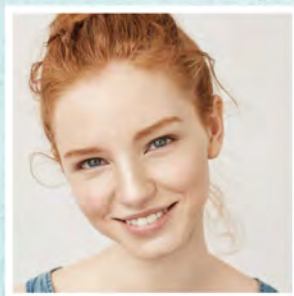




Caroline Ebert

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



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





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





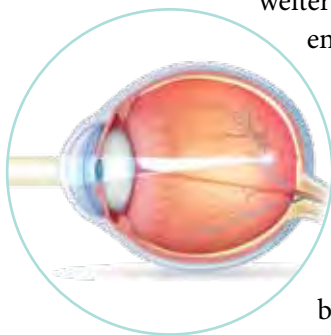


Fehlsichtigkeiten

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.

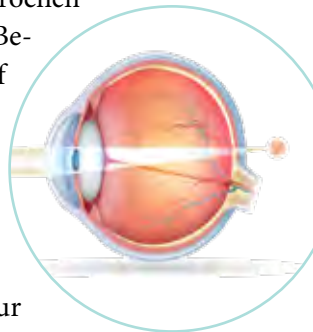


Heilkräuteranwendungen bei Kurzsichtigkeit:

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.



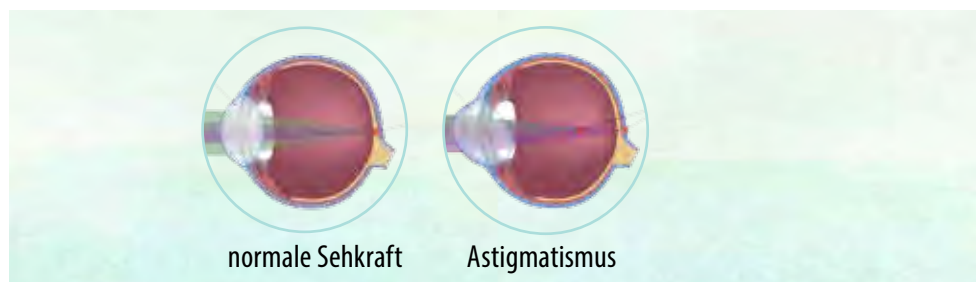


Heilkräutermanwendungen bei Weitsichtigkeit:

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 Brennpunkte. Der Betroffene sieht Gegenstände verzerrt und manchmal auch doppelt. Klassische Abhilfe sind Brille und Kontaktlinsen. Alternativ kann die Hornhautverkrümmung durch Augentraining positiv beeinflusst werden.



Heilkräutermanwendungen 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.





Heilkräuter für die Augen

Der Schatz der Natur ist schier unendlich. Oft gehen wir ahnungslos an den Kräutern am Wegesrand vorüber, denn in den letzten Jahrzehnten ist viel Weisheit unserer Vorfahren verloren gegangen. Die Menschen vertrauen eher chemischen Substanzen, die von Maschinen produziert wurden und zahlreiche Nebenwirkungen haben, als der Kraft der Schöpfung.

Wichtig ist natürlich zunächst, dass man sich mit den Kräutern vertraut macht. Es gibt viele für den Menschen nützliche – aber eben auch schädliche Kräuter. Hierzu werden mittlerweile vielerorts Kräuterwanderungen und Ähnliches angeboten.

Ich habe für Sie die praktikabelsten Kräuterrezepte zusammengestellt, die sich auf die Augen beziehen. Darunter gibt es Anwendungen von Maria Treben, Hildegard von Bingen und Paracelsus. Selbstverständlich ersetzt dieses Buch nicht den Gang zum Augenarzt. Wenn Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie sich ebenfalls informieren, ob sich diese mit den Kräutern vertragen. Lassen Sie sich fachlich betreuen. Einige Kräuter sollten Sie frisch verwenden, andere können Sie auch getrocknet benutzen und somit in der Apotheke oder einem Kräutergarten kaufen.



Schon als Kind sammelte und trocknete ich zusammen mit meiner Oma Kräuter. Sie hat daraus selbst Tees, Umschläge und Schwedenbitter hergestellt, sie aber auch an Apotheken geliefert. Einen Arzt hat meine Oma nie aufgesucht, und sie hat ein stolzes Lebensalter von 87 Jahren erreicht. Auf den Spuren meiner Oma lernte ich vor einigen Jahren die Kräutermanwendungen von Maria Treben kennen, darunter auch einige für die Augen. Ich probierte alles an meinen eigenen Augen aus und kann sagen, dass ich ihre Ratschläge mit gutem Gewissen weitergeben kann. Maria Trebens Rezepte sind einfach, gut nachvollziehbar und sehr wirkungsvoll.

