Ingrid Kleindienst-John
Hydrolate - Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser

Reading excerpt

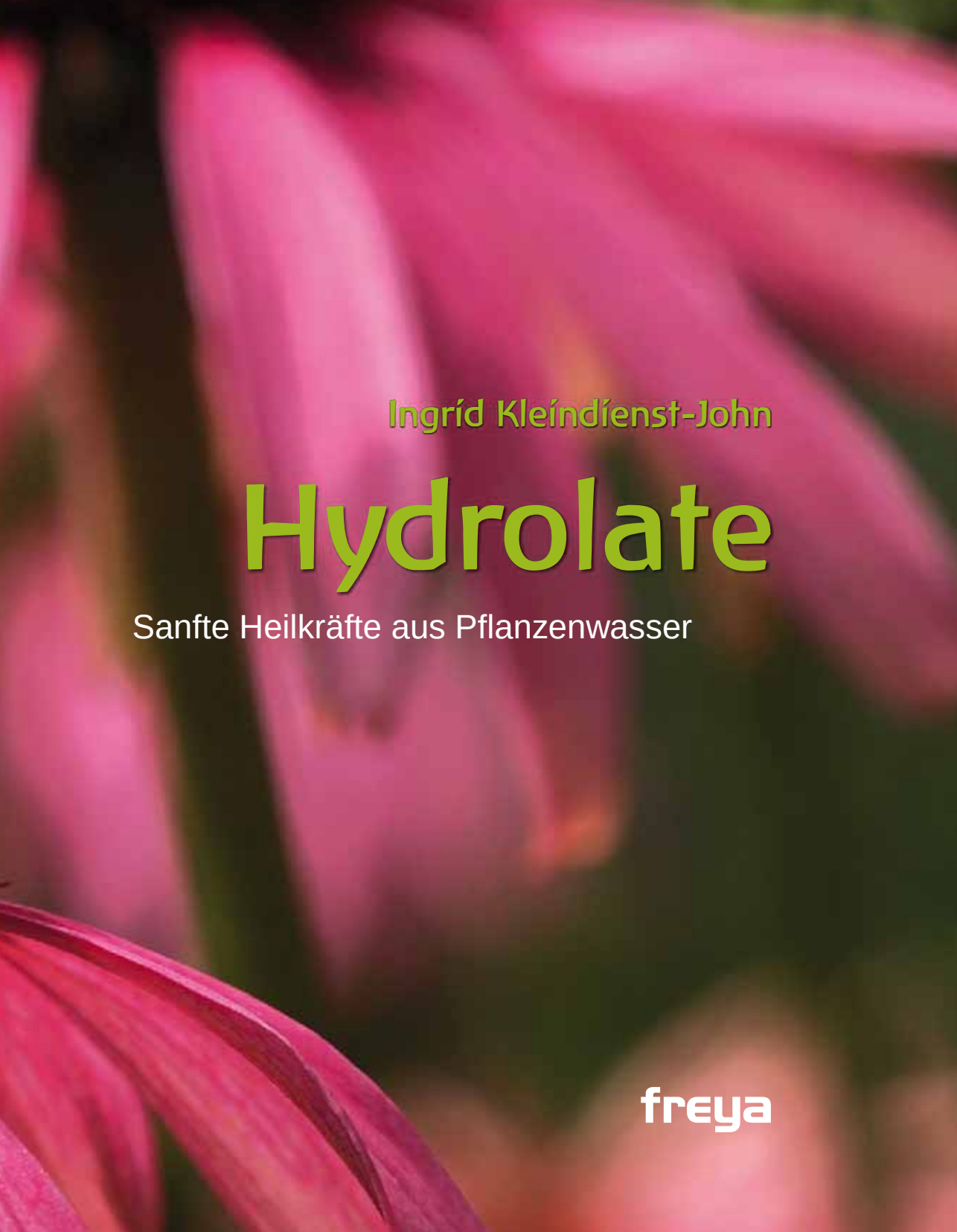
Hydrolate - Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser
of Ingrid Kleindienst-John
Publisher: Freya Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b11949

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag



Ingrid Kleindienst-John

Hydrolate

Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser

freya

Es ist ein lobenswerter Brauch:
Wer Gutes bekommt, der bedankt sich auch!
Wilhelm Busch

Es gibt eine ganze Reihe von liebenswerten Menschen, die mich bei der Entstehung dieses Buches unterstützt haben.

In der Reihe ganz oben steht mein Mann, Kurt John, der mich nicht nur immer wieder ermutigte, endlich dieses Buch zu schreiben, sondern der mir dafür meinen Rücken frei gehalten, meine Spinnereien geduldig ertragen, den Haushalt geschupft, bei meinen Versuchen die technische Betreuung mit der linken Hand und zusätzlich auch noch mit der rechten Hand einen großen Teil der Bilder gemacht und so ganz nebenbei – um mich besser unterstützen zu können – Kurse zum Kräuterpädagogen besucht hat. Vor allem ihm möchte ich dieses Buch widmen.

Dann möchte ich mich bei meinen Kursteilnehmerinnen für ihre Mitarbeit – beim Destillieren und beim kreativen Erarbeiten von einigen der in diesem Buch vorhandenen Rezepte bedanken.
Mein ganz besonderer Dank geht dafür an Claudia Grafl und Yvonne Fischer, die sich vom Destillations-Virus anstecken ließen und mich mit ihren Pflanzenwässern ebenso versorgten wie mit Ideen für deren Anwendungsmöglichkeiten.

Ohne meine Schwestern Sigrid und Silvia wäre ich wohl nicht in der Lage gewesen, die Grundlagen der Chemie überhaupt zu verstehen und meine erste Destillationsanlage aus Glas zusammenzubauen. Danke auch an euch beide!

Danke an meine Freundinnen Daniela Mossier (sie übernahm die schwierige Aufgabe, mich bei der Arbeit zu fotografieren) und an Ingrid Puttinger (von ihr stammen einige der Blumenbilder in diesem Buch).

Mein Dank geht auch an Heike Käser, die mir durch ihre Homepage immer wieder neue Impulse für meine Arbeit gegeben hat und gibt.

Und – last but not least – an Siegrid Hirsch und Wolfgang Ruzicka, die mich in die Familie des Freya-Verlags liebevoll und kompetent eingebunden und dieses Buch möglich gemacht haben.

Ingrid Kleindienst-John
April 2012

Inhalt

89 Pflanzen von A bis Z 6
Vorwort 11
Wie es zu diesem Buch kam 13

Kurze Geschichte zur Aromakultur 15
Hydrolate sind Pflanzenwässer 18
Was ist ein Destillationsvorgang? 20
- Destillation 21
- Florentiner Flasche 22
- Hydrolat oder Blütenwasser? 25
- Qualitätsmerkmale 26
- Anwendungsmöglichkeiten 27
- Lagerung 28
- Was versteht man unter pH-Wert? 29
- Pflanzeninhaltsstoffe 33
- Inhaltsstoffe in Hydrolaten 36
- Selber destillieren 39
- Kriterien für den Destillationsvorgang 39
- Materialien für eine erfolgreiche Destillation 40
- Tipps rund ums Selber-Destillieren 45
- Destillation mit der Glas-Destille 46
- Zusammenbau der Destillationsanlage 46
- Destillation mit der Leonardo-Destille 48
- Abfiltern der Hydrolate 53

Hydrolate von A bis Z 55
Pflanzenliste (siehe ab Seite 6)

Inhaltsverzeichnis der Rezepte 161
Hydrolate für Schönheit und Gesundheit 162

Glossar 191
Index 194
Hilfreiche Adressen 199 bis 200

Seite	Pflanzenname	Verwendeter Teil	Wann sammeln?	Verwendung bei/in
58	Angelika *Angelica archangelica*	Wurzel	September bis Oktober	gegen Stress, bei Bronchitis, energetischer Ausgleich (Spray)
60	Anis *Pimpinella anisum*	Samen	September bis Oktober	Husten, Heiserkeit, Gurgelwasser, Zahncreme, Bad, Küche
61	Arnika *Arnica montana*	Blüte	Juli	Wundheilung, Desinfektion, Kompressen
62	Augentrost *Euphrasia rostkoviana Hayne*	ganzes Kraut	August bis September	Akne, Augenkompressen, pflegende Creme für die Augenpartie
63	Basilikum *Ocimum basilicum*	ganzes Kraut	Juni bis September	Küche, Blähungen, Wundheilung, Haarausfall
64	Beifuß *Artemisia vulgaris*	Kraut und Blüten	Juli bis August	Erkältungen, PMS, Menstruationsprobleme
65	Bergamotteminze *Mentha citrata*	Kraut	Juli bis August	gegen Stress, Gesichtstonic
66	Bergbohnenkraut *Satureja montana*	Kraut	Juli bis August	Küche, Mundwasser, Bronchitis, Asthma
67	Birke *Betula lenta*	Knospen	Februar bis April	Haarausfall, Schuppen, Haarshampoo
68	Breitwegerich *Plantago major*	Blätter	Juli bis Oktober	Gesichtswasser, Mundwasser, Waschungen
70	Brennnessel Urtica dioica	Blätter	Juli bis August	Haarwasser, Gesichtswasser
71	Cistrose *Cistus ladaniferus*	Blätter	Juli bis August	Hämorrhoiden, Krampfadern, Neurodermitis, Psoriasis, reife Haut, Wunden, Rasierwasser, Nasenbluten, etc.
73	Copaiva *Copaifera officinalis*	Harz	nicht in Europa	Aftershave, Eau de Toilette, juckende Ekzeme
74	Douglasie *Pseudotsuga menziesii*	Nadeln, junge Zweigspitzen	Mai bis Oktober	Mundwasser, Haarwasser, Körperspray, Deo
75	Roter Sonnenhut *Echinacea purpurea*	Blüte, Kraut, Wurzeln	Juli bis September / September bis Oktober	Gesichtswasser, Mundwasser, Haarpflege, Küche
76	Efeu *Hedera helix*	Blätter	August bis September	Cellulite-Gel, Krampfadern
77	Estragon *Artemisia dracunculus*	Kraut	Juli bis September	Entzündungshemmende Kompressen, Küche
78	Eucalyptus *Eucalyptus globulus*	Blätter	nicht in Mitteleuropa	Raumdesinfektion, nicht bei kleinen Kindern einsetzen!
79	Fenchel *Foeniculum vulgare*	Samen	Juli bis September	Küche: Sauerteig! Naturkosmetik, gegen Stress

Seite	Pflanzenname	Verwendeter Teil	Wann sammeln?	Verwendung bei/in
80	Fichte *Picea abies*	junge Triebe und Nadeln	Mai bis Oktober	Bade- und Duschprodukte
81	Föhre *Pinus sylvestris*	junge Triebe und Nadeln	Mai bis Oktober	Rasierwasser, Bad, Dusche, Fußbad, Brustbalsam
82	Frauenmantel *Alchemilla vulgaris*	Blätter und Blütenstände	Juni bis September	bei gereizter Haut, Kosmetik, gegen Stress
83	Gänseblümchen *Bellis perennis*	Blüten und Blätter	April bis September	Akne, entzündete Haut, schleimlösend
84	Gewürznelke *Syzygium aromaticum*	Nelken	nicht in Europa	Schleimlösend, beruhigend, konzentrationsfördernd
85	Goldrute *Solidago virgaurea, S.canadenis*	Blütenansätze und Kraut	Juni bis September	Kompressen bei Entzündungen, Gurgelwasser
86	Gundelrebe *Glechoma hederacea*	Blätter und Blüten	Mai bis Juli	Erkältungsbalsam, gegen Gicht, Bad, Gesichtswasser
87	Hamamelis *Hamamelis virginiana*	Herbstblätter und Zweige	August bis Oktober	adstringierend, Gesichtswasser, Akne, Psoriasis, Sonnenbrand, Hämorrhoiden, Wunddesinfektion
88	Holunder *Sambucus nigra*	Blüten	Juni bis Juli	Erkältungen, gegen Sommersprossen, Küche
89	Honigklee Steinklee *Melilotus officinalis*	Kraut und Blüten	Juni bis September	Venenpflege
90	Hopfen *Humulus lupulus*	weibliche Zapfen	August bis Oktober	Badezusatz gegen Stress, fördert die Verdauung, appetitanregend,
91	Immortelle *Helichrysum italicum*	Kraut und Blüten	Juli bis September	Mundwasser (Entzündungen), Wunden, Prellungen, Hämatome
92	Iris *Iris pallida*	Wurzel	Spätherbst	Gesichtswasser, Kosmetikprodukte, Parfums
93	Johannisbeere *Ribes nigrum*	Blätter und Knospen	Mai bis Juni	Hautpflege, Juckreiz, Gesichtsmaske
94	Johanniskraut *Hypericum perforatum*	Blüten und Blätter	Juni bis August	Duschgel, Bad, Winterdepression, Gesichtswasser
95	Kamille, deutsch *Matricaria recutita*	Blüten	Juli bis August	Babypflege, gegen Hyperaktivität, Kosmetik
96	Kamille, römisch *Chamamaelum nobile*	Blüten	Juli bis August	Haarwasser, Depression, Migräne, Schlafstörungen, Pilzinfektionen
97	Karotte (Möhre) *Daucus carota*	Samen	August bis September	reife Haut, Couperose, Psoriasis, Sonnenbrand
98	Klettenwurzel *Arctium lappa*	Wurzel	Oktober bis November	Gesichtswasser, Haarpflege, Aftershave

