

# Ingrid Kleindienst-John

## Hydrolate - Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser

Leseprobe

[Hydrolate - Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser](#)

von [Ingrid Kleindienst-John](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.unimedica.de/b11949>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

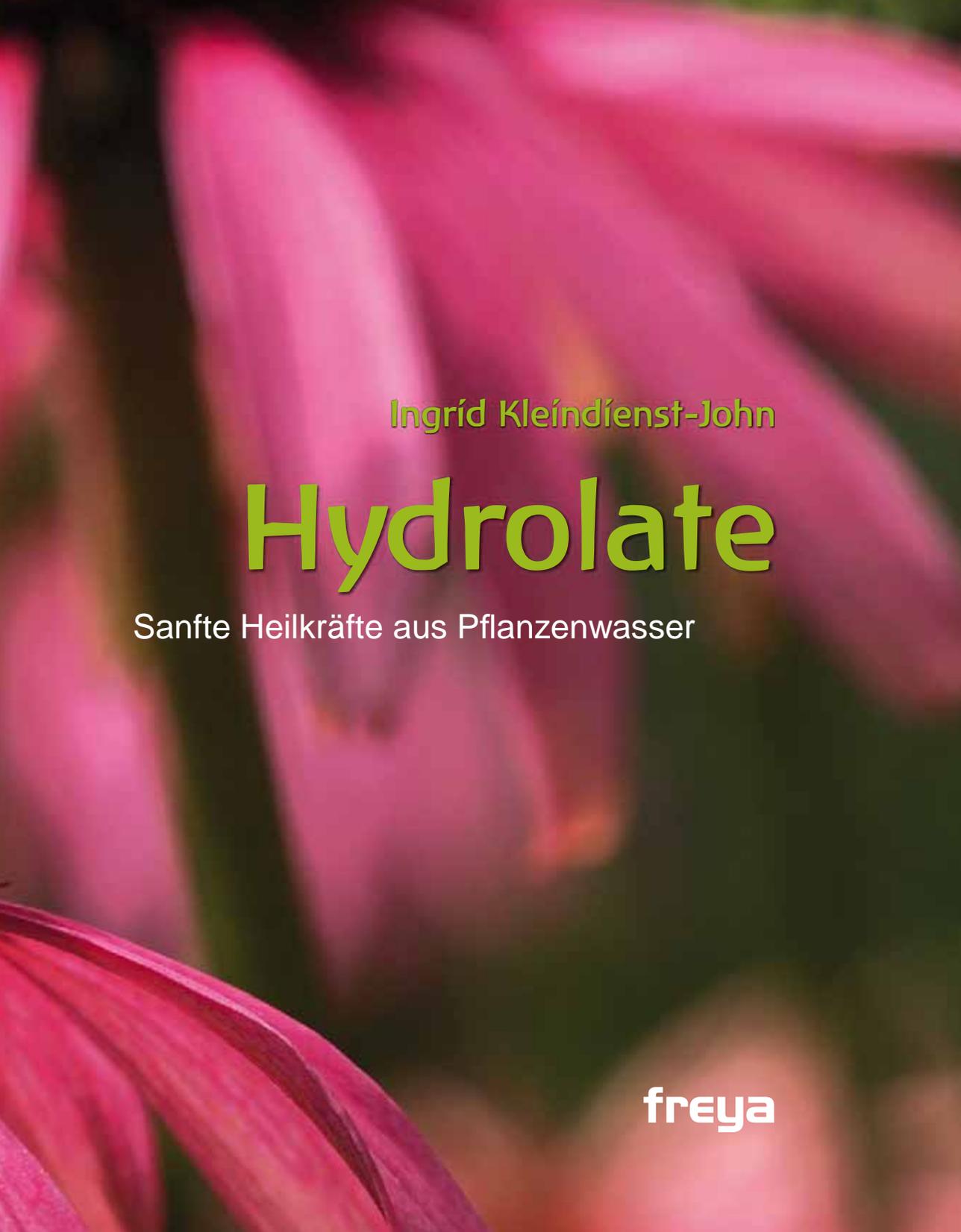
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



