

# Dein Pupillendistanz-Messer zum Ausschneiden

Die Pupillendistanz (Abkürzung PD) gibt den Abstand Deiner Augen in Millimetern an, wenn du geradeaus schaust.

Wichtig: Bitte ermittle die Abstände vom rechten und vom linken Auge zur Gesichtsmitte (Nasenmitte) separat. Die beiden Pupillendistanzen sind bei den meisten Menschen nämlich nicht identisch. Um Fehler zu vermeiden, solltest Du daher nicht einfach den Abstand Deiner beiden Pupillen zueinander durch zwei teilen. Das ist enorm wichtig für das optimale Sehen mit Deiner neuen Brille.

## 1. Ausdrucken

Drucke diese Seite in Originalgröße aus. Ein DIN A4-Blatt reicht dafür aus, festeres Papier ist hilfreich. In den Druckereinstellungen dazu unbedingt „Tatsächliche Größe“ oder „Keine Skalierung“ oder „Skalierung 100“ auswählen oder das Häkchen bei „Auf Seite anpassen“ entfernen.

## 2. Ausdruck prüfen

Prüfe nach dem Druck sicherheitshalber, ob der Ausdruck auch wirklich in Originalgröße ist. Dazu einfach Deine EC-Karte oder Kreditkarte auf den „Größencheck“ legen.

Wenn die kurze Seite der Karte genau in die Linie passt, ist der Ausdruck in Ordnung und Du kannst loslegen.

### Größencheck

Zur Überprüfung hier die kurze Seite einer EC- oder Kreditkarte anlegen.

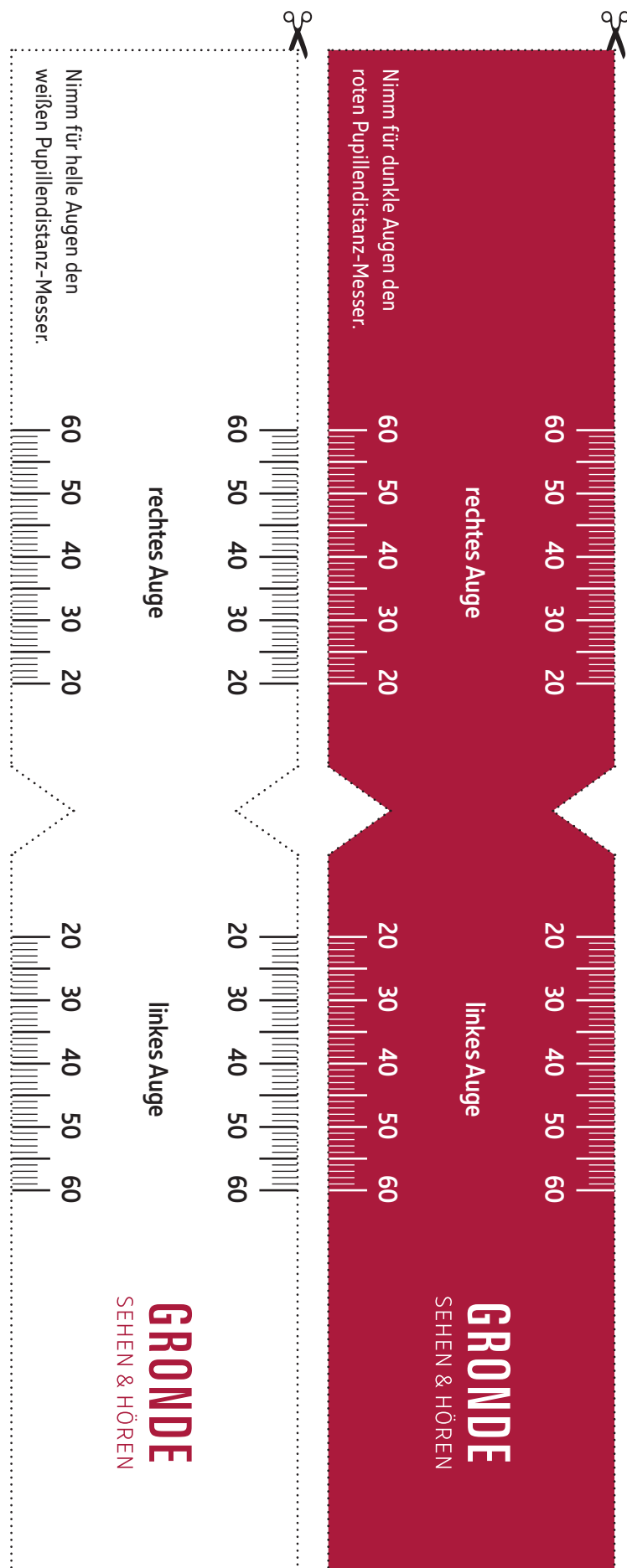
## 3. Ausschneiden

Schneide den Pupillendistanz-Messer jetzt einfach entlang der Linien aus. Die Einkerbungen in der Mitte des Stabs markieren die Gesichtsmitte. Schneide diese mit aus, das macht Dir die Messung leichter.