Seite	Pflanzenname	Verwendeter Teil	Wann sammeln?	Verwendung bei/in
99	Kornblume *Centaurea cyanus*	Blüten	Mai bis Juli	Bodysplash, Augenkompressen, Hautpflege
100	Kümmel *Carum carvi*	Samen	August bis September	Küche: zum Brotbacken, Würzen von Kraut …
101	Lärche *Larix decidua*	Jungtriebe und Nadeln	Mai bis September	Asthma, Hustenbalsam, Kompressen, Rasierwasser
102	Latschenkiefer *Pinus mugo*	Jungtriebe und Nadeln	Mai bis August	Hustenbalsam, Stressminderung, Rheumasalbe, Sauna
103	Lavendel *Lavandula angustifolia*	Blüten	Juli bis September	Gesichtswasser, Stressabbau, Jet Lag, Kopfschmerzen, Bad, Dusche, Akne, Schlafprobleme, Motten, etc.
105	Lavandin *Lavandula hybrida*	Blüten	Juli bis September	Bügelwasser, Motten, Sitzbäder, Bodysplash, Kosmetik
106	Speik-Lavendel *Lavandula spica*	Blüten, Blätter	Juli bis August	Halswickel, Muskelkaterbad, Haarwasser
107	Lemongrass *Cymbopogon flexuosus*	Gras	nicht in Mitteleuropa	Gesichtswasser, Kosmetik, Rasierwasser, Deo, Kompressen
108	Linde *Tillia cordata*	Blüten	Mai bis Juni	Waschungen, Gesichtswasser, Augenpflege, Kinderpflege
109	Lorbeer *Laurus nobilis*	Blätter	Juni bis August	Haarpflege, Gesichtswasser, Aftershave, Lymphprobleme, Kompressen
110	Mädesüß *Filipendula ulmaria*	Blüten und Kraut	Juli bis August	Bäder, Waschungen, Rheuma, Gicht, Kompressen
111	Majoran *Origanum majorana*	ganzes Kraut	Juli bis August	Brustbalsam, Gurgelmittel, Rheuma, Spülung bei Zahnschmerzen, Bad
112	Manuka *Leptospermum scoparium*	Blätter	nicht in Europa	Juckreiz, Wundreinigung, Psoriasis, Neurodermitis
113	Melisse *Melissa officinalis*	ganzes Kraut	Juni bis August	Lippenherpes, Babypflege, Gesichtswasser, Badezusatz, Stress, Schlafprobleme
115	Muskatellersalbei *Salvia sclarea*	Blüte und Kraut	Juni bis August	Stress, PMS, Wechselbeschwerden, Gesichtswasser, Halsschmerzen, Depressionen, Kompressen, Küche
117	Myrrhe *Commiphora abyssinica*	Harz	nicht in Europa	Mundwasser, Fußcreme, Rasierwasser, Deo
118	Myrte *Myrtus communis*	Blätter	Mai bis August	Augenwasser, Erkältungen, Asthma, Rasierwasser, Haut
119	Narde *Nardostachys jatamansi*	Wurzel	nicht in Europa	Hautpflege, Juckreiz, Entspannung, Insektenrepellent

Seite	Pflanzenname	Verwendeter Teil	Wann sammeln?	Verwendung bei/in
120	Neroli Orange *Citrus aurantium*	Blüten	nicht in Mitteleuropa	Naturkosmetik, Gesichtswasser, ADHS, Sodbrennen, Babypflege, Deo, Rasierwasser, Schock, Küche
122	Niaouli *Melaleuca quinquenervia*	Blätter	nicht in Europa	Gesichtswasser, Aftershave, Lymphstau, Wundreinigung
123	Osmanthus *Osmanthus fragrans*	Blüten	nicht in Europa	Gesichtswasser, Parfums, Kosmetik
124	Pappel *Populus nigra*	Knospen	März	Gesichtswasser, Rasierwasser, Schlafstörungen
125	Patchouli *Pogostemon patchouli*	Blühendes Kraut	nicht in Europa	Kleiderkastenspray, Deo, Eau de Toilette, Kopfschmerzen, Schleimhautprobleme
127	Pfefferminze *Mentha piperita*	ganzes Kraut	Juli bis August	Wechselbeschwerden, Gesichtswasser, Haarpflege, Mundwasser, Erkältungen, Reisen, Küche
129	Quendel *Thymus serpyllum*	blühendes Kraut	Juli bis September	Erkältungen, Bad, Dusche, Juckreiz, gestresste Haut
130	Ravintsara *Cinnamomum camphora*	Blätter	nicht in Europa	Immunsystem, Wundheilcreme, Erkältungsbalsam, Aftershave
131	Rose *Rosa damascena*	Blütenblätter	Mai bis September	Entzündungen, Geschwüre, Juckreiz, Insektenstiche, Babypflege, Gesichtspflege, Naturkosmetik, Küche
134	Rosengeranie *Pelargonium graveolens*	Blätter	Juli bis September	Gesichtswasser, Gesichtsmasken, Couperose, Sonnenbrand, Wechselbeschwerden, Küche
136	Rosmarin *Rosmarinus officinalis*	Kraut	Juni bis August	Duschgels, Shampoo, Haarwasser, Fußbad, Gesichtswasser, Aftershave, Luftreinigung
138	Salbei *Salvia officinalis*	Kraut	Juni bis August	Deo, Rasierwasser, Gesichtswasser, Wechselbeschwerden, Halsschmerzen, Haarwasser
140	Sandelholz *Santalum album*	Holz	nicht in Europa	Rasierwasser, Gesichtswasser, Deo, Mundwasser, Sitzbad, Kompressen, Kosmetik
141	Schafgarbe *Achillea millefolium*	Blüten und Blättchen	Juni bis September	Hand- und Fußbad, Gesichtswasser (Akne), Gurgelmittel
142	Silberakazie *Acacia dealbata*	Blüten	Nur in warmen Regionen	Gesichtswasser, Kosmetik

Seite	Pflanzenname	Verwendeter Teil	Wann sammeln?	Verwendung bei/in
143	Stiefmütterchen *Viola tricolor*	blühendes Kraut	Juli bis September	Küche, Husten, Bronchitis, Gesichtskompresse, Milchschorf
144	Storchenschnabel, stinkender *Geranium robertianum*	Blühendes Kraut	Juli bis September	Gesichtswasser, Gurgelwasser, Kosmetik
145	Tagetes *Tagetes minuta*	Kraut nach der Blüte	August bis September	Gesichtswasser, Aftershave, Depressionen, Stress
146	Teebaum *Melaleuca alternifolia*	Blätter	nicht in Europa	Mundwasser, Gesichtswasser, Fußspray, Juckreiz
147	Zitronen-Thymian *Thymus vulgaris ct. Linalool*	Kraut und Blüten	Juni bis September	Wundversorgung, Pilzinfektionen, Blaseninfektionen, Gesichtswasser, Mundwasser, Rasierwasser, Juckreiz, Hustenbalsam, fette Haut.
148	Vanille *Vanilla planifolia*	Schote	nicht in Europa	Küche, Duftlampe
149	Veilchen *Viola odorata*	Blüte und Blätter	März bis April	Gesichtswasser, Pflegecreme, Duschgel, Küche
150	Vetiver *Vetiveria zizanoides*	Wurzeln	nicht in Europa	Sitzbäder, Hämorrhoiden, Lymphstau, Hautpflege f. Männer
151	Wacholder *Juniperus communis*	schwarze Beeren	März bis Juni	Rasierwasser, Gesichtswasser, Rheuma, Gicht, Bad
152	Weihrauch *Boswellia sacra*	Harz	nicht in Europa	Gesichtswasser, Gesichtspflege, Brustbalsam
153	Weißtanne *Abies alba*	Nadeln und Jungtriebe	Mai bis September	Sauna, Sportcreme, Aftershave, Raumspray, Stress
154	Ylang-Ylang *Cananga odorata*	Blüten	nicht in Europa	Raumspray, Schönheitsbad, Depression, Gesichtswasser, Pflegecreme
155	Ysop *Hyssopus officinalis und decumbens*	blühendes Kraut	Juli bis September	Gurgelwasser, Gesichtswasser, Rasierwasser, Erkältungsbalsam
156	Zeder *Cedrus atlantica*	Nadeln und Zweige	Mai bis August	Shampoo, Haarwasser, Rasierwasser, Kompressen, etc.
157	Zimt *Cinnamomum verum*	Rinde	nicht in Europa	Anti-Cellulite-Creme, Duftlampe
158	Zirbelkiefer *Pinus cembra*	Nadeln und Jungtriebe	Mai bis September	Erkältungsbalsam, Rheuma, Gicht, Rasierwasser
159	Zitronenverbene *Lippia citriodora*	Blätter	Juni bis August	Gesichtswasser, Gesichtscreme, Mundwasser, Aphten, Raumspray, Insektenstiche
160	Zypresse *Cupressus sempervirens*	Nadeln	Mai bis August	Gesichtswasser, Haarwasser, Couperose, Deo, Rasierwasser, Badezusatz

Vorwort

Es gibt viele Wörter für das Produkt, das neben ätherischen Ölen bei einer Wasserdampfdestillation von Blüten, Blättern, Samen und Rinden entsteht. Hydrolat und Hydrosol zielen auf die in Wasser gelösten Komponenten, andere Bezeichnungen wie Aromawasser, Aqua aromatica oder Aquarom nehmen eine Eigenschaft in den Fokus, die unsere Sinne berührt: ihren wundervollen, manchmal intensiven und manchmal zarten Duft, der oft ganz andere Charakteristika aufweist als ihre Pendants, die ätherischen Öle.

In den letzten Jahren erfahren Hydrolate eine wachsende Wertschätzung, die sie nicht nur als Beiprodukte einer auf die Gewinnung von ätherischen Ölen zielenden Destillation wahrnimmt, sondern als eigenständig wirkende Pflanzenwässer. Daher freut es mich sehr, endlich ein deutschsprachiges Buch vorzufinden, das ihnen den ihnen gebührenden Platz zuweist und darüber hinaus Möglichkeiten aufzeigt, Hydrolate in einer Kupfer- oder Glasdestille selbst zu destillieren. Steckbriefe von 88 Pflanzen und Kurzinfos zu den jeweils dazugehörigen ätherischen Ölen, kulinarische und kosmetische Rezepturen sowie ein Sammelkalender lassen keine Wünsche offen und bringen uns ein wundervolles Hobby näher. Aus eigener Erfahrung weiß ich: wer einmal wahrnehmen durfte, wie der Duft der Pflanzen aus der Destille in die Räume strömt und sie mit zartem Duft erfüllt, wird Hydrolate lieben.

