

Weitere Augenheilpflanzen

Ruta graveolens, *Weinraute*

Fam. Rautengewächse, Rutaceae

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Furanocumarine, Alkaloide, Rutin, Glykosid, Harz, Bitterstoff, Apfelsäure, Gummi.

Ruta graveolens ist eins der wirksamsten Mittel bei **Sehschwäche durch Muskelübermüdung, Überanstrengung** (speziell bei Näherinnen und Stickerinnen) (heute durch Computerarbeit) und **Akkommodationsstörungen**. Weiter wird es angewandt bei **Konjunktivitis, Blepharitis (Lidrandentzündung) und Katarakt, auch rheumatisch-arteriosklerotischer Glaskörper- und Linsentrübung**, auch bei Sehschwäche durch **Hornhautverkrümmung kann man es versuchen**.

3x tägl. 1-5 Tr. Ruta-Tct.

Anwendung auch äußerlich.

Baldrian, *Valerianae*

Fam. Valerianaceae

Sehstörungen durch Nackenverspannungen, Stress, Überlastung, Schlafstörungen.

Die Angst sitzt im Nacken.

Baldrian enthält sowohl den inhibitorischen Neurotransmitter Gamma-Aminobuttersäure (GABA) als auch Inhaltsstoffe, die die Freisetzung von GABA in den synaptischen Spalt erhöhen und die Wiederaufnahme hemmen. Dadurch wird die Reizleitung in überaktiven Nervenzellen gehemmt, was Nervosität und Einschlafprobleme lindert. Das Baldrian-Lignan Hydroxypinoresinol weist dabei eine große Affinität zu den so genannten „Benzodiazepin-Rezeptoren“ auf.

Benzodiazepine verstärken die Wirkung der Gamma-Aminobuttersäure (GABA), indem sie als Agonisten an GABA-Rezeptoren wirken. Sie binden an spezifische Bindungsstellen an den Alpha-Untereinheiten von GABA-A-Rezeptor-Subtypen, die auch als „Benzodiazepin-Rezeptoren“ bezeichnet werden.

Zu den angstlösenden Eigenschaften von Baldrian gibt es weit weniger Untersuchungen, als zu seiner schlaffördernden Wirkung, aber es finden sich eindeutige Hinweise auf diese Aktivität. In einer Doppelblindstudie wurden die Teilnehmer einer künstlich erzeugten Stresssituation ausgesetzt. Die Einnahme von Baldrian-Extrakt (50 mg 3x täglich für 4 Wochen, bzw. 600 mg 1x täglich für 7 Tage) wirkte sich positiv auf das subjektive Angestempfinden aus, ohne dabei zu einer messbaren Sedierung zu führen.

Dass Baldrian eine den Benzodiazepinen vergleichbare anxiolytische Wirkung hat, belegt eine randomisierte, placebokontrollierte Studie (RCT). So besserten sich die nach der Hamilton anxiety scale (HAM-A) ermittelten psychischen Angstsymptome nach vierwöchiger Behandlung in der Baldrian-Gruppe (50 mg 3x täglich, standardisiert zu 80 % Dihydrovaltrat) ebenso signifikant wie in der Diazepam-Gruppe (2,5 mg 3x täglich).²

In einer weiteren Studie wurden auch physische Stresssymptome, wie eine Erhöhung des systolischen Blutdrucks und der Herzfrequenz, durch Baldrian positiv beeinflusst.

Eine andere Studie verglich Baldrian (600 mg/Tag) mit dem Benzodiazepin Oxazepam an 202 Patienten mit nicht organisch bedingter Schlaflosigkeit. Dabei wirkte Baldrian ebenso gut wie das synthetische Schlafmittel (Oxazepam; 10 mg/Tag).¹⁷

Bei Entzugserscheinungen nach einer Behandlung mit Benzodiazepinen verbesserten Baldrian-Extrakte das subjektive Empfinden und die Schlafqualität (100 mg, 3x täglich).

Sorbus aucuparia, Eberesche

Augenwirkung:

- Schädigung im Kapillarbereich
- Glaukom
- Katarakt (grauer Star): zu starke Mineralisierung = Sklerose der Pupille
- Netzhautablösung: Ursache: neurovegetativ. Folgen von Diabetes, Medikamenten, Steinen in den Abflußkanälchen
- Schutzwirkung auf Haut und Schleimhaut
- alle degenerativen Erkrankungen

Rp.:

Glaukom Netzhautablösung

Rezept:

Tct. Sorbus aucuparia

Lymphomyosot Tr. Heel *aa*

2x 20 Tr/d

Die **Vogelbeeren-Tinktur** gibt es meines Wissens nicht fertig zu kaufen. Man kann sie folgt selbst herstellen:

1 Gefäß von etwa 500 ml Fassungsvermögen wird zur Hälfte mit sauberen, trockenen Vogelbeeren gefüllt. Mit Doppelkorn 38% randvoll auffüllen. Verschließen und mind. 3 Wochen an einem hellen Ort, aber nicht in der direkten Sonne, ausziehen lassen. Täglich einmal umschütteln. Nach 3 Wochen durch einen Filter abseihen. In dunkle Flaschen füllen und kühl und dunkel aufbewahren.