

Eliane Zimmermann

# Hydrolate

Die vergessene Dimension der Aromatherapie

Bestandsaufnahme und Aufruf zum Entdecken von Pflanzenwässern

Edition Aromapflege und Aromatherapie  
Band 1  
[www.aromapraxis.de](http://www.aromapraxis.de)





## Vorwort

Nachdem ich 2008 einen Artikel über Hydrolate geschrieben hatte, entstand einerseits etwas mehr Aufmerksamkeit in diesen spannenden Themenbereich, andererseits bin ich kritisiert worden, da ich nicht wissenschaftlich präzise formuliert (und geforscht) habe. Seitdem beschäftige ich mich intensiver mit diesen Pflanzenwässern, damit sie endlich aus dem **Schattendasein** in der Aromapflege und -therapie herauskommen. Diese Bestandsaufnahme ist vor allem entstanden, um zum vermehrten Gebrauch von Hydrolaten zu ermuntern. Ich habe (bislang) keinen Zugang zu Laboren, wo man sich mit Hydrolaten beschäftigt und so ist die vorliegende Zusammenfassung aus der Sicht einer **Hydrolatenovizin** für gleichermaßen interessierte Hydrolate-Laien verfasst.

Mir sind längst nicht alle Hydrolate bekannt und einige habe ich einmal ausprobiert und dann verworfen. Ich meine jedoch, diese „Wunderwässer“ verdienen mehr **Beachtung**, gerade in Bereichen, die in der Aromatherapie mit Warnhinweisen belegt werden müssen: im privaten Umfeld ohne Ausbildung, bei der inneren Anwendung, bei Babys, sensiblen und gebrechlichen Menschen, bei Epileptikern. Auch die Anwendung von ‘problematischen’ Düften wie Salbei und Ysop wird mit Hydrolaten endlich möglich.

So betrachte ich dieses Buch als **Einladung und Aufruf**, damit noch mehr Menschen in die Welt der Hydrolate einsteigen, dass wir Erfahrungen sammeln, dass wir uns austauschen. Damit diese wertvolle Dimension der Aromatherapie eine mindestens so große Beachtung findet wie die gesundheitsfördernde Anwendung von ätherischen Ölen.

## Inhalt

1. Wasser – eine fast magische Substanz
2. Definition und Namensgebungen
3. Echte und unechte Pflanzenwässer
4. Qualität und Abfüllung
5. Keime und Konservierung
6. Resteverwertung und Entsorgung
7. Herstellung und Verwandlung
8. Analyse und Zusammensetzung
9. Duft und Reifung
10. Preis und Preiswürdigkeit
11. Hydrolate ohne ätherisches Öl
12. Äussere Anwendung und Kosmetik
13. 16 Kosmetische Indikationen (tabellarisch)
14. Innere Einnahme und Küche
15. Die sanftere Aromatherapie für die ganz empfindlichen Menschen
16. Bewährte Anwendungen (tabellarisch)
  - Kopf- und Brustbereich
  - Haut & Gefäße
  - Bauchbereich, Unterleib, Beine
  - Weibliche Stimmung und Befindlichkeiten
17. Die sanftere Aromatherapie für unsere Vierbeiner
18. Hydrolate von A(ngelika) bis Z(imt)

**Wichtiger Hinweis:** Die Autorin hat große Sorgfalt auf die Erstellung ihrer Empfehlungen und Dosierungen verwendet, dennoch kann keine Gewähr dafür gegeben werden. Dieses Buch ist kein Ersatz für eine ärztliche oder naturheilpraktische Konsultation oder Behandlung. Für eventuelle Schäden bei der Anwendung von Hydrolaten und ätherischen Ölen kann nicht gehaftet werden.



