

Diese Pflanze macht uns schöne Augen

AUGENTROST Zu entdecken ist er auf Wiesen und Hängen bis hoch ins Gebirge. Schön sieht er aus, und auch Heilkräfte werden ihm zugeschrieben. Wie es der Name sagt: zum Beispiel bei Augenproblemen.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR*
wissen@luzernerzeitung.ch

Obwohl sich sein wissenschaftlicher Name – Euphrasia, Deutsch: Freude, Frohsinn – aus dem Altgriechischen herleitet, wurde der Augentrost erst im 14. Jahrhundert erwähnt. 1573 wurde erstmals ausführlich beschrieben, wie er auf das Auge und seine einzelnen Teile wirke. Danach dauerte es eine Weile, bis eine Publikation 1867 den



Augentrost wieder für einige Zeit populär machte. Darin wurde er nicht nur bei Augenleiden, sondern auch bei Erkrankungen empfohlen, die auf Vergiftungen beruhten, insbesondere mit Alkohol und Tabak. Heute gibt es in den Apotheken Euphrasia als Augentropfen gegen gereizte, trockene oder gerötete Augen zu kaufen, zum Beispiel bei Heuschupfen.

Beide Namen, Euphrasia und Augentrost, sind treffend: Fröhlich sieht diese kleine Pflanze aus, gerade jetzt zur Blütezeit zwischen Juli und September, mit den kleinen gezähnten Blättern, den zweilippigen weissen Blüten mit ihrem gelben Fleck, den bläulichen Längsadern und der schwarzvioletten Mitte, die an ein Auge plus Wimpern erinnern.

Bauern ein Dorn im Auge

Manchen allerdings, vor allem Landwirten, ist dieses Pflänzlein allzu keck: Es hat nämlich Saugwurzeln, mit denen es an die Wurzeln anderer Pflanzen andockt, vor allem Gräser, und ihnen auf diese Weise Wasser und Nährstoffe entzieht. So hat es auch andere Namen, Heudieb zum Beispiel, oder Wiesenwolf.

Der Augentrost kommt in ganz Europa vor, er mag Magerwiesen, Wegesränder, trockene Weiden und Abhänge, lichte Wälder, vor allem in höheren Lagen, manche sind sogar in 2500 Metern Höhe zu finden. Auf dem Weg in

die Höhe haben sich mehrere Unterarten entwickelt. So gibt es neben dem Gemeinen Augentrost beispielsweise den Steifen Augentrost und den Wiesen-Augentrost. Zwar unterscheiden sich alle ein wenig im Aussehen, doch hinsichtlich der Wirkung sind sie identisch.

Augentrost, aber auch die Bezeichnung in anderen Sprachen wie Casse-lunettes (Brillenzerstörer), Luminella (Lichtchen), oder Eyebright (Augenglanz) führen uns auf ein Feld, das sehr kontrovers ist: die Signaturenlehre. Sie besagt, dass man allein aufgrund der Betrachtung einer Pflanze erkennen kann, welches ihre Wirkungen sind. Augentrost erinnert an ein Auge, also wirkt er auf die Augen. Trotz dieser gewagten Schlussfolgerung wurde die Pflanze ebenfalls eingesetzt bei Schwindel, Kopfschmerzen und Gelbsucht sowie bei Völlegefühl und Appetitlosigkeit. Kneipp zum Beispiel empfahl den Augentrost auch als magenstärkendes Bittermittel. Es scheint, dass im Falle des Augentrostes vernünftig mit der Signaturenlehre umgegangen wurde: Man hat sich durch sie nicht einschränken lassen, sondern ist auch anderen Spuren und Hinweisen nachgegangen.

Entzündungshemmend

Pharmakologisch gesehen enthält Augentrost neben Flavonoiden, Gerbstoffen und Lignan auch Iridoide, und zwar in der Form von Iridoidglykosiden. Es gibt Hinweise, dass diese Iridoidglykoside die Bildung von Prostaglandin einschränken und auf diese Weise Entzündungen hemmen. Auch die Flavonoide scheinen antibakteriell zu wirken. Diese entzündungshemmende Wirkung schreibt auch die Naturheilkunde dem Augentrost zu, weiter soll er schleimlösend, auswurfördernd und leicht adstringierend, also zusammenziehend, wirken.

In der Homöopathie wird Augentrost verschrieben bei Entzündungen am Auge, die mit vermehrter Tränenabsonderung einhergehen, bei Ödemen am Augenlid sowie bei Entzündungen der oberen Luftwege.

