

Augentrost - Erste Hilfe für die Augen

Lateinisch: Euphrasia officinalis L. Volksname: Wegleuchte Familie: Scrophulariaceae / Braunwurzgewächse Der Gattungsname Euphrasia hat griechischen Ursprung. Er bedeutet Frohsinn, Wohlbefinden. Augentrost ist ein Symbol der Heiterkeit. Die Schönheit der Blüte zieht den Betrachter magisch an.

Botanik

Die Pflanze ist in ganz Mittel-Europa, in höheren Lagen auf Sand- und Lehmunterlagen, in trockenen, mageren Wiesen und Hängen, in Moorgegenden und in lichten Wäldern zu finden. Der Augentrost ist ein sogenannter Schmarotzer. Mit seinen Saugwurzelfasern (Haustorien) verbindet er sich mit den Graswurzeln, um den mineralreichen Saftstrom anzuzapfen. Die einjährige Pflanze wird nur wenige cm hoch. Am Ende der Ästchen sitzen weiße Blüten mit dunkelvioletter Äderung. Merkmal ist der gelbe Fleck auf der Unterlippe der Blüte.

Blütezeit und Ernte

Die Blütezeit ist stark abhängig vom Standort. Je nach Lage blüht Augentrost ab Juni bis Oktober. Zu Beginn der Blütezeit erntet man das blühende Kraut ohne die unteren Stängelteile.

Inhaltsstoffe und Heilwirkung

Die Kombination der Inhaltsstoffe, die für die entzündungshemmende Wirkung verantwortlich sind, sind das Iridoidglykosid Aucubin mit antibiotischen Eigenschaften, Flavonoide und Gerbstoffe u.a.m. Sie wirken entzündungshemmend, reizmildernd und schmerzstillend.

Nebenwirkungen von Euphrasia sind nicht bekannt. Jedoch ist Hygiene bei den äußerlichen Anwendungen sehr wichtig. Auch der Tee sollte für jede Anwendung frisch zubereitet werden.



Euphrasia Blüte

Augenwein bei Sehschwäche

Paracelsus sagt, dass sich die Arznei durch die Kraft ihres Bildes selbst führt und erklärt ein Beispiel: „Euphrasia hat in sich die Form und das Bild der Augen. Daraus folgt, dass sie sich in ihr Glied (Auge) und in die Form des Gliedes (Auges) stellt, wenn sie eingenommen wird, sodass Euphrasia ein ganzes Auge wird.“¹

„Bei Greisen ist es für die Augen ein sehr gutes Arcanum. Dies soll mit Wein getrunken werden, wenn Sehschwäche besteht.“

Er gibt folgendes Augenwein-Rezept²

- Foeniculi (Fenchel) 6 Unzen (210 g)
- Euphrasiae (Augentrost) 2 Unzen (70 g)
- Florum centaureae (Tausendgüldenkraut) 1.5 Unzen (52.5 g)
- Reduc in liquores

Rezept heute nach Olaf Rippe und Margret Madejsky³

- 30 g Fenchel (Foeniculum vulgare)
- 15 g Augentrost (Euphrasia officinalis)
- 5 g Tausendgüldenkraut (Centaurium erythraea)
- Auf 1 Liter Medizinalwein

In der Volksmedizin

gilt Augentrost als vorzügliches Augen-Heilmittel, das sich traditionell bei Augen-Bindehautentzündung bewährt hat. Die Bindehaut (Conjunctiva) des Auges ist eine Schleimhaut. Sie ist ähnlich wie die Mund- oder Nasenschleimhaut, aber viel feiner. Die ersten Anzeichen einer entzündeten Augenbindehaut sind: Die Augen fühlen sich trocken an, als ob Sand drin wäre, Juckreiz, brennende Augen, verklebte Augen am Morgen beim Aufwachen. Als Ursache gelten trockene Heizungsluft, langes Arbeiten am Bildschirm, Wimpernhaare, die durch eine falsch gewachsene Richtung das Auge beeinträchtigen, Zugluft, Wind, Kälte, Staub usw. Eine einfache Bindehautentzündung kann man selber behandeln. Falls nach 2-3 Tagen Selbstbehandlung keine Heilung eintritt, ist eine ärztliche Konsultation notwendig.

Augentrost-Tee

1 - 2 TL Augentrost-Kraut mit ¼ l kochendem Wasser überbrühen und 3 Minuten ziehen lassen.

Die Beigabe von 1 Prise Meersalz oder 1 Tropfen Salzsole macht die Augenspülung angenehmer, weil sie so dem Salzgehalt der Tränenflüssigkeit angeglichen wird. **Aus hygienischen Gründen wird der Tee für die Behandlung der Augen durch einen Papierfilter, z.B. Kaffeefilterpapier, gegossen.**



Euphrasia Augentee

Der Apotheker M. Pahlow⁴ empfiehlt: „Der Tee wirkt bei verschiedenen Augenentzündungen, besonders bei Bindehautentzündung (Konjunktivitis) und Lidrandentzündung (Blepharitis). Selbst bei Augenverletzungen, bei denen Hornhautgeschwüre zu befürchten sind, wirkt Augentrost sowohl schmerzlindernd, als auch heilend. Und bei der Behandlung des sogenannten Gerstenkorns ist Augentrost-Tee, mit Kamille zu gleichen Teilen gemischt, als warmer Umschlag wirksam. Mein besonderer Rat: Bei allen bisher genannten äußerlichen Anwendungen von Augentrost-Tee hat sich eine Teemischung bewährt, die Fenchel Früchte mit einbezieht. Fenchel (eine Erfahrung aus der Volksmedizin) kräftigt und „klärt“ das Auge und wirkt durch den Gehalt an ätherischem Öl seinerseits auch antiseptisch.“

Zu den ersten Maßnahmen bei einer Bindehautentzündung gehört u.a., das Augenreiben zu unterlassen, bei sonnigem Wetter eine Sonnenbrille zu tragen und täglich Augenbäder zu machen.