*Ein Hydrolat ist das Produkt einer Wasser- oder Wasserdampfdestillation von Duft- oder Heilpflanzen, bei der das Destillationswasser nach Anreicherung mit wasserdampfvlüchtigen und wasserlöslichen Molekülen und anschließender Kondensation von den ätherischen Ölen getrennt und aufgefangen wird.*

ANGELIKA	PFEFFERMINZE
ANIS	PIMENT
BASILIKUM	ROSE
BOHNENKRAUT	ROSENGERANIE
BRAHMIKRAUT (CENTELLA, TIGERGRAS)	ROSMARIN
CISTROSE	SCHAFGARBE
ESTRAGON	SANDELHOLZ
EUKALYPTUS	SALBEI
FENCHEL	TEEBAUM
GAGELSTRAUCH	THYMIAN
HAMAMELIS	VETIVER
IMMORTELLE	WACHOLDER
JOHANNISKRAUT	WEIHRAUCH
KAMILLE DEUTSCH (BLAU)	YLANG YLANG
KAMILLE RÖMISCH	YSOP
KAROTTENSAMEN	ZIMT
KIEFER	ZITRONENVERBENE
KORIANDER	ZYPRESSE
KORNBLUME	
LAVENDEL	19. Einkaufen und Ausprobieren
LEDUM	20. Weiterführende Informationen
LORBEER	21. Literatur
MANUKA	
MELISSE	
MYRTE	
MUSKATELLERSALBEI	
NEROLI	

Nach genau 20 Jahren im Ausbildungsbusiness der Aromatherapie-Branche und nach 15 Jahren der Mitgliedschaft im Club der dienenden Dichter wage ich mit diesem Werk den Sprung in die neue Welt des virtuellen Publizierens. Ich bitte Sie, liebe Leserinnen und Leser, die Rechte an meinem **geistigen Eigentum** zu respektieren und diese Datei nur für sich und für private Zwecke zu nutzen und sie vor allem nicht an weitere Personen weiterzugeben. Ich habe sehr viel Zeit und Liebe in dieses Projekt investiert und wünsche mir, dass Geben und Nehmen in einer gesunden Balance bleiben werden.

## Qualität und Abfüllung

So wie es keine einheitliche Namensregelung (Blütenwasser, Hydrolat, Aquarom etc.) gibt, existieren bislang auch keine Vorschriften für die Herstellung von genuinen Hydrolaten. Auch die Art und Menge der **Konservierung** ist den Firmen überlassen. Wenn sie ihr Produkt im Rahmen ihrer Kosmetiklinie verkaufen, müssen sie allerdings für absolute Keimfreiheit und für eine Mindesthaltbarkeit nach Öffnen garantieren. Auch müssen sie sich an die INCI-Deklaration für kosmetische Produkte halten. Rosen-, Orangeblüten- (Neroli-) und Hamamelishydrolate werden häufig als Kosmetika angeboten (Gesichtswasser) und für diesen Zweck mit circa 12 Prozent Ethanol (Branntwein, Äthanol) konserviert.

Wenn Hydrolate „einfach so“ von einer Firma angeboten werden, erfolgt das meistens im Rahmen eines Raumbeduftungs-Sortiments, egal ob synthetischen oder natürlichen Ursprungs. In diesem Bereich wurde lange Zeit ein sehr lässiger Umgang mit den Produkten gepflegt, erst sehr langsam rücken auch Toiletensprays, Duftbäumchen für das Auto und andere Raumbedufter in den Fokus der kontrollierenden Behörden.

Die mir bekannten Ätherische-Öle-Lieferanten achten auf eine **peinlich saubere Abfüllung**, möglichst in lichtundurchlässige gläserne **Sprühflaschen**, welche bis zum kompletten Aufbrauchen des Inhaltes nicht mehr aufgeschraubt werden sollten. Auch werden regelmäßige mikrobiologische Kontrollen durchgeführt, die Lagerung in den eigenen Räumlichkeiten erfolgt in speziell klimatisierten Räumen, maximal bei Weinkellertemperaturen von 8-12 Grad C. **Temperaturschwankungen**, welche die Haltbarkeit sehr negativ beeinflussen können, werden tunlichst vermieden. Anders als die inzwischen sehr strengen Sicherheitsvorschriften für explosive terpenhaltige ätherische Öle müssen keine abschließbaren Metallschränke und Absaugvorrichtungen für Hydrolate vorhanden sein oder eingerichtet werden.

