



Caroline Ebert

Augen lieben Heilkräuter

Heilpflanzen-Tipps nach Maria Treben und der
heiligen Hildegard für alle Augenerkrankungen



 Schirner
Verlag

Caroline Ebert

Augen lieben Heilkräuter

Heilpflanzen-Tipps nach Maria Treben und der
heiligen Hildegard für alle Augenerkrankungen



Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-8434-1368-8

Caroline Ebert: Augen lieben Heilkräuter Heilpflanzen-Tipps nach Maria Treben und der heiligen Hildegard für alle Augenerkrankungen © 2018 Schirner Verlag, Darmstadt	Umschlag: Silja Bernspitz, Schirner, unter Verwendung von # 103346693 (© stockcreations), # 788577880 (© Cookie Studio), # 730978765 (© Madeleine Steinbach), # 389617705 (© Bozhena Melnyk), # 129036812 (© colors), # 1106813555 (© Nella), # 330066293 (© Valentyn Volkov), # 407202541 (© geraria) und # 710907874 (© Elena Akimova), www.shutterstock.com Layout: Silja Bernspitz, Schirner Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner Printed by: Ren Medien GmbH, Germany
--	---

www.schirner.com

1. Auflage September 2018

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



Inhalt

Vorwort	7
Anatomie des Auges	10
Aufbau des Auges.....	10
Der Blutkreislauf zum Auge.....	12
Das Fettgewebe zur Polsterung der Augen in der Augenhöhle.....	17
Fehlsichtigkeiten	22
Kurzsichtigkeit (Myopie).....	22
Weitsichtigkeit (Hyperopie).....	23
Hornhautverkrümmung (Astigmatismus).....	24
Schielen (Strabismus).....	25
Amblyopie.....	27
Altersweitsichtigkeit (Presbyopie).....	28
Augenerkrankungen	30
Altersbedingte Maculadegeneration.....	30
Veränderungen am Auge durch Diabetes.....	35
Entzündungen am und im Auge.....	37
Veränderungen am Glaskörper: Glaskörpertrübungen, Glaskörperabhebung.....	42
Blutungen im Auge.....	44
Greisenbogen.....	44
Epiphora / tränende Augen.....	45
Grauer Star / Katarakt.....	46
Grüner Star / Glaukom.....	47



Wahrnehmung von Lichtblitzen.....	48
Veränderungen der Netzhaut.....	49
Pterygium	52
Ptoxis.....	53
Retinitis pigmentosa.....	53
Trockene Augen.....	54
Heilkräuter für die Augen.....	58
Maria Treben.....	59
Hildegard von Bingen.....	85
Paracelsus.....	100
Schlusswort.....	118
Übersicht der Anwendungen.....	120
Über die Autorin.....	123
Bildnachweis.....	126



Reinigung der Augen

Genauso, wie wir täglich unsere Zähne putzen, können wir uns auch angewöhnen, Augenpflege zu betreiben. Die beste Möglichkeit dazu sind Augenbäder. Dafür erhalten Sie Augenbadewannen in der Apotheke aus Glas oder Plastik. In diesem Buch finden Sie einige Badeanwendungen mit Kräutern. Sie können das Augenbad aber auch mit isotonischer, also 0,9%iger Kochsalzlösung durchführen. Sie hat den gleichen pH-Wert wie der Tränenfilm und brennt daher nicht im Auge. Baden Sie Ihre Augen 15 – 20 Minuten.

