## 4.3 Die naturheilkundliche Behandlung der Augen

Die Augen lassen sich äußerlich auf vielfache Weise behandeln. Mittlerweile gibt es viele Bücher über Augentraining, so dass jeder sich kundig machen kann, was es alles für Übungen gibt, um die Sehkraft zu erhalten und zu verbessern. Es taucht immer wieder eine Übung auf, die ich hier aufgreifen möchte:

*Setzen Sie sich an einen Tisch, stützen Sie die Ellbogen auf und legen Sie die leicht gewölbten Handteller auf die geschlossenen Augen. Achten Sie darauf, dass Ihre Zunge am Mundboden liegt, die Kiefergelenke entspannt sind und der Atem gleichmäßig strömt. Verharren Sie so 5 – 10 Minuten.*

Die Augen entspannen sich und erhalten von den eigenen Händen Heilungsenergie.

Eine alte naturheilkundliche Maßnahme sind Augenkompressen mit Euphrasia, um die Augen zu entspannen und zu klären. Man kann auch andere Kräuterdrogen wie zum Beispiel Calendula, Hamamelis und/oder Kamille als dünnen Tee aufgießen, den Sud etwas abkühlen lassen, damit zwei Wattebäusche tränken und auf die Augen legen.

Selten wird heute noch eine Augenbadewanne benutzt, um die Augen auszuspülen, obgleich das eine effektive Art ist, Entzündungen und Infektionen äußerlich zu behandeln. Das beste Phytotherapeutikum dafür ist Sassafras-Holz[9].

9 Bezugsquelle siehe im Anhang



Abb. 22 Sassafras-Holz



Abb. 23 Sassafras-Aufguss und Augenbadewanne

Die Wurzelrinde von Sassafras officinalis, dem nordamerikanischen Fenchelholzbaum, wurde seit dem 17. Jahrhundert bei Leberkongestionen, Magenschwäche und Nierenschwäche eingesetzt. Auch bei Haut-Skrofulose und Augen-Syphilis galt Sassafras – oft in Kombination mit Sarsaparilla, Rhus toxicodendron oder Guajacum – als bewährtes Heilmittel, um das Blut zu reinigen und den Schweiß aus den Poren zu treiben. Ich lernte die Augenspülung





mit Sassafras vor 42 Jahren kennen, interessanterweise, um die Leber über die Augen zu stärken und die Augen zu reinigen. Inzwischen habe ich sie etlichen Patienten verordnet, die aufgrund von Leberbelastung immer wieder zu Augenentzündungen neigten. Die Augenspülung wird folgendermaßen durchgeführt:

*Setzen Sie 1 Teelöffel Sassafras-Holz abends in einer Tasse Wasser kalt an. Morgens erhitzen Sie den Sud, seihen dann das Holz mit einem feinen Sieb ab und lassen den Tee auf Körpertemperatur abkühlen. Gießen Sie die Augenbadewanne zu Dreiviertel voll mit dem Tee, beugen sich vor, setzen die Wanne auf eines der Augen fest auf und neigen den Kopf nach hinten. Öffnen Sie das Auge und bewegen es hin und her. Nach zirka einer Minute neigen Sie den Kopf wieder nach vorne und nehmen das Glaswännchen von dem Auge. Gießen Sie den Tee weg und füllen neuen ein, um das andere Augen zu baden. Wechseln Sie das Augenbad drei Mal.*

Auch als Tee leistet Sassafras gute Dienste, beispielsweise für die Blutreinigung im Frühjahr oder während einer Fastenkur. Er wird so zubereitet:

*Setzen Sie 2 Teelöffel voll mit 1 Glas kaltem Wasser über Nacht an. Gießen Sie das Wasser in ein leeres Glas ab und übergießen den Teerückstand mit kochend heißem Wasser. Lassen Sie ihn 10 Minuten lang ziehen und gießen den kalten Auszug dazu. Trinken Sie von diesem Tee über den Tag verteilt.*

Es lohnt sich, dieses alte Heilmittel wieder in die ganzheitliche Therapie aufzunehmen, denn sein Bezug Augen – Leber bewährt sich bei vielen Krankheiten mit geschwächtem Leberstoffwechsel und Augensymptomen.

Die physiologischen Gegebenheiten der Augen machen hinreichend klar, dass sowohl über das Blut als auch über den eigenen Stoffwechsel des Kammerwassers Nährstoffe in die feinsten Bereiche gelangen. Folglich ist es auch sinnvoll, hier therapeutisch anzusetzen und eine nährstoffreiche Ernährung zu empfehlen. Diesbezüglich hatte ich selbst ein positives Erlebnis. Ich ließ mich von einer in Süddeutschland bekannten, ganzheitlich praktizierenden Augenfachärztin untersuchen. Da in meiner Familie Glaukom und Katarakt als Krankheiten vertreten sind, hielt es diese Ärztin für angebracht, meine Augen allen möglichen Prüfungen zu unterziehen. Am Schluss sagte sie: „Achten Sie weiter auf Ihre nährstoffreiche Ernährung mit viel Grünzeug und Früchten und gehen sie so oft wie möglich in die Natur. Es gibt momentan keinen Grund, dass ich Ihnen ein homöopathisches Mittel verschreibe oder akupunktiere. Über die Ernährung kann man sowieso das meiste für die Augen tun."

Eine sehr aufbauende Botschaft!

Auch der Umkehrschluss wurde im kollegialen Gespräch klar: Die meisten Augenkrankheiten unserer Zeit basieren auf mangelhafter Ernährung und Bewegungsmangel. Darum stelle auch ich in meiner Praxis immer die Homöopathie in das Zentrum von Ernährung, Atem- und Drüsenübungen und erlebe dadurch mehr Heilungserfolge. Bei Augenproblemen sollte die Akupunktur, Schüßler-Therapie, Fußzonenbehandlung und Konflikt-