



ROSINA J.

HYDROLATE

WERTVOLLE PFLANZENWÄSSER

Hydrolate - wertvolle, unterschätzte Pflanzenwässer

Natürlich gesund und rundum bestens versorgt mit
Hydrolaten,
den oft vergessenen Pflanzenwässern.

Grundlagen, Steckbriefe, Rezepte und
Anwendungsmöglichkeiten.
1. Auflage

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Teil 1 - Grundwissen:

- Was sind Hydrolate?
- Was ist beim Kauf von Hydrolaten zu beachten?
- Was muss auf dem Etikett stehen?
- Die Aufbewahrung
- Anwendung & Anwendungsgebiete

Teil 2 - Die wichtigsten Hydrolate - Steckbriefe:

- Rosenhydrolat
- Lavendelhydrolat
- Melissenhydrolat
- Nerolihydrolat
- Rosmarinhydrolat
- Pfefferminzhydrolat
- Cistrosenhydrolat
- Immortellenhydrolat
- Kamillenhydrolat
- Hamamelishydrolat
- Salbeihydrolat
- Rezepte und Anwendungsmöglichkeiten

Teil 3 - Rezepte und Einsatzmöglichkeiten:

- Die wichtigsten Grundrezepte
- Körperpflege-Rezepte
- Babypflege-Rezepte

Teil 4 - Bonus - Ätherische Öle:

- Was sind ätherische Öle?
- Emulgatoren
- Lagerung und Haltbarkeit
- Sicherheitshinweise
- Dosierung und Verdünnungstabelle
- Die wichtigsten ätherischen Öle
- Wichtige Hinweise zum Einkauf ätherischer Öle

Teil 5 - Anhang:

- Bezugsquellen
- Impressum und Haftungsausschluss
- Über die Autorin / Über mich
- Beschwerdenregister

VORWORT

Ich liebe Hydrolate, das kann ich wirklich nicht oft genug sagen. Sie wirken so sanft, dass die Anwendung auch für Babys, Kinder und sogar alte Menschen ideal geeignet ist. Auch im Diffusor riechen sie so herrlich angenehm, da fällt die Dosierung leicht. Stelle Dir nur mal das herrliche Rosenhydrolat im Diffusor vor!

Denn leider kann es mit ätherischen Ölen schon passieren, dass mal falsch dosiert wird, oder die Mischung einem Familienmitglied "stinkt", kennst Du das auch?

Deshalb habe ich mir nun Gedanken gemacht, was man alles mit den wundervollen Hydrolaten machen kann und Du wirst überrascht sein, wieviel möglich ist. Alles wichtige, das Du darüber wissen musst, steht hier drin. Dieses Buch ist voll mit ganz vielen Rezepten und Anwendungsmöglichkeiten, von der Erkältung begonnen bis hin zur Hautpflege und sogar bei Konzentrationsproblemen und Ängsten kannst Du Dir und Deinen Lieben mit Hydrolaten super helfen.

Auch einen kleinen Hinweis zur Anwendung ätherischer Öle findest Du am Ende, solltest Du sie nicht eh schon kennen.

Nun wünsche ich Dir ganz viel Freude mit diesem Buch!
Duftende Grüße aus den wundervollen Tiroler Bergen,
Rosina J.

PS: Kennst Du schon meine beiden anderen Bücher?



TEIL 1 - GRUNDWISSEN



WAS SIND HYDROLATE?

Die wenigsten kennen sie, das ist schade. Hydrolate, die unterschätzten Alleskönner, werden auch Pflanzenwässer genannt und sind das Nebenprodukt einer Wasser- oder Wasserdampfdestillation bei der Gewinnung ätherischer Öle.

Sie enthalten die wasserlöslichen Wirkstoffe der Pflanze, während die ätherischen Öle die öllöslichen Wirkstoffe enthalten.

Früher waren Hydrolate Abfallprodukte und wurden einfach weggeschüttet, jedoch weiß man heute, dass diese Pflanzenwässer ganz ähnliche Heilwirkungen wie die jeweiligen ätherischen Öle haben, aber in der Anwendung um vieles sanfter sind. Sie sind gut hautverträglich, haben eine milde Wirkung, können äußerlich und innerlich angewendet werden und sind frei von jeglichen Zusätzen.

Durch eben diese sanfte Anwendung sind sie perfekt für Babys, Kinder, ältere Menschen und sensible Menschen geeignet.



Hydrolate haben eine ebenso starke Wirkung wie deren dazugehörigen ätherischen Öle, manchmal wird - zumindest in bestimmten Bereichen - die Heilwirkung der ätherischen Öle sogar übertroffen. Ein gutes Beispiel dafür ist das Melissenhydrolat bei der Anwendung gegen die Fieberblase. Nichts ist heilsamer!

Hydrolate wirken so sanft, dass Sie besonders für empfindliche Menschen geeignet sind:

- Ideal für Schwangere
- Ideal für Babys und kleine Kinder
- Ideal für sensible Menschen
- Ideal für ältere Menschen
- sanfte und doch starke Wirkung
- langfristige Kuranwendungen

Aber nicht ausschließlich Ätherisch-Öl-Pflanzen entstammen die Hydrolate. Manche Pflanzen werden gezielt nur zur Hydrolate Gewinnung produziert obwohl diese dann kaum ätherische Öle enthalten. Ein gutes Beispiel dafür ist das Hamamelishydrolat.

In der Fachliteratur bezeichnet man diese Wässer dann als Destillate, als bessere Abgrenzung zu den klassischen Hydrolaten.

HINWEIS!

Da Hydrolate wässrige Lösungen sind, sind sie leider auch nicht lange haltbar. Nur so ungefähr 8 Wochen sobald die Flasche geöffnet ist.