Idealerweise werden Hydrolate nach der Destillation und einer eher kurzen Reifungszeit in geeigneten (sterilen) Gefäßen unter sterilen Bedingungen in ihre Endverpackung umgefüllt. Diese sollte aus lichtgeschütztem Glas sein, da der Ätherisch-Öl-Anteil einige Kunststoffarten angreifen könnte, so dass bedenkliche Inhaltsstoffe (beispielsweise Weichmacher) ins Hydrolat gelangen können. Die Haltbarkeit von Hydrolaten schwankt enorm, von wenigen Wochen bis zu über zwei Jahren, sie hängt von vielen Faktoren ab, wie wir im Folgenden werden.



Zuhause kann man Hydrolate mit einer einfachen Kupfer-Destille gewinnen

# Kosmetische Indikationen

Kosmetische Indikation	Hydrolat
Augenkompressen (Ermüdung, Heuschnupfen)	Kamillenhydrolat (blau und römisch) Kornblumenhydrolat Myrtenhydrolat Rosenhydrolat
vermehrte Schweißbildung (Gesicht, Achseln, Füße)	Rosengeranienhydrolat Salbeihydrolat Zypressenhydrolat
Haarausfall	Atlaszederhydrolat Pimenthydrolat Rosmarinhydrolat Ylang Ylang-Hydrolat
nach der Rasur	Cistrosenhydrolat Rosengeranienhydrolat Salbeihydrolat Sandelholzhydrolat Zypressenhydrolat





sten Symptome abgemildert werden; diese Kur kann auch bei entzündlichen Darmerkrankungen Linderung verschaffen (innerlich und ggfs. als Zusatz zu einem Einlauf, mit Rosen- und Kamillenhydrolat)

**Seelische Wirkung:** ähnlich wie Lorbeerhydrolat nach Zeiten großer körperlicher und seelischer Anspannung, wenn ein Neuanfang bevorsteht

**Hydrolate in der Kranken- und Seniorenpflege:** Als kühlende Augen-Kompressen, eventuell 1:1 mit Rosenhydrolat gemischt.

## Muskatellersalbei

Salvia sclarea L. (Lamiaceae, Lippenblütengewächse)

In einem Buch, das überwiegend Frauen anspricht, darf dieses Hydrolat nicht fehlen, denn ähnlich wie das dazu gehörende ätherische Öl gehört es in die Hausapotheke, wenn Menstruationsstörungen die Regel sind. Die etwas penetrante Note des entsprechenden ätherischen Öles fehlt dem Hydrolat, der Duft kann sogar an eine Tasse eines guten Earl Grey Tees erinnern (dieser wird mit Bergamotteöl aromatisiert, dessen zwei wichtige Bestandteile Linalool und Linalylacetat mit den wichtigsten Inhaltsstoffen des Öles des Muskatellersalbei identisch sind). Diese ästhetische Salbeiart, die fast 150 cm hoch werden kann, wächst gut in Privatgärten in sonnigen Gegenden (Weinlagen) Deutschlands, der Schweiz und Österreichs. Weinkenner werden an den Geschmack des Muskatellerweines erinnert, der traditionell mit den Duftkomponenten dieser Salbeiart 'aufgehübscht' wurde.

**Herkunft:** Süd-Frankreich

**Herstellung:** Destillation der Blütenrispen (die Blätter duften, anders als beim 'normalen' Salbei, nicht oder kaum)



**Muskatellersalbeihydrolat wirkt unterstützend wenn eine schmerzhafte und launische Periode die Regel ist**





**Muskatellersalbei**hydrolat ist eine optimale Grundlage für Deos, wenn Hormonschwankungen zu vermehrtem Schweiß führen

**Haltbarkeit:** eher unzuverlässig - je nach Herkunft und Destillateur, eher unter einem Jahr, gelegentlich jedoch viel länger; pH-Wert: 5,5-5,7

