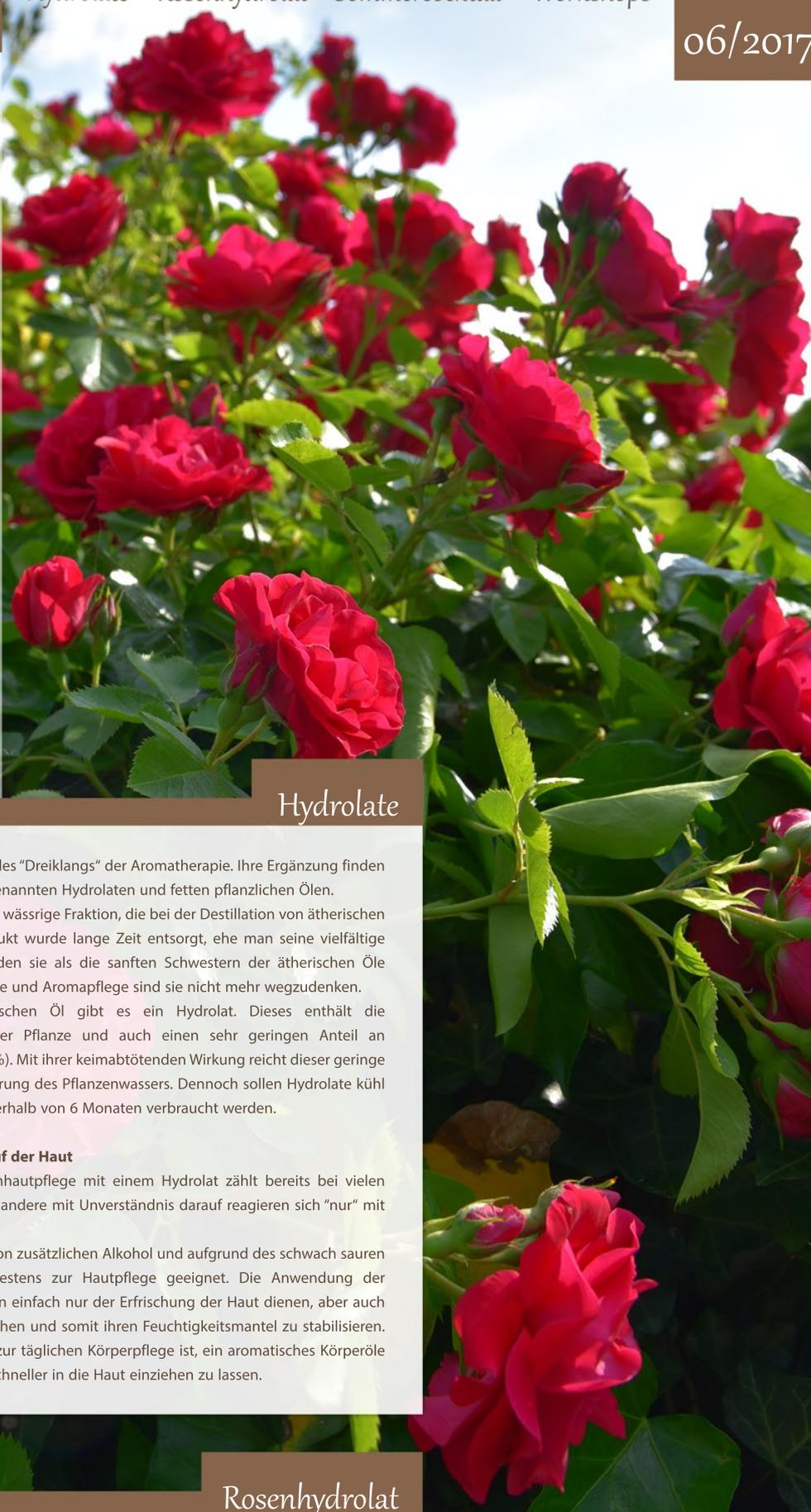




“Düfte sind  
Liebeserklärungen  
der Natur”



