

Augentrost - Trost für entzündete Augen

Liebe Krahea-Gemeinschaft!

Augentrost ist wohl die bekannteste Augenheilpflanze überhaupt und wurde seit jeher bei den verschiedensten Augenkrankheiten verwendet. Deswegen bekam er seinen Namen: Er tröstet die Augen.

Der Kräuterpfarrer Johann KÜNZLE (1945) schreibt, dass uns zum Glück der gütige Schöpfer den Augentrost geschenkt hat.

Die Blüten des Augentrostes (*Eurphrasia officinalis*) zeigen uns mit ihren zauberhaft, wie bewimperte Augen aussehenden Blüten, dass sie unsere Augen trösten, was auch immer sie krank gemacht hat – auch auf psychischer Ebene. Schon im Mittelalter schrieb der Kräuterarzt Nicholas Culpeper (1616-



1654), dass der Augentrost helfen könne, das durch fortgeschrittenes Alter getrübt Augenlicht wieder herzustellen. Später entwickelte sich das Sprichwort: „Wenn das Heilkraut so häufig genützt würde, wie es übersehen wird, dann würden die Brillenmacher die Hälfte ihres Geschäfts einbüßen.“ Und ja, übersehen kann man es leicht, dieses winzige kleine Kräuterlein. Doch haben wir es einmal in einer mageren Wiese entdeckt, entzückt es unser Auge. Mit seinen strahlend weißen Blüten, die einen gelben Fleck im Rachen und dunkellila Strichsaftmale tragen, sieht dieses zierliche Pflänzchen einfach bezaubernd aus. Gerade ihre Kleinheit von nur 5-20 cm lässt ihre im Verhältnis großen Blüten umso mehr erstrahlen. Und strahlen tun sie, sie sind einfach eine Augenweide. Schon allein ihr Anblick wirkt tröstend und heilend.

Nie werde ich die erste Begegnung mit ihm vergessen. Sofort wurde dieses hübsche Pflänzchen meine Lieblingspflanze. So etwas Feines, Zartes und gleichzeitig so zauberhaft Schönes hatte ich noch nie gesehen. Auch die Standorte dieser Pflanze sind zauberhaft, denn auf artenarmen Fettwiesen finden wir es nie, es sucht sich artenreiche Magerrasen, Heiden, trockene Hänge und Bergwiesen aus, die mit ihrem Blütenreichtum entzücken.

Augentrost wirkt entzündungswidrig, schmerzlindernd und leicht blutstillend. Es hat sich bei Augenentzündungen bewährt, vor allem aber Bindehautentzündungen, Lidrandentzündungen, Gerstenkorn, Hornhautgeschwüren, geschwollenen Augen, Tränensackentzündungen, allergisch gereizten Augen, wie Heuschnupfenaugen, bei starkem Tränenfluss – eben bei allen Erkrankungen, bei denen „die Augen rinnen“, wie man früher sagte.

Wir können uns merken, dass Augentrost für tränende Augen das Richtige ist. Ein alter Volksname für den Augentrost ist auch „Tränengras“.

Sieht die Blüte nicht auch aus wie ein tränendes Auge? So können wir uns merken, dass Augentrost nicht für trockene Augen gedacht ist, denn seine in ihnen enthaltenen Gerbstoffe wirken austrocknend. Es tröstet das tränende Auge.



In der Volksheilkunde wurde es aber auch bei Sehschwäche, bei Überanstrengung der Augen, bei Hornhautflecken oder -verkrümmung und sogar bei Grauem Star verwendet.

Wissenschaftliche Untersuchungen konnten bestätigen, was die traditionelle Heilkunde schon lange wusste. Es wurden Inhaltsstoffe gefunden, die entzündungshemmend, heilend, schmerzlindernd, abschwellend, zusammenziehend und auch antiallergisch wirken. Man fand sogar antibiotisch wirkende sowie pilzhemmende Stoffe. Letzteres ist gerade bei entzündlichen Erkrankungen von besonderer Bedeutung, da diese häufig von einer lokalen Infektion begleitet werden.

