

# Wundermittel Augen, Lektion 1



kennt ihr das? Stundenlange PC-Sitzungen, der Bildschirm verschwimmt vor den Augen, Feuerräder kreisen umher, Tränenflüssigkeit entströmt den geröteten Augenhöhlen... und es gibt kein Entkommen - morgen wieder das selbe Spiel. Die Folgen sind bekannt: Netzhautblutungen in fortgeschrittenem Alter, grüner und grauer Star, Verlust der Sehkraft bis zur fortschreitenden Erblindung. Was tun? Ich möchte meine Augen nicht verlieren. Was tröstet meine Augen? Augentrost, jawohl! Ein altes Heilkraut - mich wundert vor allem, wie man vor hunderten von Jahren ohne Bildschirmarbeit und Fernsehgeräte darauf kommen konnte, dass dieses Pflänzchen Balsam für überanstrengte Augen ist; Dank an dieser Stelle den elaborierenden Klosterfrauen mit ihrer ausgeprägten Intuition, stellvertretend sei hier die gute Hildegard von Bingen genannt. Augentrost, Anwendung: das Kraut gibt es in jeder Apotheke, ein Teelöffel in wenig Wasser sanft und kurz aufköcheln, abseihen, auf ein Tuch gießen und als Kompresse mindestens zwei Minuten über die Augen legen; eine Augenbadewanne füllen, abwechselnd auf die Augen setzen, die geöffnet bleiben und nach allen Richtungen kreisen. Außerdem habe ich mir angewöhnt, in Entspannungspausen ein kleines Handtuch über die geschlossenen Augen zu legen, damit es richtig dunkel (schwarz!) wird, und die Augen besser entspannen können.