Sie sollten auch unbedingt dunkel und kühl gelagert werden. In der modernen Aromatherapie sind Hydrolate nicht mehr wegzudenken, bei einigen Menschen gehören sie mittlerweile schon zur täglichen Körperpflege. Sie haben einen angenehm kühlenden Effekt und tragen auch zur Entzündungshemmung bei.

Eine gesunde Haut weist einen pH-Wert von 5.0 auf, naturbelassene Hydrolate haben einen schwach-sauren pH-Wert von 4.0-5.5, weshalb sie bestens für die Hautpflege geeignet sind. Sogar gestärkt wird der Säureschutzmantel der Haut durch die tägliche Pflege mit Hydrolaten. Auf sehr einfache Weise kann dem Organismus durch das Aufsprühen von Hydrolaten nämlich Feuchtigkeit zugeführt werden.

Wundere Dich nicht, wenn gewisse Hydrolate (wie zb. Lavendel) einen etwas gewöhnungsbedürftigen Duft haben. Das ist wegen des geringen Anteils des ätherischen Öls in der Pflanze.

In seiner Wirkung wird das Hydrolat nämlich durch die wasserdampflichen und im Duft durch die wasserdampflichen Bestandteile bestimmt.

WAS IST BEIM KAUF ZU BEACHTEN?

Nicht alle im Handel angebotenen Pflanzenwässer sind auch echte Produkte der Wasserdampfdestillation.

Hier gibt es verschiedene Bezeichnungen, wie zb. Blütenwasser, Aromawasser oder Duftwasser, Aquaroma, Rosenwasser, Hydrosole, etc...

Diese sogenannten "...Wässer", genauer gesagt also "Rosen Wasser", "Neroli-Wasser" usw. müssen keine echten Hydrolate sein. Oft wird hier einfach destilliertes Wasser genommen und mit einigen Tropfen des jeweiligen ätherischen Öls verschüttelt.

Leider ist aber dies auch oft nicht mal ein 100 % naturreines ätherisches Öl, sondern ein synthetisches, welches dann mit einem Lösungsvermittler aufgelöst wurde. Bestenfalls entspricht also hier die Wirkung nur dem der öllöslichen ätherischen Öle, die wasserlöslichen Wirkstoffe fehlen komplett. Und dann hat es ja eben nicht die wundervolle Wirkung die wir wollen.

Achte deshalb speziell auf die Bezeichnung **Hydrolat** oder **Pflanzenwasser**.

Oberstes Gebot für den Kauf ist die Qualität, achte deshalb bitte auch immer auf **Bio-Qualität**. Kaufe am besten nur Produkte von Händlern, denen Du vertraust. Am Ende dieses Buches findest Du die besten Bezugsquellen dafür. Auch im

Reformhaus oder in der Apotheke kannst Du Hydrolate in Bio-Qualität bekommen.

Die Qualität spielt deshalb eine so große Rolle, weil Hydrolate mikrobiologisch einwandfrei sein müssen. Ein absolutes No-Go sind verkeimte Pflanzenwässer. Sowie auch nicht geeignet für die Wundpflege oder für kranke Schleimhäute sind mit Alkohol stabilisierte Hydrolate.

Steht am Etikett aber "Benzylalkohol", so ist dem Hydrolat aber kein Alkohol zugesetzt, sondern nur ein deklarationspflichtiger Inhaltsstoff natürlichen Ursprungs in ätherischen Ölen.

AUF DEM ETIKETT MUSS STEHEN

- Der **Pflanzenname**, d.h. die **deutsche** und botanische Bezeichnung der Pflanze
- Welches **Pflanzenmaterial** verwendet wurde – Blüten, Rinde, Blätter, etc...
- Welcher **Anbau** (konventionell oder kbA; BIO)
- Welches **Herkunftsland** die Pflanze hat
- Welche **Produktionsmethode**, bzw. wie wurde das Hydrolat gewonnen
- Welche **Zusätze** enthalten sind, wie zb. Alkohol oder andere Konservierungsmittel
- Die **Chargennummer**
- Das **Haltbarkeitsdatum** bzw. **Abfülldatum** und die **Aufbrauchsfrist**



HINWEIS!

Für die beste Qualität sollte wirklich KEIN Hinweis auf Zusätze wie Alkohol und chemische Konservierungsstoffe zu finden sein!

DIE AUFBEWAHRUNG

Optimal ist eine dunkle und kühle Lagerung bei ca. 8 bis 13 Grad Celsius. Lagere sie am besten in einem kühlen Vorratsraum, aber nicht im Kühlschrank. Einzige Ausnahme zur Not wäre noch die Kühlschrank Tür. Hier ist die Temperatur noch vertretbar.

Aber vermeide bitte unbedingt schwankende Temperaturen, da das dabei entstehende Kondenswasser in der Flasche den mikrobiellen Verderb leider sehr beschleunigen kann.

Nach dem Öffnen solltest Du das Hydrolat in spätestens 8 Wochen bis ungefähr 3 Monaten verbrauchen.
Als Richtwert gilt eine Haltbarkeit von ungefähr 6 Monaten.

Nicht konservierte Hydrolate sind meist nur kurz haltbar und können bei unsachgemäßer Lagerung und Handhabung leider sehr schnell verkeimen.

Achte auf Schlieren und Wolken im Hydrolat, diese deuten leider auf Verkeimung und Pilzbefall hin.



HINWEIS!

Abgelaufene, alte Hydrolate kannst Du aber auch noch verwenden. Gib sie einfach in das Bügelwasser. Rosen- oder Nerolihydrolat duften herrlich auf der Wäsche und machen auch das Bügeln zum Highlight!