Mit der kleinen Augenbadewanne kann dies unter Umständen etwas unangenehm sein, weil Sie den Kopf in den Nacken legen müssen. Vor Kurzem kam mir beim Schwimmen mit meiner Tochter die Idee, die kleinen Schwimmbrillen mit dem Augenbad zu befüllen und sich dann entspannt in einen Liegestuhl zu legen. Das habe ich auch gleich ausprobiert. Da ich nur Kokoswasser im Haus hatte, benutzte ich das für das Augenbad. Ich kann das nur empfehlen. Sie können sich getrost nach hinten lehnen, die Augen öffnen und ab und zu beim Baden bewegen. Dadurch gelangen die Verunreinigungen aus dem vorderen Augenabschnitt in das Badewasser. Kokoswasser besteht hauptsächlich aus Wasser, was unsere Augen befeuchtet, aber es enthält auch viele Vitamine, die für unsere Augen gut sind: Vitamin C, das die Elastizität der Augenlinse erhält, viele B-Vitamine, wovon Vitamin B2 wichtig bei Licht- und Blendempfindlichkeit ist, Folsäure, Calcium, Kalium, Natrium, Zink und Magnesium. Dennoch brennt das Kokoswasser nicht im Auge.



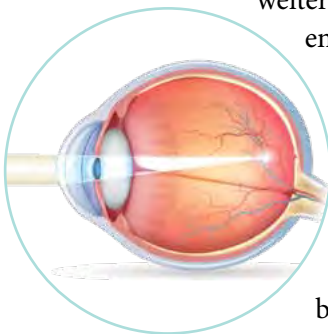


Fehlsichtigkeiten

Fehlsichtigkeiten zählen nicht zu den Augenerkrankungen. Sie kommen bei einem gesunden Auge zustande, wenn das Abbild dessen, was das Auge betrachtet, verschwommen wahrgenommen wird, weil das Bild nicht exakt auf der Netzhaut entsteht, sondern davor oder dahinter. Es kann auch vorkommen, dass die beiden Augen nicht zielgerichtet auf ein Objekt blicken und das Bild dadurch nicht scharf ist.

Kurzsichtigkeit (Myopie)

Bei einer Kurzsichtigkeit entsteht das Abbild eines Objektes, das sich weiter weg befindet, vor der Netzhaut. Dadurch werden entfernte Gegenstände, die Landschaft oder auch der Sternenhimmel verschwommen gesehen. Nahe Gegenstände können hingegen gut erkannt werden.



Üblicherweise werden Kurzsichtigen vom Augenarzt Brillen oder Kontaktlinsen verschrieben, wodurch sie sofort wieder klar sehen können. Ganzheitlich betrachtet ist das aber nur eine rasche



Symptomlinderung ohne Rücksicht auf die Ursachen, die zur Fehlsichtigkeit geführt haben.

Alternativ können Sie durch Training der Augenmuskulatur bewirken, dass sich die Muskelpartien um die Augen herum wieder lockern. Der Augapfel wurde durch eine Verkrampfung der äußeren Augenmuskulatur verformt. Auch eine Verspannung der inneren Augenmuskulatur kann eine Kurzsichtigkeit bewirken. Kann die Muskulatur gelockert werden, entspannt sich das Auge und kann seine ursprüngliche Form wieder einnehmen.

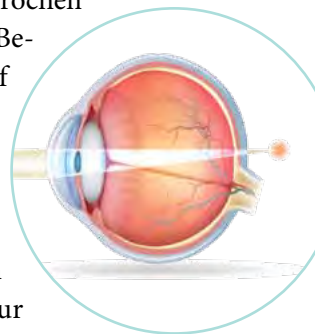


Heilkräuteranwendungen bei Kurzsichtigkeit:

Schöllkraut (S. 69) † **Zinnkraut** (S. 70) † **Löwenzahn** (S. 79) † **Ehrenpreis** (S. 80) † **Wegwarte** (S. 81) †
Kalmus (S. 81) † **Labkraut** (S. 82) † **Ringelblume** (S. 83) †
Melisse (S. 92) † **Süßholz** (S. 88) † **Muskat** (S. 89) † **Lavendel** (S. 91) † **Pfefferkraut** (S. 91) † **Fenchel** (S. 93) †
Weihrauch (S. 95) † **Gerste** (S. 99) † **Ginster** (S. 99) †

Weitsichtigkeit (Hyperopie)