Bruno Vonarburg⁵ empfiehlt folgendes:

Augen-Bad

„1 TL Kräutermischung aus Augentrostkraut, Fenchel (im Mörser frisch zerstoßen) und Kamille zu gleichen Teilen (Apotheke) in einer Tasse mit kochendem Wasser überbrühen, 3 Minuten ziehen lassen.

1 Messerspitze Meersalz dazugeben. Durch ein Kaffeefilterpapier gießen. Die noch lauwarme Flüssigkeit wird in ein Augenglas gefüllt. Augengläser sind ebenfalls in der Drogerie/Apotheke erhältlich.

Die geöffneten Augen am Morgen und am Abend während 2-3 Minuten baden. So lange Augenbäder nehmen, bis man keine Beschwerden mehr hat.“



Euphrasia Augenbad

Augen-Bad - Anleitung

Als Vorbereitung des Augenbades, die Wimpern und Augenlider gründlich von Make-up reinigen. Augenbadewanne füllen, dann so an das Auge drücken, dass kein Wasser auslaufen kann. Kopf leicht nach hinten legen, sodass das Auge vom Tee bedeckt ist. Mehrmals blinzeln, damit das Auge gut benetzt wird.

Fußbad

Bei Augenentzündung empfiehlt Pfarrer Künzle zudem, auch für warme Füße zu sorgen, allenfalls auch ein abendliches warmes Fußbad mit Salz und Holzasche zu nehmen.

Augen auswaschen

Wattebausch (Wattepad) im frisch zubereiteten, körperwarmen Tee tränken. Die Lidränder in einem Zug von außen nach innen wischen. Wattebausch entsorgen und einen neuen benutzen. 3 - 4 Mal täglich wiederholen. Hygiene ist bei dieser Anwendung sehr wichtig. Dazu gehört auch, sich zwischen den Waschungen die Hände mit Seife zu waschen und konsequent immer wieder einen neuen Wattepad zu verwenden.

Augenkompressen

Wattepads im frisch zubereiteten, körperwarmen Tee tränken und auf die Augen auflegen. Dann ein Tuch darüber legen zum Warmhalten. Nach 20 Minuten die Wattepads entfernen. 20 Minuten nachruhen.

Augentee - Mischung

von Dr. Susanne Vogel⁶ bei chronischen Bindehautentzündungen und bei müden und überanstrengten Augen:

- 40 g Euphrasia (Augentrost)
- 20 g Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)
- 20 g Fenchel (*Foeniculum vulgare*)
- 20 g Tausendgüldenkraut (*Centaurea erythraea*)

Man sollte täglich drei bis vier Tassen davon trinken und kann den Rest des Tees für Augenkompressen verwenden.



Augentrost

Fertigpräparate

In der Apotheke gibt es auch Fertigpräparate auf der Basis von Euphrasia in Form von Augentropfen, Tinkturen, homöopathische Globuli, spagyrische Sprays für die innerliche und äußerliche Anwendung. Ein Augenbad kann auch mit einer Tinktur hergestellt werden. Für unterwegs sind die steril verpackten Euphrasia-Portionen von Wala praktisch, zum Beispiel bei Augenbrennen nach dem Schwimmen im öffentlichen Bad. Da hilft, die Augen mit warmem Wasser auswaschen und Euphrasia-Augentropfen in die Bindehauttasche geben. Es versteht sich von selbst, dass Bindehautentzündungen wegen der Ansteckungsgefahr nicht ins öffentliche Bad gehören.

Wichtig: Die aufgeführten Anwendungsmöglichkeiten ersetzen keine fachkundliche Beratung beim Arzt und Therapeuten. Insbesondere bei eitriger Bindehautentzündung oder wenn eine leichte Entzündung nach drei Tagen natürlicher Selbstbehandlung nicht abklingen will, ist eine ärztliche Untersuchung angezeigt.

Literatur

1. Dr. Aschner: Paracelsus. Sämtliche Werke. Anger Verlag. 1993. Bd I, S. 530
2. Dr. Aschner: Paracelsus. Sämtliche Werke. Anger Verlag. 1993. Bd III, S. 559
3. Rippe, Olaf; Madejsky, Margret: Die Kräuterkunde des Paracelsus. 2006. AT. S. 162
4. Pahlow, M.: Das grosse Buch der Heilpflanzen. 2006. Gräfe & Unzer. S. 62
5. Vonarburg, Bruno: Heilen mit Frischpflanzentropfen. Krankheiten selbst erkennen und sanft behandeln. Midena. 2000. S. 45

6. Dr. med. Susanne Vogel: Heilpflanzen für die vorderen Augenabschnitte. Staakmann. 2008. S. 33: