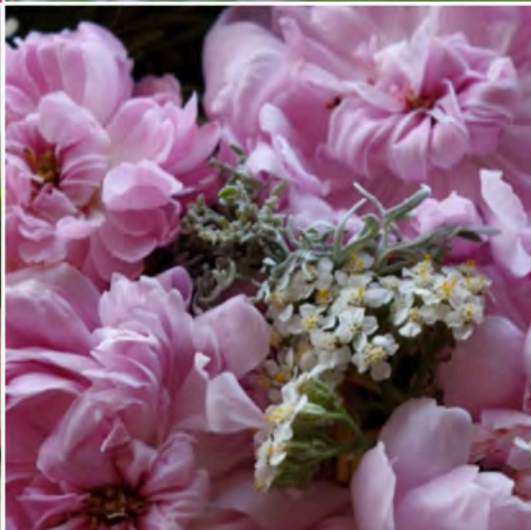


*Kräuterzauber*

Pflanzengeschichten & Kräuterkunde



claudia-neumaier.net



*Kräuterzauber*

Die Pflanzenwässer-Ideen-Fibel

# Hydrolate - Woher nehmen?



## AUS DEM BLÜTEN- UND DUFTGARTEN

DUFTGERANIE	MUSKATELLERSALBEI
DEUTSCHE KAMILLE	PFEFFERMINZE
IMMORTELLE	RÖMISCHE KAMILLE
LAVENDEL	ROSENBLÜTEN
MELISSE	

## AUS DER UNGESPRITZTEN BLUMENWIESE ODER VOM FELD

BRENNESSEL	WEGERICHT, SPITZ- ODER BREIT-
GÄNSEBLÜMCHEN	WILDE MÖHRE

## AUS DEM KRÄUTERBEET

BÄRLAUCH	ROSMARIN
BASILIKUM	SALBEI
FENCHEL	THYMIAN
MAJORAN	YSOP
PETERSILIE	

## AUS DEM KÜHLSCHRANK

GURKE	ORANGE
MANDARINE	ZITRONE

## AUS DEM GEWÜRZ-REGAL

GEWÜRZNELKEN	VANILLE
STERNANIS	WACHOLDERBEERE
TONKA	ZIMT

## AUS DEM TEE-REGAL

DAMIANA	ROSENWURZ
KAMILLE	ZITRONENVERBENE

Grundsätzlich gilt die Faustregel: Woraus man mit Erfolg einen Tee kochen kann, das läßt sich auch meist mit Erfolg destillieren ...

## VON BÄUMEN

BIRKE	BLÄTTER
HAMAMELIS	RINDE VON 2JÄHRIGEN ÄSTEN
LINDE	BLÜTEN
PFIRSICH	TRIEBSPITZEN
WACHOLDER	BEEREN – NADELN



# Hydrolate zur Hautpflege



**IMMORTELE** (*Helichrysum angustifolium*) ergibt ein angenehmes Gesichtswasser, das besonders fettige Haut klärt und reinigt.



**KAMILLE RÖMISCH** (*Chamaemelum nobile*) entspannt die Seele ebenso wie die Haut. Es ist ein sanftes Hydrolat auch in der Kinderpflege, für den Po, bei Unruhe und bei Blähungen.



**LAVENDEL** (*Lavandula angustifolia*) hilft als Komresse bei Nervosität und Unruhe – als Haarwasser bei irritierter Kopfhaut – als beruhigendes Gesichtswasser für sensible Haut und erweiterte Äderchen – als Wasserphase in Cremes für gerötete, juckende, unreine Haut, die beruhigt und gekühlt werden soll.



**MELISSE** (*Melissa officinalis*) wirkt beruhigend auf die Haut und wirkt den Blähungen des Bauches entgegen. Sie beruhigt oder regt an – sie gleicht aus. – Auf Wunden wirkt sie desinfizierend und kühlend. Bei Herpes gilt sie als ein kleines Wundermittel. Das Hydrolat sogar noch wirksamer als das Ätherische Öl.

