

## Wie finde ich meinen PD-Wert heraus?

Sie können ihn problemlos selbst messen, indem Sie die wenigen unten beschriebenen Schritte befolgen. Alles, was Sie brauchen, ist ein Lineal (10 cm sind ausreichend) und einen Spiegel (oder einen Freund).



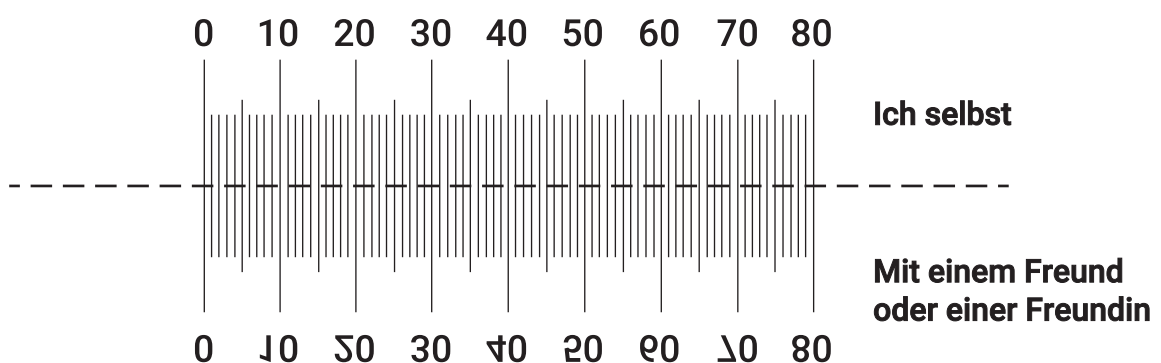
### Ich selbst

1. Stellen Sie sich etwa 20 cm vom Spiegel entfernt.
2. Halten Sie das Lineal horizontal an Ihre Augenbrauen.
3. Schließen Sie Ihr rechtes Auge und richten Sie den Nullpunkt des Lineals auf die Mitte Ihrer linken Pupille aus.
4. Öffnen Sie Ihr rechtes Auge. Lesen Sie die Länge (in mm) ab, die Sie in der Mitte Ihrer rechten Pupille sehen können. Dies ist Ihre PD.
5. Sie können die Messung mehrmals wiederholen (auch vom rechten zum linken Auge). Wenn Sie unterschiedliche Längen messen, verwenden Sie bitte den Durchschnittswert.
6. Tragen Sie den endgültigen PD-Wert in das Formular ein.



### Mit einem Freund oder einer Freundin

1. Stellen Sie sich vor Ihren Freund oder Ihre Freundin, so dass Sie noch geradeaus in den Raum schauen können.
2. Ihr Freund oder Ihre Freundin sollte Ihnen dann das Lineal an Ihre Augenbrauen halten.
3. Schließen Sie Ihr rechtes Auge und schauen Sie auf etwas, das 3 - 5 m entfernt ist.
4. Ihr Freund oder Ihre Freundin richtet die Null des Lineals dann am Mittelpunkt Ihrer linken Pupille aus.
5. Öffnen Sie Ihr rechtes Auge und schließen Sie Ihr linkes. Ihr Freund oder Ihre Freundin kann dann die Länge (in mm) bis zur Mitte Ihrer rechten Pupille messen.
6. Wiederholen Sie die Messung mehrmals (messen Sie auch vom rechten zum linken Auge). Wenn Sie unterschiedliche Längen messen, verwenden Sie bitte den Durchschnittswert.
7. Tragen Sie den ermittelten Wert in das Formular ein.



**Drucken Sie zu 100% und legen Sie dann Ihre Kreditkarte hier hin, um sicherzustellen, dass die Größe des Lineals korrekt gedruckt wurde.**