Bei einer Weitsichtigkeit entsteht das Bild eines entfernten Objektes hinter der Netzhaut, weil das Licht zu schwach gebrochen wird. Durch Verformung der Augenlinse kann der Betroffene das Bild auf die Netzhaut bringen und scharf sehen. Geringe Weitsichtigkeiten können durch Akkommodation ausgeglichen werden. Bei einer starken Weitsichtigkeit dienen meist Brille oder Kontaktlinsen als optische Hilfsmittel. Doch auch hier können Sie durch Sehtraining Verbesserungen erzielen, wenn sowohl die äußere als auch die innere Augenmuskulatur trainiert werden.



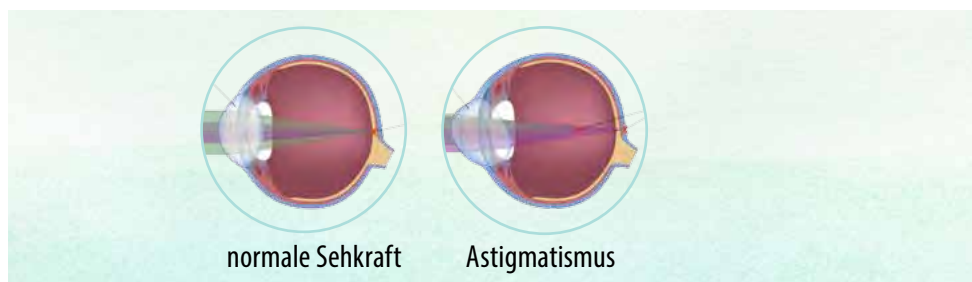


Heilkräuteranwendungen bei Weitsichtigkeit:

Schöllkraut (S. 69) † **Zinnkraut** (S. 70) † **Löwenzahn** (S. 79) † **Ehrenpreis** (S. 80) † **Wegwarte** (S. 81) †
Kalmus (S. 81) † **Goldrute** (S. 82) † **Ringelblume** (S. 83) †
† **Muskat** (S. 89) † **Lavendel** (S. 91) † **Fenchel** (S. 93) †
Weihrauch (S. 95) † **Gerste** (S. 99) † **Ginster** (S. 99) †

Hornhautverkrümmung (Astigmatismus)

Bei einer Hornhautverkrümmung ist die Hornhaut des Auges nicht kugelig geformt. Sie hat in zwei im rechten Winkel zueinander liegenden Querschnitten durch die Hornhaut unterschiedliche Krümmungsradien. Dadurch entsteht kein Brennpunkt, sondern zwei Brennlinien. Der Betroffene sieht Gegenstände verzerrt und manchmal auch doppelt. Klassische Abhilfe sind Brille und Kontaktlinsen. Alternativ kann die Hornhautverkrümmung durch Augentraining positiv beeinflusst werden.



Heilkräuteranwendungen bei Hornhautverkrümmung:

Schöllkraut (S. 69) † **Löwenzahn** (S. 79) † **Ehrenpreis** (S. 80) †
† **Kalmus** (S. 81) † **Ringelblume** (S. 83) † **Muskat** (S. 89) †
† **Lavendel** (S. 91) † **Weihrauch** (S. 95) †
Gerste (S. 99) † **Ginster** (S. 99) †





Schielen (Strabismus)

Beim Schielen weicht entweder ein Auge permanent oder weichen die beiden Augen abwechselnd von der Sehrichtung ab. Das Auge kann nach innen, nach außen, nach oben und nach unten verdreht sein. Auch ein Verrollen der Augen kommt vor. Eine schwächere Form des Schielens, die von außen nicht sichtbar ist und weniger Probleme verursacht, sind Phorien. Dabei ist die Abweichung so gering, dass der Betroffene sie durch sensorische und/oder motorische Kompensation ausgleichen kann. Der Betroffene sieht beim Schielen Doppelbilder – es sei denn, sein Gehirn unterdrückt das Bild eines Auges. Dadurch ist dann kein räumliches Sehen möglich. Schulmedizinisch kann man den Muskel operieren, verkürzen oder woanders ansetzen. Auch Prismenbrillen werden verordnet. Alternativ hat sich das Augentraining gut bewährt. Auch die Bildverarbeitung im Gehirn lässt sich mit gezielten kinesiologischen Übungen trainieren.