Von den **QUITTEN** (*Cydonia oblonga*) werden in der Naturkosmetik v.a. die Kerne zur Schönheitspflege eingesetzt. Das Wasser aus den Früchten liefert ein duftendes Schönheitswässerchen, das quittenzarte Haut verspricht.



**ROSENGERANIE** (*Pelargonium graveolens*) beruhigt und erfrischt die Haut, matte Haut erstrahlt wieder. Großporige Haut verfeinert sich durch die adstringierende Wirkung. Es ist sanft genug, um bei Couperose angewendet zu werden.

**WILDE MÖHRE** (*Daucus carota*) riecht warm und etwas erdig. Es wirkt ausgleichend auf empfindliche Problemhaut – wie auch das Ätherische Öl, das eines der Haupt-Haut-Pflege-Öle ist.

Hydrolate sind das perfekte Gesichtswasser.

Hydrolate können in Seifen und Naturkosmetik die Wasserphase ersetzen.

Hydrolate können mit einem Fetten Öl 1:1 als Schüttelemlusion für die schnelle Hautpflege verwendet werden.

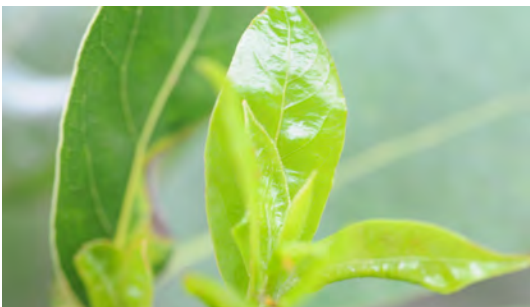
Hydrolate – v.a. Salbei sind ein gute Natur-Deo-Grundlage.



# Hydrolate in der Aromaküche



**BASILIKUM** ist nervenstärkend, appetitanregend und entkrampft das Verdauungssystem. Es hilft in Wasser verdünnt bei Blähungen. – Und es gilt als ein Mittel für Reichtumszauber. – In der Aromaküche ist Basilikumhydrolat köstlich auf Tomatensalat oder frischen Tomaten.



**INGWER** (*Zingiber officinale*) ist ein wertvolles Gesichtswasser durch seine antibakteriellen und pilzfeindlichen Eigenschaften. – Es durchwärmt die Haut, ist somit hilfreich als Körperspray für „Verfrorene“. Zusammen mit dem ebenfalls wärmenden Sesamöl ergibt Ingwerhydrolat eine hilfreiche Einreibung für „Eiszapfen-Füße“.



**LORBEER** (*Laurus nobilis*) ergibt sehr wenig ätherisches Öl, auch das Hydrolat ist nur recht kurz (6-8 Monate) haltbar. – Es würzt und macht leichter, was schwer verdaulich sein kann. – Es ist ein Lymphmittel und bringt „*ins Fließen*“, was nicht so recht fließen will ... von den inneren Säften bis zu seelischen und gedanklichen Blockaden.



**ROSMARIN** (*Rosmarinus officinalis*) muntert auf, ist perfekt für die Pflege am Morgen. Besonders großporige Haut, die zu Pickeln und Mitessern neigt, wird von der antibakteriellen Wirkung profitieren. – Auf Bratkartoffeln ist es ebenso pffig wie als morgendlicher „*Hallo-Wach*“-Spraystoß in den Mund. – Außerdem ist es eine Basis für Haarpflege aller Art – als Spray, Haarwasser, Shampoo, Seifen. „*Es weckt die Haarwurzeln auf.*“



**SALBEI** (*Salvia officinalis*) liefert ein Hydrolat, das einerseits perfekt für die Mundpflege – als Gurgelwasser – geeignet ist, andererseits kann man sich auch die reinigende Kraft des Salbei als Gesichtswasser zunutze machen.

**THYMIAN** (*Thymus vulgaris*) muß nach der Destillation noch etwas nachreifen. – Wird Fisch auf Thymianeis gelagert, verlängert sich seine Haltbarkeit um 20 Tage (Studie von 2008). – Es ist also wirksam sowohl zum Aromatisieren in von deftigen Eintöpfen und Suppen, als auch gegen Keime jeglicher Art in der Haut- und Wundpflege (evtl. mischen mit Rosenhydrolat).