Ingrid Kleindienst-John destillierte ihre ersten Hydrolate vor annähernd 20 Jahren und gibt heute ihr umfassendes Wissen über die aromatherapeutische Verwendung von Pflanzen und ihre Destillation in ihren Kursen weiter. Mit diesem Buch schenkt sie uns die Möglichkeit, an ihren Erfahrungen teilhaben zu dürfen.

Heike Käser
Naturkosmetik-Expertin, Autorin
www.olionatura.com

Wie es zu diesem Buch kam

Vor rund 35 Jahren fiel mir ein Buch von Maurice Mésségue in die Hände, damals der französische Kräuterpapst. Ein Buch, das ich förmlich verschlungen habe. Es animierte mich zuallererst einmal dazu, mich mit der Pflanzenwelt intensiver zu beschäftigen. In der Folge kam dann das „Pantschen" dazu – ich produzierte Salben und Tinkturen und alle und jeder wurden damit „beglückt". Und: ich begeisterte meine beiden Schwestern dazu, es mir gleich zu tun. Da die beiden Chemikerinnen sind, blieb es nicht lange aus, und es entstand eine naturkosmetische Pflegeserie.

Im Laufe der Zeit erschloss sich mir auch die Welt der ätherischen Öle. Und so blieb naturgemäß die Bekanntschaft mit Hydrolaten (Pflanzenwässern) nicht aus, sind sie doch ein Nebenprodukt bei der Wasserdampfdestillation.

Meine Schwestern und ich begannen bereits vor mehr als 20 Jahren, selber Destillationsversuche zu machen, mit Erlenmeyer-Kolben (Glasgefäße fürs Labor) und Glasröhrchen improvisiert (wie sie es in der Schule gelernt hatten). Das funktionierte ganz gut, die Menge des jeweiligen ätherischen Öls und des Pflanzenwassers, die wir dabei erhielten, war jedoch relativ gering.

Bis ich, um diese Versuche, die auch in den Biochemie-Unterricht für meine Kursteilnehmer Einzug gefunden hatten, ergänzend vor wenigen Jahren eine Leonardo-Destille erstand. Mit dieser Destille konnte ich nun bessere Ergebnisse erzielen, wenngleich man leider nicht mehr sehen kann, was denn da drinnen passiert.

Wir haben schon alles zu destillieren versucht! Zum Beispiel Honigklee. Honigklee duftet wunderbar, ist ein altbekanntes Volksheilmittel und eine meiner Freundinnen meinte, das Pflanzenwasser müsste man sehr gut in einer Heilsalbe verwenden können.

Gesagt, getan: Honigklee wurde destilliert und das Ergebnis stank bestialisch nach Hundekot!

Nicht alles, was in der Natur duftet, muss also in destillierter Form auch gut riechen …

Die Versuche führten aber auch zu den wunderbar duftenden Pflanzenwässern, die wir mit Freude verwenden und über die dieses Buch erzählt.

Wie Sie, liebe Leserin und lieber Leser, auch auf einfache Weise zu diesen wertvollen Schätzen der Natur kommen, werde ich gerne beschreiben.

Dieses Buch versteht sich als Praxisbuch. Begleiten Sie mich auf dem Weg von der Pflanze zum Hydrolat und lassen Sie sich verführen von dem zarten Duft der Pflanzenwässer, ihrem großen Anwendungsspektrum und ihrer wunderbaren Heilkraft!

Beachten Sie, dass die Tipps, die in diesem Buch zusammengestellt wurden, nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt wurden. Sie verstehen sich als komplementäre – also ergänzende – Anwendungen und sind von mir selbst erprobt worden. Sie können aber weder eine ärztliche Diagnose noch eine medizinische Behandlung ersetzen. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte unbedingt an Ihren Arzt!

Ihre Ingrid Kleindienst-John
Buchbach, im April 2012

Allgemeines zu Pflanzeninhaltsstoffen

In einer Pflanze finden sich verschiedene primäre und sekundäre Inhaltsstoffe, die die Wirkung dieser Pflanze auf unseren Körper bestimmen. Nicht immer sind alle Inhaltsstoffe gut verträglich, das bedeutet, dass so manches Pflänzchen für uns giftig ist, obwohl es z. B. für Tiere als Nahrung dienen kann.

Einige dieser pflanzlichen Substanzen sind wasserlöslich (hydrophil) und können sich in unseren Hydrolaten wiederfinden. Dazu müssen sie aber „flüchtig" sein, das heißt, ihr Molekulargewicht muss niedriger sein, als das bereits angegebene von 250 g/mol. Einige sind fettlöslich (lipophil) und wir finden sie dann beispielsweise konzentriert im ätherischen Öl der entsprechenden Pflanze.

Ein Teil dieser ätherischen Öle verbleibt in emulgierter Form im Hydrolat, es ist nicht ganz davon trennbar. In Fachkreisen wird das „water oil" genannt.

Weder Mikrolebewesen noch Keime überleben den Destillationsvorgang. Durch diesen Transformationsvorgang (vom Wasser zum Gas und wieder zum Wasser) ist auch eine recht gute Haltbarkeit des Hydrolats grundsätzlich gegeben.

Wie man überhaupt dazu kommt, herauszufinden, welche Inhaltsstoffe im Hydrolat enthalten sind? Das ist ein ziemlich aufwendiges Verfahren. Die fettlöslichen Inhaltsstoffe werden mit Hexan oder einem gleichwertigen Lösungsmittel herausgelöst und dann – ohne den wässrigen Anteil – untersucht (das geschieht mittels Gaschromatographie).

getrocknete Ringelblumenblüten

Die wichtigsten primären Pflanzen-Inhaltsstoffe:

- Kohlenhydrate
- Fette, Öle und Wachse
- Proteine (Aminosäuren, Peptide, Eiweiße)

Die wichtigsten sekundären Pflanzen-Inhaltsstoffe:

Alkaloide

- Stickstoffhaltige Pflanzeninhaltsstoffe, die meist basisch (= alkalisch) reagieren. Diese Stoffe gehen aus den Aminosäuren der Pflanze hervor und tragen oft den Namen der Pflanzen, in denen sie als Haupt-Alkaloid vorkommen. Sie dienen der Pflanze als Schutz, vor allem vor Bakterien, Viren oder Pilzen. Die in der Pflanze vorkommende Menge hängt vor allem von Temperatur und Luftfeuchtigkeit/Bodenfeuchtigkeit ab. Sie wirken meist schädlich auf den Menschen (je nach Dosierung), ihre Wirkung ist fast immer stark giftig, wie z. B. das Aconit im Eisenhut. Trotzdem werden sie als wichtige Arzneistoffe geschätzt. Zu den Alkaloiden gehört aber z. B. auch Koffein, das wir im Kaffee wiederfinden.

Ätherische Öle

- sind flüchtige Aromastoffe. Sie machen Duft und/oder Geschmack einer Pflanze aus und setzen sich aus verschiedenen chemischen Bestandteilen zusammen, z. B. aus Monoterpenen, Sesquiterpenen (und Azulenen), Alkoholen (Mono- und Sesquiterpen-Alkoholen), Ketonen, Phenolen, Aldehyden, Cumarinen, Estern, Oxiden u.a. Für die Pflanze stellen sie meist Schutz gegen Fraß, unliebsame Besucher oder Krankheiten dar. Ätherische Öle sind fettlöslich (lipophil) und beinhalten Terpene und Phenylpropane. In unseren Hydrolaten finden sich immer mehr oder weniger Spuren davon (je nachdem, wie gut die Trennung von ätherischem Öl und Hydrolat durchgeführt wurde).

Bitterstoffe

- sind terpenartige Verbindungen, die an Zucker gebunden sind. Sie können beim Verzehr die Sekretion von Speichel, Magensaft und den Gallensaft anregen (über den Nervus vagus), sie wirken verdauungsfördernd, appetitanregend, helfen gegen Völlegefühl und Blähungen und fördern den Gallefluss. Wir finden Bitterstoffe vor allem in den Enziangewächsen, den Korbblütlern, in den Lippenblütlern und den Doldenblütlern. In den Hydrolaten kommen sie praktisch nicht vor, da sie weniger flüchtig sind als z. B. die ätherischen Öle und nicht vom Wasserdampf mitgerissen werden.

Flavonoide

- Farbpigmente der Pflanzen. Die Flavonoide teilen sich in drei Gruppen: Flavonole, Flavonone und Flavone. Durch ihre chemischen Strukturen haben Flavonoide auf verschiedene Organe Auswirkungen. Sie stärken das Immunsystem, hemmen gegebenenfalls allergische Reaktionen und sorgen für Entspannung der Herzmuskulatur. Einige können außerdem die Verdauung verbessern. Flavonoide wirken antioxidativ (als Zellschutz), sie sind blutreinigend und antibakteriell.

Gerbstoffe

- gehören zu den Sacchariden und dienen der Pflanze zum Schutz vor Viren oder Schimmelpilzen. Ihre Wirkung ist zusammenziehend und austrocknend, was sie auch wichtig für die Wundbehandlung macht (blutflusshemmend). Grundsätzlich haben wir es mit Zellgiften zu tun, die z. B. auch zum Gerben von Leder benutzt werden. Durch ihre zusammenziehende Wirkung verhindern sie aber auch das Eindringen von Bakterien, Pilzen und Chemikalien in die obersten Hautschichten, wirken entzündungshemmend, antibiotisch, wundheilend und lokalanästhetisch auf die Mund- und Rachenschleimhaut. Außerdem wirken sie auf die Sekretion der Schweißdrüsen hemmend ein. Gerbstoffe lassen sich nur in einigen Hydrolaten nachweisen, z. B. im Hamamelis-Hydrolat.

Glykoside

- das sind vor allem *Herzglykoside:* Pflanzen mit diesen herzwirksamen Inhaltsstoffen wurden früher vor allem auch für die Wundheilung in der Volksmedizin eingesetzt. *Iridoidglykoside:* haben wundheilende Eigenschaften und wirken auch zum Teil gegen Bakterien. *Saponine:* wirken verflüssigend, antiviral und antibiotisch.

Harze

- gehören zu den aromatischen Stoffen, sie dienen dem Baum als Wundverschluss und Schutz vor Infektionen. Es sind harte, beim Erwärmen weich werdende und schmelzende Produkte, die in Wasser unlöslich sind. Sie sind desinfizierend und entzündungshemmend.

Lignane

- kommen vor allem in Getreidearten (Süßgräsern) vor und wirken vor allem auf den menschlichen Darm ein.

Das Ergebnis der Destillation, 3 ml ätherischen Öls auf einem Liter Hydrolat (Lavendel).

Destíllatíon mít der eínfachen Glas-Destílle

Zusammenbau der Destíllatíonsanlage

- 2 Stk. Erlenmeyer-Kolben mit einem Fassungsvermögen von je 1000 ml
- 2 Stk. Korkstopfen mit Mittelloch
- 1 Stk. Verbindungsrohr aus Glas, zweifach gebogen
- 1 Stk. „Kühlrohr“ aus Glas
- 1 Stk. Auffangbehälter aus Glas
- Siedeverzugssteinchen
- 1 Stk. Asbestplatte oder –netz zum besseren Verteilen der Hitze unter dem Erlenmeyer-Kolben

- Stellen Sie die Destille so wie auf der Abbildung zusammen. Nur der erste Erlenmeyer-Kolben (gefüllt mit dem Wasser) muss erhitzt werden. Dazu benötigen Sie entweder eine Kochplatte oder einen Camping-Kocher. Schützen Sie bitte den Glaskolben mit der Asbestplatte, sonst zerreißt er.

- Befüllen Sie den ersten Erlenmeyer-Kolben mit Siedesteinchen und Wasser. Der zweite Erlenmeyer-Kolben wird mit dem Pflanzenmaterial befüllt. Dann werden die Kolben durch die Glasröhrchen verbunden und der Auffangbehälter für das Hydrolat und das ätherische Öl wird unter das Abflussröhrchen gestellt.

- Der Siedevorgang: Der Dampf steigt auf und strömt durch das Verbindungsröhrchen vom ersten Erlenmeyer-Kolben in den zweiten, in dem sich das Pflanzenmaterial befindet.

- So wird bei dieser Destille gekühlt: mit Eiswürfeln rund um den Auffangbehälter.