Augenerkrankungen

Altersbedingte Maculadegeneration

Als Macula, eigentlich Macula lutea («gelber Fleck»), wird die zentrale, gelb gefärbte Stelle der Netzhaut bezeichnet, an der ein Objekt, das wir direkt anschauen, abgebildet wird. Die Stelle des schärfsten Sehens, die Fovea, befindet sich in der Mitte der Macula. Sie ist gekennzeichnet durch eine kleine Grube, in der sich nur Zapfen befinden, die hier besonders dicht stehen. An dieser Stelle haben wir also ein reines Farbhsehen, denn hier gibt es keine Stäbchen, die für das Schwarz-weiß-Sehen zuständig sind. Da wir die Stelle des schärfsten Sehens im Alltag oft überlasten, ist sie anfällig für Veränderungen. Ursachen für diese sogenannte Maculadegeneration gibt es viele. Eine häufige ist eine mangelnde Nährstoffversorgung der Augen über lange Zeit, eine weitere die erhöhte Belastung der Augen durch künstliches Licht. Aber auch seelische Ursachen spielen eine große Rolle.



Es gibt zwei Formen der Maculadegeneration:

Die feuchte Maculadegeneration

Bei der feuchten Maculadegeneration verändern sich die Gefäße im zentralen Bereich der Netzhaut. Es kommt zu Flüssigkeitsansammlungen und Gefäßneubildungen. Durch diese Schwellungen ist der Untergrund der Netzhaut nicht mehr glatt, sondern hügelig. Infolgedessen werden gerade Linien wellig gesehen. Die feuchte Variante ist gefährlicher als die trockene, da die Gefäße bersten können und es dadurch zu einer Flüssigkeitsunterwanderung der Netzhaut kommt. Dies kann im schlimmsten Fall zur Erblindung führen. Eine ausgewogene, gesunde und vor allem basische Ernährung kann dem vorbeugen. Aber natürlich darf man auch die seelischen Aspekte nicht außer Acht lassen. Da das zentrale Sehen gestört ist, handelt es sich um ein zentrales Lebensthema, das nur schwer anzusehen ist.