Der Augentrost wurde nicht nur bei Augenerkrankungen benutzt. Der Tee war ein altes Hausmittel zur Kräftigung und Stärkung schwächelnder Kinder, auch bei Husten mit schleimigem Auswurf wurde er verwendet, sowie zur Magenstärkung. Manchmal zermahlte man ihn dazu zu Pulver und gab eine Messerspitze davon ins tägliche Essen.

Immer wieder wird beschrieben, dass er auch ein gutes Diabetesmittel sei. Tatsächlich konnten wissenschaftliche Untersuchungen auch dies bestätigen. Sie machten einen der Hauptwirkstoffe, nämlich das Iridoidglykosid Aucubin, dafür verantwortlich, das unter anderem auch die entzündungshemmende Wirkung bei den Augenerkrankungen ausmacht. Auch soll dieser Inhaltsstoff eine schützende Wirkung auf Nervenzellen haben und sie vor Folgeschäden des Diabetes schützen.

Der Augentrost hat sogar eine alte Tradition in der Behandlung der Gelbsucht (Hepatitis). Auch hier konnten Untersuchungen nachweisen, dass der Inhaltsstoff Aucubin für diese leberschützende Wirkung verantwortlich ist.

Die entzündungshemmenden und antimikrobiellen Eigenschaften des Aucubin und die zusammenziehende Wirkung der Gerbstoffe können ebenso die erfolgreiche Behandlung von Heuschnupfen erklären.

Es gibt Berichte, dass es beim Weidevieh durch Verzehr großer Mengen Augentrost zu Vergiftungserscheinungen gekommen ist. Diese werden auf den Inhaltsstoff Aucubin

zurückgeführt, der in kleinen Mengen heilkräftig, in großen Mengen jedoch schädlich ist. Allerdings meiden die Tiere den Augentrost vorsorglich und gehen erst bei Überweidung der Wiesen an dieses Kraut heran.



Augentrost ist eine Pflanze, die Frohsinn verbreitet, die glücklich macht, die einen zum Lächeln bringt. Wenn man sich in den Augentrost versenkt, sieht die Welt plötzlich wunderschön aus. Alles strahlt und leuchtet. Der Augentrost fordert uns auf, auch unsere Augen leuchten zu lassen, zu lächeln und Frohsinn auszustrahlen. Er gibt uns die Freude am Leben zurück.

Er lehrt uns, die Dinge „mit anderen Augen“ zu sehen, einmal einen anderen Blickwinkel einzunehmen, die Augen offen zu halten, genau hinzusehen und hinter die Dinge zu schauen. Er lädt uns ein, einmal aus der Sichtweise des Augentrostes zu schauen und die Dinge mit sanften Augen zu sehen.

Und schließlich lehrt er uns, Geschenke annehmen zu dürfen, ohne etwas zurückgeben zu müssen.

Er lehrt uns, etwas zu verschenken, ohne eine Erwartung an das Geschenk zu knüpfen. Denn wir sind alle Teil eines Großen Ganzen, in dem nichts verloren geht.

Noch einmal einen Blick in die Geschichte: Schon Matthiolo Camerarius schreibt 1586, dass Augentrost eine Pflanze für die „blöden und tunkelen Augen“ sei. Man solle sie frisch ins Essen tun oder getrocknet und pulverisiert in die Speisen streuen, berichtet Heinrich MARZELL (1943) in seinem „Wörterbuch der deutschen Pflanzennamen“. Eine andere Möglichkeit wäre: Man zerstoße das grüne Kraut und lege es auf die Augen oder träufele den Saft hinein. Aber besser sei ein Weinauszug. Der Alchemist Arnold von Villanova gibt 1235 dem Wein „groß Lob wider die Tunckelheit der Augen.“ Er schreibt „von etlichen, die lange Zeit nichts gesehen haben und nachdem sie diesen Wein etwa ein Jahr lang getruncken, sind sie wiederumb zu ihrem Gesicht gekommen.“ Weiter sagt er „von alten Leuten, welche in stetigem Gebraucht dass jetzt gemeldten Weins gesunde Augen und gut Gesicht behalten und die Brillen und Augengläser nie bedöfft...“. Bock (1551) schreibt: „Die kreuter so man Augentrost nennet,