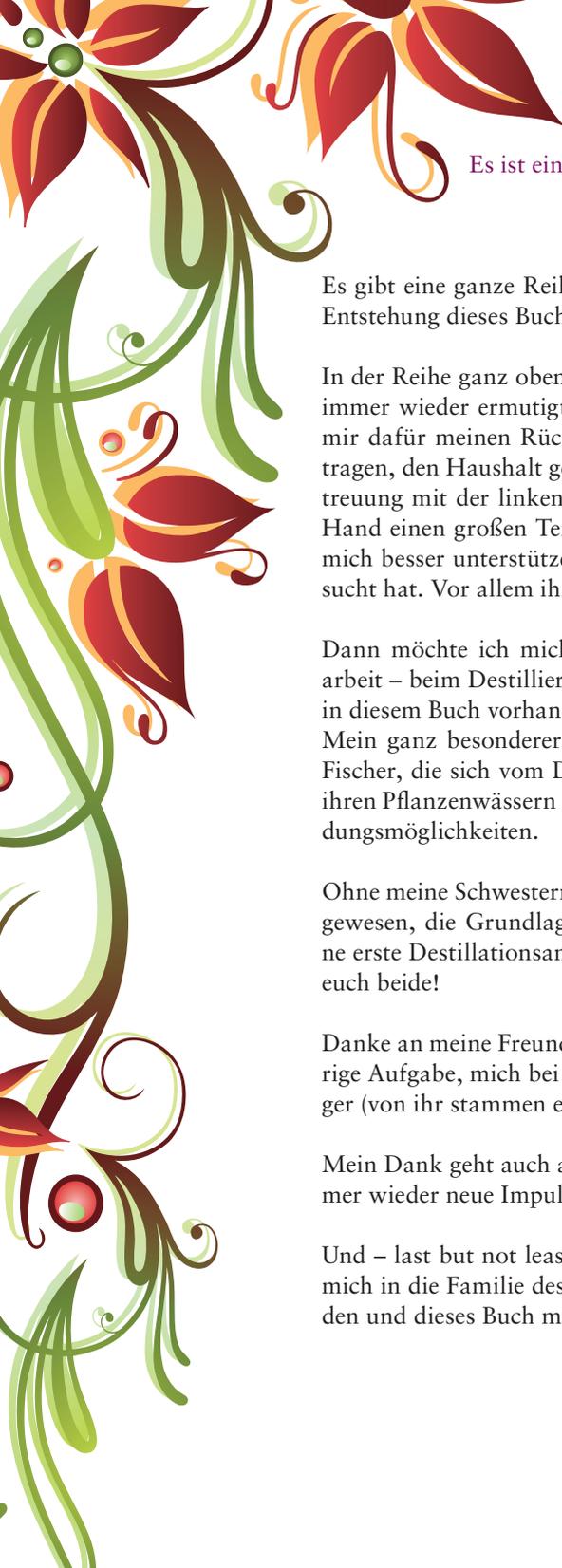
A close-up, shallow depth-of-field photograph of pink flowers, likely peonies, with soft, blurred petals in shades of magenta and pink. The background is dark and out of focus.

Ingríd 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.