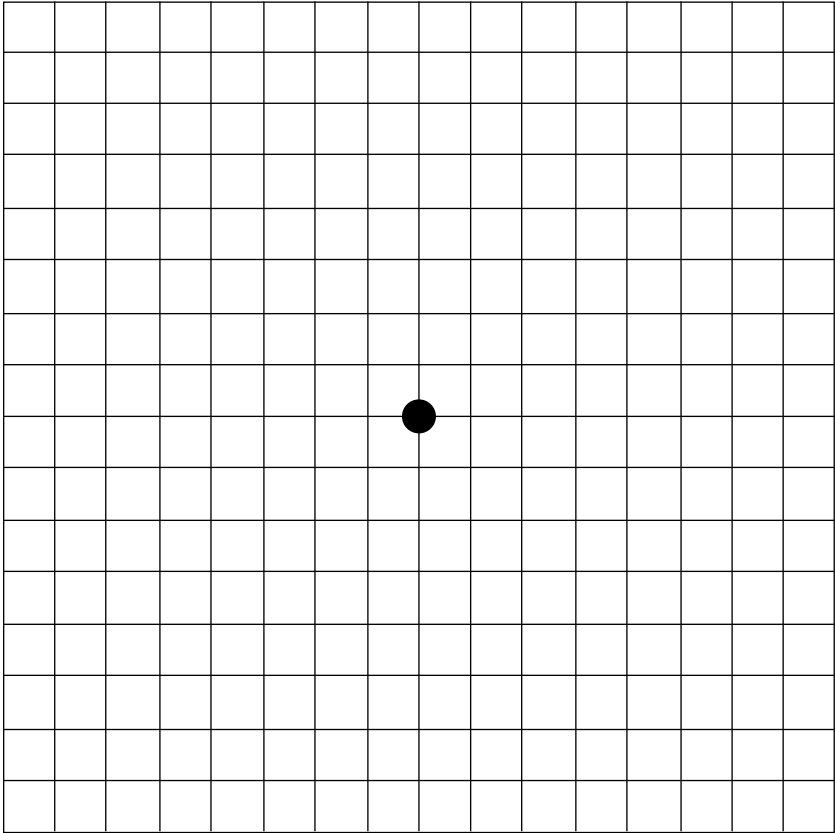
Die trockene Maculadegeneration

Bei der trockenen Maculadegeneration sammeln sich feste Stoffe zwischen der Aderhaut und der Netzhaut an. Diese sogenannten Exsudate führen ebenfalls dazu, dass gerade Linien gebogen wahrgenommen werden. Im Prinzip handelt es sich um »Schlackenabfälle«, die sich in fester Form ansammeln und nicht abtransportiert werden. Dabei spielen die Ernährung, die Entgiftung und auch die seelischen Themen eine Rolle.

Wenn Sie eine Maculadegeneration haben, sollten Sie unbedingt die Ratschläge zur Stärkung der Milz beherzigen, denn diese hat einen großen Einfluss darauf.

Es gibt einen einfachen Test, um festzustellen, ob die Netzhaut intakt ist: den Amslertest.





Halten Sie die Grafik in etwa 30–40 cm Leseabstand. Sollten Sie das Gitter in diesem Abstand nur verschwommen wahrnehmen können, dann dürfen Sie Ihre Lesebrille dabei aufsetzen. Bitte machen Sie den Test aber nicht mit einer Gleitsichtbrille oder einer Bildschirmarbeitsplatzbrille. Bedecken Sie ein Auge, und fixieren Sie den Punkt in der Mitte. Beobachten Sie die Linien. Sind sie gerade? Gibt es Stellen, an denen die Linien unterbrochen sind? Gibt es schwarze Flecke auf dem Gitter? Gibt es trübe oder graue Flecke?

Sollten Sie das Gitter verändert wahrnehmen, empfehle ich Ihnen, einen Augenarzt aufzusuchen, um das Auge von innen untersuchen zu lassen.



Sowohl vorbeugend als auch bei vorhandenen Schäden am Augenhintergrund ist es ratsam, die Ernährung umzustellen. Die Augen brauchen eine Reihe von Vitaminen, um gesund zu bleiben, und sollten damit regelmäßig versorgt werden. Dazu gehören nicht nur das bekannte Vitamin A, sondern auch eine ganze Reihe anderer Nährstoffe, z.B. Lutein und Zeaxanthin. Auch OPC schützt und repariert geschädigte Gefäße, ist also bei der feuchten Variante empfehlenswert. OPC ist die Kurzform von oligomere Proanthocyanidine. Dabei handelt es sich um ein sehr starkes Antioxidans, das geschädigte Gewebepartien regenerieren kann. Daher ist es auch bei Mouches volantes und grauem Star hilfreich. Es kommt in großen Mengen in Aroniabeeren und Traubenkernen vor. Trinken Sie täglich 1 – 2 Schnapsgläser Muttersaft von der Aroniabeere, oder streuen Sie Aroniabeerenpulver über Joghurt oder Müsli. Leider gibt es kaum noch Trauben mit Kernen, da diese bitter schmecken, doch gerade die Bitterstoffe sind gesund. Allerdings sollten Sie sie auch kauen, damit die Bitterstoffe vom Körper aufgenommen werden. Alternativ gibt es Traubenkernextrakt als Nahrungsergänzungsmittel. Ich rate jedoch davon ab, die Vitamine in Form von Smoothies zu konsumieren. Die Maculadegeneration geht mit einer Milzstörung einher. Die Milz braucht geregelte Mahlzeiten und warmes Essen. Wenn Sie das Organ stärken möchten, beginnen Sie den Tag am besten schon mit einem warmen, nährstoffreichen Frühstück. Zusätzlich sollten Sie auf Zucker und Weißmehl sowie Koffein verzichten.

