

Wien, am 5. November 2025

Kein Winterstress für die Augen Bundesinnung der Augen- und Kontaktlinsenoptiker verrät Tricks für gutes Sehen im Winter

Wenn Brillen beschlagen, die Kontaktlinsen stören oder trockene Heizungsluft die Augen reizen, kann der Winter richtig mühsam werden. Die Bundesinnung der Augen- und Kontaktlinsenoptiker/Optomtristen verrät, wie man mit praktischen Alltags-Hacks und professionellem Know-how auch in der kalten Jahreszeit den Durchblick behält – von Anti-Beschlag-Tricks über Augenyoga bis zu Tipps für Blaulicht- und UV-Schutz.

Ob beim Spaziergang durch kalte Winterluft, beim Arbeiten im warmen Büro oder beim Autofahren in der Dämmerung – die Augen müssen im Winter besonders viel leisten. Kälte, Wind, trockene Heizungsluft und wechselnde Lichtverhältnisse strapazieren sie stärker, als vielen bewusst ist. Mit ein paar simplen Tricks und dem richtigen Schutz kann man dem gut und einfach entgegenwirken. Die Bundesinnung hat fünf praxisnahe Tipps zusammengestellt, die zeigen, wie man die Augen mit kleinen Alltagsmaßnahmen und professioneller Unterstützung fit durch die kalte Jahreszeit bringt.

„Im Winter wirken viele Faktoren auf die Augen – von trockener Raumluft über UV-Reflexionen von Schnee bis zu eisigem Wind. Schon kleine Anpassungen im Alltag bringen Erleichterung und machen den Winter buchstäblich klarer“, erklärt Mario Teufl, Bundesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker.

5 Tipps für klare Sicht im Winter – vom Haus- zum Hilfsmittel vom Optiker

- 1. Beschlagene Gläser Ade – mit Spülmittel und Hightech:** Ein Hauch Spülmittel auf den Brillengläsern verhindert kurzfristig das Beschlagen – ein alter Hack aus dem Tauchsport, der überraschend gut funktioniert. Einfach einen kleinen Tropfen auf die Gläser geben, einreiben, mit Wasser abwaschen und fertig ist ein unsichtbarer Anti-Beschlag-Effekt, der für einige Tage anhält. Dauerhaft helfen Anti-Beschlag-Beschichtungen oder professionelle Sprays von österreichischen Augenoptiker:innen. Diese Maßnahmen schützen zuverlässig, ohne Schlieren oder Mikrokratzer – ideal bei Temperaturschwankungen.
- 2. Heizungsluft ausgleichen:** Trockene Heizungsluft reizt die Augen, besonders bei Kontaktlinsen. Zimmerpflanzen, ein Raumluft-Befeuchter oder eine kleine Schale Wasser auf der Heizung erhöhen die Luftfeuchtigkeit spürbar. „Zusätzlich stabilisieren befeuchtende Augentropfen oder Künstliche Tränen den natürlichen Tränenfilm und beugen trockenen Augen vor“, so Teufl.

3. **Augenyoga für zwischendurch mit der 20/20/20-Regel:** Alle 20 Minuten für 20 Sekunden in die Ferne blicken, um die Augen zu entspannen. Wer möchte, kann zusätzlich bewusst die Augenmuskulatur trainieren: Den Blick vom Bildschirm zur eigenen Nase und dann langsam in die Ferne gleiten lassen. Dieser Wechsel zwischen Nah- und Fernsicht entlastet die Augenmuskulatur und beugt Ermüdung vor.
4. **Sonnenbrille bei Schneefall und Netflix:** Eine leichte Tönung oder Blaulichtfilterbrille schützt draußen vor blendendem Schneelicht und drinnen vor blauem Licht von Bildschirmen beim Serienmarathon oder Homeoffice. Augenoptiker:innen empfehlen Gläser mit integriertem UV- und Blaulichtschutz – für gesunde Augen, weniger Ermüdung und stylisches Design.
5. **Warm lagern, klar sehen:** Kontaktlinsen und Pflegemittel sollten nicht in kalten Autos oder auf der Fensterbank gelagert werden, da Minusgrade die Lösung verändern und die Hornhaut reizen können. Am besten bewahrt man diese bei Zimmertemperatur auf, so bleiben sie sicher und wirksam. Kontaktlinsen sollten zudem nur in saubere, geschlossene Behälter gegeben werden, um die Hygiene zu gewährleisten.

Winterstress für die Augen – was hilft?

Viele unterschätzen, wie stark Lichtverhältnisse, Raumklima und Temperaturwechsel die Augen belasten. Besonders beim Autofahren, in beheizten Räumen oder auf der Skipiste werden die Augen gefordert. „Unsere Augenoptikermeister:innen bieten nicht nur Sehkontrollen, sondern auch individuelle Beratung für die Winterzeit – etwa zu speziellen Gläsern für Nachtsehen, zur Reduktion von Blendung oder zu diversen Pflegemitteln für Brillen und Kontaktlinsen“, erklärt Teufl.

Wer jetzt einen Termin beim Augenoptiker bucht, profitiert den ganzen Winter über von klarer Sicht und schützt die Augen nachhaltig.

Bildmaterial, Abdruck honorarfrei unter Angabe des Copyrights: © Bundesinnung der Augen- und Kontaktlinsenoptiker

Bild: Mit den richtigen Tipps und Hilfsmitteln vom Augenoptiker kommen Brillen- und Kontaktlinsenträger:innen gut durch die kalte Jahreszeit.

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Alina Magerl

Himmelhoch GmbH

Tel.: +43 676 521 5013

E-Mail: alina.magerl@himmelhoch.at