## 4. Pupillendistanz [PD] messen

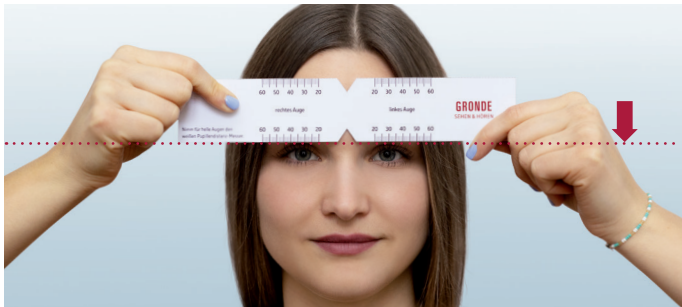
Dafür folgst Du einfach der Schritt-für-Schritt-Anleitung auf der Rückseite. Eben deshalb besser auf 2 Blättern ausdrucken.

**Tipp:** Nimm für dunkle Augen deinen roten Pupillendistanz-Messer, für helle Augen den weißen.



## So misst Du Deine Pupillendistanz – Schritt für Schritt

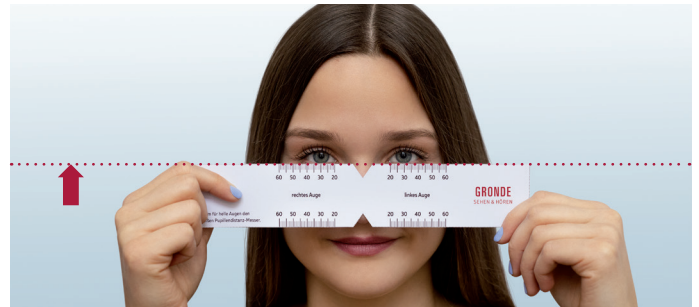
### PD-Messung ober- oder unterhalb der Augen



#### PD-Messung oberhalb der Augen

Du platzierst den PD-Messer oberhalb Deiner Augen mit der Einkerbung mittig über dem Nasenrücken.

**WICHTIG:** Halte das Papier gespannt und achte darauf, dass der Messer nicht verrutscht. Deshalb während der Messung bitte stillhalten.



#### PD-Messung unterhalb der Augen

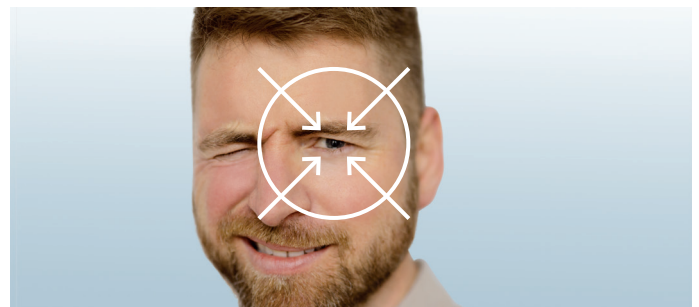
Lege den PD-Messer unterhalb der Augen an und spanne das Papier. Die Einkerbung liegt auf der Nasenmitte. Natürlich gilt auch hier: der PD-Messer darf nicht verrutschen, also besser nicht bewegen.

### Messung der rechten Pupillendistanz



#### Darauf musst Du achten:

Schau mit Deinem geöffneten rechten Auge auf das geöffnete linke Auge Deiner Hilfsperson. So schaust Du ohne Abweichung geradeaus, und Deine Hilfsperson kann die rechte Pupillendistanz vom PD-Messer ablesen.

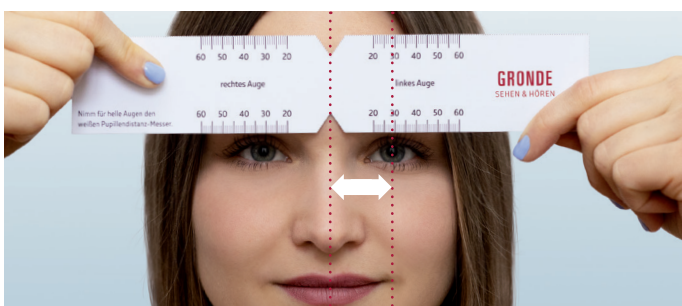


#### Darauf muss Deine Hilfsperson achten:

Deine Hilfsperson steht mindestens einen Meter von Dir entfernt und frontal gegenüber – idealerweise auf Augenhöhe. Jetzt schließt die Hilfsperson ihr rechtes Auge und schaut mit ihrem linken Auge auf Dein rechtes Auge – also geradeaus gegenüber.

So fokussiert das offene Auge Deiner Hilfsperson sauber auf Dein rechtes Auge und kann die Pupillendistanz vom PD-Messer ablesen: von der Nasenmitte zur Pupillenmitte.

### Messung der linken Pupillendistanz



#### Darauf musst Du achten:

Schau mit Deinem geöffneten linken Auge auf das geöffnete rechte Auge Deiner Hilfsperson – also wieder geradeaus gegenüber.

Deine Hilfsperson kann die Pupillendistanz Deines linken Auges vom PD-Messer ablesen.



#### Darauf muss Deine Hilfsperson achten:

Deine Hilfsperson steht Dir in gleicher Entfernung wie vorher und frontal gegenüber – auf Augenhöhe. Jetzt schließt die Hilfsperson ihr linkes Auge und schaut mit ihrem rechten Auge auf Dein linkes Auge – also wieder geradeaus gegenüber. So kann Deine Hilfsperson Deine linke Pupillendistanz sauber vom PD-Messer ablesen: von der Nasenmitte zur Pupillenmitte.