Heilkräuteranwendungen bei Maculadegeneration:

Schwedenbitter (S. 60) † **Schöllkraut** (S. 69) † **Spitzwegerich** (S. 72) † **Bärlauch** (S. 78) † **Frauenmantel** (S. 77) † **Löwenzahn** (S. 79) † **Ehrenpreis** (S. 80) † **Waldmeister** (S. 81) † **Wegwarte** (S. 81) † **Kalmus** (S. 81) † **Labkraut** (S. 82) † **Andorn** (S. 87) † **Bertram** (S. 88) † **Muskat** (S. 89) † **Melisse** (S. 92) † **Fenchel** (S. 93) † **Raute** (S. 78) † **Sellerie** (S. 93) † **Weihrauch** (S. 95) † **Lindenblätter** (S. 97) † **Rebensaft** (S. 98) † **Gerste** (S. 99) † **Ginster** (S. 99) †



Ingwer

Ingwer besitzt mehr als 150 verschiedene Inhaltsstoffe, unter anderem Eisen, viele Vitamine und ätherische Öle. Die heilige Hildegard empfiehlt Ingwer bei geschwürigen, eitrigen und trüben Augen.



Ingwerwein

Zerstoßen Sie Ingwer, und geben Sie ihn in ein Tuch, das Sie zubinden. Dieses legen Sie in Wein, bis dieser vom Ingwer scharf wird. Den Ingwerwein tragen Sie abends vor dem Schlafengehen um die Augenlider herum auf. Es ist nicht bedenklich, wenn etwas davon ins Auge gerät. Der Wein hilft gegen Entzündungen und Trübungen.

Ingwerweingemisch

Für dieses Rezept mischen Sie die gleiche Menge Saft von Rauten und Ysop und dreimal so viel vom Ingwerwein (also z. B. 20 ml Rautensaft, 20 ml Ysopsaft und 60 ml Ingwerwein). Diese Flüssigkeit bewahren Sie am besten in einem Tongefäß auf, damit sie haltbar bleibt. Tragen Sie sie abends vor dem Schlafengehen um die Augen und auf die geschlossenen Lider auf. Das ist förderlich bei grauem Star und bei Glaskörpertrübung.

Ysop

Ysop wächst auf trockenen Böden und bevorzugt einen sonnigen Standort. Die Pflanze enthält den Farbstoff Hyssopin, Gerb- und Bitterstoffe sowie ätherische Öle. Ysop wirkt entzündungshemmend, krampflösend und auswurfördernd und hilft bei Augenschmerzen.



Salbei



Salbei kennt man als Teezubereitung bei Halsschmerzen. In vielen Kräutergärten ist er zu finden. Die Blätter werden frisch oder getrocknet als Gewürz, als Tee oder als Aufguss verwendet. Die Pflanze hat eine entzündungshemmende, antibakterielle und antivirale Wirkung und hilft bei Augenentzündungen. Auch gegen Pilze ist Salbei wirksam.

Salbei-Rauten-Andorn-Mischung

Zerreiben Sie 1 Teil Raute, 2 Teile Salbei und 4 Teile Andorn behutsam im Mörser, damit der Saft austritt. Diesen vermischen Sie mit Eiklar und verteilen diese Mischung abends auf der Stirn bis zu den Schläfen. Laut der heiligen Hildegard zieht die Raute die Säfte aus dem Körper, die den Augen schaden, hilft der Salbei zur Austrocknung und heilt Andorn, wenn die Säfte entfernt sind. Das Eiklar sorgt dafür, dass die einzelnen Kräuter nicht gegeneinander wirken und ein wenig gemildert werden, da sie alle sehr heilkräftig sind.

