

# Leuchtender Glanz

Obwohl **Augentrostkraut** keine allgemein anerkannten Wirksamkeitsbelege liefern kann, werden vor allem homöopathische und anthroposophische Augentropfen häufig bei Augenentzündungen verwendet.



© emer / fotolia.com

**E**uphrasia herba stammt von verschiedenen Arten der Gattung Euphrasia ab, die früher unter dem Namen Euphrasia officinalis L. zusammengefasst wurden. Die beiden wichtigsten in ganz Mitteleuropa verbreiteten Arten sind Euphrasia rostkoviana Hayne (gewöhnlicher Augentrost) und Euphrasia stricta D. Wolff ex J. F. Lehm. (Steifer Augentrost). Beide Arten aus der Familie der Sommerwurzgewächse (Orobanchaceae) sehen sich sehr ähnlich und werden

30 bis 45 Zentimeter hoch. Ihre Stängel sind aufrecht, weich und drüsig behaart und tragen scharf gesägte Laubblätter von länglich-ovaler Form, die im unteren Teil wechselständig und oben gegenständig angeordnet sind. Von Oktober bis Mai blühen weiße Blüten, die einen gelben Fleck und lilafarbene Adern tragen.

**Braucht einen Wirt** Die einjährige unscheinbare Pflanze wächst auf mageren, ungedüngten, trockenen Wiesen und Weiden. Als Halbschma-

rotzer besitzt der Augentrost Saugfüße, über die er mit den Wurzeln seiner Wirtspflanze verbunden ist und sich darüber mit Wasser und Mineralien versorgt. Da die Pflanze so den Wuchs der umgebenden Wiese- und Weidepflanzen beeinträchtigt, hat sie auch den Namen Wiesenwolf oder Weiddieb erhalten. Die Bezeichnung Milchdieb nimmt auf das schlechte Wachstum der sich in Nachbarschaft befindenden Gräser Bezug, sodass die weidenden Kühe weniger Nahrung zum Fressen erhal-

ten und damit einen geringeren Milchertrag liefern.

**Erfreut die Augen** Die Form und Zeichnung der Blüten erinnert an ein Auge, weshalb die Signaturenlehre aus dem späten Mittelalter Augentrost als Augenheilmittel eingeführt hat. Auch der deutsche Name Augentrost, weitere volkstümliche Bezeichnungen wie Augenklar, Augendank oder Wegleuchte sowie die europäischen Begriffe eyebright (engl. = Augenglanz) oder luminella (ital. = Licht für die Augen) verweisen auf seine jahrhundertelange Verwendung in der Augenheilkunde. Die Herkunft des Gattungsnames Euphrasia, der aus dem Griechischen stammt und Frohsinn oder Wohlbefinden bedeutet, ist nicht eindeutig geklärt. Man nimmt an, dass er entweder auf die Heilwirkung oder auf die schönen Blüten der Pflanze zurückzuführen sein soll, dessen Anblick dem Betrachter Freude bereitet.

**Heilpflanze des Mittelalters** Bei den alten Römern und Griechen war der Augentrost nicht bekannt. Er wird erst in den Kräuterbüchern des Mittelalters ausführlich beschrieben, wobei schon damals seine Heilwirkung auf die Augen im Vordergrund stand. Verschiedene Augenleiden wurden mit unterschiedlichsten Zubereitungen aus dem getrockneten blühenden Kraut (z. B. Aufgüsse, Tinkturen, Wein) kuriert. Man schrieb der Pflanze sogar die Fähigkeit zu, die schwindende Sehkraft zu verbessern oder den Blinden das Augenlicht wiederzugeben. Auch wurde Augentrost rituell verräuchert, um Weit- und Umsichtigkeit sowie Hellsichtigkeit zu erlangen. Darüber hinaus setzte man die Pflanze gegen Gelbsucht, als magenstärkendes Bittermittel, bei Kopfschmerzen und bei Schwindel ein.

**Volkshelkundliche Verwendung** Hier finden Zubereitungen aus Augentrostkraut hauptsächlich äußerlich zu Waschungen, Umschlägen und Augenbädern bei Augenkrank-

heiten Verwendung, die mit Gefäßerkrankungen und Entzündungen verbunden sind, sowie bei Entzündungen der Augenlider (Blepharitis), der Augenbindehaut (Konjunktivitis) und bei einem Gerstenkorn. Es gilt auch als Vorbeugemittel gegen Augenschleimfluss und Augenkatarrh sowie gegen verklebte und entzündete Augen. Weitere Indikationen sind Ermüdungserscheinungen der Augen sowie muskulär oder nervös bedingte Sehstörungen. Traditionell wird Augentrost auch innerlich als Magenmittel, gegen Husten und Heiserkeit sowie bei Heuschnupfen und bei Nebenhöhlenentzündungen angewandt.

**Keine Wirksamkeitsbelege** Als Wirkstoffe sind Aucubin und andere Iridoidglykoside, Flavonoide, Phenolcarbonsäuren, Phenylpropanglykoside und Lignane identifiziert. Worauf die Wirkung zurückzuführen ist, ist nicht allgemein bekannt. Es wird vermutet, dass entzündungshemmende Effekte von Aucubin eine Rolle spielen. Da die Wirksamkeit für die beanspruchten Anwendungsgebiete nicht belegt ist, hat die Kommission E Augentrostkraut negativ beurteilt. Vor allem lehnt sie die Anwendung der Drogenzubereitungen aus hygienischen Gründen ab.

**Beliebtes Ophthalmikum** Als Fertigarzneimittel wird Augentrost aber in pflanzlichen Präparaten zur Anwendung am Auge genutzt. Es dient der Beruhigung gereizter oder überanstrengter Augen. Besonders verbreitet ist in der Homöopathie und Anthroposophie der Gebrauch von Augentropfen gegen Augenentzündungen, die mit vermehrter Tränenabsonderung einhergehen. Daneben kommen sie innerlich als Globuli vor allem bei tränenden und entzündeten Augen während einer Erkältung oder bei Allergien sowie bei Entzündungen der oberen Luftwege zum Einsatz. ■

*Gode Meyer-Chlond, Apothekerin*

# Immunsystem Schilddrüse ?

... an Selen denken!



## Selen

trägt zur normalen Funktion  
des **Immunsystems**  
und der **Schilddrüse** bei



## Cefasel 200 nutri®

... weil Selen wichtig ist!

Der körpereigene Stoffwechsel kann Selen nicht bilden, es muss deshalb täglich in ausreichender Menge mit der Nahrung zugeführt werden. Um mit der Selenversorgung auf der sicheren Seite zu sein, empfiehlt es sich, die tägliche Ernährung mit Selen zu ergänzen. Dies ist insbesondere immer dann sinnvoll, wenn die Nahrung zur Deckung des Bedarfs - auf Grund unausgewogener Ernährung - nicht ausreicht oder der Selenbedarf erhöht ist (u.a. besonders in Zeiten hoher körperlicher Belastung, bei Stress, im Alter, in Schwangerschaft und Stillzeit).

Nahrungsergänzungsmittel mit 200 µg Selen (RDA 364%). Verzehrsempfehlung: 1 x 1 pro Tag. Hinweise: Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. **Nur in Apotheken erhältlich.**



Cefak KG PF 1360 87403 Kempten

[www.selen-info.de](http://www.selen-info.de)