

“Düfte sind  
Liebeserklärungen  
der Natur”

## Hydrolate

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 einziehen 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.

## Duftmischung Frauenglück

5 Tr. Bergamotte  
3 Tr. Rosengeranie  
1 Tr. Ylang Ylang

Zur Ruhe kommen, sich von Altlasten befreien, Energie tanken, Pläne schmieden und durchstarten. Meine Termine im Aromajahr 2019 sind nun auch fixiert und ich darf euch zu acht verschiedenen Themen Workshops und Veranstaltungen anbieten.

Bewährte Workshops werden jedes Jahr aktualisiert und überarbeitet. Neu ist das Aromaseminar **Frauengesundheit und Hormonmodulierende Düfte** und der Vortrag **Heilkraft von Hydrolaten**.

## Frauengesundheit

Die Wirkstoffe einer Vielzahl ätherischer Öle, wässrige Hydrolate und die ungesättigten Fettsäuren aus gepressten Früchten und Samen unterstützen die Frauengesundheit in jeder Lebensphase.

Natürliche Hautpflege auf höchstem Niveau aus nativen Pflanzenölen und ätherischen Ölen verwöhnt nicht nur unsere Haut. Die Duftstoffe der ätherischen Öle wirken zusätzlich auf Körper, Geist und Seele. Die Wirkung ist vielfältig von beruhigend bis aktivierend, ausgleichend, stärkend und stabilisierend. Die stimmungsaufhellende Wirkung von Bergamotte und Grapefruit ist bereits datenmäßig belegt und die beruhigende Wirkung von Lavendel und Melisse kennen die meisten aus der Pflanzenheilkunde.

Hormone beeinflussen unseren gesamten Organismus und besonders Frauen in hormonellen Übergangsphasen wissen davon ein Lied zu singen. Stimmungsschwankungen, Zyklusunregelmäßigkeiten, Menstruationsschmerzen können mit Aromamischungen gelindert werden.

Ob als Naturparfum, Raumduft oder Körperöl, die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig. Zu den ätherischen Öle mit hormonmodulierenden Wirkstoffen zählen u.a. das Rosenöl, das Rosengeraniöl, das Muskatellersalbeiöl und das Vetiveröl mit seinem stark erdigen Aroma. Exotische Düfte, wie Sandelholz und Ylang Ylang schaffen eine entspannte Atmosphäre. Diesen Ölen wird eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt und über das limbische System wirken sie auf unsere Hormonschaltzentrale.

## Workshop Übersicht

Genauere Beschreibung der einzelnen Workshops sind in Kürze auf meiner Homepage [www.aromainfo.eu](http://www.aromainfo.eu) nachzulesen.

- 13. März Blüendüfte
- 4. April Frauengesundheit
- 4. Mai Yoga und Düfte
- 10. Mai Rosenworkshop
- 24. Mai Rosenworkshop
- 6. Juni Heilkraft von Hydrolaten
- 2. Oktober Gestärkt in den Herbst
- 22. November Räucherworkshop
- 11. Dezember Duftende Weihnachtsgeschenke



Aromabrief  
Mag. pharm. Ute Pröll-Strobl