werden allesamt zu den hitzigen und auch duncklen augen gebraucht, zerstoßen, darüber gelegt oder den außgedruckten safft darinn gethan...“

„Nach Camerarius litt Melanchthon an einem Augenfluss, den kein Arzt heilen konnte. Da erschien ihm im Traume sein Schutzgeist in der Gestalt eines Arztes, der ihm die Euphrasia anriet. Nach zwei Tagen war Melanchthon geheilt“, lesen wir bei Heinrich Marzell (nach einem Buch von Stemplinger, Antike und moderne Volksmedizin, 1925).

Die moderne Medizin setzt den Augentrost bei akuten und subakuten Entzündungen der Augen, vor allem bei Augenentzündungen (Konjunktivitis) und Bindehautentzündungen (Blepharitis). Bei frischen Verletzungen der Augen gehen Rötung, Schwellung und Sehstörungen durch Umschläge (Auflagen) mit Augentrostabkochungen schnell zurück. Gleichzeitig kann der Augentrost-Tee auch innerlich gegeben werden, mehrmals tägliche eine Tasse oder 3-mal täglich 10 Tropfen Tinktur einnehmen.

Harry BENJAMIN (1996) schrieb in seinem Buch „Ohne Brille bis ins hohe Alter“ schon 1926 über die guten Erfahrungen mit Augentrost. „Als Resultat unlängst gemachter Erfahrungen bei Patienten hat der Verfasser herausgefunden, dass Augentrost-Extrakt (*Euphrasia*-Extrakt) besonders wertvoll für die Erfrischung und Harmonisierung der Augen ist, darüber hinaus sehr hilfreich in Fällen verschiedenartiger Augenleiden. Die Dosierung ist 2 bis 5 Tropfen in einem Augenbad aus warmem Wasser. Man kann es abends und morgens verwenden, - oder stets abends, oder zu anderen Zeiten.“

Johanna PAUNGER (1996) erklärt: Die Bäder wirken gut bei abnehmendem Mond und an Widdertagen und besonders, wenn der Augentrost bei zunehmendem Mond oder an Widdertagen gepflückt wurde.

Augentrost-Ernte

Die verschiedenen Augentrost-Arten und -Unterarten werden alle unter dem Begriff *Euphrasia officinalis* zusammengefasst. Ihr müsst also nicht wissen, um welche Art bzw. Unterart es sich genau handelt.

Das blühende Kraut wird zur Blütezeit von Mai bis Oktober geerntet. Er kann zu Bündeln gebunden oder geschnitten ausgebreitet an einem trockenen, luftigen Ort getrocknet werden. Sobald das Kraut trocken ist, muss es verpackt werden, da es leicht wieder Feuchtigkeit aufnimmt und verdirbt.

Augentrost-Tee

1 TL Kraut mit einer Tasse heißem Wasser übergießen, 5-10 Min. ziehen lassen, absieben. Ein- bis dreimal täglich eine Tasse trinken. Das Kraut kann dauerhaft angewendet werden.

Augentrost-Auflagen

Für Auflagen wird ein Mullläppchen in den abgekühlten Tee getaucht und etwa eine Viertelstunde aufgelegt. 3-4-mal täglich wiederholen. Der Tee muss immer frisch zubereitet werden!