Maria Treben

Maria Treben, geborene Günzel, stammte aus Österreich und lebte in Tschechien. Nach der Vertreibung der Deutschen zog sie nach Bayern. Dort erkrankte sie schwer an Typhus. Eines Tages gab ihr eine unbekannte Frau ein Fläschchen Schwedenbitter mit einer Anleitung, wie dieser Trunk jede Krankheit heilen könne. Sie stammte von dem schwedischen Arzt Dr. Claus Samst. Maria Treben wollte erst nicht glauben, dass ihr die Tropfen helfen können. Als es ihr aber wieder schlechter ging, probierte sie Schwedenbitterumschläge aus – und wurde dadurch gänzlich geheilt. Fortan war sie eine starke Verfechterin des Schwedenbitters. Sie befasste sich mit der Pflanzenkunde, praktizierte – ohne einem Heilberuf angehörig zu sein – und schrieb Bücher über ihre Erfahrungen mit den Kräutern. Dadurch wurde der Schwedenbitter bekannt.

Auch meine Oma hatte immer Schwedenbitter im Haus und schwor darauf. Sie stellte ihn auch regelmäßig selbst her. Schwedenbitter wird bei vielen Krankheiten verwendet und auch vorbeugend eingesetzt. Dass er auch den Augen helfen kann, habe ich erst vor ein paar Jahren erfahren.



Nach Maria Treben hilft Schwedenbitter bei:

- grauem Star und Glaskörpertrübung
- grünem Star
- entzündeten Augen
- Schmerzen an den Augen
- Netzhautschäden

Außerdem unterstützt er die Bildverarbeitung im Gehirn.



Schwedenbitter

Das Rezept der Schwedenkräuter wurde im Nachlass des schwedischen Arztes Dr. Claus Samst gefunden, der das Rezept von Dr. Urban Hjärne kannte. Dieser entwickelte in seinem Labor in Schweden geheime Rezepturen. Sein Elixier »Amarum Hjärneri« wurde im 17. Jahrhundert für den Verkauf in Apotheken zugelassen und gilt als das Urrezept des Schwedenbitters.



Es gibt ein Rezept für eine kleine und eines für eine große Schwedenkräutermischung. Maria Treben betonte in ihren Schriften, dass all ihre Heilerfolge auf die kleine Rezeptur zurückzuführen seien und die große Rezeptur nicht unbedingt erforderlich sei. Sie können Schwedenbitter selbst herstellen oder die Kräutermischung und auch fertigen Schwedenbitter in der Apotheke erwerben.

Zutaten:

10g Aloe/Enzian/Wermut | 10g Angelikawurzel | 5g Eberwurzel | 10g Naturkampfer | 10g Manna | 5g Myrrhe | 10g Rhabarberwurzel | 0,2g Safran | 10g Sennesblätter | 10g Theriak venezian | 10g Zitwerwurzel

Die getrockneten Kräuter setzen Sie mit 1 ½ Liter 30–40%igem Kornbranntwein an. Geben Sie das Gemisch in eine breite 2-Liter-Flasche, und lassen Sie diese zwei Wochen in der Sonne stehen.



Die Mischung sollte jeden Tag geschüttelt werden. Bevor Sie den Schwedenbitter verwenden, seihen Sie die Kräuter ab. Sie können ihn in kleinere Flaschen umfüllen, die Sie gut verschlossen an einem kühlen Ort aufbewahren.

Anwendung

Es gibt auch einen fertigen Schwedenbitter zu kaufen, der nach dem Rezept von Maria Treben hergestellt wird, aber keinen Alkohol enthält. Eine Klientin hat mir davon erzählt, und ich habe ihn ebenfalls ausprobiert. Er ist angenehmer, und Sie brauchen die Augen nicht vorher einzucremen. Wie es gelungen ist, die Inhaltsstoffe auch ohne Alkohol zu extrahieren, weiß ich leider nicht und kann Ihnen kein Rezept hierfür anbieten.