Zwar ist der Augentrost eine europäische Pflanze und in der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM somit unbekannt. Doch in unserer West-TCM wird Augentrost durchaus als Bestandteil einer Tinktur verwendet. So bei Entzündungen der Nasenschleimhaut, der Bindehaut, der Augenlider, der Regenbogenhaut oder der Augenhornhaut, bei Rötungen und Schwellungen der Augen und Sehstörungen; ebenfalls bei Entzündungen der Atemwege, vor allem wenn sie durch Kopfschmerzen in der Stirn begleitet werden. Dazu kommen Indikationen, die den Magen betreffen,



Jetzt steht sie in Blüte: die Heilpflanze Euphrasia – oder zu Deutsch Augentrost.

Bild Wikimedia

wie Magensäuremangel, Entzündungen der Magenschleimhaut oder Verdauungsstörungen.

Praktische Anwendungen

Zum Augentrost gibt es natürlich auch Rezepte. Eine Augentrost-Abkochung, die man sich als Umschlag auf die Augen legt, kann bei entzündlichen Erkrankungen der Augenbindehaut helfen, bei Überlaufen der Augen, auch bei Problemen mit den Tränenrüsen sowie bei Lichtempfindlichkeit. Als Tee oder als Pulver, etwa der Nahrung beigemischt, wird dem Augentrost bei Kopfschmerzen, Völlegefühl und Appetitlosigkeit Wirksamkeit zugeschrieben.

Für einen Tee übergiesst man einen Teelöffel getrocknetes Kraut mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt es etwa 15 Minuten ziehen. Um die Wirkstoffe besser aus der Pflanze zu lösen, kann man den Tee auch so ansetzen: Ein bis zwei Teelöffel getrocknetes Kraut mit einer Tasse kaltem Wasser ansetzen und zehn Minuten köcheln lassen; dann abseihen und eher heiss als warm trinken. Pro Tag können drei bis vier Tassen getrunken werden.

Zur äusseren Anwendung – zum Beispiel bei stark geschwellenen Augenlidern oder einem Gerstenkorn – erstellt man nach folgendem Rezept eine Abkochung: vier Esslöffel getrocknetes Augentrost-Kraut mit einem halben Liter Wasser kalt ansetzen und zehn Minuten köcheln lassen und dann abseihen. Noch warm anwenden: zum Beispiel einen Umschlag damit tränken und auf die geschlossenen Augen legen.

Als Badezusatz gut für die Haut

Und wer eine empfindliche Haut hat, die sich je nach Witterung leicht rötet, kann Augentrost als Badezusatz nehmen. Entweder die Abkochung dem Badewasser zugeben oder eine gute Handvoll Augentrost in ein wasserdurchlässiges Säcklein geben und ins Badewasser legen.

Für alle Zubereitungsarten – seien es Abkochungen, Pasten, Pulver, Tees oder Tinkturen – sammelt man das blühende Kraut ohne Wurzeln. Man kann es frisch verwenden, dann braucht man jeweils etwa doppelt so viel, wie wenn man es getrocknet verwendet. Zum Trocknen hängt man den Augentrost am besten in Bündeln an eine schattige, leicht windige Stelle. Kontraindikationen gibt es soweit keine.

HINWEIS

* Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin unter anderem des 5-Elemente-Kochbuches «Essenz aus der Küche»: www.heilpraktikerschule.ch

Auch Hunde können eifersüchtig sein

TIERFORSCHUNG Eifersucht ist ein urmenschliches Gefühl. Doch auch Hunde sind nicht davon verschont. Auf Konkurrenten reagieren sie eifersüchtiger als auf neutrale Objekte.

Was viele Herrchen und Frauchen wohl längst ahnen, konnten zwei US-Psychologinnen nun in Verhaltensversuchen belegen: Hunde neigen in der Tat zur Eifersucht. Widmen ihre Besitzer ihre Aufmerksamkeit einem hundeähnlichen «Konkurrenten», legen die Tiere auffallend häufig eindeutig eifersüchtiges Verhalten wie Stupsen, Drängeln oder sogar Schnappen an den Tag. In ähnlichen Situationen, in denen die Aufmerksamkeit nicht an einen scheinbaren Rivalen verloren geht, sondern an ein bislang unbekanntes Objekt oder ein Buch, geschieht das hingegen nicht so oft.

Bisher gab es zwar einige Gründe, anzunehmen, dass Eifersucht grundsätzlich im emotionalen Repertoire von Hunden liegen müsste, empirische Beweise dafür fehlten allerdings, schreiben die Forscherinnen im Fachblatt «PLOS ONE». Ziel ihrer aktuellen Studie war daher, eine entsprechende Situation zu schaffen, anhand derer sich das beweisen liess.

«Viele Leute haben angenommen, dass Eifersucht eine soziale Eigenart des Menschen sei – oder eine Emotion, die ganz besonders an sexuelle und romantische Beziehungen geknüpft ist», erläutert Christine Harris von der University of California in San Diego. «Unser Ergebnisse stellen diese Vorstellungen in Frage, indem sie zeigen, dass auch Tiere stark in Bedrängnis geraten – und dies auch zeigen, wenn ein Rivale die Aufmerksamkeit eines Geliebten in Beschlag nimmt.»