**Geruch/Geschmack:** leicht zitronig, etwas an Bergamotte erinnernd, krautig

**Inhaltsstoffe im lipophilen Anteil:** bis zu 44% Linalool, bis zu 43% Dimethylsulphid, alpha-Terpineol

**Äußerliche Anwendung:** zum Gurgeln bei nahenden Halsschmerzen, als Gesichts- und Oberkörperspray gegen Hitzewallungen im Klimakterium (eventuell 1:1 mit Pfefferminze- und/oder Rosenhydrolat), als stimmungsaufhellendes Deo (mit Nerolihydrolat und etwas Vanille- und Tonkaextrakt aufpeppen - behaarte und warme Körperzonen sowie solche mit reichlich Schweißdrüsen nehmen Duftmoleküle besonders gut auf); pur als warme Kompresse auf den Unterbauch während schmerzhafter Geburtswehen und Menstruationsblutungen

**Einnahme:** als Kur einnehmen bei oben genannten eher typischen Frauenbeschwerden (1:1 mit Rosenhydrolat vermischt, davon 1 bis 2 Esslöffel in 1 Liter Wasser und circa 3 bis 4 Wochen lang trinken, bei ausgeprägtem PMS zwischen zwei Zyklen trinken (sehr empfindliche Menschen sollten es nicht zusammen mit Alkohol trinken oder sich dessen bewusst sein, dass diese doppelt stark 'reinhauen' kann).

**Seelische Wirkung:** ausgleichend und leicht stimmungsaufhellend

**Hydrolate in der Kranken- und Seniorenpflege:** bislang kein Einsatzgebiet bekannt



## Auf Exkursion mit der Autorin

Die urwüchsige Natur an der irischen Südwestküste, wo sich Meer und Berge begegnen, bietet das ideale Setting für die AiDA Dufterlebnis-Wochen. Bestaunen Sie Aromatherapie-Pflanzen wie beispielsweise 100-jährige Eukalyptusbäume mit unterschiedlichen Düften und Blattformen, genießen Sie



**Erleben, lernen, massieren und schnuppern während einer der AiDA-Dufterlebnis-Wochen bei**



die Duftwolken der Osmanthusblüten, von Champaca und wild wucherndem Jasmin, lernen Sie Eisenkraut von „Eisenkraut“ (Zitronenverbene) zu unterscheiden, trinken Sie einen echten Teebaum-Tee und fühlen Sie sich während der bezaubernden Manukablüte wie in Neuseeland.

Die drei Theorie- und Duftgärten-Tage jeder Botanikwoche finden von Montag bis Mittwoch statt. Davor und danach bieten wir ein Rahmenprogramm mit Ausflügen, Strandbesuchen und Kultur an, um noch mehr von Gärten, Land und Leuten kennenzulernen; Begleitpersonen sind willkommen und können an allen Ausflügen teilnehmen. Idealerweise findet am Vormittag theoretischer Unterricht statt und an den Nachmittagen geht es in die Natur.

Unsere AiDA Dufterlebnis-Wochen – im Mai, Juni und September – finden in einer idyllisch am Meer gelegenen Country-Lodge statt. **Ardnagashel House** liegt im historischen Arboretum (Baumpark) der Familie der ersten Botanikerin Irlands, Ellen Hutchins. Es gibt dort schöne Spaziermöglichkeiten. Die Unterkunft steht während der Kurswochen exklusiv den Kursteilnehmer/Innen und ihren Begleiter/Innen zur Verfügung. Sie ist mit einfachgemütlichen Zweibett-Zimmern ausgestattet. Dufterlebnis-Woche ab 660 Euro, Flüge oft ab 100 Euro (nach Cork oder Kerry). Das Haus kann an einigen veranstaltungsfreien Wochen privat gemietet werden. Termine und Broschüre zum kostenlosen Download:

[www.blog.aromapraxis.de/termine](http://www.blog.aromapraxis.de/termine)



**Weitere Bücher der Autorin:**