- Nun tropft bereits das kondensierte Destillat in unseren Auffangbehälter. Das Ergebnis: ein Hydrolat mit ätherischem Öl.

1 Einzelteile der Glas-Destille
2 Einfüllen der Siedeverzugsteinchen
3 Einfüllen des Destillierguts
4 Zusammenbau der Glas-Destille
5 Aufstellen der Schuldestille

1

2 3
4 5

Hydrolate von A bís Z

"Oh große Kräfte sind's, weiß man sie recht zu pflegen, die Pflanzen, Kräuter, Stein in ihrem Innern hegen."

George Bernhard Shaw (1856-1950)

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Beschreibungen verschiedener Hydrolate.

Einige davon habe ich in meiner Hexenküche selbst produziert, wenn ich die Möglichkeit hatte, das entsprechende Pflanzenmaterial zu sammeln oder zu kaufen.

Beim Sammeln von Pflanzen bitte ich Sie, auf die naturgeschützten zu verzichten. Arnika z. B. wird für die Gewinnung von phytopharmazeutischen Produkten speziell angebaut. Das beschriebene Hydrolat ist in diesem Fall nicht selbst hergestellt, sondern eingekauft.

Auch die exotischeren Hydrolate kann man meist nicht selbst herstellen – wer hat schon einen entsprechenden Zugang zu exotischen Pflanzen, wie z. B. Sandelholz und darf diese so mir nichts dir nichts einfach ernten … Diese Hydrolate und noch andere erhält man allerdings im guten Fachhandel.

Die nachfolgende Aufzählung ist naturgemäß nicht vollständig. Wir erhalten derzeit über den Handel um die 150 ätherische Öle. Wie man weiß, gäbe es von jedem ätherischen Öl, das durch Wasserdampfdestillation hergestellt wird, auch ein Hydrolat. Ich habe vor allem Pflanzen berücksichtigt, die wir selbst auch destil-

Verwendete Pflanzenteíle
getrocknete
Wurzel, Früchte

Wírkung
In der Volksmedizin wird Engelwurz (Wurzel) als schweißtreibendes, magenstärkendes, aber auch als katarrh- und krampfwidriges Mittel verwendet. Für Pfarrer Künzle ist die Angelika ein Antidot gegen giftige Pflanzen und jedes Gift und er empfiehlt sie vor allem bei „zähem, verhocktem Schleim".
Analgetisch, auswurffördernd, anitiviral, antiinfektiös, entzündungshemmend, stimulierend

pH-Wert
Sollte etwa zwischen 3,8 und 4,5 liegen, das Blütenwasser der Angelika hat einen etwas höheren pH-Wert, zwischen 5,38 und 5,47 habe ich bei einem französischen (gekauften) gemessen.

Angelíkawurzel-Hydrolat
Angelica archangelica L.

Die „Erzengel-Wurz" gehört zu den Doldenblütlern. Die Pflanze ist nicht ohne – seit vielen Jahrhunderten wird die Wurzel dieses mächtigen Gewächses (sie kann bis zu 2 m hoch werden) zu Kräuter-Likören verarbeitet.

Angelika wächst wild an Bach- und Flussufern. Die Wurzelstöcke mitsamt den Nebenwurzeln werden im September und Oktober gesammelt. Neben ätherischen Ölen enthalten sie auch Gerb- und Bitterstoffe (was die Likör-Hersteller interessiert).

Die Erzengelhafte ist eine mehrjährige Pflanze, großwüchsig, behaart, hat farnartige Blätter und weiße Blütendolden. In ihrem Stamm findet sich ein gelblich-weißer Milchsaft. Dieser Stamm – von Stängel kann man hier kaum mehr reden – ist fein gerillt, manchmal rotbraun angelaufen und röhrenförmig mit Mark.

Die Dolden sind halbkugelig, die grünlich-weißen Blüten duften stark aromatisch. Die Früchte der Angelika können ebenfalls destilliert werden, sie sind ca. 5-8 mm lang und vom Rücken her zusammengedrückt. Angelika blüht vom Frühsommer an bis etwa Anfang August.

Die Signatur der Angelika ist luftig und nach oben hin ausgerichtet – merkurisch, aber durch die starke Wurzel ist die Pflanze gut geerdet.

Geschichtlich gesehen wurde die Pflanze eher in den nordeuropäischen Ländern genutzt. Interessant ist, dass bei den Grönländern noch heute aus Stängel, Blattstielen und Wurzeln Gemüsegerichte gekocht werden. In Österreich und Mitteldeutschland wurde sie vor allem in den Zeiten der Pest als Gegengift und Schutzpflanze verwendet.

Paracelsus: *„Angelicasaft ist die höchste Arznei gegen innere Infektionen."*

Im Rottal, in Bayern, habe ich das erste Mal eine über zwei Meter hohe Angelika-Pflanze gesehen. Eigentlich nicht nur eine – ein ganzes Feld voll davon. Ich kam mir wie in einem Jungwald vor, aber in einem, wo man sich vor der Berührung mit den Pflanzen hüten

sollte. Denn die Angelika kann in Kombination mit Sonneneinstrahlung stark photosensitivierende Wirkung auf die bloße Haut ausüben. Das kann dann bis zu richtigen Verbrennungen gehen. Also bitte auch Vorsicht, wenn Sie selber sammeln wollen!

Vor der Wasserdampfdestillation müssen die gereinigten Wurzeln (gut abbürsten, eventuell abwaschen) übertrocknet werden. Dann werden sie kleingeschnitten und in den Destillationskorb gelegt. Der Ertrag an ätherischem Öl ist minimal. Aber der Duft des Hydrolats ist interessant! Anfangs riecht es etwas nach schmutzigen Socken, aber dann: leicht erdig, krautig, würzig, vielleicht auch leicht fruchtig.

Destilliert man die Früchte, so ist der Duft eher aufsteigend-hell, fast ein wenig spitz.

Für alle, die selber ein Angelikawurzel-Hydrolat herstellen wollen: Man bekommt Angelikawurzel als Tee-Droge in der Apotheke. Zwar in getrocknetem Zustand, aber immer noch mit ausreichend ätherischen Ölen und Wirkstoffen für die Herstellung eines Hydrolats.

Angelika-Hydrolat ist empfehlenswert zur Beruhigung bei Stress, aber vor allem in Zeiten der Erkältung. Hier kann es z. B. bei Bronchitis in einem Balsam (Rezept im Anhang) verwendet werden. Es wirkt leicht erwärmend.

Betrachtet man Angelika-Hydrolat von der energetischen Seite, so stellt es eine Verbindung zwischen Himmel und Erde dar, es verbindet unsere Chakren und wirkt erdend.

Hat man das Bedürfnis nach innerer Harmonie, so kann man sich mit Angelika-Hydrolat gut helfen. In diesem Fall empfiehlt sich die Anwendung in Form eines Airsprays (siehe Rezeptteil).

Inhaltsstoffe

Das Angelika-Hydrolat enthält vor allem ca. 20% Ketone, außerdem finden sich darin ca. 54% Alkohole. Cumarine, Monoterpene, Gerbstoffe, Bitterstoffe.

Der Geruch ist ein wenig krautig – gleich nach der Destillation unangenehm stechend, er wird aber im Laufe der Ruhezeit runder.

Kennt man die Doldenblütler nicht gut auseinander, sollte man vom Selbersammeln Abstand nehmen. Die Angelika kann mit giftigen Pflanzen verwechselt werden.

Aníssamen-Hydrolat

Pimpinella anisum L.

Wir kennen vielfältige Einsatzmöglichkeiten für die kleinen Samenkörnchen dieses Doldenblütlers. Unsere Pflanze gedeiht vor allem im sonnigen Süden. Die ursprüngliche Heimat des Anis ist Ägypten und Syrien. In den östlichen Mittelmeerländern gehört er zu den wichtigsten Gewürzen. Er wächst vor allem gut auf kalkhaltigem Boden.

Die Pflanze ist fein behaart und entwickelt einen ca. 50 cm hohen Stängel. Wenn sich die Dolde öffnet, kommen die kleinen weißen Blüten hervor, aus denen sich die länglichen, eiförmigen Früchte (sogenannte Spaltfrüchte) bilden.

Man kann ohne weiteres getrocknete Samen für die Destillation verwenden, der Duft ist wunderbar: Anis riecht ein wenig wie Weihnachten.

Das ätherische Öl befindet sich in den gelblich-grauen Samenkörnchen. Vor dem Destillieren zerstößt man diese Körnchen am besten im Mörser, damit die Duftstoffe vom Wasserdampf besser gelöst werden können.

Das Anis-Hydrolat wirkt hustenreizstillend und krampflösend. Ein Teelöffel davon mit etwas Honig gemischt bewirkt Linderung bei kratzendem Husten. Gurgelwasser aus Anis-Hydrolat, kombiniert mit Salbei-Hydrolat, wirkt besonders gut bei Halsentzündungen.

Anis-Hydrolat zum Würzen von Brot oder von Kleingebäck ist eine gute Alternative, wenn man lediglich einen feinen Anis-Beigeschmack erzielen möchte.

Im Mundwasser und in Zahncremes ist Anis desinfizierend, antiseptisch und macht einen feinen Geschmack im Mund. Im Badewasser ist die Wirkung unseres Hydrolats entspannend und beruhigend (empfehlenswert in Kombination mit 2 Tr. Neroli und 1 Tr. Bergamotte oder Grapefruit).

Anis-Hydrolat in der Zahncreme wird keinen Schaden anrichten können, trotzdem bitte nur mit Vorsicht einsetzen.

Verwendete Pflanzenteile

Samen

Wirkung

Anisgewürz wirkt vor allem verdauungsfördernd und krampflösend, das ätherische Anisöl auch menstruationsfördernd und milchbildend. Daher sollte man Anis in der Schwangerschaft eher meiden oder zumindest mit Vorsicht genießen.

pH-Wert

Der pH-Wert von Anissamen-Hydrolat bewegt sich zwischen 4,32 und 4,82.

Inhaltsstoffe

Anisöl besitzt einen sehr hohen Anteil an Ether (ca. 90% Trans-Anethol), ca. 6% Monoterpene und Phenole. In seinen Eigenschaften ähnelt das ätherische Öl dem Fenchelöl.

Arníka-Hydrolat

Arnica montana

Die Arnika ist eine der berühmtesten Heilpflanzen. *„Die heilsame Gewalt“*, so beschrieb Goethe diese Pflanze. In der Volksheilkunde hat sie schon sehr lange einen wichtigen Stellenwert. Sie hat im Volksmund vielerlei Namen: „Wohlverleih“, Mönchswurz, Fallkraut, Bergwegekraut, um nur einige zu nennen.

In der Geschichte der Arzneimittel finden wir sie erstmals im 12. Jahrhundert bei Hildegard von Bingen erwähnt, sie warnt allerdings vor der Pflanze, sie soll die Menschen, die sie berühren, in abhängige Liebesbeziehungen stürzen. Im 17. und 18. Jahrhundert erkannte man die große Heilwirkung dieser Alpenpflanze.

Sie wächst auf Alpenwiesen, vor allem auf „anmoorigen“ Böden, bis in eine Höhe von nahezu 3.000 m hinauf. Der Wurzelstock ist kurz und stark, interessanterweise wächst er schief in den Boden hinein und riecht aromatisch. Arnika wird etwa bis zu 50 cm hoch.

Wenn man die Pflanze genauer betrachtet, sieht man, dass direkt am Boden eine Blattrosette steht, aus welcher der Stängel - ca. 25 cm hoch und rau behaart – herauswächst. Die Oberseite der Blätter ist ebenfalls behaart. Die Blüte der Arnika ist wunderschön, dottergelb leuchtet sie uns Anfang Juli entgegen. Ihre Signatur ist die der Sonne.

Das Hydrolat riecht süßlich, fruchtig – sehr weich mit einem „Abgang“ nach Rinde. Arnika steht heute unter Naturschutz. Aus diesem Grund empfiehlt es sich nicht, dieses Hydrolat selbst herzustellen.