Hund, Eimer, Buch

Gemeinsam mit ihrer Kollegin Caroline Prouvost testete Harris Eifersuchtsreaktionen von 36 Hunden. Dazu verwendeten sie eine Abwandlung eines Verhaltensversuchs, der bei wenige Monate alten Kindern zum Einsatz kommt: Die Besitzer der kleineren Hunde – grössere waren aus Sicherheitsgründen ausgenommen – beschäftigten sich im Beisein ihres Tieres in drei Situationen mit jeweils einem unterschiedlichen Gegenstand: einem realistisch wirkenden ausgestopften Hund, der bellen, winseln und mit dem Schwanz wedeln konnte, einem Halloweenkürbis-Eimer, welcher ein den Hunden bis dahin unbekanntes Objekt war, und einem Kinderbuch mit Aufklappelementen, das ausserdem Musik abspielen konnte. Sie widmeten sich dabei ausschliesslich dem jeweiligen Gegenstand, ignorierten also ihren Vierbeiner.

Die Reaktionen der Hunde in den verschiedenen Situationen wurden auf Video aufgezeichnet. Später wurde anhand der Aufzeichnungen beurteilt, ob Hunde eher Eifersucht zeigen, wenn die Besitzer einem möglichen Eindringling Zuwendung entgegenbringen. Als Anzeichen von Eifersucht galten dabei bestimmte Verhaltensweisen, etwa aggressive Handlungen wie nach dem Objekt schnappen, Aufmerksamkeit schaffen durch Anstupsen des Besitzers beziehungsweise des Objektes oder auch, sich zwischen Besitzer und Objekt zu drängen.

Dreiecksgefüge mit Eindringling

Tatsächlich waren solche Zeichen von Eifersucht deutlich häufiger zu beobachten, wenn Herrchen oder Frauchen ihre Aufmerksamkeit dem vermeintlichen Konkurrenten widmeten, auch wenn der nur eine Hundetruppe war. So suchten zum Beispiel mehr Tiere durch Stupsen den Körperkontakt zu ihrem Besitzer – beinahe doppelt so viele wie in der Situation mit dem unbekanntem Halloweenkürbis-Eimer und rund viermal so viele wie in der Situation mit dem Buch. Ähnlich verhielt es sich bei dem Drängen zwischen Objekt und Besitzer. Auch wurde der ausgestopfte Artgenosse eindeutig häufiger angestupst als die anderen beiden Gegenstände oder sogar – nach der Interaktion – Opfer einer Schnapp-attacke.

Beim Menschen ist Eifersucht ein ganz zentrales Gefühl, das weitreichende Handlungen mit entsprechenden Konsequenzen nach sich ziehen kann – sogar bis hin zum Mord. Klassischerweise benötigt es zum Aufkommen von Eifersucht ein Dreiecksgefüge, bei dem ein dritter Eindringling eine Paarbeziehung bedroht, erläutern die beiden Forscherinnen in ihren Ausführungen. Eine gängige Annahme ist, dass eine der zentralen Voraussetzungen für das Aufkommen dieses Gefühls komplexe kognitive Fähigkeiten sind, einschliesslich der Selbstwahrnehmung und dem Einschätzen des Rivalen als mögliche Bedrohung.

Bedrohung der nackten Existenz

Dennoch geht man davon aus, dass auch eine weit ursprünglichere Form von Eifersucht existieren könnte, wie sie etwa bei Konstellationen vorkommen würde, welche die nackte Existenz bedrohen. So wäre zum Beispiel denkbar, dass die Eifersucht unter Geschwistern aus der Konkurrenz um Ressourcen resultiert. Aus dieser ursprünglichen Form der Eifersucht könnte sich dann die komplexere Form entwickelt haben, die eben insbesondere romantisch beziehungsweise sexuell motiviert ist – und auf die sich die Forschung bisher auch in weit grösserem Umfang konzentriert hat.

CORNELIA DICK-PFAFF/WSA
wissen@luzernerzeitung.ch

Grillieren ohne Feinstaubbelastung

pte. Ein Team der University of California hat einen Fett auffangenden Behälter konstruiert, der die Feinstaubbelastung beim Grillieren um 70 Prozent reduziert. Die drei Milli-

KALEIDOSKOP

meter dicke Stahl-Karbon-Platte lässt sich in jedes Grillgerät integrieren. Grillschadstoffe sind ein grosses Umwelt-Thema. Eine vorangegangene Studie hatte belegt, dass 31 000 Restaurants in Los Angeles 11,6 Tonnen Feinstaub täglich durch das Kochen von Fleisch freisetzen. Die schädlichen Partikel entstehen immer dann, wenn während des Grillens Tropfen des Nahrungsfetts in Kontakt mit dem offenen Feuer kommen.