Rautensaft

Mischen Sie Rautensaft mit doppelt so viel dickflüssigem Honig und einem Schuss gutem Weißwein. Das Gemisch streichen Sie auf eine Scheibe Weizenbrot und binden diese über Nacht mit einem Tuch auf die Augen. Das hilft bei grauem Star und Glaskörpertrübung.

Andorn



Andorn wächst an Wegesrändern und auf kargen Böden. Er kommt aus dem Mittelmeerraum und wurde schon bei den alten Griechen geschätzt. Der Stängel ist vierkantig, innen hohl und außen filzig behaart. Die Blüten sind weiß und kugelförmig. Andorn wirkt blutbildend und entzündungshemmend und hilft äußerlich eingesetzt auch gegen Geschwüre und andere Wunden, die schlecht heilen.



Echter Bertram



Der echte oder römische Bertram ist mehrjährig. Es gibt auch einjährigen deutschen Bertram, der allerdings nicht so stark wirkt. Die Heilpflanze wächst an steinigen, trockenen Stellen mit viel Sonne und sieht aus wie Kamille. An der Unterseite der Blüten kann man beide unterscheiden, denn Bertram ist dort rötlich-lila gefärbt, die Kamille weiß. Und während Kamillenblüten intensiv-aromatisch riechen, riecht Bertram scharfwürzig. Er wirkt bei Anämie, Vitamin-B12-Mangel, unterstützt die Regeneration der Darmflora und die Blutreinigung. Verwendet wird die Wurzel, die zu Pulver zermahlen wird. Bertram hilft der Verdauung, damit die Nährstoffe optimal vom Körper aufgenommen werden. Deswegen kann er bei Maculadegeneration und allen anderen Netzhauterkrankungen eingesetzt werden – am besten schon vorbeugend. Auch bei Glaskörper- und Linsen- (grauer Star) sowie Hornhauttrübung unterstützt Bertram die Reinigung. Am besten wenden Sie ihn als Gewürz in Speisen an. Er schmeckt sowohl im Müsli als auch in gekochten Speisen. Hildegard empfiehlt, ihn pur auf einem Stück Dinkelbrot zu essen.

Süßholz



Die Süßholzwurzel wird gegen Bakterien, Pilze und Viren verwendet. Sie heilt und schützt die Schleimhäute. Daher ist sie auch ein gutes Magenmittel. Aber Süßholz hat nicht nur eine physische Wirkung – es beeinflusst ganz besonders das emotionale Wohlbefinden und bringt Sanftmut im Umgang mit sich selbst und dadurch auch einen gelasseneren Umgang mit den Mitmenschen. Die Inhaltsstoffe der Süßholzwurzel bewirken Entspannung und helfen, sich selbst so anzunehmen, wie man ist. Süßholzwurzel bringt den weichen Kern eines Menschen wieder zum Vorschein, der durch Verletzungen im Kindesalter zum



Schutz vor der Außenwelt eingekapselt wurde. Gerade das Thema Selbstwert ist bei kurzsichtigen Menschen bestimmend. Oft wirken diese Menschen wie »eingefroren«, aber die scheinbare Gefühlskälte täuscht. Hinter der fast unnahbaren Fassade eines Kurzsichtigen, der sich auch gern hinter seiner Brille versteckt, wartet eine zarte Seele darauf, dass sie ausbrechen darf. Die Verletzungen, die der Kurzsichtige im Kleinkindalter erfahren hat, können durch Situationen, in denen sich der Erwachsene angegriffen fühlt, getriggert werden und sich auch in Wut und Aggression äußern. Durch die Einnahme von Süßholzwurzel kann diese Emotion heilen, und der Betroffene lernt, Geschehenes anzunehmen. Die Muskeln, auch die Augenmuskeln, entspannen sich. Laut der heiligen Hildegard macht Süßholz die Augen hell und klar. Es hilft auch bei Blutarmut und kann bei grauem Star, Glaskörperdegeneration mit Glaskörperschrumpfung sowie bei Veränderungen des Augenhintergrundes hilfreich sein.