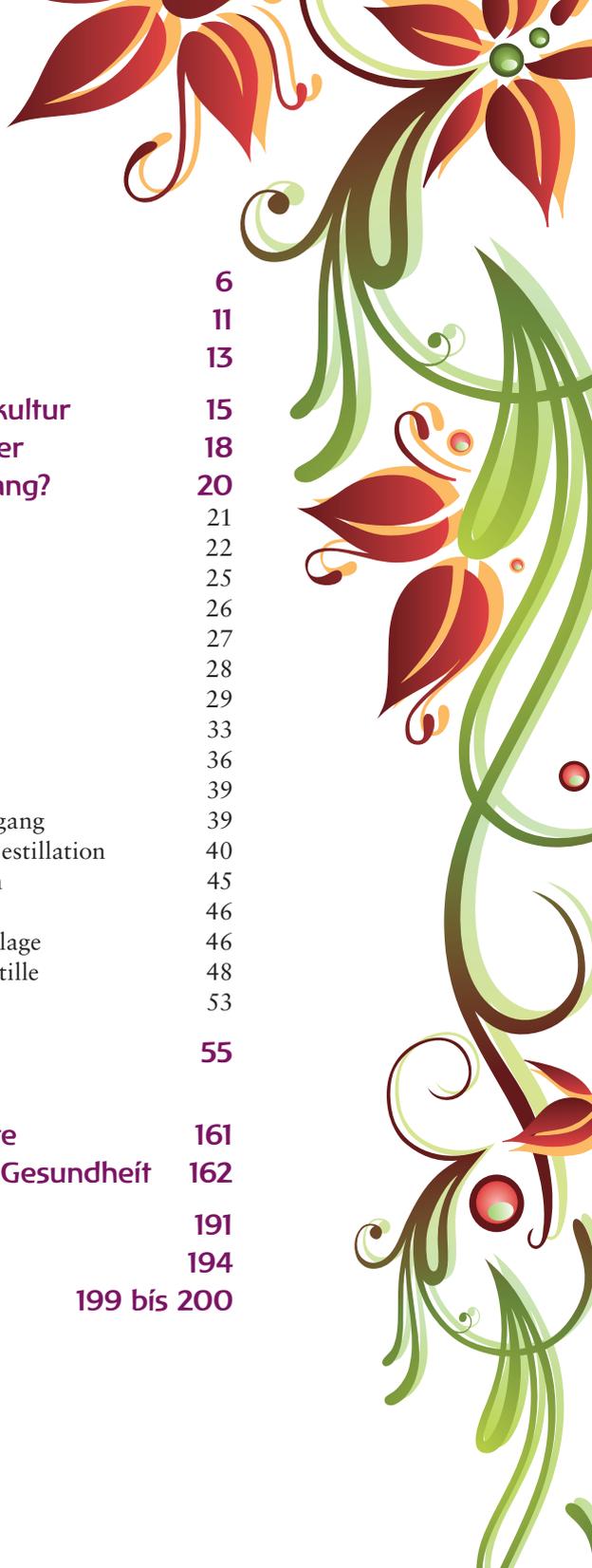
Und – last but not least – an Siegrid Hirsch und Wolfgang Ruzicka, die mich in die Familie des Freya-Verlags liebevoll und kompetent eingebunden und dieses Buch möglich gemacht haben.

*Ingrid Kleindienst-John*

*April 2012*

# Inhalt

<b>89 Pflanzen von A bis Z</b>	<b>6</b>
<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>Wie es zu diesem Buch kam</b>	<b>13</b>
<b>Kurze Geschichte zur Aromakultur</b>	<b>15</b>
<b>Hydrolate sind Pflanzenwässer</b>	<b>18</b>
<b>Was ist ein Destillationsvorgang?</b>	<b>20</b>
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
<b>Hydrolate von A bis Z</b>	<b>55</b>
Pflanzenliste (siehe ab Seite 6)	
<b>Inhaltsverzeichnis der Rezepte</b>	<b>161</b>
<b>Hydrolate für Schönheit und Gesundheit</b>	<b>162</b>
<b>Glossar</b>	<b>191</b>
<b>Index</b>	<b>194</b>
<b>Hilfreiche Adressen</b>	<b>199 bis 200</b>



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

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

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

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

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





## Wie es zu diesem Buch kam

Vor rund 35 Jahren fiel mir ein Buch von Maurice Mességué 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).

### Die wichtigsten primären Pflanzen-Inhaltsstoffe:

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



getrocknete Ringelblumenblüten

## 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 Korbbblütlern, 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.

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

## Flavonoide

## Gerbstoffe

## Glykoside

## Harze

## Lignane



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

## Destillation mit der einfachen Glas-Destille

### Zusammenbau der Destillationsanlage

- 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







## Hydrolate von A bis 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-



## Angelikawurzel-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 – mercurisch, 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 Mittelddeutschland 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

### Verwendete Pflanzenteile

getrocknete  
Wurzel, Früchte

### Wirkung

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“.

Analgisch, auswurfördernd, antiviral, 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.

sollte. Denn die Angelika kann in Kombination mit Sonneneinstrahlung stark photosensibilisierende 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.



## Anissamen-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.

# Arnika-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 Komresse 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 Pflanzenteile**  
getrocknete oder frische Blütenblätter

**Wirkung**  
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.

### Verwendete Pflanzenteile

frische Blüten und Pflanzenteile ohne Wurzeln

### Wirkung

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

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, Gaman der, 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 Komresse 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.

