

# AUGENTROST, LICHT UND FREUDE FÜR DIE AUGEN



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonally approbierter Naturarzt.  
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Wenn Sie jetzt mit Vorliebe in den Bergen wandern, stossen Sie auf abgeweideten Alpen gerne auf eine kleine, unscheinbare Blütenpflanze mit dem heilanzeigen Namen Augentrost. Die Pflanze ist nicht gross und hat keine markanten Blätter und Stängel, aber sie fällt durch ihre schönen und farbenfrohen Blüten auf. Dieses Aussehen ist schon den Heilpflanzenforschern und Heilkundigen der Antike und des Mittelalters aufgefallen, und sie deuteten den Augentrost als Heilpflanze für den Augenbereich. Der Augentrost ist ein Halbschmarotzer, der seine feinen Wurzeln in Gräser und Kleewurzeln legt und so Nährstoffe und Säfte aus diesen Pflanzen saugt. Er liebt sonnige, karge Standorte und wenig Gräser um ihn herum. So kann er optimal die Sonne aufnehmen und diese Kraft später ans Auge weitergeben.

Augentrost, lateinisch *Euphrasia* genannt, ist heute wieder sehr gefragt, wo doch die Augen täglich so stark beansprucht werden. Bindehautentzündungen, gerötete Augen, tränende Augen, ge-

schwollene Augen oder auch Abnahme der Sehkraft sind die Anwendungsgebiete für Augentrost. Dafür eignet sich Augentrosttee zum Trinken oder auch für Augenspülungen. Für eine Tasse Tee nehmen Sie einen Teelöffel Kräuter, überbrühen diesen mit heissem Wasser und lassen den Aufguss fünf bis zehn Minuten ziehen. Den filtrierten, lauwarmen Tee können Sie in ein Augenglas füllen (Drogerie) und damit Augenspülungen durchführen. Ebenfalls heilsam sind mit Augentrosttee getränkte Augenkompressen.

Augentrost beruhigt mit seinen Wirkstoffen wie zum Beispiel Gerbstoffe, Bitterstoffe und ätherische Öle die gereizte Bindehaut, und schon bald sieht das Auge wieder weiss aus, und das Trockenheitsgefühl verschwindet.

Wer selber keine Zeit zum Suchen und Teeanbrühen hat, kann sich den Augentrost auch als fertige Augentropfen, Augensalbe, Augenlichttee oder Pflanzentinktur kaufen.