

Hydrolate – Wirkungen und Anwendungsbeispiele

Generelles: Hydrolate enthalten 0.03 – 0.5 % ätherische Öle, wasserlösliche Stoffe und durch die Destillation gebildete Stoffe. Die Menge an äther. Ölen reizt die Haut nicht und ist gerade noch in Wasser löslich. Die Wirkungsweise der Pflanzenwässer liegt zwischen jener der Tees (4-5 mal stärker) und jener der äther. Öle.

Anwendungsbereiche:

- * Raumspray (Wohnraum, Auto, WC, Bad usw.)
- * Duftlampe (pur oder mit Wasser verdünnt, auch mit äther. Öl)
- * Wäsche oder Polsterspray
- * Sauna (zum Aufgießen)
- * Aromaküche (Eiswürfel), Marzipane, Sprühen auf fertige Speisen
- * Körper – und Seelenpflege (Waschungen, Bäder, Body Splash)
- * Kosmetik und Hautpflege: Haar- und Kopfhautpflege, Gesichtswasser, Deospray, Aftershave, Schüttellotion, Maske, Peeling, Creme
- * Immunstärkung (Einnahme, Inhalation, Gurgeln)
- * Baby- und Kinderpflege
- * Notfallhelfer bei Verletzungen und Krankheit: Sonnenbrand, Insektenstichen, Schwellungen, Ausschläge
- * Altenpflege
- * Tierpflege

Lavendelhydrolat

Gesichts- oder Körperfluid: Diese Schüttellotion kann sowohl zur Gesichtereinigung als auch zur Hautpflege eingesetzt werden. Vor der Anwendung gut schütteln.

Beispiel: 25 ml Lavendelhydrolat (oder Salbeihydrolat)

- 25 ml Mandelöl
- 3 Tr. äther. Lavendelöl
- 3 Tr. äther. Rosengeraniöl
- 3 Tr. äther. Neroliöl

Wirkung: Lavendel wirkt beruhigend, entzündungshemmend, einsetzbar bei Insektenstichen und Verbrennungen

Salbeihydrolat

Gurgelwasser mit Salbeihydrolat: 1 EL Salbeihydrolat pro ¼ Liter warmes Wasser, 1 TL Sole

Wirkung: zusammenziehend (Akne, nach der Rasur od. Gurgelwasser bei Halsschmerzen), antiviral, bakterizid, schweißhemmend (Körperspray)

Kamillenhydrolat

Ekzem-Hautcreme: 100 ml Kamillenhydrolat (die Hälfte kann durch Schafgarbe, Lavendel, Rose ersetzt werden)
100 g frische Butter
10 g Bienenwachs

50 g Butter mit Bienenwachs zum Schmelzen bringen. Topf vom Feuer nehmen und die restliche Butter unterrühren.

Hydrolate langsam zugeben und zügig rühren bis eine homogene Konsistenz entsteht. Abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Wirkung: entzündungshemmend, beruhigend, antiinfektiös, gut für Kinderpflege

Wermuthydrolat

Wermut-Brustöl: 50 g Wermuthydrolat (die Hälfte kann durch Angelikahydrolat ersetzt werden) und 100 g Olivenöl werden in eine Sprühflasche gefüllt.

Bei Atemwegsinfektionen, Husten und Muskelbeschwerden auf die Brust (schmerzende Hautbereiche) sprühen und einmassieren.

Kühl und dunkel lagern.

Wermutwasser in einen heißen Tee mischen

Wirkung: magenstärkend, schleimlösend, verdauungsfördernd, gegen Ohrenentzündungen, gallefördernd

Angelikahydrolat

Aftershave: 50 ml Angelikawasser, 5 Tr. äther. Zitronenöl, 3Tr. äther. Bergamottöl, 2 Tr. äther. Lavendelöl, 2 Tr. äther. Zirbelkieferöl

Die äther. Öle im Pflanzenwasser gut verschütteln und dann auf die Haut sprühen.

Wirkung: entzündungshemmend, feuchtigkeitsspendend, vitalisierend. Lymphflussanregend

Wacholderhydrolat

Durchblutungsfördernde Einreibung: Wacholderhydrolat, Pfefferminzhydrolat, Angelikahydrolat mit äther. Eukalyptusöl (od. anderen äther. Ölen) versetzen.

Bei auftretender Erkältung kann diese Mischung als Körperumfeldspray (Schutzaura um die Person), Inhalation oder Fußbad genützt werden.

Wirkung: Wacholder tonisiert, als Haarwasser bei Schuppen, durchblutungsfördernd, belebend, keimtötend.

Schafgarbenhydrolat

Schafgarben-Körpermilch:

4 g Bienenwachs

6 g Kokosfett

44 ml Mandelöl

1 Msp. Guarkernmehl

40 ml Rosenwasser

40 ml Schafgarbenwasser

8 Tr. äther. Neroliöl

8 Tr. äther. Mandarinenöl

Zubereitung: Das Guarkernmehl wird in die geschmolzene Fettphase eingerührt, bevor die Wasserphase dazugegeben wird. Anschließend rühren bis alles auf Körperwärme abgekühlt ist. Dann erst die äth. Öle dazugeben.

Haltbar bei kühler Lagerung 1 Monat.

Wirkung: Sie schenkt d. Haut Geschmeidigkeit, hautpflegend und schützend.

Fenchelhydrolat

Fenchelwasser mit Kräutertee: Das Fenchelhydrolat zusammen mit warmen Kräutertee lindert Blähungen und Darmkrämpfe.

Speisen mit Fenchelwasser besprühen: Speisen mit dem Fenchenaroma versetzen.

Inhalationen mit verdünntem Fenchelwasser bei Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündungen, verstopfter Nase.

Bauchkomresse bei Säuglingen: 1 EL Fenchelwasser und 1 EL Kamillenwasser mit einem halben Liter warmen Wasser verdünnen. Eine Komresse mit dem Wasser tränken, auswinden und warm auf den Bauch des Säuglings legen. Warm halten.

Augenkompressen: Verdünntes Fenchelhydrolat mit Augentrostee mischen und als Komresse bei Bindehautentzündung, geröteten Augen und müden Augen auf die Augen auflegen.

Wirkung: Entspannend, entkrampfend, appetitanregend, blähungswidrig, schleimlösend, milchbildend,