



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009331625_0001

Augentrost, eine zierliche Wiesenpflanze, beruhigt unangenehmes Brennen und Jucken der Augen und lindert leichte, nicht-infektiöse Bindehautentzündungen. Foto: Weleda AG/News-Reporter.NET

Natürliche Hilfe bei tränenden, gereizten Augen

Ungefähr 80 Prozent der Sinneseindrücke nehmen wir über die Augen wahr. Im Herbst und Winter werden diese durch Kunstlicht, trockene Heizungsluft, Kälte und Wind gereizt aber auch Bildschirmarbeit, Pollen und Rauch beanspruchen die Augen stark. Die Folge sind häufig Rötungen, Brennen, Jucken und Tränen. In der anthroposophischen Medizin, einer alternativmedizinischen Richtung, sind Augenreizungen Zeichen einer erhöhten Stoffwechsellätigkeit in diesem Bereich (zu starke Durchblutung). Helfen können Heilpflanzenauszüge aus Euphrasia (Augentrost). Augentrost beruhigt unangenehmes Brennen und Jucken und lindert leichte, nicht-infektiöse Bindehautentzündungen. Die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden aktiviert, die Reizung klingt ab, der Flüssigkeitshaushalt auf der Augenoberfläche wird reguliert (z.B. Euphrasia D3 Augentropfen von Weleda ohne synthetische Konservierungsstoffe). Und das kann man selbst für seine Augen tun: Mehrmals täglich sollte man sich den Blick in die Ferne gönnen. Wichtig sind auch regelmäßige Pausen bei der Bildschirmarbeit oder bei der Autofahrt. Mehrmals täglich für zwei bis drei Minuten die Augen schließen das entspannt. Ein angenehmes Raumklima durch Wasserschalen auf der Heizung oder einen Raumbefeuchter tut den Augen ebenfalls gut. Verrauchte Räume möglichst meiden. Reichliches Trinken sorgt für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt und hält so auch die Augen feucht. (News-Reporter.NET/SV)