## Hydrolate

Ätherische Öle sind nur ein Teil des “Dreiklangs” der Aromatherapie. Ihre Ergänzung finden sie in pflanzlichen Wässern, sogenannten Hydrolaten und fetten pflanzlichen Ölen. Als Hydrolat bezeichnet man die wässrige Fraktion, die bei der Destillation von ätherischen Ölen anfällt. Dieses Nebenprodukt wurde lange Zeit entsorgt, ehe man seine vielfältige Wirkung entdeckte. Heute werden sie als die sanften Schwestern der ätherischen Öle bezeichnet. In der Aromatherapie und Aromapflege sind sie nicht mehr wegzudenken. Zu jedem destillierten ätherischen Öl gibt es ein Hydrolat. Dieses enthält die wasserlöslichen Bestandteile der Pflanze und auch einen sehr geringen Anteil an ätherischen Ölen (weniger als 1%). Mit ihrer keimabtötenden Wirkung reicht dieser geringe Anteil zur natürlichen Konservierung des Pflanzenwassers. Dennoch sollen Hydrolate kühl gelagert und nach Anbruch innerhalb von 6 Monaten verbraucht werden.

### Eigenschaften und Wirkung auf der Haut

Die tägliche Haut- und Schleimhautpflege mit einem Hydrolat zählt bereits bei vielen Menschen zum Ritual, während andere mit Unverständnis darauf reagieren sich “nur” mit einem Wasser zu pflegen.

Naturbelassene Hydrolate, frei von zusätzlichen Alkohol und aufgrund des schwach sauren pH-Wertes von 4,0-5,5 sind bestens zur Hautpflege geeignet. Die Anwendung der duftenden Pflanzenwässern kann einfach nur der Erfrischung der Haut dienen, aber auch um die Haut bewusst zu besprühen und somit ihren Feuchtigkeitsmantel zu stabilisieren. Eine weitere beliebte Methode zur täglichen Körperpflege ist, ein aromatisches Körperöl mittels Zusatz von Hydrolaten schneller in die Haut einzuziehen zu lassen.

## Rosenhydrolat

Dieses wunderbare Pflanzenwasser ist mein absoluter Favourite. Täglich verwende ich es nach der Gesichtereinigung und vor der Pflege als Tonik. An warmen Sommertagen, dient es auch zwischendurch als Erfrischung. Im Kühlschrank gelagert werden die kühlenden und entzündungshemmenden Eigenschaften des Hydrolats noch unterstützt.

Einwandfreie Qualität ist natürlich Voraussetzung zur Anwendung am oder im Körper, und besonders auf der Schleimhaut. Kompressen mit Rosenhydrolat beruhigen rote, trockene und gereizte Augen. Bei Zahn- oder Kieferoperationen kann man es direkt in den Mund sprühen.

Sonnengerötete Haut profitiert von der schmerzstillenden und entzündungshemmenden Komponente des Rosenhydrolats. Auch in der Baby und Altenpflege kann man es mit gutem Gewissen einsetzen.

## Aromamischung Insektenfrei

Diese gleichzeitig erfrischende Mischung ätherischer Öle hält die Insekten an lauen Sommerabenden fern: Je 2 Tropfen Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*), Lemongrass (*Cymbopogon flexuosus*), Rosengeranie (*Peltargium graveolens*), Zypresse (*Cupressus sempervirens*) in ein Duftlämpchen.

## Workshops



Aromaworkshop  
Kosmetik - 20. Juni 2017

Aromaworkshop  
Blütendüfte - 4. Juli 2017

## Sommercocktail

Gläser mit Rosenhydrolat aussprühen, und anschließend mit gewünschtem Getränk auffüllen; Mineralwasser, Apfelsaft, Prosecco oder Champagner.

Einen zusätzlichen dekorativen Effekt erzielt man mit ein paar Rosenblättern im Getränk und / oder einem Rosenzuckerrand am Glas.



## Ein paar Plätze sind noch frei!

Die Workshops finden **von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr** in meinen Praxisräumlichkeiten in der Pfeifergasse 3 statt.

Anmeldung unter [info@aromapraxis.eu](mailto:info@aromapraxis.eu) oder unter **0664/2816869**.