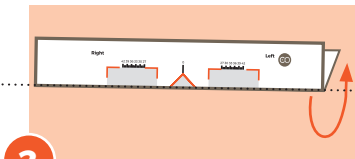


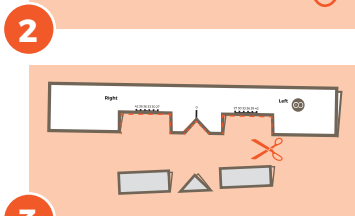
## PUPILLENDISTANZ (PD) ERMITTELN – SO GEHT'S



**Schritt 1:** Um den Abstand zwischen Ihren Augen zu bestimmen, drucken Sie bitte die oben abgebildete Schablone aus. Wählen Sie dabei möglichst dickeres Papier, um eine erhöhte Stabilität und ein optimales Ergebnis zu gewährleisten. Stellen Sie außerdem sicher, dass die Skala auf dem Ausdruck korrekt ist: Der Abstand zwischen den Referenzlinien muss genau 15 Zentimeter betragen. Gegebenenfalls müssen Automatisches Zentrieren und die Einstellungen zur Ausrichtung auf Ihrem Drucker deaktiviert werden.



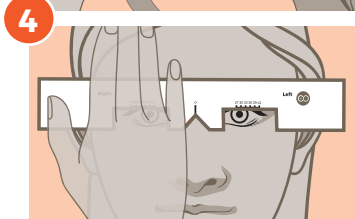
**Schritt 2:** Falten Sie nun den Ausdruck in der Mitte entlang der gepunkteten Linie.



**Schritt 3:** Schneiden Sie die grauen Bereiche aus.



**Schritt 4:** Wir empfehlen, die Messung gemeinsam mit einer weiteren Person vorzunehmen. Sollte dies nicht möglich sein, können Sie die Pupillendistanz allein mithilfe eines Spiegels auf Augenhöhe (zum Beispiel im Badezimmer) vornehmen.

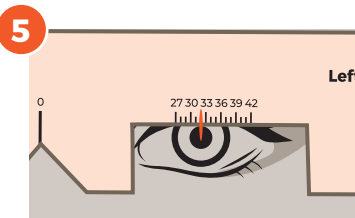


### Ermittlung mithilfe einer weiteren Person

Die Hilfsperson hält die Schablone und steht Ihnen circa 50 Zentimeter entfernt gegenüber. Die Aussparung der Schablone wird mittig auf Ihrer Nasenwurzel am Ende der Nase platziert und festgehalten.

Um die Pupillendistanz des rechten Auges zu messen, schließt die Hilfsperson ihr rechtes Auge und verdeckt mit der rechten Hand Ihr linkes Auge. Sie fixieren mit dem rechten Auge das offene linke Auge Ihres Gegenübers. Mithilfe des Index auf der Schablone kann nun die Position des Pupillenzentrums ermittelt werden.

Um die Pupillendistanz des linken Auges zu messen, schließt die Hilfsperson ihr linkes Auge und verdeckt mit der linken Hand Ihr rechtes Auge. Sie fixieren mit dem linken Augen das offene rechte Auge Ihres Gegenübers. Mithilfe des Index auf der Schablone kann nun die Position des Pupillenzentrums ermittelt werden.



### Ermittlung mithilfe eines Spiegels

Stellen Sie sich parallel vor einen Spiegel auf Augenhöhe und platzieren Sie die Aussparung der Schablone mittig auf Ihrer Nasenwurzel am Ende der Nase. Um die Pupillendistanz auf der rechten Seite zu bestimmen, verdecken Sie Ihr linkes Auge. Sehen Sie mit dem offenen rechten Augen geradeaus und lesen Sie die Position des Pupillenzentrums auf dem Index der Schablone ab. Um die Pupillendistanz auf der linken Seite zu bestimmen, verdecken Sie nun Ihr rechtes Auge. Sehen Sie mit dem offenen linken Augen nach geradeaus und lesen Sie die Position des Pupillenzentrums auf dem Index der Schablone ab.

**Schritt 5:** Mithilfe des Index auf der Schablone kann nun die Position des Pupillenzentrums ermittelt werden.