

Erste Hilfe aus der Natur: Augentrost

Sabine Hurni | Ausgabe 1 - 2008

Ist die Bindehaut gerötet, tränen die Augen oft auch ohne Gefühlsregung. Trost bietet eine kleine Pflanze, deren Namen die Wirkung bereits andeutet.



Gut geschützt durch Muskeln und Fett liegen die Augen tief in den Schädelhöhlen. Zusätzlichen Schutz bieten den empfindlichen Organen die Augendeckel. Bei Gefahr schliessen sie sich reflexartig und verteilen beim Blinzeln einen dickflüssigen Tränenfilm über die Hornhaut, der diese befeuchtet und nährt.

Trockene Heizungsluft, UV-Strahlung oder langes Arbeiten am Bildschirm, machen dem Tränenfilm zu schaffen. Dann fühlen sich die Augen an, als wäre Sand im Getriebe, der das geschmeidige Zwinkern bremst. Bei solchen Beschwerden handelt es sich um eine einfache Bindehautentzündung, die man selber behandeln kann.

Eine alte und bewährte Methode ist das Auswaschen mit Kräuterauszügen. Gerade der Augentrost (*Euphrasia officinalis*) bietet hier gute Hilfe an. Die Blüten der bis 30 Zentimeter hohen Pflanze erinnern an mit schwungvollen Wimpern umrandete Augen. So bekam die Pflanze ihren Namen.

Am besten gedeiht der Augentrost auf trockenen und feuchten Wiesen im europäischen Raum. Während der Blütezeit ist die Heilpflanze besonders reich an Glykosiden, Flavonoiden und Gerbstoffen, eine Kombination, die für die entzündungshemmende Wirkung verantwortlich ist. Die Gerbstoffe üben zudem eine leicht zusammenziehende Wirkung auf die Schleimhäute aus, dadurch klingen Schwellungen, Rötungen und Irritationen schneller ab. Auch bei Gerstenkörnern, müden Augen oder bei funktionellen, durch Muskeln oder Nerven ausgelösten Sehstörungen eignen sich Umschläge mit Augentrost.

Anwendung

1 TL getrocknetes Augentrostkraut mit kochendem Wasser übergießen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Wattepads damit tränken und auf die Augen legen. 3 bis 4-mal täglich die Augen damit ausspülen (jeweils frisch zubereiten!!)

Einfacher anzuwenden sind Fertigpräparate auf der Basis von Augentrost. Es gibt sie im Fachhandel als Augentropfen, homöopathische Globuli, spagyrische Sprays oder Tinkturen.

Alternative Soforthilfe:

Wenn es ganz besonders brennt und die Drogerie nicht gerade um die Ecke ist, hilft auch

- Schwarzteebeutel auflegen
- kräftig Lüften
- Augen ruhig schliessen und warten
- Luftbefeuchter aufstellen
- Sonnenbrille tragen
- Kontaktlinsen entfernen
- Kosmetika absetzen

Falls innert drei Tagen keine Besserung eintritt, sollte unbedingt eine Fachperson «ein Auge darauf werfen».