Der alkoholfreie Schwedenbitter kann **pur auf die Augenlider** gestrichen werden, am besten morgens. Dies beugt dem grauen Star vor und hält die Augen jung, indem es die Augenlinse elastisch hält. Der Schwedenbitter darf ruhig ein wenig in den nasalen Augenwinkel gelangen – das brennt kurz ein wenig, was aber rasch nachlässt.

Sie können Schwedenbitter auch in die Augenwinkel streichen oder einen feuchten Waschlappen damit benetzen und auf die geschlossenen Augen legen. Das hilft bei durch Computerarbeit überanstrengten Augen.

Schwedenbitterumschläge auf den Augen wirken bei Netzhautablösung, Netzhautblutung, poröser Netzhaut und auch bei gesunden Augen zur Vorbeugung von Netzhautschäden sowie bei grünem Star gegen die Schmerzen im Auge.

Die ursprüngliche Rezeptur für Schwedenbitter enthält hochprozentigen Alkohol. Wenn Sie diese Mischung als Umschlag verwenden, ist es wichtig, die Augenlider und den Augenbereich zuvor dick mit einer neutralen Creme, am besten Ringelblumencreme, zu grundieren. Dann legen Sie zwei mit Schwedenbitter befeuchtete Wattepad auf die geschlossenen Augen und lassen diese eine Stunde wirken.



Umschläge mit Schwedenbitter am Hinterkopf dienen der Aktivierung des Sehzentrums bei gesunden Augen, aber gestörter Bildverarbeitung im Gehirn. Auch bei Schäden an den Nervenbahnen oder bei Gesichtsfeldausfällen hilft dieser Umschlag, die geschädigten Nervenzellen zu reparieren. Falten Sie ein Leinentuch oder ein Stück Haushaltsrolle, benetzen Sie es mit Schwedenbitter, und legen Sie es auf Augenhöhe auf den Hinterkopf. Darüber können Sie eine Duschhaube ziehen und mit einer Mütze, einem Verband oder einer Schwimmkappe fixieren. Lassen Sie den Umschlag 2–4 Stunden oder über Nacht einwirken. Es empfiehlt sich, auch den Hinterkopf vorher mit Ringelblumensalbe einzucremen.

Die innerliche Anwendung von Schwedenbitter soll bei Blutarmut helfen, neues Blut zu bilden. Weil eine gute Blutversorgung des Auges sehr wichtig ist, kann die Einnahme prophylaktisch sinnvoll sein.

Da Schwedenbitter die Nieren stärkt, ist es innerlich angewendet auch ein gutes Mittel bei grünem Star.

Schwedenbitter hilft dem Magen, wenn dieser die Mahlzeiten schlecht verwertet. Dadurch hilft er vorbeugend gegen alle Netzhauterkrankungen, die aufgrund von Nährstoffmangel entstehen, z. B. Maculadegeneration.



Schwedenbitter als Tee hilft bei grünem Star. Mischen Sie 5 g **Brennnessel**, 5 g **Ehrenpreis**, 5 g **Ringelblumen** und 5 g **Zinnkraut**. Gießen Sie 1 gehäuften TL (2 g) der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser auf, und lassen Sie den Tee 10–15 Minuten ziehen. Geben Sie dann 1 TL Schwedenbitter in den Tee. Maria Treben empfiehlt, diesen Tee täglich 2–3-mal zu trinken.

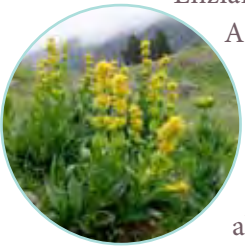


Aloe



Aloe oder Aloe vera stammt ursprünglich aus Afrika. Die Pflanze besitzt dicke, fleischige Blätter, die bis zu 50 Zentimeter lang werden und am Rand gezahnt sind. Verwendet wird der aus den Blättern gewonnene Milchsaft. Die am meisten verwendete Art ist die Kap-Aloe, die aus dem Vorgebirge am Kap der Guten Hoffnung stammt. In bester Qualität sollte die getrocknete Aloe hart und spröde sein. Beim Zerreiben entsteht ein beiges Pulver. Die Wirkstoffe sind Aloin und Bitterstoffe. Aloe hat eine reizende und erregende Wirkung auf das gesamte Gefäßsystem, vor allem auf die Blutgefäße des Unterleibes. Deshalb wird es oft als Abführmittel verwendet.

