

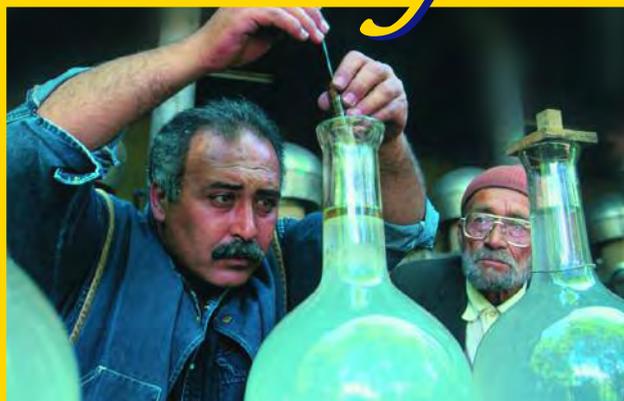
# F · · R · U · M

AROMATHERAPIE · AROMAPFLEGE · AROMAKULTUR

- Pflanzenhydrolate für Pflege und Therapie
- Hydrolate – sanfte Aromatherapie für Vierbeiner
- Aromatherapie in der Hebammenpraxis
- Diagnose Schizophrenie = Abstellgleis?
- Aromatherapie macht Schule
- Raumbeduftung in der Diskussion



## *Hydrolate*



Liebe Leserin, lieber Leser,

Pflanzenwässer – auch Hydrolate genannt – führen in der Welt der ätherischen Öle noch immer ein Schattendasein. Als Nebenprodukte, die bei der Destillation von ätherischen Ölen entstehen, wird ihr Potenzial vielerorts verkannt bzw. unterschätzt. Zu Unrecht, wie wir meinen. Deshalb haben wir den Hydrolaten diesmal unser Titelthema gewidmet und laden Sie ein, mit uns auf Entdeckungsreise zu gehen. Sie erfahren, wie Sie Hydrolate hilfreich bei Mensch und Tier anwenden können, aber auch, auf welche Qualitätsmerkmale Sie achten müssen. Wenn Sie selbst schon Erfahrungen mit Hydrolaten gesammelt haben, freuen wir uns über Ihren Bericht, den wir dann gerne in der nächsten Ausgabe veröffentlichen!

Ein weiteres wichtiges Thema in diesem Heft ist die Raumbeduftung. Die meisten naturreinen ätherischen Öle werden zur Wohnraumbeduftung auf den Markt gebracht. Was passiert, wenn in Schulen Duftsäulen aufgestellt werden, zeigt eine interessante wissenschaftliche Studie zur gezielten Beduftung von Klassenzimmern, die wir Ihnen vorstellen möchten.

Dennoch ist die Beduftung – zumal von öffentlichen – Räumen nicht unumstritten. Der Beitrag „Raumbeduftung mit ätherischen Ölen und warum diese wichtige Kulturleistung bedroht ist“ liefert uns neueste Erkenntnisse zu einem brisanten Thema.

Ein duftendes Lesevergnügen wünscht Ihnen

Ihr F·O·R·U·M-Team  
und

Klaus Dürbeck,  
1. Vorsitzender von  
FORUM ESSENZIA e.V.

Ingeborg Stadelmann,  
2. Vorsitzende von  
FORUM ESSENZIA e.V.



<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
<b>Titelthema:</b>	
„Hydrolate“	3
	7
	10
<b>Aromatherapie</b>	13
<b>Aromapflege</b>	17
<b>Aromawissenschaft</b>	19
	23
<b>Anbau &amp; Herstellung</b>	26
	29
<b>Damals &amp; Heute</b>	31
	33
<b>Aromakultur</b>	36
	42
<b>Duft-Splitter</b>	43
<b>Bücher</b>	46
<b>Veranstaltungen</b>	49
<b>Information</b>	50
<b>Impressum</b>	51



Rosenblüte (Rosa x Damascena)



Melisse (Melissa officinalis)



Immortelle (Helichrysum italicum)

Waltraud Reischer und Eliane Zimmermann

## Pflanzenhydrolate für Pflege und Therapie

**Nach gut zwanzig Jahren Aromatherapie im deutschsprachigen Raum sind der Bekanntheitsgrad und insbesondere die Einsatzmöglichkeiten der duftenden Pflanzenwässer noch nicht sonderlich weit verbreitet. Woran liegt das? Die Autorinnen gehen der Frage auf den Grund und wollen „Hydrolat-Neulingen“ mit einer kleinen Auswahl der wichtigsten klassischen Hydrolate und ihrer Anwendungsgebiete eine Einstiegshilfe bieten.**

Einer der Gründe ist der wesentlich schwächere oder oft sogar schlechtere Duft gegenüber dem entsprechenden Ätherisch-Öl-Pendant: Beispielsweise riecht Lavendel hydrolat für die meisten Menschen eher unangenehm und erinnert kaum an Lavendel; Rosmarinwasser kann holzig-krautig oder sogar muffig riechen. Weitere Gründe, warum die „geheimen“ heilenden Eigenschaften der Hydrolate verkannt werden, sind vielfältig:

- Es gibt kaum wissenschaftliche Erkenntnisse über die Heilwirkungen der einzelnen Hydrolate.
- Es gibt kaum Veröffentlichungen über die Zusammensetzung einzelner Hydrolate.
- Es gibt keine ausreichende deutschsprachige Literatur über ihre Wirkungen.
- Die meisten Aromatherapeuten kennen nicht die Einsatzgebiete der Hydrolate.
- Kaum ein Dozent, kaum eine Dozentin lehrt ihre Zusammensetzungen und Einsatzgebiete.
- Anders als bei Ätherisch-Öl-Kennern gibt es keine einigermaßen einheitliche Betrachtungsweise über die Qualitätsansprüche, die an Hydrolate zu stellen sind.
- Etliche Firmen und selbst Apotheken bieten destilliertes Wasser, vermischt mit natürlichen oder gar synthetischen

ätherischen Ölen, als Hydrolate an, die jedoch andere Wirkungen aufweisen können.

- Die Produzenten müssen auf eine bessere Wasserqualität achten (Mineraliengehalt, pH-Wert), wenn sie die Hydrolate nach der Gewinnung von ätherischen Ölen verkaufen möchten (führen sie die Destillation nur zur Gewinnung von ätherischen Ölen durch, können sie den dafür benötigten Wasserdampf in einem separaten Gerät herstellen, bevor sie ihn durch das Pflanzenmaterial leiten, und das Wasser muss nicht ganz so hochwertig sein, da es ohnehin nach dem Prozess weggeschüttet wird).
- Die Ware Wasser ist schwerer und voluminöser als ätherische Öle, somit sind die Transportkosten um ein Vielfaches höher.
- Hydrolate sind nicht annähernd so lange haltbar wie ihre entsprechenden ätherischen Öle.
- Einige Hydrolate duften nicht so schön wie ihre Entsprechungen bei den ätherischen Ölen.

### Was ist ein Hydrolat?

Ein Hydrolat ist das Produkt einer Wasser- oder Wasserdampfdestillation von Duft- oder Heilpflanzen, bei der das Destillationswasser nach Anreicherung mit **wasserlöslichen** Molekülen und Kondensation von den ätherischen Ölen getrennt und aufgefangen wird. Somit ergänzt ein Therapieansatz mit Hydrolaten die Aromatherapie hervorragend, denn ätherische Öle enthalten die **fettlöslichen** Komponenten der Duft- und Heilpflanzen.