# Basilikum-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 Pflanzenteile

das frische Kraut

## Wirkung

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

Abfiltrern 53  
abführend 36, 90  
Abies alba 153  
Ablaufrinne 53  
Abnehmen 147  
Abschürfen 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  
anitviral 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, 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  
Aquamor 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, Reinigend 118  
Augentrost-Hydrolat 62  
augenwirksam 131  
ausgleichen 38  
ausgleichend 103, 140, 142, 159  
ausleitend 86  
auswurfördernd 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-Kompressen bei Monatsbeschwerden 182  
Beifuß-Hydrolat 64  
Beine, juckend 119  
Beine, schwere 87, 89, 107, 114, 127  
belebend 130  
Bellis perennis 83  
Bergamottenminze-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

## B

Blutkörperchen 78  
blutreinigend 35, 93, 143  
blutstillend 140  
Blutungen 71  
Bodylotion 170  
Body Splash mit Myrten-Hydrolat 165  
Body Splashes 165  
Bohnenkraut 66  
Borneol 74  
Bornylacetat 37, 153  
Boswellia sacra 152  
Boswellinsäure 152  
Bowler 187  
Braunglas 43  
Brennnessel-Hydrolat 70  
Bronchialsystem 37, 73, 81  
Bronchitis 59, 66, 111, 118, 141, 143, 152, 156  
Brotbacken 79  
Bügelwasser 105  
Bursaraceae 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  
Cistosen-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  
Cremerherstellung 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  
Elementen 117  
Elephantiasis 68  
Ellenbogen, raue 135  
emmenagog 139

empfangnisfördernd 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-Hy-  
drolat 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-Wurzel 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  
Fabioideae 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, René 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  
gewebesträffend 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  
Hustensbalsam 101  
hustensenkend 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  
Iridoïdglykoside 35  
Irisbutter 92  
Iris pallida 92  
Iriswurzels-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) – 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
- 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  
Kirschkernel-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  
Konzentrationschwäche 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  
Korbstopfen 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,

- Lorbeer-Hydrolat 109  
Lösungsmittel 49  
Lungenentzündung 81  
Lungenprobleme 86  
Lymphdrüenschwellungen 71  
Lymphfluss 91  
Lymphknoten 109  
Lymphödem 87  
Lymphstau 122, 150  
Lymphsystem 109
- M**  
Mädesüß-Hydrolat 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  
Misser 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  
Nierengriß 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  
Papyri 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  
Sauersteigensatz 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  
Stoffwechsellanregung 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  
Valerianaceae 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 zizanioides 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  
 Wechseljahrsbeschwerden 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  
 zellerneuend 91  
 Zellschutz 35  
 zellstärkend 120  
 Zentralnervensystem 157  
 Zimtaldehyd 157  
 Zirbelkiefern-Hydrolat 158  
 Zitronengras 107  
 Zitronensäure 69  
 Zitronenverbena-Hydrolat 159  
 zusammenziehend 35, 71, 87, 109  
 Zypressengewächse 151, 160  
 Zypressen-Hydrolat 160

## Was bekomme ich 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>

**Ausbildungszentrum für  
Aromatologie 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

**Ausbildungen Kräuterheilkunde  
in Österreich 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](http://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 © studiosvespa, 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 Abklärung mit Arzt/Ärztin unumgänglich.





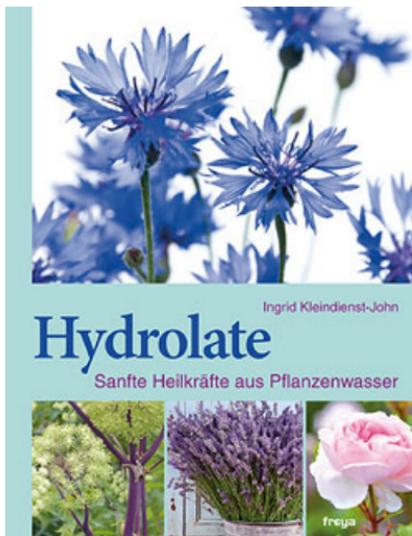
**I**ngrid Kleindienst-John, langjährige Mitarbeiterin am Institut für Medizinische Kybernetik der Universität Wien, beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit Kräutern und ätherischen Ölen. Sie ist Mitglied der Vereinigung ärztlich geprüfter Aromapraktiker und der Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche 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





Ingrid Kleindienst-John

[Hydrolate - Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser](#)

180 Seiten, kart.  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)