Das Hydrolat ist – ebenso wie die Arnika-Tinktur - wundheilend und desinfizierend, es hilft aber auch sehr gut als Kompresse bei Verstauchungen, Prellungen und Quetschungen.
Vorsicht ist geboten, wenn man sehr nervös und gestresst ist: Arnika-Hydrolat mindert den Stress nicht, ich konnte an mir selbst beobachten, dass die Unruhe in mir sogar noch erhöht wurde, als ich das Arnika-Hydrolat für Waschungen verwendet hatte.

Verwendete Pflanzenteíle

getrocknete oder frische Blütenblätter

Wírkung

desinfizierend, heilend

pH-Wert

Arnika-Hydrolat kann man im guten Fachhandel beziehen. Das Hydrolat, das ich erhalten habe, hat einen pH-Wert von 5,89.

Inhaltsstoffe

Arnika enthält Gerbstoffe, Bitterstoffe und ätherisches Öl, das ein wenig nach Kamille riecht.

Augentrost-Hydrolat

Euphrasia rostkoviana

Das kleine Blümchen Augentrost, ein wunderschönes und völlig unbeachtetes Pflänzchen, ist ein Halbschmarotzer. Es zieht aus dem Wiesenboden Nährstoffe und Mineralsalze. Die kleine Schönheit wird bis zu 25 cm hoch, besitzt einen behaarten Stängel mit Verästelungen, auf denen die kleinen Blüten und Blättchen dicht an dicht stehen. Er gehört zur Familie der Sommerwurzgewächse (*Orobanchaceae*). Seine oberen Blüten sind helmförmig zusammengewachsen, die unteren zu einer gezähnten, dreilappigen Unterlippe ausgebildet. Sie besitzen gelbe Schlundflecke mit zarten violetten Malen.

In der Antike wird über Augentrost nichts gesagt, denn in Griechenland kam diese Pflanze nicht vor. Im ersten deutschsprachigen Heilkräuterbuch, dem *„Hortus sanitatis“* aus dem Jahr 1485 wird er aber bereits erwähnt.

Wenn ich als Kind auf dem Bauch in der Wiese im Garten meiner Tante lag, sah ich die Welt vor meinen Augen voller Staunen: Ameisen, Käfer, Gänseblümchen, Vergissmeinnicht, Gauchheil, Gamander, Ehrenpreis, aber auch den Augentrost. Ich dachte mir zu all diesen kleinen Wesen Geschichten und Märchen aus.

In der schönen Umgebung, wo ich jetzt seit einigen Jahren zu Hause bin, wächst der Augentrost zu meiner großen Freude häufig.
Also wurde auch er gesammelt und destilliert. Ätherisches Öl erhielt ich keines bei meinem Versuch, aber ein Hydrolat mit einem weichen Duft.

Ich habe es selbst nur für Augenkompressen verwendet, nach einem langen Tag am Computer, wenn meine Augen müde und trocken waren. Nach einer halben Stunde mit der lauwarmen Kompresse war die Trockenheit verschwunden, ebenso das damit verbundene leichte Brennen.

Man kann dieses sanfte Augentrost-Hydrolat auch für eine pflegende Augencreme verwenden, außerdem empfehlen sich Waschungen bei Akne.

Verwendete Pflanzenteíle

frische Blüten und Pflanzenteile ohne Wurzeln

Wírkung

Augentrost wird in der Volksheilkunde bei Augenentzündungen eingesetzt, aber auch bei Erkältungskrankheiten (z. B. Schnupfen) wird nach ihm gegriffen.
Interessant ist, dass die Wirkung von Augentrost gegen Entzündungen vor allem wegen des Aucubins erfolgt, das wurde in einer klinischen Studie nachgewiesen. Also liegt die Volksheilkunde richtig. Aucubin hemmt die Bildung von Entzündungserregern.

pH-Wert

4,5 bis 4,75 beim Selbsttestillat

Inhaltsstoffe

Gerbstoffe, Aucubin, Cumarin, Tannine, Bitterstoffe

Basílikum-Wasser

Ocimum basilicum L.

Basilikum als sommerliches Gewürz kennen wir alle. Basilikum als ätherisches Öl ist meist nur den Aromapraktikern bekannt. Naturgemäß gibt es aber auch ein Hydrolat – denn wenn ich durch Wasserdampfdestillation ein ätherisches Öl produzieren kann, erhalte ich Hydrolat als Nebenprodukt.

Basilikum gehört zu den Lippenblütlern. Es ist einjährig, ein Lichtkeimer, und besitzt ovale Blätter, einen aufrechten Stängel und blassrosa bis weiße Blüten. Normalerweise ziehen wir es in unserem Kräuterbeet oder auf der Fensterbank, damit es unsere sommerlichen Gerichte mit seinem typischen Geschmack und Duft verfeinert.

In Indien wurde es unter dem Namen „*Arjaka*“ bereits im Altertum erwähnt, dabei könnte es sich aber auch um das „heilige Basilikum“, nämlich Tulsi handeln.

Übrigens: Haben Sie schon gewusst, dass man den ägyptischen Pharaonen unter anderem auch Kränze aus Basilikum mit ins Grab gelegt hat?

Basilikum-Wasser kann man im Sommer aus dem ganzen Kraut leicht selbst destillieren: Der Duft des eigenen Hydrolats ist „grün“ und frisch, aber es riecht absolut anders, als Sie es vom Pesto her gewohnt sind! Für mich ist hintergründig auch ein wenig anisartiger Duft wahrnehmbar.

Ich empfehle das Hydrolat vor allem für Salat-Dressings, weil es die Peristaltik anregt. Außerdem könnte man ein bis zwei Teelöffel des Hydrolats bei Blähungen einnehmen, langsam geschlürft, um diese Blähungen schneller abzubauen.

Es hilft in Form einer Kompresse bei schlecht heilenden Wunden.

Man kann damit auch ein kosmetisches Haarwasser gegen Haarausfall produzieren (Rezept im Anhang).

Verwendete Pflanzenteíle

das frische Kraut

Wírkung

Aromatikum, Fiebermittel, Gewürz und (in Form des Saftes) bei Ohrenentzündungen.
Basilikum-Hydrolat ist bereits im 15. Jahrhundert als Mittel gegen Nervenschwäche aufgezeichnet. Das ätherische Öl findet sich in der sogenannten „Frankfurter Taxe“ des Jahres 1582 (sozusagen der Steuerverordnung) auf der Liste der ätherischen Öle.

pH-Wert

Ein selbsterzeugtes Hydrolat sollte einen pH-Wert zwischen 4,5 und 4,8 aufweisen.

Inhaltsstoffe

Spuren von Linalool (das ist ein Monoterpen-Alkohol), der eine sehr milde Wirkung auf unsere Haut hat.

Index

A

Abfiltern 53
abführend 36, 90
Abies alba 153
Ablaufrinne 53
Abnehmen 147
Abschürfungen 104
abschwellend 108, 118, 127
Absolue 123
Abszesse 91
Abwehrkräfte 133, 146
Abwehrzauber 64
Acacia dealbata 142
Acetylcholin 70
Achillea millefolium 141
Äderchen, rote 87, 97, 118
ADHS 114, 121
Adoxaceae 88
adstringierend 72, 83, 87, 94, 101, 107, 110, 116, 117, 118, 129, 138, 139, 140, 144, 147, 152, 155, 158, 160
After-Shave 73, 164
Aftershave Balsam 164
Airspray 59, 101, 153
Airspray – Raumspray - Kleiderkastenspray 183
Akne 62, 83, 86, 87, 91, 95, 104, 107, 112, 121, 122, 128, 129, 135, 139, 141, 147, 150, 152, 156
aktivierend 37
Alchemilla vulgaris 82
Aldehyde 75, 79, 94, 107, 113, 131, 141, 157, 159
Alembicus 20
Alkaloide 23, 34, 144
Alkohole 23, 31, 37, 45, 59, 91, 94, 95, 96, 105, 106, 115, 118, 120, 127, 128, 131, 136, 138, 141
Aloysia triphylla 159
Alpträume 113
Aminosäuren 33, 34
analgetisch 58, 106, 109, 138, 139
Anethol 60
Angelica archangelica 58
Angelikawurzel-Hydrolat 58
angstlösend 37
Anissamen-Hydrolat 60
anitiviral 58
Annonaceae 154
anregend 151
antibakteriell 32, 35, 37, 79, 87, 98, 102, 104, 109, 117, 122, 130, 137, 147, 153, 158
antibiotisch 35, 98
Anti-Cellulitis-Milch 174
antidepressiv 94, 96, 157
Antidot 58
Anti-Falten-Gesichtswasser 72
Anti-Floh-Spray 146
antifungal 87
antiinfektiös 58, 66, 69, 73, 74, 75, 94, 95, 101, 103, 106, 109, 128, 136, 137
antimikrobiell 66, 110
antioxidativ 35, 87, 110
antirheumatisch 158
antiseptisch 37, 38, 60, 75, 81, 84, 87, 102, 109, 117, 122, 131, 145
antitumoral 152
antiviral 37, 69, 75, 91, 94, 105, 106, 122, 128, 130, 131, 136, 137, 138, 139, 144, 153
Aphthen 159
Apiaceae 79
appetitanregend 90, 100, 148
Appetitmangel 111
Aquarom 25, 26, 56
Araliaceae 76
Arctium lappa 98
Arjaka 63
Arnica montana 61
Arnika-Hydrolat 61
Aromaküche 132
Aromatikum 63
Aromawasser 25
Artemisia dracunculus 77
Artemisia vulgaris 64
Asbestplatte 46
Aspirin 67
Asteraceae 75, 77, 83, 85, 98, 99, 141, 145
Asthma 66, 74, 101, 118, 156
Atemwege 74, 76, 77, 101, 147, 157
Atemwegserkrankungen 101, 146
Atlanton 156
Atlaszeder 156
Atomgewicht 21
Aucubin 62, 69
Auffangbehälter 46
aufheiternd 109
Aufmerksamkeitsdefizit 102
Augencreme 62
Augen, entzündete 114, 118
Augenentzündungen 62, 149
Augen, gereizte 62, 132
Augenkompressen 62, 99
Augenlider, geschwollen 108
Augen, Reinigung 118
Augentrost-Hydrolat 62
augenwirksam 131
ausgleichen 38
ausgleichend 103, 140, 142, 159
ausleitend 86
auswurffördernd 58, 118

B

Babypflege 78, 79, 95, 96, 121, 143
Baby-Po, wund 114, 132
Backen mit Hydrolaten 189
Backwaren 132
Badezusatz 60, 81, 90, 96, 106, 110, 114, 116, 129, 135, 151, 181
Bakterien 35, 36, 37, 38, 42, 43, 78, 106, 112, 138
bakterizid 138, 139
Baldriangewächse 119
Balsam 86
Balsambaumgewächse 117, 152
Base 29, 30
Basilikum-Wasser 63
Bauch-Kompresse bei Monatsbeschwerden 182
Beifuß-Hydrolat 64
Beine, juckend 119
Beine, schwere 87, 89, 107, 114, 127
belebend 130
Bellis perennis 83
Bergamotteminze-Hydrolat 65
Bergbohnenkraut-Wasser 66
Bergkiefer 102
Bernsteinsäure 101
beruhigend 37, 60, 65, 69, 73, 75, 78, 82, 87, 89, 90, 94, 96, 103, 108, 114, 115, 120, 131, 144, 145, 152, 156
Betulaceae 67
Betula lenta 67
Bienenweide 108
Bindegewebe 79, 109
bindegewebsstraffend 83
Bindehautentzündung 132
Birkengewächse 67
Birkenteer 67
Birken-Wasser 67
Bisabolen 97
Bisabolol 95, 96
Bitterstoff 81, 144
Bitterstoffe 34, 58, 59, 61, 62, 66, 77, 82, 83, 86, 89, 98, 101, 102, 117, 129, 139, 141, 155
Blähungen 63, 79, 100, 128
Blasen 68
Blasenentzündung 67, 73, 140, 156
Blaseninfektion 95, 147, 150
Blauglas-Flaschen 40, 41
Blut 66, 91
Blutdruck, hoher 111, 154
Blutdruck, niedriger 104
Blütenwasser 25
Bluterguss 91
Blutkörperchen 78
blutreinigend 35, 93, 143
blutstillend 140
Blutungen 71
Bodylotion 170
Body Splash mit Myrten-Hydrolat 165
Body Splashs 165
Bohnenkraut 66
Borneol 74
Bornylacetat 37, 153
Boswellia sacra 152
Boswellinsäure 152
Bowle 187
Braunglas 43
Brennnessel-Hydrolat 70
Bronchialsystem 37, 73, 81
Bronchitis 59, 66, 111, 118, 141, 143, 152, 156
Brotbacken 79
Bügelwasser 105
Burseraceae 117, 152