Süßholzte

Überbrühen Sie 1 gehäuften TL geriebene Süßholzwurzel mit 250 ml kochendem Wasser. Lassen Sie den Tee 10–15 Minuten ziehen. Es entsteht ein süßes, nach Lakritz schmeckendes Getränk.

Muskatnuss

Muskatnuss ist ein bekanntes Gewürz vor allem für Suppen, hat aber auch eine positive Wirkung auf unsere Augen – denn sie öffnet das Herz und abgestumpfte Sinne. Hildegard sagt, sie beruhigt jede Bitterkeit des Herzens, hilft also, alte Verletzungen zu heilen, deretwegen wir die Welt nicht vollständig wahrnehmen wollen. Muskatnuss kann bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung eingesetzt werden, aber auch bei allen Augenkrankheiten infolge einer Veränderung des Blutes sowie bei grauem Star – bei dem die Lebenssicht sich eintrübt und der Frohmut verloren gegangen ist.



Muskatnusskekse

Vermischen Sie geriebene Muskatnuss und Zimtpulver zu gleichen Teilen, und geben Sie ein wenig Nelkenpulver hinzu. Verrühren Sie diese Mischung mit Paniermehl und Wasser, formen Sie daraus kleine keksförmige Fladen, und lassen Sie sie in der Sonne trocknen, oder backen Sie sie im Ofen. Hildegard empfiehlt, diese oft zu essen, um die Säfte zu reinigen und das Gemüt fröhlich zu stimmen.

Rose



Schließen Sie die Augen, und stellen Sie sich einfach einmal vor, Sie riechen an einer Rose. Spüren Sie, was allein diese Vorstellung mit Ihnen macht? Rosenblütenblätter enthalten ätherisches Öl, das den Duft der »Blume der Liebe« ausmacht, der unser Herz öffnet und auf der physischen Ebene entzündungshemmend wirkt. Hildegard von Bingen empfiehlt, die Blütenblätter der Rose morgens, am besten mit Morgentau darauf, frisch gepflückt auf die geschlossenen Augen aufzulegen. Die Rosenblätter ziehen schädliche Stoffe aus dem Auge und helfen auch bei Eintrübungen, tränenden und geschwollenen Augen. Geschwollene Augen sind Anzeichen für ein Nierenproblem und damit ein Thema, das Ihnen »an die Nieren geht«. Vielleicht versuchen Sie gerade, die Fassung zu wahren, weil es die Umstände nicht erlauben, Ihre Traurigkeit zu zeigen? Überlegen Sie immer auch, welche seelischen Ursachen für Augenbeschwerden infrage kommen.





Die reiche Apotheke der Natur steht uns noch heute zur Verfügung, und viele wenden sich ihr wieder zu.

Zur Linderung von Fehlsichtigkeiten und Augenerkrankungen machte sich die Optikermeisterin und Augentrainerin Caroline Ebert auf die Suche nach natürlichen Alternativen. Fündig wurde sie bei Kräuterheilkundigen aller Zeiten: von der heiligen Hildegard über Paracelsus bis Maria Treben. Was deren Rezepturen für unsere Sehkraft und Augengesundheit tun können, hat die Autorin erforscht und in der Praxis getestet. Ob Altersweitsichtigkeit, grüner und grauer Star oder Maculadegeneration – für jedes Augenleiden stellt sie Ihnen geeignete Rezepte und Anwendungen vor.

Machen Sie sich die Kraft der Natur zunutze, und tun Sie Ihren Augen etwas Gutes!



 Schirner
Verlag



ISBN 978-3-8434-1368-8



€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)