

Lineal zur Bestimmung deiner Pupillendistanz (PD)

Vorbereitung:

Du benötigst: Drucker, 1-Euro- oder 50-Cent-Münze, Schere und eine zweite Person zum Ablesen der Werte.

Hinweis: Bitte lies den Wert nicht im Spiegel ab



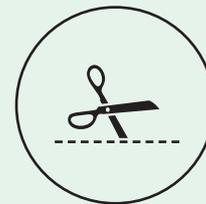
1. Drucken:

Drucke diese Seite in der tatsächlichen Größe (DIN A4) aus. Bitte achte darauf, den Druck in der Skalierung nicht zu verkleinern oder zu vergrößern.



2. Prüfen:

Lege die Münze in den vorgezeichneten Bereich. Passt sie exakt hinein, stimmt die Skalierung und du kannst fortfahren. Andernfalls prüfe erneut deine Druckereinstellung.



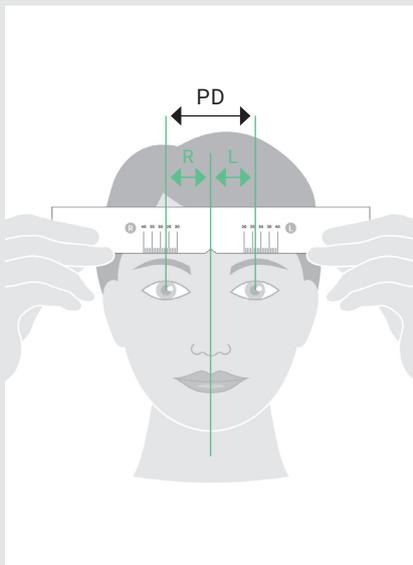
3. Ausschneiden:

Wenn die Skalierung stimmt, schneide den Pupillendistanzlineal entlang der Markierung aus (siehe nächste Seite).



Messung:

Die Pupillendistanz beschreibt den jeweiligen Abstand zwischen Nasenmitte und Pupillenmitte und wird in Millimetern angegeben. Sie liegt meist zwischen 28 und 38 mm. Bitte lies den Wert nicht im Spiegel ab.



1. Positionieren

Lass den Pupillendistanzlineal so auf deinem Nasenrücken positionieren, dass die kleine Einkerbung deine Gesichtsmitte markiert. Vermeide Bewegungen während der Messung, und halte das Lineal gerade und gespannt. „Rechts“ (R) und „Links“ (L) beziehen sich jeweils auf dein rechtes bzw. linkes Auge.

2. Messung der rechten Pupillendistanz

Zum Messen deiner rechten Pupillendistanz stellt sich die Hilfsperson im Abstand von ca. einem Meter gegenüber von dir auf und schließt das eigene rechte Auge. Du schaust auf das geöffnete Auge der Hilfsperson, während diese den Messwert auf dem Pupillendistanzlineal abliest.

3. Messung der linken Pupillendistanz

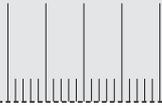
Zum Messen deiner linken Pupillendistanz stellt sich die Hilfsperson im Abstand von ca. einem Meter gegenüber von dir auf und schließt das eigene linke Auge. Du schaust auf das geöffnete Auge der Hilfsperson, während diese den Messwert auf dem Pupillendistanzlineal abliest.



Pupillendistanzlineal

R

40 35 30 25 20



Gesichtsmitte

20 25 30 35 40

L

