



Das Kraut für die Augen

Vorkommen:

Magere Wiesen & Weiden, Bergwiesen, Moore, kalkarme Böden... in Europa

Merkmale:

Einjährig. Blüte 7-14mm lang, Unterlippe flach und mit gelben Flecken. Oberlippe helmförmig, 3-zipfelig. Stängel stark verzweigt. Blätter gegenständig, jederseits mit 3-6 Spitzen. Blattrand scharf gesägt.

Heilwirkung:

Hilft bei Entzündungen von Bindehaut und Lidrand, trockener Augenschleimhaut, bei Lichtempfindlichkeit und Gerstenkorn. Ebenso stärkt und reinigt Augentrost die Schleimhäute von Nase, Nebenhöhlen, Lugen und Magen.



GROSSBLÜTIGER AUGENTROST

Euphrasia officinalis ssp. *rostkoviana* · Sommerwurzgewächse · Mai - Oktober

Der Augentrost ist voller wirksamer Pflanzenkräfte:

Iridoidglykoside:	wirken antibakteriell
Flavonoide:	pflügen die Gefäße
Gerbstoffe/Aucubin:	hemmen Entzündungen
Kieselsäure:	stärkt Schleimhaut & Bindegewebe
Bitterstoffe:	kräftigen & stärken die Leber

Den Augen Gutes tun

Der Augentrost-Tee ist der ideale Begleiter bei Augenproblemen wie Entzündungen von Bindehaut und Lidrand, bei Gerstenkörnern, trockener Schleimhaut aber auch bei Lichtempfindlichkeit.

Für den Tee ist es wichtig, dass Stängel, Blätter und Blüten geerntet wurden, solange der Augentrost noch blüht. Ein Teelöffel des getrockneten Augentrosts oder 2 Teelöffel des frischen Krauts mit 250ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten einwirken lassen und trinken.

Spülung bei gereizten Augen

Mit einer Augenwanne aus der Apotheke, kann leicht eine Spülung für gereizte, trockene und müde Augen angewendet werden. Hierfür einen Augentrost-Tee zubereiten und mit 3-5 Salzkörnchen anreichern. Die Salzkörner machen die Spülung angenehmer, da sich so der Tee dem Salzgehalt der Tränenflüssigkeit angleicht. Tee abkühlen lassen und mit der Augenwanne an das Auge drücken. Sobald das Auge im Wasserbad ist, dieses ein paarmal kurz hintereinander öffnen und schließen und anschließend eine Weile nachwirken lassen.

Bei Bauern unbeliebt

Da Augentrost Wasser und Nährstoffe aus Graswurzeln zieht, ist er bei Bauern nicht sehr beliebt. Das Futtergras kann dadurch nicht ausreichend wachsen und somit bleibt weniger für die Tiere.