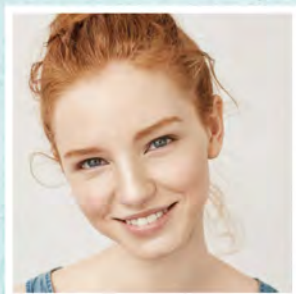




Caroline Ebert

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.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1368-8

ISBN E-Book 978-3-8434-6401-7

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 (© stockcrea-
tions), # 640056616 (© 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

7. Auflage August 2023

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



Ptosis.....	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





Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

ob Sie sich bereits zu den Kräuterkundigen zählen oder ein vollkommener Neuling in diesem Bereich sind – Sie werden diesen wertvollen Ratgeber schätzen. Er stellt Ihnen Kräuter vor und bietet Rezepte an, die zum größten Teil sehr einfach nachzuvollziehen sind. Fast alle Anwendungen sind auch mit getrockneten Kräutern durchführbar, sodass Sie die Zutaten in der Apotheke, in Kräuterläden oder auf Bauernmärkten erwerben können. Ich würde mir wünschen, bei Ihnen die Liebe zur Natur und zu den Kräutern zu wecken. Es wäre gut, wenn die Menschen wieder mehr auf die Kraft der Natur als auf chemische Produkte vertrauten. Unsere Vorfahren hatten ein enormes Wissen, das leider nicht immer geschätzt und an die Nachkommen weitergegeben wurde. Gerade in Großstädten, wo es an Naturverbundenheit fehlt, ist das tiefe alte Wissen meist verloren gegangen. In kleinen bayerischen Gemeinden erlebe ich hingegen immer wieder, dass doch noch einiges davon vorhanden ist. Eine weitere Intention dieses Buches ist, dass Sie Ihren Augen mehr Aufmerksamkeit und Achtsamkeit entgegenbringen. Unser Augenlicht ist etwas sehr Kostbares, und dennoch halten wir es





für selbstverständlich – solange die Augen gut funktionieren. Wenn wir sie überstrapazieren und es zu Problemen kommt, merken wir erst, was wir an ihnen haben.

Zur optimalen Unterstützung Ihrer Augengesundheit durch Kräuter gehört auch, dass Sie sich mit den Zyklen und Rhythmen der Natur auseinandersetzen. Wenn Sie diese zusätzlich beachten, wirkt dies sehr unterstützend. Vielleicht mag es

sich, wenn Sie Kräuterneuling sind, kompliziert anhören, denn heutzutage wollen wir ja immer alles, und das sofort. Geduld ist etwas, was wir verlernt haben im Zeitalter von »click & buy«. Vielleicht sollten wir uns ab und zu daran erinnern, dass auch wir Rhythmen unterliegen und Zeiten der Ruhe, Regeneration und Heilung benötigen.

Wenn wir dauerhaft unsere natürlichen Rhythmen missachten, wird das unserem Körper schaden. Aber auch unsere Seele leidet, wenn wir permanent unsere eigenen Bedürfnisse übergehen. Daher möge dieses Buch ein wenig dazu beitragen, dass Sie sich auf die eigenen, persönlichen Körperrhythmen zurückbesinnen, und Ihnen gleichzeitig das Tor zur Natur, zur Schöpfung öffnen – damit Sie in Einklang mit dem Rhythmus der Natur kommen. In der modernen, technisierten Welt kann der Mensch nicht mehr viel damit anfangen – und es würde ihm gerade deshalb guttun, sich wieder auf das ursprüngliche Wissen einzulassen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und gutes Gelingen beim Anwenden der Rezepte.

Ihre Caroline Christina Ebert





Rosemary

Dill

Thyme



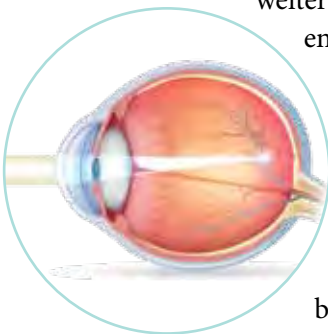


Fehlsichtigkeiten

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.

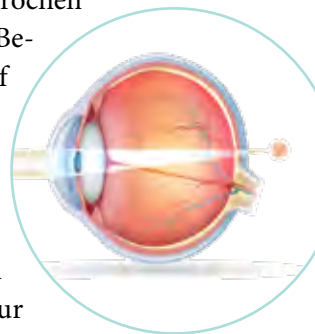


Heilkräuteranwendungen bei Kurzsichtigkeit:

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.



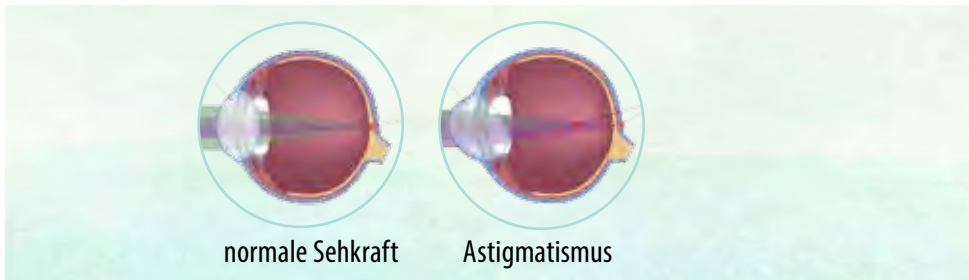


Heilkräuteranwendungen bei Weitsichtigkeit:

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) †

