



## Nachschlag zum Vortrag

### Augenerkrankungen

**Augen-Visuswickel:** bei Augenproblemen wie Augentrockenheit und Jucken (Allergie), sowie Bindehautentzündung (jeweils in Kombi mit **Rebtropfen einfach**). Und ganz allgemein bei Augenerkrankungen wie grauer Star, Hoch- und Niederdruckglaukom (nur zur Unterstützung! Keine alleinige Selbstbehandlung!), feuchte und trockene Makuladegeneration. Anwendung 2-3 x pro Woche. Hergestellt aus 1 EL Wickel-Mischung als Sud und mit getränktem Leinentuch bis 15 Minuten (genaue Anweisung auf Packungsrückseite).

Welche Kräuter unterstützen die Augengesundheit noch?

- **Rebtropfen einfach:** bei allergischen Augenbeschwerden, zur Unterstützung und Verbesserung von Bindehaut und Hornhaut
- **Schafgarbe Amer:** 3 x 20 Tropfen: besonders vor, während und nach der OP --> verbessert die Heilung
- **Tormentil Amer:** vorsichtig und punktuell auf das Gerstenkorn tupfen. Dazu morgendliche Augenwaschung vornehmen (viel Wasser). Kopfkissenbezug in Kochwäsche waschen.
- **Hanfnüsse (Hanfsamen mit Schale):** 2-3 EL pro Tag zur optimalen Nährstoffversorgung, viele essentielle Fettsäuren
- **Edelkastanienbad:** wenn Gefäßprobleme (Hochdruck- und Niederdruckglaukom) die Ursache sind. Waschungen mit feuchtem Meer-Schwamm in kreisenden Bewegungen **von unten nach oben**
  1. rechtes Bein
  2. linkes Bein
  3. rechter Arm:
  4. linker Armzur Stabilisierung aller Gefäße (Arterien + Venen), also zur Unterstützung von Herz und Augen (das Auge nennt man auch „das kleine Herz“).
- **Veilchenöl:** abends vor dem Schlafen jeweils 1-2 Tropfen **auf** dem Augenlid verreiben. Zur Stärkung des Auges.
- **Odermenningkraut oder Andornkraut:** als Tee
- **Gundelrebenkraut:** bei Männern, als Tee
- **Frauenmantel:** bei menstruierenden Frauen, als Tee
- **Ehrenpreis:** bei Frauen in der Menopause, als Tee

### Was hilft noch?

- öfter an eine grüne Wiese stehen und ins Grün starren, bis die Augen tränen
- täglich ein paar Stücke Stengelfenchel kauen: wirkt schnell antiallergen, Jucken verschwindet, stärkt allgemein das Auge
- Palmieren: täglich mehrmals die Handflächen schnell und heftig aneinander reiben, sodass sie sich gut erwärmen. Die Hände wölben und auf die geschlossenen Augen legen (mind. 1 Minute)
- Tränenkanalöffnung (unteres Augenlid innen massieren) --> erhöht die Tränenflüssigkeit bei trockenem Auge und verbessert das Scharfsehen
- Rotieren der Augen: trainiert die Ciliarmuskeln (Achtung! Nicht bei Netzhautverkrümmung und anderen schweren Augenerkrankungen!)
- Sonnenbrille: mit Gläsern, nicht Kunststoff. Mir UV-Filter