C

Camphen 96
Cananga odorata 154
Candida albicans 140
Cardinen 81
Carotol 97
Carum carvi 100
Carvacrol 38
Carvon 37, 100
Caryophyllen 36, 84, 90, 93, 96, 97, 152
Caryophyllenoxid 38
Catty, Suzanne 23
Cedrus atlantica 156
Cellulite 76, 79, 151, 157, 160
Centaurea cyanus 99
Chamamaelum nobile 96
Chamazulen 95
Chamomilla recutita 95
Chlor 41
Cholera 107, 127
Cineol 38, 78, 109, 122, 130, 152
Cinnamomum camphora 130
Cinnamomum ceylanicum 157
Cinnamomum verum 157
Cistaceae 71
Cistrosen-Hydrolat 31, 71
Cistus ladaniferus 71
Citral 107
Citrus aurantium 120
Commiphora abyssinica 117
Copaifera officinalis 73
Copaiva-Hydrolat 73
Couperose 97, 118, 120, 121, 135, 160
Cremeherstellung Schritt für Schritt 168

Culpeper, Nicholas 16
Cumarine 62, 89
Cuminum cyminum 100
Cupressaceae 151, 160
Cupressus sempervirens 160
Currykraut 91
Cymbopogon flexuosus 107

D
Dampfblase 40
Dampfleitung 21
Darm 35, 66, 112, 133, 141
Darmprobleme 114, 128
Daucus carota 97
Demenz 102
Denken 106
Deo 74, 87, 107, 117, 118, 125, 139, 140, 147, 156, 160
Deogel 166
Deospray 166
Depressionen 96, 116, 121, 145, 154, 157
desinfizierend 35, 60, 61, 78, 87, 102, 112, 151
Destillationsanlage 23, 24
Destillationsapparate 39
Destillations-Temperatur 39
Destillationsvorgang 40, 41, 44, 45, 52
Destilliergut 40
Destillierhelm 20
Dimethylsulphide 38, 70, 94
Diterpenol 115
Doldenblütler 34, 58, 60, 79, 97
Douglasien-Hydrolat 74
Duftlampe 25, 81, 84, 105
Durchblutung 79, 102, 107, 147
durchblutungsfördernd 79, 101, 102, 109, 150
Durchfall 66, 137
Duschgel 80, 94, 129, 179

E
Earl Grey-Tee Spezial 187
Eau de Cologne 167
Eau de Toilette 167
Echinacea-Hydrolat 75
Echinacea purpurea 75
Edelmarzipan 186
Efeugewächse 76
Efeu-Hydrolat 76
Einfüllstutzen 48
Einschlafhilfe 124
Eiweiße 33
Ekzeme 67, 73, 95, 141, 147
Elemen 117
Elephantiasis 68
Ellenbogen, raue 135
emmenagog 139
empfängnisfördernd 144
Emulsin 69
Emulsionsrechner 56
energetisieren 37
Entgiftung 93, 133, 147, 151, 160
entkrampfend 100
entschlackend 133, 147
entspannend 60, 99, 111, 113, 125, 141, 154
Entspannung 114, 116, 145
Entwässerung 83, 90
Entzündungen 62, 85, 104, 112, 132, 159
entzündungshemmend 35, 37, 58, 69, 70, 75, 77, 79, 83, 85, 86, 87, 91, 94, 95, 97, 98, 101, 102, 103, 104, 108, 110, 112, 113, 115, 116, 128, 130, 131, 134, 136, 137, 141, 144, 152, 159
Enziangewächse 34
Enzyme 70
Epileptiker 66
Erdäpfelsuppe mit Kümmel-Hydrolat 188
erfrischend 74, 103, 105, 107, 127, 136, 153, 155, 159
Erkältungen 59, 66, 69, 75, 78, 80, 86, 88, 108, 112, 122, 128, 129, 153, 155, 158
Erkältungsbalsam 101, 130, 175
Erkältungskrankheiten 62, 64, 75, 110, 118, 145, 147, 156
Erlenmeyer-Kolben 40, 46
Erschöpfung 151
erwärmend 59, 109, 152, 157
Erzengel-Wurz 58
Ester 31, 37, 65, 72, 83, 92, 95, 96, 97, 107, 111, 115, 136, 142, 153, 154, 158, 159
Estragon 77
Ethanol 31, 32, 37
Ether 60, 79
Etikett 41
Eucalyptol 69, 91, 106, 118, 138, 143
Eucalyptus globulus 78
Eucalyptus-Hydrolat 78
Eugenol 84, 157
Euphrasia rostkoviana 62
Exoten 43

F
Fabaceae 142
Faboideae 89
Farbpigmente 35
Farnesol 96, 108
Fastenunterstützung 115, 116
Fenchel-Hydrolat 79
Fenchon 79
Fette 33
fettlöslich 34
feuchtigkeitsspendend 134
Fichtennadel-Hydrolat 80
Fieber 63, 82, 108, 110, 124, 132, 149
Fieberblasen 114
Filipendula ulmaria 110
Filter 41, 53
Fixateur 73
Flaschenbaumgewächs 154
Flavonoide 35, 67, 77, 82, 85, 88, 89, 93, 94, 144
Flecken, blaue 91
Fleisch und Fisch 188
Florentinerflasche 22, 23
Foeniculum vulgare 79
Föhrennadel-Hydrolat 81
Frankfurter Taxe 63
Frauenheilkunde 90
Frauenmantel-Hydrolat 82
Fruchtsalat und Desserts 187
Frühlingskur 83
fungizid 98
Für Ihr gepflegtes Zuhause: 183
Fußbad 64, 78, 81, 86, 112, 137, 141, 160
Fußbalsam 117, 176
Füße, kalte 64
Fußpilz 146
Fußspray 146

G
Galeerenöfen 20
Galle 66, 90, 141
Gänseblümchen-Hydrolat 83
Gattefossé, Renè 16
gebärmutterwirksam 139
Geburtsphase 154
Geburtsverletzung 104
Gedächtnis 102
Gefühlsschwankungen 113, 135
Gehirn 107, 110
Gelbsucht 64
Gelenke, schmerzend 158
Genitalbereich 125
Geraniaceae 144
Geraniin 144
Geraniol 37, 65, 74
Geranium robertianum 144
Geranylacetat 107
Gerbsäure 70
Gerbstoffe 35, 59, 61, 62, 66, 67, 77, 81, 82, 83, 86, 87, 88, 89, 93, 98, 108, 124, 129, 139, 143, 144, 155
Germacren 85
Geruchsempfindungen 29
Geschwüre 68, 132
Gesichtskompresse 107, 143, 182
Gesichtsmasken mit Tonerde 176
Gesichtspflege 65, 114, 132, 155
Gesichtswasser 65, 69, 70, 75, 83, 86, 87, 92, 93, 94, 98, 99, 107, 109, 112, 114, 116, 122, 123, 124, 125, 130, 132, 137, 140, 142, 144, 145, 149, 152, 154, 156, 159, 162, 163
Getönte Tagescreme 173
Gewebe, geschädigtes 97, 149
gewebestraffend 91
Gewürznelken-Hydrolat 84
Gicht 64, 67, 86, 93, 110
Glasdestille 46, 52
Glechoma hederacea 86
Glykoside 35, 76, 82, 85
Goldruten-Hydrolat 85
Grippe 81, 110, 127, 153, 159
Grossulariaceae 93
Gummi 117
Gundelreben-Wasser 86
Gundermann 86
Gurgelmittel 60, 74, 85, 111, 133, 139, 140, 141, 146, 149, 155, 159
Gürtelrose 147

H
Haarausfall 63, 67, 98, 137, 165
Haar, dünnes 160
Haarpflege 65, 67, 90, 98, 109, 128, 152, 156, 160
Haarshampoo 180
Haarwasser 63, 70, 74, 75, 96, 106, 137, 139, 147, 160
Haarwasser für den Mann 165
Halbschmarotzer 62
Halsentzündung 60, 117, 144, 149
Halsschmerzen 116, 133, 138, 139, 140, 146
Halswickel 106
Haltbarkeit 30, 41, 42, 45
Hamamelidaceae 87
Hamamelishydrolat 24
Hamamelis-Hydrolat 35, 87
Hamamelis virginiana 87
Hämorrhoiden 71, 72, 87, 95, 122, 150, 160
Handbad 97, 141
Hände, rissige 141
Hand-, Fuß- oder Sitzbad 181
Hanfgewächse 90
harmonisierend 37, 92
Harnsteine 85

Index

harntreibend 67, 70, 85, 131
Harnwegsprobleme 93
Hartheu 94
Hartheu-Gewächse 94
Harze 35
Harzgallen 153
Haut 36, 37, 63, 77, 78, 85, 87, 88, 92, 93, 95, 97, 107, 108, 113, 114, 119, 120, 124, 125, 129, 133, 149, 155
Hautalterung 133
Haut, entzündet 118, 122, 135
Haut, fahle 159
Haut, fette 116, 121, 128, 146
Hautfunktionsstörungen 119
Haut, gereizte 144, 145
Hautirritationen 96, 108
Haut, juckend 132
Hautkrankheiten 143
hautpflegend 37, 65, 71, 82, 92, 93, 96, 131, 140, 147, 150, 152, 154, 159
Hautprobleme 71, 91, 112
Haut, reife 121, 152
Hautreinigung 103, 139
hautreizend 100
Haut, schlaffe 118
Hautstoffwechsel 83
hautstraffend 118
Haut, trockene 140, 142
Haut, unreine 94, 108, 109, 118, 141, 147, 151
Hautverletzungen 68
Hedera helix 76
heilend 61, 65
Heiserkeit 102
Helianthemum nummularium 72
Helichrysum italicum 91
Herpes labiales 114
Herz 119
Herzglykoside 35
Herzklopfen 154
Herzmuskulatur 35
Herzrasen 121
Herzschwäche 106
Herzstärkung 149, 157
Herztonikum 106
Heuschnupfen 77
Heuschnupfenprophylaxe 113, 114
Histamin 70
Hitzewallungen 116, 128, 135, 138, 139
Holunderblüten-Hydrolat 24, 88
Honigklee-Hydrolat 89
Hopfen-Hydrolat 90
Hortus sanitatis 62
Hühneraugen 141
Humulen 90
Humulus lupulus 90
Husten 83, 84, 102, 141, 143, 149
Hustenbalsam 101
hustenreizstillend 60, 152
Hydrolate für Haustiere 185
Hydrolat in der Sauna 184
hydrophil 33
Hydrosol 26
Hydroxy 148
Hyperaktivität 95
Hypericaceae 94
Hypericin 94
Hypericum perforatum 94
Hyssopin 155
Hyssopus officinalis 155

I

Immortellen-Hydrolat 91
Immunsystem 35, 36, 75, 106, 107, 109, 110, 125, 130, 158
Infektionen 35
Inhalation 109, 146, 147
Inhaltsstoffe 36, 44
Insektenschutzmittel 146
Insektenstiche 69, 104, 119, 132, 146, 147, 159
instabil 31
Intimbereich 104
Inulin 98
Invertin 69
Invertzucker 151
Ionen 29
Iridoidglykoside 35
Irisbutter 92
Iris pallida 92
Iriswurzel-Hydrolat 92
Ischias 86
Isocamphon 155
Isomenthon 134
Italidion 91

J

Jet Lag 104
Jod 76
Johannisbeeren-Hydrolat 93
Johanniskraut-Hydrolat 94
Jonon 123
Juckreiz 87, 93, 104, 112, 129, 146, 156
juckreizlindernd 73, 129, 146, 147
Juniperus communis 151

