

Die Heilwirkung des Augentrost ([Euphrasia officinalis](#))



Der Begriff Euphrasia kommt aus dem griechischen und heißt Frohsinn, Wohlbefinden. Der Artnamen *officinalis* verweist auf die Verwendung als Heilkraut. Der Augentrost ist eine recht unscheinbare 10 bis 20 cm hohe Pflanze. Die weiße dreilappige Blüte mit violetten Längsadern, dem gelben Fleck und der schwarzvioletten Mitte erinnert von Juni bis Oktober ein wenig an ein Auge.

Man findet ihn auf mageren Wiesen, Wegrändern, in lichten Wäldern und im Gebirge bis 2000 m.

Die Anwendung von Augentrost bei Augenkrankheiten beruht zum Teil auf der Signaturenlehre, also der Vorstellung, dass man vom Aussehen der Pflanze auf ihre Heilwirkung schließen kann.

In verschiedenen Sprachen zeigt sein Name den Wert als Augenmedizin. So heißt Augentrost in Frankreich ‚casse-lunettes‘ (Brillenzerstörer), die Italiener nennen das Kraut ‚luminella‘ (Licht für die Augen) im englischen heißt Augentrost eyebright (Augenglanz). Auf russisch Отрада – Freude.

In der Landwirtschaft ist sein Erscheinen der Hinweis auf schlechte arme Wiesen und geringe Heu-Ernte. Er ist ein Halbschmarotzer, der jedem Düngemittel weichen muss. Von der Landbevölkerung muss sich die Heilpflanze so liebenswerte Namen gefallen lassen wie *Milchdieb*, *Weiddieb*, *Gibinix*, *Wiesenwolf* oder *Heuschelm*.

Eine kurze Filmsequenz zum Augentrost auf Youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=fn1hRHU2Udc>

Heilwirkung

Die Pflanze enthält ätherisches Öl, Gerbstoff, Glycoside, Flavonoide und auch Bitterstoffe. Die Homöopathie nutzt die Wirkung bei Augenentzündungen. Auch in der Volksmedizin nahm man die Pflanze zu Augenspülungen und vermischt mit gleichen Teilen Kamille als warmen Umschlag beim Gerstenkorn am Auge. Auch bei Bronchitis und Schnupfen fand der Augentrost Anwendung. Kräuterpfarrer Kneipp empfahl ihn als magenstärkendes Mittel.

Anwendung

Augentrost-Tee

Übergießen Sie 1 Esslöffel getrocknetes oder 2 Esslöffel frisches Augentrost-Kraut mit einem halben Liter kochenden Wassers und lassen ihn 10 Minuten lang ziehen. Trinken Sie diesen Tee über den Tag verteilt, er unterstützt die augenklärende Wirkung von innen.

Zur äußerlichen Anwendung tränken Sie ein Wattepad mit dem abgekühlten Tee und betupfen damit die Umgebung des Auges.

Augenbad

Eine intensive Wirkung hat ein Augenbad mit Augentrost-Tee, zum Beispiel bei Bindehautentzündung oder Gerstenkorn. Lassen Sie eine Tasse abkühlen und geben noch einige Salzkörnchen hinzu. Das macht die Augenspülung angenehmer, weil der Tee dem Salzgehalt der Tränenflüssigkeit angeglichen wird. Filtrieren Sie den Tee vor der Anwendung durch einen Kaffeefilter, um kleine Schwebeteilchen zu entfernen.

Füllen Sie eine Augenbadewanne mit diesem Tee, drücken diese an das Auge und öffnen „unter Wasser“ das Auge – ein kurzer „Augen-Blick“ genügt. Öffnen und schließen Sie das Auge einige Male hintereinander

Augenkompressen

Augenkompressen helfen bei Augenentzündungen und gereizter Bindehaut wie sie Kontaktlinsenträger manchmal beklagen. Bei geschwollenen Augenlidern, müden Augen, auch bei Tränensäcken lindern Augenkompressen. Hierfür verstärken Sie die Wirkung des Augentrost noch mit der beruhigenden Wirkung des ätherischen Öls des Fenchelsamens.