Gelber Enzian



Enzian gehört zu den heimischen Pflanzen und wächst im Gebirge. Allerdings steht er unter Naturschutz und darf nicht gepflückt oder ausgegraben werden. Verwendet werden die Wurzelstöcke der Pflanze. Darin enthalten sind Bitterstoffe (Amarogentin), die zu den bittersten Substanzen der Welt zählen. Am bekanntesten ist der blaue Enzian. Für Heilmittel wird aber vor allem der gelbe Enzian, manchmal auch Purpur-Enzian, Tüpfel-Enzian oder Ungarischer Enzian verwendet. Diese Arten wirken auf die Verdauungsorgane und werden auch als Abführmittel verwendet.

Wermut



Auch der heimische Wermut wird wie Aloe oder Enzian bei Verdauungsstörungen, Krämpfen und Blähungen verwendet. Er wirkt zusätzlich appetitanregend und lindert Völlegefühl. Der Saft der Heilpflanze wird zur Herstellung von Absinth und Weinaperitifs genutzt.





Auch die heilige Hildegard empfahl eine Wermutkur über den Sommer hinweg zur Reinigung der Augen:

»Wenn der Wermut frisch ist, zerreibe ihn und drück seinen Saft durch ein Tuch aus. Koch dann Wein leicht mit Honig und gieß diesen Saft in den Wein, so dass sich besagter Saft gegenüber Wein und Honig geschmacklich durchsetzt, und trink das von Mai bis Oktober alle drei Tage nüchtern und kalt: (...) es klärt deine Augen, stärkt das Herz, lässt nicht zu, dass die Lunge geschwächt wird, erwärmt den Magen, reinigt die Eingeweide und macht eine gute Verdauung.«

(Hildegard von Bingen: Heilsame Schöpfung – die natürliche Wirkkraft der Dinge. Physica.)

Die Rezepte der heiligen Hildegard sind für den Laien oft nicht so einfach durchzuführen wie die von Maria Treben. Vieles bekommt man dafür fertig zu kaufen, so auch Wermutsaft. Bei manchen Kräuteranwendungen ist nicht einmal klar, von welchem Kraut sie spricht, da die alten volkstümlichen Namen nicht alle überliefert oder doppeldeutig sind.

Angelikawurzel

Angelikawurzel oder Engelnurzel ist ein sehr auffälliges Gewächs. Es kann bis zu 3 Meter groß werden. Es stärkt die Leber und den Magen sowie den Kreislauf. Früher wurde Engelnurzel auch gegen Pest eingesetzt.

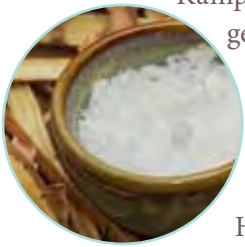


Eberwurzel



Eberwurzel oder Silberdistel wird als natürliches Heilmittel gegen Hautkrankheiten, Fieber, Erkältungen, Gastritis und Wassersucht eingesetzt. Sie wirkt krampflösend, antibiotisch, schweißtreibend und abführend. Sie enthält ätherische Öle, Inulin, Harze, Enzyme und Flavonoide. Als Heilmittel werden die Wurzeln und die Blüten verwendet.

Naturkampfer



Kampfer wird hauptsächlich aus dem Harz des Kampferbaumes gewonnen. Er ist eine farblose oder weiße, körnige Masse mit eukalyptusähnlichem Geruch und schmeckt unangenehm scharf und bitter. Kampfer wird bei rheumatischen Beschwerden und Muskelschmerzen als Salbe angewandt. Er hat eine durchblutungsfördernde Wirkung und hilft bei Herz-Kreislauf-Störungen, die mit einem zu niedrigen Blutdruck und/oder Schwindel einhergehen. Kampfer ist auch oft in Erkältungsmitteln enthalten.

Vorsicht: Nicht bei Säuglingen und Kleinkindern anwenden.

Manna



Manna wird aus der Manna-Esche gewonnen, indem Einschnitte in die Rinde erfolgen. Der gewonnene Saft wird anschließend getrocknet. Er wirkt entzündungshemmend, angstlösend, entkrampfend, fiebersenkend, abführend und verdauungsfördernd.





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



€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)