K

Kaffeesäure 76
Kalium 77, 86
Kaliumsalze 69
Kälterezeptoren 78
Kamille, Deutsche (Blaue) – Hydrolat 95
Kamillen-Reinigungsmilch 172
Kamille-Römisch-Hydrolat 96
Kampfer 105
Kampferbäume 130
Karotten-Hydrolat 97
Käser, Heike 25, 38
Kehlkopfentzündung 81
Keime 42, 43
Ketone 23, 37, 59, 64, 69, 70, 75, 79, 91, 94, 100, 103, 106, 113, 127, 134, 136, 138, 145
Keuchhusten 145
Kieferngewächse 74, 80, 81, 158
Kinderminze 65
Kinderpflege 65, 78, 108, 122, 132
Kirschkernöl-Lavendelcreme 169
klärend 109, 147
Kleiderkasten-Spray 183
Klettenwurzel-Hydrolat 98
Kletterorchideen 148
Kobalt-Glas 43
Koffein 34
Kohlenhydrate 33
Kohlenwasserstoffe 36
Kohobation 24, 44
Kolben 21
Kompressen 61, 62, 72, 77, 85, 87, 91, 96, 101, 104, 107, 108, 109, 112, 116, 128, 135, 140, 143, 156
Kompressen, Auflagen und Wickel 182
Kondensat 22
Kondenswasser 42
Konservierungsstoffe 28
konzentrationsfördernd 38, 84
Konzentrationsschwäche 44, 74, 84
Kopfhaut 65, 67, 106, 128, 139
Kopfhaut, fette 146
Kopfschmerzen 104, 125, 128
Korbblütler 34, 64, 75, 77, 83, 85, 95, 96, 98, 99, 141, 145
Korkstopfen 46
Kornblumen-Hydrolat 99
Körpermilch „Jungbrunnen“ 170
Krampfadern 72, 87, 95, 107, 150, 160
krampflösend 60, 76, 78, 109, 111
Krätze 124
Kräuterkissen 184
kreislaufstimulierend 137
Küche 186
kühlend 87, 107, 108, 127, 131, 134, 140, 141, 144
Kühler 21
Kühlkuppel 48, 52
Kühlrohr 46
Kühlsystem 22
Kühlwasserzufuhr 52
Kümmel-Hydrolat 100
Kupferdestille 43
Kupfer-Ionen 43

L

Labdanum 71
Lagerung 28, 41, 45
Lagerzeit 42
Lamiaceae 86, 103, 113, 125, 155
Lamiales 68
Lärchen-Hydrolat 101
Larix decidua 101
Latschenkiefer-Hydrolat 102
Lauge 29, 32
Lauraceae 109, 130, 157
Laurus nobilis 109
Lavandin-Hydrolat 105
Lavandula angustifolia 103
Lavandula hybrida 105
Lavandula intermedia 105
Lavandula latifolia 106
Lavandula spica 106
Lavandulol 37
Lavandulylacetat 37
Lavendelhydrolat 43
Lavendel-Hydrolat 31, 103, 104
Leber 64, 66, 90
Leguminosae 73
Leitungswasser 41
Lemongrass-Wasser 107
Leonardo-Destille 23, 39, 40, 48, 52
Leptospermon 112
Leptospermum scoparium 112
Lernen 105, 106
Lichtschutz 43
Lignane 35
Limonen 74, 76, 78, 81, 85, 100, 101, 102, 107, 158
Linalool 37, 63, 65, 80, 95, 97, 99, 103, 107, 109, 115, 118, 120, 122, 134, 143, 145, 147
Linalylacetat 37, 65, 95, 115
Lindenblüten-Hydrolat 108
lipophil 33, 34
Lippenblütler 34, 63, 65, 86, 103, 113, 115, 125, 127, 136, 138, 147, 155
Lippenherpes 113, 114
Lippia citriodora 159
lokalanästhetisch 35
Lorbeergewächse 109, 130, 157

Lorbeer-Hydrolat 109
Lösungsmittel 49
Lungenentzündung 81
Lungenprobleme 86
Lymphdrüsenschwellungen 71
Lymphfluss 91
Lymphknoten 109
Lymphödem 87
Lymphstau 122, 150
Lymphsystem 109

M
Mädesüßhydrolat 24
Mädesüß-Hydrolat 110
Magen 112, 141
Magenkrämpfe 114
Magensaftproduktion 36
magenstärkend 58, 66
Majoran-Hydrolat 111
Malvaceae 108
Malvengewächse 108
Männerhaut 150
Manuka-Hydrolat 112
Masern 156
Matricaria recutita 95
Melaleuca alternifolia 146
Melaleuca quinquenervia 122
Melilotus officinalis 89
Melissa officinalis 113
Melissen-Hydrolat 37, 113
Menopause 114
Menstruationsbeschwerden 60, 72, 115
Menstruationsblutungen 72
Mentha citrata 65
Mentha piperita 127
Menthol 127
Menthon 65, 127
Merkfähigkeit 139
Messstreifen 30
Methoxy-Benzaldehyd 148
Methylalkohol 37
Methyleugenol 109
Methylsalicylat 67, 110
Migräne 96
milchbildend 60
Milchschorf 143
Milde Waschlotion für Babys 179
Milzprobleme 64
Mimosen 142
Mineralien 76
Mineralstoffe 70, 97
Mineralwasser 41, 45
Mitesser 137
Molare Masse 21
Molekulargewicht 33, 38
Monoterpen 81, 100
Monoterpen-Alkohol 63, 103
Monoterpene 36, 37, 59, 60, 65, 66, 72, 74, 76, 77, 78, 79, 80, 83, 85, 90, 96, 97, 101, 102, 107, 111, 119, 122, 124, 145, 152, 157, 158, 159, 160
Monoterpenen 151, 153
Monoterpenketone 37, 106, 155, 159
Monoterpenol 65, 115, 134, 146, 151
Monoterpenole 66, 72, 74, 77, 79, 80, 83, 96, 97, 99, 107, 109, 111, 122, 145, 153, 154, 157, 158, 159, 160
Monoterpenolen 151
Montesinos 30
Moschuskrautgewächsen 88
Motten 125
Mottenschutz 104
Moxen 64
Müdigkeit 104
Mundgeruch 117, 128, 133
Mundschleimhaut 85
Mundspülung 116
Mundspülungen 69
Mundwasser 60, 66, 91, 117, 140, 146, 147, 159
Mundwässer 181
Muntermacher 105
Muskatellersalbei-Hydrolat 115
Muskelkater 106, 129, 153
Myrcen 85, 90
Myrrhe-Hydrolat 117
Myrrhenharz 15
Myrtaceae 84, 112, 122
Myrtengewächs 122
Myrtengewächse 84, 112
Myrtengewächsen 146
Myrten-Hydrolat 118
Myrtol 118
Myrtus communis 118

N
Nagelbettentzündungen 97
Nagelpilz 146
Narden-Hydrolat 119
Nardostachys jatamansi 119
Nasenbluten 72
Naturkosmetik 79
Naturkosmetika 39
Neroli-Hydrolat 120
Nerven 108
nervenberuhigend 113
Nervenproblemen 144
Nervenschmerzen 76, 156
Nervenschwäche 63
Nervensystem 37, 111, 119, 125
Nervosität 119, 154
Nervus vagus 34
Neurodermitis 71, 87, 95, 112, 129
neutral 30, 31
Neutralwert 30
Niaouli-Hydrolat 122
Nierenentzündung 67
Nierengrieß 85
Nierensand 64
Nierensteine 64
Nutsche 41, 53

O
Ocimum basilicum L. 63
Ödeme 87, 127
Ohrenentzündungen 63
Ohrenschmerzen 86
Ölbaumgewächse 123
Öldrüsen 21
Öle 33
Oleaceae 123
Orangenminze 65
Orchidaceae 148
Origanum majorana 111
Orobanchaceae 62
Osmanthus fragrans 123
Osmanthus-Hydrolat 123
Osmose 49
östrogenähnlich 138
Oxid 109, 130
Oxide 38, 65, 77, 79, 122, 141, 152

P
Pappelknospen-Hydrolat 124
Papyrii 15
Parodontose 159
Patchouli-Hydrolat 125
Patchoulol 125
Patschuli 125
Pech 81
Pektin 151
Pelargonien 134
Pelargonium asperum 134
Pelargonium graveolens 134
Penoel 71
Peptide 33
Peristaltik 63
Pfefferkraut 66
Pfefferminz-Hydrolat 127
Pfefferminzwasser 25
Pflanzeninhaltsstoffe 33, 34
Pflanzenkorb 21, 45, 48, 49
Pflanzenmaterial 23, 39, 40, 44, 45, 46, 49, 53
Pflanzensäuren 93, 149
Pflanzen-Schwebeteilchen 41
Pflanzenwasser 56
Pflanzenzellen 49
Phellandren 36, 81
Phenol 66
Phenolcarbonsäuren 76, 108
Phenole 38, 60
Phenolglycoside 124
Phenylester 131
Phenylether 77, 154
Phenylethylalkohol 24
Phenylpropan 84
Phenylpropane 34
pH-Messgerät 42
pH-Messstreifen 42
photosensitiv 94
photosensitivierend 59
pH-Wert 29, 30, 31, 32, 36, 42, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 70, 71, 73, 75, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100
pH-Wert Messer 30
Picea abies 80
Pickeln 143, 152
Pilze 37, 42, 138, 147
Pilzerkrankung 140
pilzhemmend 98
Pilzinfektionen 96, 146, 147
Pimpinella anisum L. 60
Pinaceae 80, 81, 102, 158
Pinen 36, 74, 76, 78, 80, 81, 85, 93, 96, 97, 101, 102, 109, 122, 158
Pinocamphon 37, 155
Pinus cembra 158
Pinus mugo 102
Pinus nigra 81
Pinus sylvestris 81
Pipette 41, 53
Plantaginaceae 68
PMS 115, 116, 135
Pneumokokken 109
Poaceae 150
Pogostemon cablin 125
Populus nigra 124
Poren, erweiterte 118
Potentia hydrogenii 29
Prellungen 61, 91, 128, 159
Price L.u.S. 30
Price, Shirley 17
Proteine 33
Prüfungsangst 121
Pseudotsuga menziesii 74
Psoriasis 87
Psyche 37
Puff von Schrick, Michael 19

Q
Qualitätskontrolle 42
Quendel-Hydrolat 129
Quetschungen 61

R
Rachenentzündungen 144
Rasierwasser 72, 81, 107, 117, 118, 121, 124, 139, 140, 147, 151, 156, 158, 160, 164
Räuchermittel 64

Index

Raumdesinfektion 78
Raumluft 153
Raumspray 122, 154, 159
Raumsprays 158
Raumspray zur Desinfektion 183
Ravintsara-Hydrolat 130
Regeneration 75
regenerierend 91, 97, 159
reinigend 71, 74, 94, 118, 147, 155, 157
Reinigung 153
Reinigungsgel 172
reizmildernd 36, 92
Rezeptur für eine Tonerde-Maske 177
rheuma 67, 83, 93, 104, 151, 158
Rheuma 77, 80, 102, 110, 111
Ribes nigrum 93
Richtwert 31
Riechnerven 78
Rock Rose 72
Rosaceae 82
Rosa damascena 131
Rose, Jeanne 26
Rose, Jeannette 17
Rosengeranien-Hydrolat 134
Rosengewächse 82
Rosenhydrolat 44
Rosen-Hydrolat 131
Rosenseife 178
Rosentee 187
Rosenwasser 24, 26, 132
Rosmarin-Hydrolat 136
Rosmarinsäure 86
Rosmarinus officinalis 136
Ruhr 69

