

Sicher sehen am Berg – optimaler Augenschutz für Gipfelstürmer

Wels, 10. November 2025 – **Wer hoch hinaus will – ob beim Wandern, Skifahren, Snowboarden oder Schneeschuhwandern: Am Berg zählt neben der passenden Ausrüstung auch guter Schutz für die Augen. Denn in alpinen Regionen ist die UV-Strahlung deutlich intensiver als im Flachland. Im Winter reflektieren Schnee und Eis zusätzlich einen hohen Anteil des Lichts. Dies bedeutet eine besondere Belastung für Hornhaut und Netzhaut. Eine Sonnen- oder Skibrille mit zuverlässigem UV-Filter schützt wirksam vor Blendung und langfristigen Schäden – und sorgt so für klare Sicht sowie ungetrübten Naturgenuss. Viele wertvolle Tipps rund ums gute Sehen und Hören sowie eine österreichweite Expertensuche gibt es unter: www.scharfsinn2.at**

Ob eine Wanderung durch alpine Landschaften, ein Tag auf der Skipiste oder eine Tour im unberührten Tiefschnee – der Bergsport vereint Bewegung, Erlebnis und Natur in ihrer reinsten Form. Gleichzeitig sind die Bedingungen am Berg besonders anspruchsvoll: starke Sonneneinstrahlung, Schneereflektion, Wind und Kälte können die Augen enorm strapazieren.

Warum UV-Schutz am Berg unverzichtbar ist

Die Kraft der Sonne sollte man nicht unterschätzen – schon gar nicht in den Bergen. „Mit zunehmender Höhe steigt die Intensität der Sonnenstrahlung“, weiß Fachoptiker Andreas Stastny aus Innsbruck. Laut Global Solar UV-Index nimmt die UV-Strahlung pro 1.000 Meter um 10 bis 12 % zu. Die Reflexion des Schnees kann die Gesamtbelastung noch verdoppeln.¹ Diese Kombination führt dazu, dass Horn- und Netzhaut einer außergewöhnlich hohen Belastung ausgesetzt sind. Ungefiltert kann das unseren Augen großen Schaden zufügen. „Der UV-Schutz einer Sonnen- oder Skibrille sollte mindestens 400 nm betragen“, rät Stastny. Was viele nicht wissen: „Der UV-Schutzfilter ist unsichtbar. Das bedeutet, jedes Brillenglas kann damit versehen werden.“

Lösungen für Brillenträger

Auch Menschen mit Sehkorrektur müssen beim Berg- und Wintersport nicht auf wirksamen Schutz verzichten. Moderne Sport- und Skibrillen sind heute in vielfältigen, den Bedürfnissen angepassten Varianten erhältlich. Stastny: „Sogenannte Over-The-Glasses-Modelle (OTG) können bequem über der eigenen Alltagsbrille getragen werden. Alternativ ermöglichen spezielle Ski- oder Sportbrillen mit Clip-in Systemen die Integration individueller Korrekturgläser.“ Entscheidend ist dabei eine präzise Anpassung, die optimalen Halt und verlässlichen UV-Schutz gewährleistet.

¹ Global Solar UV-Index. A practical guide; <https://www.who.int/publications/i/item/9241590076>

Ein Tipp des Meisteroptikers: „Beim Wintersport sollte am besten durchgehend eine Skibrille getragen werden. Denn ihr Material unterscheidet sich deutlich von herkömmlichen Sonnenbrillen. Sie sind aus thermoplastischen Mischungen hergestellt. Das macht diese Sportbrillen besonders strapazierfähig und robust.“ Minusgrade, Schläge und Stöße können ihnen nichts anhaben. Zudem bietet die geschlossene Form einer Skibrille einen vollständigen Schutz vor Wind, Kälte und Nässe. „Damit dieser Schutz optimal wirkt, sollte die Skibrille ideal an die individuelle Gesichtsform angepasst werden“, so Stastny.

Kontaktlinsen als Alternative – klare Sicht mit maximaler Bewegungsfreiheit

Für viele Outdoor- und Wintersportler sind Kontaktlinsen eine komfortable Alternative zur Brille. Sie bieten uneingeschränkte Bewegungsfreiheit, beschlagen nicht und gewährleisten auch unter Helm, Haube oder Skibrille ein freies Sichtfeld. Moderne Materialien sorgen für eine gute Sauerstoffdurchlässigkeit und hohen Tragekomfort. In Kombination mit einer hochwertigen Sport- oder Skibrille mit UV-Schutz ergibt sich ein optimaler Rundumschutz für die Augen.

Link-Tipp www.scharfsinn2.at

www.scharfsinn2.at ist ein Info-Portal mit umfassenden Informationen über besseres Sehen und Hören sowie zahlreichen Services:



- ein österreichweiter **Experten-Finder** hilft bei der Suche nach einem Fachoptiker und/oder Hörakustiker in der Nähe,
- zahlreiche Tipps und Antworten auf Fragen zum Thema Sehen oder Hören von Experten,
- Gewinnspiele und vieles mehr.

Über die OPTICON Handels GmbH

Seit über 35 Jahren steht die OPTICON Handels GmbH als größter Dienstleister in Österreich an der Seite inhabergeführter Augenoptik- und Hörakustikbetriebe. Unter dem Motto „Gemeinsam einzigartig bleiben“ unterstützt das oberösterreichische Unternehmen mit Sitz in Wels seine über 240 Mitglieder in den Bereichen Einkauf, Marketing bis hin zu strategischen Fragen der Unternehmensführung. Ziel ist es, inhabergeführte Fachbetriebe zu stärken und ihre Wettbewerbsfähigkeit zu sichern – trotz der Herausforderungen durch große Filialisten und Discounter.

Mit der OPTICON Akademie gibt es zudem ein breites Angebot an Aus- und Weiterbildungen – zertifiziert mit dem Ö-Cert Gütesiegel für Erwachsenenbildung. Damit sorgt OPTICON für eine kontinuierliche Weiterentwicklung der österreichischen Optik- und Hörakustikbetriebe. OPTICON beschäftigt aktuell elf Mitarbeiter. Mehr auf <https://www.opticon.co.at>

Kontakt für Journalisten-Rückfragen:

Josef Haider, MSc
Opticon Handels GmbH
Leitung Marketing

E: haider@opticon.co.at
T: 0660/701 48 75

Elisabeth Leeb
[Gesundheitskommunikation › Medienarbeit › Text]
E: elisabeth@leeb-pr.at
T: 0699/1 424 77 79

Copyright-Hinweis Bildmaterial:

Andreas Stastny: © Andras Stastny, Abdruck honorarfrei
Wandern am Berg: © Shutterstock, Abdruck honorarfrei
Wandern Familie: © OPTICON, Abdruck honorarfrei
Wandern Vater+Tochter: © OPTICON, Abdruck honorarfrei
Skifahrer: © iStock, Abdruck honorarfrei
Skifahrerin: © iStock, Abdruck honorarfrei

Fotos in Printqualität gibt's auch auf www.opticon.co.at/presse

Elektronische Presseaussendungen/Hinweis Datenschutz

Ich bin stets bemüht, dass Sie nur Informationen erhalten, die für Ihre Arbeit nützlich sein können und gebe Ihre Daten nicht an Dritte weiter. Wenn Sie in Zukunft weiterhin Informationen erhalten möchten, müssen Sie nichts weiter tun. Wenn Sie in Zukunft keine elektronischen Presseaussendungen mehr erhalten wollen, dann antworten Sie bitte auf dieses Mail mit dem Betreff „Keine Presseinformation“. Ich werde Sie dann sofort aus allen Verteilern streichen.