

## Augentrost *Euphrasia rostkoviana*, syn. *Euphrasia officinalis*

<b>Volknamen:</b>	Augenblüml, Augenkräutl, Milchdieb, Augenklar, Augendank, Augenweide, Gewitterblume, Hexenblume
<b>Drogenname:</b>	Euphrasiae herba
<b>Pflanzenart – Höhe:</b>	Rachenblütler (Scrophulariaceae), einjährig, 10 cm
<b>Boden &amp; Standort:</b>	Wiesen und lichte Wälder, Sonne bis Halbschatten
<b>Aussaat:</b>	Herbst
<b>Blütezeit:</b>	Juli bis September
<b>Sammelzeit:</b>	während der Blüte
<b>Verwendete Teile:</b>	das ganze blühende Kraut
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherisches Öl, fettes Öl, Tannine, Aucubin, Cumarin, Zucker, Salze, Fettsäuren und Rutin
<b>Eigenschaften:</b>	augenstärkend, magenstärkend, zusammenziehend, nervenanregend, hautstärkend, schmerzlindernd

### Volksglaube und Mythologie

Der Überlieferung nach sollte Augentrost in einem Säckchen auf der Brust getragen gegen Augenkrankheiten wirken, aber auch bei Sehschwäche Hilfestellung leisten. Er galt als Orakel für die Zeit der Wintersaat. Blüht er oben an der Spitze besonders reichlich, so kommt ein früher Winter, wenn er insgesamt reich blüht, ein strenger. Wo Augentrost wächst, schlägt der Blitz häufiger ein, sagt man. Insgesamt deutet die Pflanze auf das, was bereits ihr Gattungsname ausdrückt. Der griechische Name euprosie = Frohsinn ist nicht schlecht gewählt. Kein Wunder, dass sie zu einem Symbol der Heiterkeit wurde. Der Gebrauch geht auf die Signaturenlehre zurück, die Blüten ähneln den Augen und ihren Wimpern.

### Sammeln in der Natur:

Auf trockenen Hängen, Magerwiesen, Waldlichtungen und in lichten Wäldern oft zu finden, vor allem in höheren Lagen, Augentrost gedeiht bis auf 2 500 Meter Höhe.

Der Halbschmarotzer entzieht den Wirtswurzeln mit kleinen Saugwürzelchen das Wasser und Nährsalze, kann aber zur Not vorübergehend auch ohne diese Wirtswurzeln leben. Er ist sehr schwierig anzusiedeln, denn die Samen keimen nur in der unmittelbaren Umgebung des Wirts der Mutterpflanze.

Es gibt über 20 Augentrostarten, die sich manchmal auch miteinander kreuzen. Sie sind alle heilsam, besonders natürlich Arten aus den Bergregionen, wie z. B. *Euphrasia minima*, der Kleine Augentrost, mit seinen gelb-violetten Blüten, der Aufrechte Augentrost (*Euphrasia stricta*) und *Euphrasia hirtella*, der Zottige Augentrost.

### Konservieren/Aufbewahren:

Blühendes Kraut gebündelt aufhängen und im Schatten schonend trocknen. Vor Feuchtigkeit geschützt lagern.

### unterstützende Edelsteine:

Katzenauge, roter Achat, Bergkristall, Koralle, Falkenauge, Silberauge

### Homöopathie:

*Euphrasia* DO bis D6: Innerlich und äußerlich 3-mal täglich bis zu 15 Tropfen. Seit ca. 80 Jahren werden homöopathische Augentropfen aus Augentrost eingesetzt, die Essenz wird aus der blühenden Pflanze gewonnen. Wissenschaftlich bestätigt wurde die Wirksamkeit bei verschiedenen Augenleiden erst im Jahr 2000. Die enthaltenen Phenolverbindungen hemmen das Wachstum von Bakterien. (Phenolverbindungen werden auch für die Desinfektion von Labors verwendet.)