S

Sabinen 36, 76, 85, 96, 97, 109
Sacchariden 35
Salat-Dressing 63
Salat und Gemüse würzen 188
Salbei-Hydrolat 138
Salicaceae 124
Salicin 124
Salicylsäuremethylester 149
Salizylglykoside 143
Salvia officinalis 138
Salvia sclarea 115
Salze 23
Sambucus nigra 88
Sandelholz-Hydrolat 140
Santalen 140
Santalol 140
Santalum album 140
Saponine 35, 76, 82, 83, 85, 149
Satureja montana 66
Saucen mit Hydrolat 189
Sauerstoffversorgung 78
Sauerteigansatz 100
Sauerteig mit Kümmel- und Fenchel-Hydrolat 189
Sauna 153
Säure 29, 30, 31, 32, 36
Säurebildung 31
Säureschutzmantel 32, 124, 133
Schadstoffe ausschwemmen 108
Schafgarben-Hydrolat 141
Scharfstoffe 36
Schlafprobleme 82, 90, 96, 111, 113, 119, 142
Schlankwerden 147
Schleim 98
Schleimhaut 36, 78, 125
schleimhautfreundlich 130
schleimlösend 37, 38, 79, 83, 86, 118, 141, 158
Schleimstoffe 36, 89
Schlieren 29
schmerzlindernd 36, 37, 65, 70, 86, 91, 102, 107, 110, 146, 147, 156
Schmetterlingsblütler 73, 89, 142
Schnupfen 62
Schock 121
Schreibabys 121
Schuldestille 46
Schuppen 67, 109, 146, 160
Schuppenflechte 71, 91, 95, 96, 97, 112, 140
Schürfwunde 132, 135
Schwangerschaft 60, 79, 104, 139, 142, 154
Schwangerschaftsübelkeit 114
Schwebstoffe 45, 49, 53
Schweißbildung 107, 108, 127
Schweißdrüsen 35
schweißhemmend 160
schweißmindernd 92
schweißregulierend 140
schweißtreibend 58, 93, 110, 131
Schwellungen 68, 89, 132
Sclareol 115
sedativ 106
Seifenlauge 32
Seifensieden 178
Sekretion 34
Selber-Destillieren 45
Serotonin 70
Sesquiterpen 84
Sesquiterpene 36, 37, 65, 66, 75, 85, 90, 95, 96, 97, 111, 112, 115, 117, 119, 125, 142, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 156, 158
Sesquiterpenketone 92, 123, 150, 156
Sesquiterpenole 96, 97, 122, 125, 150, 156
Siedeprozess 40
Siedetemperatur 21, 40
Siedeverzug 40
Siedeverzugssteinchen 40, 46
Siedevorgang 46
Silber-Akazien-Hydrolat 142
Silbertanne 153
Silikatgestein 40
Sinnlichkeit 154
Sitzbad 73, 87, 95, 105, 122, 140, 150, 156
Skalenwert 30
Sodbrennen 120, 121
Solidago canadensis 85
Solidago virgaurea 85
Solution 26
Sommersalat mit Basilikumvinaigrette 188
Sommersprossen 88
Sommerwurzgewächse 62
Sonnenbrand 87, 97, 104, 135
Sonnenröschen 72
Sonnenschutzcreme 171
Spaltfrüchte 60
Speik-Lavendel-Hydrolat 106
Sprühaufsatz 45
Spurenelemente 23
Stabilität 41
Stachelbeergewächse 93
Stahldestille 43
stärkend 37, 38, 130
Stiefmütterchen-Hydrolat 143
stimmungsaufhellend 37, 116
Stimmungsschwankungen 121
stimulierend 58, 84, 120
Stinkender-Storchenschnabel-Hydrolat 144
Stoffwechselanregung 151, 160
Storchenschnabel-Gewächse 144
straffend 97
Strahlungsbehandlung 149
Stress 59, 61, 65, 102, 111, 113, 114, 115, 116, 145, 154, 159
Studentenblume 145
Sulfide 38
Süßgräser 35, 107, 150
Süßspeisen 132, 186
Syzygium aromaticum 84

T

Tagetes-Hydrolat 145
Tagetes minuta 145
Tageton 145
Talgdrüsen 118
Talgproduktion 98, 121
Tannine 62, 82, 87
Teebaum-Hydrolat 146
Temperatur 45, 52
Temperaturregulation 110
Terpene 23, 34, 36
Terpinen 37, 146, 151
Terpineol 37, 99, 118, 120
Testen 29, 57
Testergebnisse 57
Teststreifen 31, 42
Thermometer 40, 52
Thujon 37, 64
Thymian-Hydrolat 37, 147
Thymol 38
Thymus citriodorus 147
Thymus serpyllum 129
Thymus vulgaris 147
Tillia cordata 108
tonisierend 97, 107, 159
Tränensäcke 108
Transformationsvorgang 33
Triketone 112, 149
Triterpene 88
Tuberkulose 81, 106
Tulsi 63
tumorhemmend 98

U

Umschläge 76, 87, 159
Unruhe 114, 116, 119
Urtica dioica 70

V

Vaginalentzündungen 140
Vaginitis 105
Valeriaceae 119
Valnet, Jean 16
Vanilla planifolia 148
Vanille-Hydrolat 148
Vanillin 148
Veilchengewächse 143, 149
Veilchen-Hydrolat 149
Venenleiden 89, 91, 140
Venenpflege 89, 122, 160
Venenpflege-Creme 174
Venen, stärkend 122
Verbrennungen 104
verdauungsfördernd 60, 64, 66, 79, 90, 100
Verdauungstrakt 77
Verkeimung 42, 53
Verkrampfungen 154
Verspannungen 109
Verstauchungen 61, 91, 128, 159
Verstimmung 96
Verunreinigungen 53
Vetiver-Hydrolat 150
Vetiveria zizanoides 150

Viola arvensis 143
Violaceae 143, 149
Viola odorata 149
Viola tricolor 143
Violett-Glas 43
Vitamine 36, 70, 86, 87, 93, 97

W
Wacholderbeeren-Hydrolat 151
Wachse 33
Wadenwickel 128
Wärmegefühl 36
Waschen und Bügeln mit Hydrolaten 185
Waschungen 61, 72, 78, 108, 110, 112, 116, 139, 150
Wasser 45, 49, 52
Wasserbehälter 48, 49
Wasserdampfentwickler 21
Wasserlöslichkeit 33, 38
Wassermoleküle 40
Wasserqualität 39, 41
Wasserstoff-Ionen 30
Wassersucht 70
Wassertemperatur 40
water oil 33
Wechseljahrbeschwerden 90, 116, 135, 139
Wegerichgewächse 68
Weidengewächse 124
Weihrauch-Hydrolat 152
Weißtannen-Hydrolat 153
Wermut 64, 77
Wickel 145
Wiesengeißbart 110
Wiesenkönigin 110
Wiesenspierstaude 110
Windpocken 156
Winterdepression 94
Wirkungsspektrum 37
Wochenbett 104
Wohlgemut 111
Wohlverleih 61
Wunden 63, 68, 69, 71, 83, 91, 104, 112
wundheilend 35, 61, 101, 131, 133, 152
Wundheilung 35, 95
Wundversorgung 146, 147
Würmer 64
Würzen von Speisen 57
Wutanfälle 121

Y
Ylang-Ylang-Hydrolat 154
Ysophydrolat 37
Ysop-Hydrolat 155

Z
Zahncreme 60
Zähne 144
Zahnfleisch 91, 128
Zahnfleisch, entzündet 91, 116, 117, 140
Zahnpasta 180
Zahnschmerzen 75, 111
Zaubernuss 87
Zaubernussgewächse 87
Zedern-Hydrolat 156
Zehen, gichtige 86
zellerneuernd 91
Zellschutz 35
zellstärkend 120
Zentralnervensystem 157
Zimtaldehyd 157
Zimt-Hydrolat 157
Zirbelkiefern-Hydrolat 158
Zitronengras 107
Zitronensäure 69
Zitronenverbenen-Hydrolat 159
zusammenziehend 35, 71, 87, 109
Zypressengewächse 151, 160
Zypressen-Hydrolat 160

Was bekomme ích wo?

Im anschließenden QR-Code finden Sie hilfreiche Adressen:
1. Gute und qualitativ hochwertige Hydrolate, wenn Sie nicht selbst destillieren wollen oder können.
2. Ätherische Öle ausgezeichneter Qualität
3. Leonardo-Destille

http://www.freya.at/de/presse-a-tipps/hydrolate-adresse

Ausbíldungszentrum für Aromatologíe und Blütenberatung
Ingrid Kleindienst-John
A-2630 Buchbach bei Ternitz Nr. 22
www.aromaexperten.at
E-Mail: ingrid.kleindienst@aon.at

Informationen für Aromapraktiker/innen erhalten Sie bei:

Vereinigung ärztlich geprüfter AromapraktikerInnen
www.aromapraktiker.at

Aromakunde-Ausbildungen in Deutschland
Informationen erhalten Sie beim
Forum Essenzia, www.forum-essenzia.de

Ausbíldungen Kräuterheílkunde ín Österreích und Deutschland
Freunde naturgemäßer Lebensweise FNL
www.fnl.at

ISBN: 978-3-99025-053-2
© 2012 Freya Verlag KG
Alle Rechte vorbehalten
www.freya.at
Layout: freya_art
Lektorat: Mag. Walter Lanz
printed in EU

Bildnachweis:

Fotolia: © D. Kohn, Pagina, Hintergrund © luceluceluce, S. 3 © Ichbins11, S. 4 © Jan Engel, S 15 © ferkelraggae, S. 17 © igor, S. 24 © Claboss, S. 41 © Guido Vrola, S. 43 © Comugnero Silvana, S. 54 © Pavel Timofeev, S. 71 © Fotolyse, S. 72 © Mauro Rodrigues, S. 74 © Gucio_55, S. 88 © pixelunikat, S. 103 © Jürgen Häring, S. 105 © Floydine, S. 107 © Christian Jung, S. 113 © Janine Fretz Weber, S. 116 © HLPhoto, S. 130 © Unclesam , S. 131 © mahey, S. 137 © Valerie Ornstein, S. 139 © gudrun, S. 153 © Willi Hofer, S. 154 © Fabrice Alexandre, S. 156 © Betsy Baranski, S. 158 © nobody16, S. 159 © cristina, S. 166 © studiovespa, S. 171 © Benicce, S. 177 © Gennadiy Poznyakov, S. 180 © Piotr Marcinski, S. 184 © Kzenon
Coverbilder: © victoria p., drop © Joanna Redesiuk, Wolf Ruzicka
Wikipedia: S. 123, S. 125 botanique de Göttingen/Wikipedia
restliche Bilder: Ingrid Kleindienst-John, Daniela Mossier, Ingrid Puttinger, Kurt John, Wolf Ruzicka, freya_art

Die Inhalte dieses Buches stellen, trotz sorgfältiger Recherche und eigenen Erfahrungswerten - keinesfalls einen Anspruch auf Vollständigkeit und/oder Richtigkeit im schulmedizinischen Verständnis. Bei Beschwerden ist eine Abklärungen mit Arzt/Ärztin unumgänglich.

Ingrid Kleindienst-John, langjährige Mitarbeiterin am Institut für Medizinische Kybernetik der Universität Wien, beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit Kräutern und ätherischen Ölen. Sie ist Mitglied der Vereinigung ärztlich geprüfter Aromapraktiker und der Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie. In ihrem Ausbildungszentrum für Aromatologie und Blütenberatung bietet sie zertifizierte Ausbildungen für Aromatherapeut/Innen und in der Aromapflege an. Sie leitet das Institut Feng Shui Austria®.

Schönheit, Gesundheit, Seelentrost

Hydrolate sind hochwirksame Pflanzenwässer, die bei der Wasserdampf-Destillation von Blüten, Blättern, Samen oder Wurzeln entstehen. In der Regel kennt man sie heute als Nebenprodukte bei der Herstellung ätherischen Öls und verwendet sie nur selten. Dabei ist das Blüten- oder Pflanzenwasser seit dem Altertum bekannt und die Wirksamkeit in der Heilkunde überliefert. Hydrolate enthalten die wasserlöslichen Stoffe einer Pflanze und nur mehr Spuren von ätherischem Öl, sind aber wesentlich konzentrierter als zum Beispiel Kräutertee.

- Wie man Hydrolate selbst destilliert
- Hydrolate von A bis Z
- Anwendungsmöglichkeiten
- Rezepte

ISBN 978-3-99025-053-2
9 783990 250532
€ 19,90 [A,D]
www.freya.at

Ingrid Kleindienst-John

Hydrolate - Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser

180 pages, pb
publication 2013

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com