



Augentrost

Erntemonate	Jul-Okt
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, Blüten, Stiele, Triebe
Besondere Inhaltsstoffe	ätherische Öle, Aucubin, Bitterstoffe, Catalpol, Euphrosid, Flavonoide, Gerbstoffe, Rhyantinn

Wirkung und Anwendung von Augentrost Tee

Eigenschaften abschwellend, antibakteriell, appetitanregend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, verdauungsfördernd, zusammenziehend

Hilft bei: Bindehautentzündung, Gerstenkorn, Grippe, Heuschnupfen, Husten, Lidrandentzündungen, Magen-Darmbeschwerden, Schnupfen, Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl

Anwendungen

Insbesondere in der alternativen Medizin und der Homöopathie hat Augentrost seinen Stammplatz bei Problemen und Entzündungen der Augen und Schleimhäute, wie etwa Bindehautentzündung, Gerstenkorn und Lidrandentzündung sowie Husten, Schnupfen, Heuschnupfen und Verdauungsbeschwerden.

Die Pflanze wird während der Blütezeit meist wild geerntet, vereinzelt aber auch als Kulturpflanze gezogen.

Heilende Anwendungen

Augentrost kann innerlich und äußerlich angewendet werden, zum Beispiel als Tee zum Trinken oder für Kompressen und Augenbäder. Entweder werden Blüten und Kraut dafür frisch verarbeitet oder getrocknet.

Die innerliche Anwendung ist ohne besondere Vorsichtsmaßnahmen möglich. Bei der äußerlichen Behandlung ist eine möglichst keim- und schwebstofffreie Zubereitung erforderlich, um Schäden am Auge zu vermeiden.

Augentrost-Aufguss

Als Grundlage für heilsame Anwendungen mit Augentrost dient meist ein Aufguss, der wie Heilkräuter-Tee zubereitet wird:

1. Einen Esslöffel frischen Augentrost oder einen gehäuften Teelöffel getrocknetes Augentrostkraut mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergießen und etwa zehn Minuten lang ziehen lassen.
2. Durch einen feinen Papierfilter oder ein dicht gewebtes Tuch abgießen, um auch kleinste Pflanzenteilchen abzuseihen, die das Auge reizen könnten.
3. Für eine der folgenden Anwendungen am Auge etwas abkühlen oder ganz erkalten lassen.

Augentrost-Kompressen gegen Bindehautentzündung und Augenreizungen

Bindehautentzündungen und Augenreizungen können mit Augentrost-Kompressen mehrmals täglich behandelt werden. Dafür ein Mulltuch oder einen Waschlappen in den frisch zubereiteten Aufguss tauchen, leicht auswringen und auf das Auge legen. Von Sekret verklebte Augenlider bei Bedarf vorsichtig abwischen. Bis zum Erkalten einwirken lassen.

Reste des Aufgusses können zur Unterstützung der Behandlung als Tee getrunken werden.

Bei entzündlichen Erkrankungen unbedingt für jedes Auge und jede Behandlung frische Kompressen verwenden, um keine Keime zu übertragen.

Augentrost-Augenbad

Eine intensivere Wirkung kann durch ein Augenbad mit Augentrost erzielt werden. Damit die Spülung das Auge nicht unnötig reizt, werden dem frisch zubereiteten und auf Körpertemperatur abgekühlten Aufguss einige Körnchen Salz zugegeben, um ihn einer isotonischen Kochsalzlösung (neun Gramm Salz je Liter Wasser) anzunähern. Über ein Waschbecken gebeugt das Unterlid herunterziehen und den Augapfel vorsichtig mit der Lösung spülen. Mehrmals blinzeln, um die Lösung im Auge zu verteilen.

Einfacher in der Anwendung ist eine spezielle Augenbadewanne: Das kleine Gefäß mit dem Aufguss füllen, ans Auge drücken und das Auge "unter Wasser" öffnen. Für das andere Auge neu befüllen. Bei Entzündungen die Augenwanne außerdem vor jeder Anwendung gründlich reinigen und abspülen.

Augentrost und Fenchel bei geschwollenen Lidern und müden Augen

Um Überlastungen und Schwellungen der Augen zu lindern, können Augentrost-Kompressen durch die beruhigende Wirkung des Fenchels noch verstärkt werden. Dafür einen halben Teelöffel Fenchelsamen zerstoßen, mit einem gestrichenen Esslöffel getrocknetem Augentrost mischen und mit 250 Milliliter Wasser einen Aufguss zubereiten. Regelmäßig angewendet sollen diese Kompressen auch Tränensäcke bekämpfen.

Innerliche Anwendung bei Atemwegserkrankungen

Als Tee getrunken kann Augentrost Beschwerden wie Husten, Schnupfen und Nebenhöhlenentzündungen lindern. Den Aufguss wie oben beschrieben zubereiten und mehrmals täglich eine Tasse davon einnehmen.

Um die Schleimhäute der Atemwege zu kräftigen und Erkältungen auf diese Weise vorzubeugen, bis zu sechs Wochen lang täglich zwei Tassen des Tees trinken.

Innerliche Anwendung bei Magenbeschwerden

Auch bei Magen-Darm-Beschwerden und wenn die Magenschleimhaut gereizt oder entzündet ist, hilft ein Tee aus Augentrost. Ebenso wie zur Stärkung der Atemwege kann der Tee kurartig über mehrere Wochen zweimal täglich getrunken werden.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*