

# Wie messe ich meine PupillenDistanz (PD) ?

Idealerweise bitten Sie einen Freund oder Partner, die Messung an Ihnen durchzuführen.

Bei der Bezeichnung **rechts (R)** handelt es sich um Ihr **rechtes Auge**.

Bei der Bezeichnung **links (L)** um Ihr **linkes Auge**.

**Schritt 1:** Machen Sie einen kleinen Strich auf Ihren Nasenrücken (exakt in der Mitte)

**Schritt 2:** Messen Sie die Distanz von der Mitte des Nasenrückens (Strich) bis zu Ihrer rechten Pupillenmitte (mittels Lineal)

**Schritt 3:** Messen Sie die Distanz von der Mitte des Nasenrückens (Strich) bis zu Ihrer linken Pupillenmitte (mittels Lineal)

**Achtung:** Schauen Sie immer geradeaus, wenn Sie zur Pupillenmitte messen.

Tragen Sie die Messwerte entsprechend ein:

► Den Abstand aus **Schritt 2:** PD-PupillenDistanz **rechts**

► Den Abstand aus **Schritt 3:** PD-PupillenDistanz **links**