Augenbäder

Es ist auch möglich Augenbäder mit diesem Tee zu machen. Es gibt spezielle Augengläser bzw. Augenbadewannen dafür in der Apotheke zu kaufen. Ihr könnt aber genauso gut einfach einen Eierbecher dafür verwenden. Man füllt es zur Hälfte, drückt es leicht gegen die Augen und lehnt den Kopf möglichst weit zurück. Das Auge wird im Bad geöffnet.

In den Tee sollten ein ganz paar Kristalle Salz gegeben werden (so dass er wie Tränen schmeckt!). Dieser leicht salzige Tee ist bedeutend angenehmer für die Augen, da der Salzgehalt dann dem der Augenflüssigkeit entspricht.

Augentrost-Wein

Ein altes Rezept weist darauf hin, dass der Augentrost, in Wein gesotten, die Kraft besitzt, die im Alter schwindende Sehkraft zu unterstützen. Der Augentrost-Wein stärkt den Kopf, die Augen, das Gedächtnis und klärt die Sicht. Im Französischen heißt er „casse-lunette“, was so viel wie „Brillenbrecher“ bedeutet.

In eine Flasche Wein einige Augentrostpflanzen geben, etwa 1:10 Weinbrand (oder einen anderen Schnaps) geben und mit einem guten Bio-Rotwein auffüllen. 4-6 Wochen an einem Sonnenfenster ziehen lassen. Ab und zu schütteln, dann absieben. Täglich ein Likörgläschen davon trinken.

Augentrost-Tinktur

Augentrostkraut in ein Glas füllen und ganz mit Weinbrand bedecken. 4-6 Wochen an ein sonniges Fenster stellen, ab und zu schütteln, dann absieben und in dunkle Flaschen füllen. Ein- bis dreimal täglich 10 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.



Augentrost-Augenkissen

Augentrost-Augenkissen sind eine weitere Möglichkeit der Anwendung. Sie werden so, wie sie sind, auf die Augen aufgelegt, können aber auch vor Anwendung etwas erwärmt oder gekühlt werden. Sie wirken wunderbar entspannend und wohltuend.

Auf dem Foto seht Ihr ein Augentrost-Kissen, das meine Kräuterkollegin Konstanze Bittner in ihrem Naturwarenladen verkauft (www.hollerbusch-shop.de).

Augentrost-Tee in Bio-Qualität gibt es bei meine Kräuterkollegin Renate Wichter in ihrem kleinen Kräuterladen (siehe unten).

Lichtvolle Grüße

Eure Doris

März 2025

Literatur:

BENJAMIN, Harry (1996): Ohne Brille bis ins hohe Alter. Bauer-Verlag, Freiburg im Breisgau.

GRAPPENDORF, Doris (2023): Lichtnahrung für die Augen. Eigenverlag: www.dorisgrappendorf.de

KÜNZLE, Johann (1945): Das große Kräuterheilmittelbuch. Verlag Otto Walter AG, Olten.

MARZELL, Heinrich (1943): Wörterbuch der deutschen Pflanzennamen. Verlag von S. Hirzel, Leipzig.

PAUNGGGER, Johanna; POPPE, Thomas (1996): Aus eigener Kraft. Gesundheit und Gesundwerden in Harmonie mit Natur- und Mondrhythmen. Goldmann-Verlag, München.

Abbildungen: Die Augentrost-Fotos sind von Pixabay, das Augenkissen-Foto ist von Konstanze Bittner.

Köddinger Kräuterladen Renate Wichter, Tel. 0661-25055550, Mail: Kraeuterladen-Koeddingen@t-online.de.

Kräuterbücher Doris Grappendorf

Hellhof 3

36304 Alsfeld

Tel.: 06631-7090613

Mail: doris-grappendorf@t-online.de

www.dorisgrappendorf.de

Dieser Artikel wurde für die Krahea-Gemeinschaft geschrieben. Ihre Homepage findet ihr unter “<https://krahea.de>”, ihren Telegram-Kanal unter “<https://t.me/Krahea>“.