

## Kneipp-Tipps für daheim oder Kleiner Aufwand – große Wirkung

Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

### Teil 11

#### Das Augenbad – Geheimtipp fürs Homeoffice

Das Augenbad ist ein Wundermittel für die Augen und die Abwehrkräfte der oberen Atemwege, also für den Stirn-Nasen-Nebenhöhlenbereich. Man benötigt dazu eine Schüssel mit frischem Wasser (16 bis 18 Grad). Mit möglichst geöffneten Augen taucht man ins Wasser ein und öffnet und schließt die Augenlider mehrfach unter Wasser. Danach folgt ein kurzes Augenrollen (etwa 10 bis 20 Sekunden). Währenddessen kann man auch ins Wasser ausatmen. Anschließend richtet man sich wieder auf, streift das übrige Wasser vom Gesicht ab und „klimpert“ noch zwei bis dreimal mit den Augenlidern. Das wirkt wie ein Scheibenwischer. Anfangs können die Augen kurz brennen, das bessert sich aber nach dem zweiten und dritten Mal. Wer möchte, kann danach nochmals eintauchen. Das Augenbad kann übrigens täglich gemacht werden. Sebastian Kneipp sagte über diese Anwendung: „Diese Augenbäder sind so schuldlos, daß sie bei Augengebrechen aller Art gebraucht werden können!“ In diesen Tagen sind sie eine Wohltat bei überanstrengten, müden, trockenen und tränenden Augen – Beschwerden, die viele nach stundenlangem Homeoffice kennen. Außerdem reinigt und stärkt es die Augen und die oberen Atemwege. Besonders hilfreich ist das Augenbad für Allergiker, die in der Heuschnupfenzeit unter juckenden, brennenden und empfindlichen Augen leiden. Vorsicht ist geboten beim Grünen Star (Glaukom).



Im Videoclip auf [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de) erklärt Ines Wurm-Fenkl, Fachlehrerin für Hydrotherapie (SKA) und Heilpraktikerin, noch ausführlich Wissenswertes zum Augenbad und zur genauen Anwendung.