### Hildegard:

Ihr Grün ist nützlich, so dass der Mensch, der matt ist und dem die Vernunft entwindet, das Kraut in Mus oder Suppen kochen soll. Wem die Augen schmerzen, der bringe die Blume zum Sieden, und nach Ausdrücken des Wassers lege sie warm auf seine Augen.

## Anwendungen

Augentrosttee wirkt bei Augenschwäche, Bindehautentzündung, Lidrandentzündungen, Gerstenkorn, außerdem bei Heiserkeit, Magenschwäche, Appetitlosigkeit und Kopfschmerzen. Auch Kinder können Augentrost verwenden. Man sagt ihm nach, dass er das Gedächtnis stärkt, er ist ein Mittel nach übermäßigem Alkoholenuss, aber auch bei Heuschnupfen.

### Tee:

Für den innerlichen Gebrauch macht man einen Aufguss aus 1 TL Kraut und 1 Tasse kochendem Wasser und lässt etwa 15 Minuten ziehen.

Bei Bindehautentzündung sollen Umschläge und Kompressen mit dem Tee gemacht werden, möglich ist auch ein Augenbad. Für ein Augenbad reduziert man die Ziehzeit auf 4 Minuten, man kann ein paar Kamillenblüten beifügen, außerdem ein paar Körnchen Kristall- oder Meersalz, die ebenfalls eine entzündungshemmende Wirkung entwickeln. Wichtig ist es, den Aufguss penibel abzuseihen, damit sich keine Pflanzenpartikel in der Flüssigkeit finden (durch einen Papierfilter oder ein Mulltuch). Nachdem die Flüssigkeit abgekühlt ist, gibt man sie in ein Augenglas, wie man es in der Apotheke kaufen kann. Die Augen mehrmals täglich spülen, dabei geöffnet halten. Hygiene achten.

Zur Unterstützung bei allen erwähnten Indikationen kann das gepulverte Kraut täglich in Speisen und Getränken eingenommen werden. Wer mit dem Absud gurgelt, kann angeblich Zungenlähmung und Stottern stark bessern oder heilen. Eine längere Anwendungszeit ist nötig! Gegen Taubheitsgefühl in Fingern kann der Tee über einen längeren Zeitraum genommen werden.

Bei empfindlicher Haut, die sich bei Witterungseinflüssen leicht rötet, suche man den Augentrost als Badewasserzusatz. Hierzu einen starken bereiten und dem Badewasser zufügen, oder das Kraut in ein Säckchen geben, direkt in die Badewanne legen und heißes Wasser darüber laufen lassen.

Bei stark geschwellenen Augenlidern trinkt man Kompressen mit Augentrosttee und legt die Kompressen ca. 15 Minuten auf.

## Rezepte für die Schönheit:

### Beruhigendes Augengel:

Einen starken Absud von Augentrost machen (1 Hand voll frische oder  $\frac{1}{2}$  Hand voll getrocknete Pflanzen mit Wasser bedecken, aufkochen lassen).

Durch einen Papierfilter laufen lassen.

8 EL des Absuds erhitzen, 3 EL Hamamelis (aus der Apotheke) kurz vor dem Siedepunkt beifügen, nicht aufkochen lassen.  $\frac{1}{2}$  TL Agar-Agar und 1 Messerspitze Borax (aus dem Naturkostladen) hineinrühren.

Darauf achten, dass das Agar-Agar ganz aufgelöst ist. Sodann erkalten lassen und einige Sekunden rühren.

In einem gut verschließbaren Gläschen im Kühlschrank aufbewahren.

### Augentrostessenz:

1 Hand voll frisches Kraut mit soviel Schnaps übergießen, dass das Kräutergut etwa 1 Hand-breit davon bedeckt ist.

6 Wochen verschlossen in die Sonne stellen, immer wieder schütteln.

Dann abfiltrieren.

Tropfenweise verwenden.

### TCM:

Das Kraut hat kühle thermische Wirkung. Die zugeordneten Organe sind Leber, Milz und Magen. Augentrost klärt die feuchte Hitze in der Leber und befreit den mittleren Erwärmer.