Rezept: Fenchelsamen im Mörser zerstoßen; 10 Gramm davon mit 25 Gramm getrocknetem Augentrost. Von dieser Mischung einen Teelöffel mit 250 ml Wasser übergießen, 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen ab gießen. In diesen noch warmen Tee tauchen Sie für jedes Auge eine kleine Mullkomresse, drücken sie etwas aus und lassen sie 10 Minuten auf Ihren geschlossenen Augen liegen. Das können Sie bis viermal täglich machen.

Tipp: Lauschen Sie dabei schöner Entspannungsmusik.

Zur Erfrischung der Augen gib es ebenfalls fertige Präparate mit Augentrost.

Weitere Anwendungen

Augentrost tut nicht nur den Augen gut, sondern kräftigt alle Schleimhäute, egal ob die Nase läuft, die Nebenhöhlen verstopft sind, ob Husten die Lunge quält oder die Magenschleimhäute gereizt reagieren. Augentrosttee reinigt und stärkt die Schleimhäute und verbessert damit auch die körpereigenen Abwehrkräfte.

Dazu sollten Sie den Tee über einen längeren Zeitraum – etwa 6 Wochen lang – trinken.

Die positive Wirkung auf die unterschiedlichen Schleimhäute klingt in den alten volkstümlichen Namen mit, die man dem Augentrost gegeben hat: Magentrost wurde er genannt, Zahnwehkraut oder auch Hirnkraut, denn auch das Gedächtnis soll sich mit Hilfe dieses Pflänzchens verbessern.

Augentrost-Wein

In alten Kräuterbüchern findet sich das Rezept für Augentrostwein.

Rezept: Übergießen Sie zwei Hände voll frischen Augentrostkrauts mit einem dreiviertel Liter guten Weißweins. Lassen Sie diesen Ansatz unter täglichem Umschütteln 14 Tage lang an einem hellen Platz – aber nicht in der Sonne – stehen. Filtrieren Sie dann durch einen Kaffeefilter ab und trinken jeden Abend ein Likörgläschen davon.

Dieser Wein ist mindestens ein halbes Jahr lang haltbar.

Ein anderes Rezept aus dem 15. Jahrhundert empfiehlt, Augentrost mit den Reben zusammen zu Wein vergären zu lassen. Dieser Wein –ein Jahr lang getrunken -, vertreibe „die Dunkelheit aus den Augen“. Es wird berichtet, dass Menschen nach dem Genuss dieses Weins „die Brillen weg gethan und allerley Schrift gelesen“ haben.

Auch in der Homöopathie wird Augentrost (Euphrasia) eingesetzt. Die Indikationen sind: krampfartige Lichtscheu mit schneidenden Schmerzen, Schnupfen mit massenhafter Schleimabsonderung, erschwertes Sprechen, Gedächtnisschwäche, Taubheit der Finger. Dazu gibt es ein treffendes Gedicht aus dem Buch „Gereimte Homöopathie“ von Angela von Büdingen, das die Indikationen für Euphrasia beschreibt.



Entsprechende Präparate für die Augen finden sie auch in ihrer Apotheke, bei WALA und Weleda.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Wochenende 13. und 14. Oktober mit Anton Styger**
Siehe einzelne Veranstaltungen aus beiliegendem Informationsblatt

Hinweis: Dieser Infobriefe kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.

Literaturhinweis:

Haus-Apotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus Natur und Klostergarten, Pater Simons, Kosmos-Verlag

Kölbl's Kräuterfibel, Konrad Kölbl, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

Medizin der Erde, Heilanwendung, Rezepte und Mythen unserer Heilpflanzen, Susanne Fischer – Rizzi, AT-Verlag

<http://www.kraeuterweisheiten.de/wildkraeuter-gegen-fruehjahrsmuedigkeit.html>

<http://www.heilfastenkur.de/Augentrost.shtml>

<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/augentrost.htm>

<http://www.kraeuterweisheiten.de/augentrost.html>

<http://www.st-hildegard.com/97.html>