Hydrolate würzen Speisen als Spray nach dem Kochen und aromatisieren Getränke – 1-2 TL auf 1 L Wasser.  
Kümmelhydrolat kann im Brotteig mitgebacken werden.



# Hydrolate ganz verführerisch



**DAMIANA** (*Turnera diffusa*) soll schon in den alten Zeiten in Mittelamerika als Aphrodisiakum und Antidepressivum eingesetzt worden sein. Das Kraut verstärkt als Aphrodisiakum die Hautsensibilität – die Nutzung als Gesichtswasser – mit klärender und reinigender Wirkung – bietet sich daher an!

**MUSKATELLERSALBEI** (*Salvia sclarea*) ist ein wunderbares Hydrolat bei Hitze- und Stimmungswallungen. – Einen Versuch wert ist die Kombination von Muskatellersalbei & Ylang Ylang & Zitronenverbene...

**PATCHOULI** (*Pogostemon patchouli*) mag man ... oder nicht. Wer es liebt, dem leistet es als Gesichtswasser oder Körperspray wertvolle Dienste.

**ROSE** (*Rosa damascena* / *alba* / *centifolia*) riecht als Hydrolat beinahe rosiger als das Ätherische Öl selbst. Phenylethanol ist die Hauptkomponente des Rosenduftes. Er wirkt schmerzstillend und sanft narkotisierend. – Im Hydrolat ist viel mehr enthalten als im Ätherischen Öl

**SCHAFGARBE** (*Achillea millefolia*), die große Wundheilerin, liefert ein aromatisch duftendes Wasser für die Gesichtspflege. Wer, wenn nicht die „*Augenbraue der Venus*“ könnte „*venusische Zartheit*“ versprechen ...?

**YLANG YLANG** (*Cananga odorata*) hat einen verführerischen Duft, und macht „*die Haare schön*“, und das hilft ja auch schon ein wenig weiter in Liebesdingen. Nebenbei bringt es Entspannung und Hingabe, heißt es.

Und da war dann noch ... „**SCHNECKENWASSER IN MAYENTAU**“ ... als DAS ungeschlagene Schönheitsmittel.



# Hydrolate in der Heilkunde



Bilder aus Leonhard Thurneseyser, Quinta essentia, Basel 1574

Pflanzenwasser – die „**GEPRENTEN WASSER**“ des Hieronymus Brunschwig – hatten vor 500 Jahren beinahe den Stellenwert in Medizin und Behandlung, den Tinkturen heute haben. Grundsätzlich wurden die „geprenten wasser“ damals eher innerlich verwendet und Tees eher äußerlich für Wundwaschungen und Umschläge.

Warum Hydrolate nicht nur als kosmetisches Gesichtswasser verwenden – sondern auch als Zusatz in jeglicher Art von **BÄDERN**? In Vollbädern, Fußbädern, Handbädern, Sitzbädern. ☼ Als Zusatz zum Tee, zum Öl in **WICKELN** und **AUFLAGEN** ☼ als Zusatz zu kühlenden **UMSCHLÄGEN** bei Fieber beispielsweise mit kühlenden Mondsignatur-Pflanzen.

Das Pflanzenwasser enthält – gesehen durch die Augen der Alchemie – v.a. den „**Sulphur**“ der Pflanze, das Ätherische Öl, den seelischen Anteil, den Duft und Ausdruck. – So wirkt der Duft (der Sulphur) über das limbische System (den Sitz der Emotionen und Erinnerungen) tief in unsere unbewußten Anteile hinein. ☼ Ich verwende Hydrolate gerne auch als Grundlage für meine Herstellungsweise von **BACHBLÜTEN**. ☼ So gesehen wird auch ein Pflanzenwasser dem „sal“-stofflichen Pflanzenauszug im merkuriellen Alkohol noch eine weitere sulfurische Komponente beigeben können. Unsere **TINKTUR** kann dadurch nur an Tiefe gewinnen.

Ursprünglich aus dem Ayurveda kommt die Tradition der „**MEDIZINIERTEN ÖLE**“. Dabei wird das Hydrolat (mit den wasserlöslichen Wirkstoffen der Pflanze) mit einem Ölmazerat (mit den fettlöslichen Anteilen der Pflanze) vermischt. – Weil Öl-Wasser-Gemische nicht lange haltbar sind, wird der wäßrige Anteil bei kleiner Hitze abgeraucht. Man bedenke, daß bei 40° die Ätherischen Öle flüchtig werden und halte die Temperatur gering. – Die unkomplizierte Variante dieser Art ist die einfache **SCHÜTELLOTION**: Flasche auf – Hydrolat hinein – Öl hinein – Deckel drauf – schütteln – auftragen. Das Gemisch ist in Wahrheit keines, denn Öl und Wasser trennen sich sogleich wieder und werden jedesmal auf neue verschüttelt – und damit in homöopathischer Analogie erneut energetisiert. Da das Öl als schützender Film obenauf liegt, verdirbt das Wasser weniger schnell, als man meint. Zur Sicherheit empfiehlt es sich, mit einigen Tropfen Ätherischen Öls die Haltbarkeit zu erhöhen. Die geringe Zugabe von Alkohol – bis zu 10 % – ist immer noch hautfreundlich empfiehlt sich aber nicht in Augen- oder Schleimhautnähe.





**AMETHYSTWASSER** nach Hildegard von Bingen: „Wenn ein Mensch in seinem Gesicht Flecken hat, bestreiche er es mit dem befeuchteten Amethyst. Auch erwärme er Wasser und halte den Amethyst über dieses Wasser, und eine aus dem Stein ausschwitzende Kraft vermischt sich mit dem Kondenswasserdampf. Lege diesen Stein schließlich selbst in das Wasser und wasche mit diesem Wasser das Gesicht. Oft gemacht wird die Gesichtshaut zart und die Gesichtsfarbe schön.“

Wenn schon der Amethyst schön macht – was vermag ein der Venus zugeordneter Stein wie der **SMARAGD**? Was könnte ein Melissenwasser mit Smaragd destilliert bewirken? Wie unwiderstehlich kann man werden? Schon die Vorstellung von Rosenwasser, das über **ROSENQUARZ** destilliert wurde, macht das Herz weit. – „Edelsteine sind die Sinnesorgane der Engelwesen“ sagt Rudolf Steiner. So werden sie auch „englische“ Qualitäten in unser Wasser bringen.

Zudem kann man spielen mit den unterschiedlichen **QUALITÄTEN DER DESTILLATION**. ☼ Wenn die Herstellung ihre Spuren hinterläßt, so muß die Geschwindigkeit im Destilliervorgang ebenfalls eine Rolle spielen. So wird eine schnelle, sprudelnde Wasserdampfdestillation doch eher ein **ANREGENDES** Wasser hervorbringen, während eine langsam und getragene Destillation aus dem Wasser heraus eine **BERUHIGENDE** Qualität haben sollte.

Jenseits des materiellen Eintrags ins Pflanzenwasser muß auch das **MATERIAL DER DESTILLE** eine Rolle spielen: **KUPFER** ist der Venus zugeordnet – **EDELSTAHL** dem Mars – **GLAS** dem Saturn. ☼ Auch in einer Glasdestille kann ich die Venusqualität erzeugen, durch Beigabe eines Kupfernetzes oder Einlegen von Kupferpfennigen. Oder eben aller Arten von Edelsteinen.

Und wiederum wird es eine Rolle spielen, ob frisches oder getrocknetes **PFLANZMATERIAL** verwendet wurde. Ob Blatt, ob Blüte, ob Rinde oder die Wurzel einer Pflanze angesetzt wird.

Auch die Herkunft des **WASSERS** wird jeweils eine neue Eigenschaft hinzufügen, sei es nun Wasser einer Heilquelle – Regenwasser – ein Tropfen Weihwasser aus einem Wallfahrtsort – ein Tropfen Meereswasser – ein im Morgengrauen von einer Alchemilla abgenommener Tautropfen ...

☼ Und so ergeben sich schier unendliche Möglichkeiten.  
Der Spielplatz der Phantasie ist eröffnet ... und er kann bespielt werden mit allen Sinnen und allen Elementen. ☼

