



Susanne Fischer-Rizzi

# DAS GROSSE BUCH DER PFLANZENWÄSSER

Pflegen, heilen, gesund bleiben  
mit Hydrolaten



A T VERLAG





Susanne Fischer-Rizzi

DAS GROSSE BUCH DER  
PFLANZENWÄSSER

Pflegen, heilen, gesund bleiben  
mit Hydrolaten

AT Verlag

# INHALT

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Jede Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung auch von Teilen des Werks oder von Abbildungen, jede Übersetzung, jeder auszugsweise Nachdruck, Mikroverfilmung sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen und multimedialen Systemen bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Sämtliche Rezepte in diesem Buch sind urheberrechtlich geschützt, sie dienen dem privaten Gebrauch und dürfen nicht kommerziell genutzt werden.

Die in diesem Buch enthaltenen Ratschläge und Informationen sollen und können bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen eine Behandlung durch Ärzte oder Heilpraktiker nicht ersetzen; sie sind vielmehr als Ergänzung gedacht. Die in diesem Buch wiedergegebenen Informationen sind nach bestem Wissen und nach dem aktuellen Stand der Kenntnis dargestellt. Alle Ratschläge, Rezepte und Anwendungen in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig geprüft und erprobt. Autorin und Verlag übernehmen jedoch keinerlei Haftung für allfällige Schäden oder Folgen, die sich aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben können.

© 2014

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Asta Machat, München

Fotos: Martina Weise, [www.fotoweise.de](http://www.fotoweise.de)

Gestaltung und Satz: solutioncube GmbH

Bildaufbereitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten:

Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-699-2

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)



- 6 VORWORT  
Von himmlischen Düften zu wunderbaren Pflanzenwässern
- 9 DAS WILDE HERZ DER PFLANZEN
  - 9 Was sind Pflanzenwässer?
  - 12 Die Düfte der Natur
  - 12 Einkauf und Lagerung von Pflanzenwässern
- 14 DESTILLATION DER PFLANZENWÄSSER – GESCHICHTE UND GESCHICHTEN
- 23 EIN BLUMENSTRAUSS FÜR SIE – PFLANZEN FÜR DIE DESTILLATION
- 26 DER ZAUBER DES UNSICHTBAREN – WIE DÜFTE AUF UNSERE SEELE WIRKEN
- 27 GEHEIMNISVOLLES WASSER – BOTSCHAFTEN FÜR NASE UND AUGEN
- 30 ANWENDUNGSBEREICHE
  - 30 Raumpflege – Mit Düften Räume gestalten
  - 31 Haushalt – Mehr als sauber
  - 31 Küche – Düfte, die das Essen beleben
  - 32 Wellness – Körper und Seele gut tun
  - 33 Sauna/Sport – Fitness und Gesundheit unterstützen
  - 33 Kosmetik – Natürliche Pflege für Haut und Haar selbst herstellen
  - 33 Pflegen und gesund bleiben – Hilfreiche Pflanzenwässer für zuhause
  - 33 Gesundheits-, Kranken- und Seniorenpflege – Gut versorgt sein
  - 34 Psychiatrie – Sanfte Begleitung
  - 34 Hospiz – Pflanzendüfte für Nähe und Fürsorge
  - 35 Tierpflege/Tierhygiene – Hilfreiche Anwendungen
- 36 SPRAY & CO. – WIE WENDET MAN PFLANZENWÄSSER AN?
  - 36 In der Raumluft
  - 38 Äußerliche Anwendung
  - 43 Einnahme
  - 44 In der Kosmetik

= Die 12 wichtigsten Pflanzenwässer

## 91 DIE PFLANZENWÄSSER VON A BIS Z

- 53 Angelikawasser
- 59 Apfelblütenwasser
- 63 Augentrostwasser
- 67 Basilikumwasser
- 73 Cistrosenwasser
- 79 Douglasienwasser
- 83 Eukalyptuswasser
- 89 Fenchelwasser
- 97 Frauenhaarfarnwasser
- 101 Gänseblümchenwasser
- 105 Gundermannwasser
- 109 Hamameliswasser
- 117 Heublumenwasser
- 121 Holunderblütenwasser
- 127 Immortellenwasser
- 133 Kamillenwasser
- 137 Römisches Kamillenwasser
- 143 Karottenwasser
- 149 Kornblumenwasser
- 153 Lavendelwasser
- 161 Lemongrasswasser
- 165 Limettenwasser
- 169 Lindenblütenwasser
- 175 Lorbeerwasser
- 181 Mammutbaumwasser
- 187 Maulbeerbaumwasser
- 191 Meisterwurzwasser
- 197 Melissenwasser
- 207 Myrtenwasser
- 213 Orangenblütenwasser
- 221 Orangenschalenwasser
- 227 Palo-Santo-Wasser
- 233 Pfefferminzwasser
- 241 Quittenwasser
- 247 Rosenwasser
- 261 Rosmarinwasser
- 271 Salbeiwasser
- 279 Schafgarbenwasser
- 285 Thymianwasser
- 291 Vanillewasser
- 299 Weihrauchwasser
- 305 Weißtannenwasser
- 311 Wiesenköniginwasser
- 315 Wundkleewasser
- 321 Zedernwasser
- 327 Zirbelkieferwasser
- 333 Zitronenverbena

## 338 WEITERE PFLANZENWÄSSER

- 338 Bärwurz
- 339 Breitwegerich
- 340 Eisenkraut

- 341 Fichtenwasser
- 342 Frauenmantelwasser
- 343 Ginkgowasser
- 344 Gotu-Kola-Wasser
- 345 Habichtskrautwasser
- 345 Hainbuchenwasser
- 347 Haselnussblattwasser
- 347 Honigkleewasser
- 348 Iriswasser
- 350 Jasminwasser
- 351 Johannisbeerknospenwasser
- 353 Lärchenwasser
- 354 Latschenkieferwasser
- 357 Manukawasser
- 357 Monardenwasser
- 358 Muskatellersalbeiwasser
- 359 Neembaumwasser
- 360 Pappelknospenwasser
- 361 Ringelblumenwasser
- 361 Rosengeranienwasser
- 362 Stiefmütterchenwasser
- 363 Storchschnabelwasser
- 364 Wacholderwasser
- 365 Weißer-Salbei-Wasser
- 366 Ylang-Ylang-Wasser
- 367 Ysopwasser

## 368 DIE KUNST DER DESTILLATION

- 368 Die Erde destilliert
- 369 Selbst destillieren
- 371 Wie funktioniert das Destillieren?

## 378 INHALTSSTOFFE DER PFLANZENWÄSSER

- 378 So werden Inhaltsstoffe festgestellt
- 379 Die einzelnen Inhaltsstoffe

## 380 DIE STÄRKE DES WASSERSTOFFS: DER pH-WERT

- 380 Von Bakterien, Pilzen und Viren
- 381 Messungen

## 382 WISSENSWERTES ZUR NATURKOSMETIK

- 382 Rohstoffe und Verfahren

## 389 SAMMEL- UND DESTILLATIONSKALENDER

### ANHANG

- 390 Verzeichnis der Indikationen
- 393 Verzeichnis der kosmetischen Anwendungen
- 394 Literatur und Quellen
- 398 Danksagung
- 400 Zu Autorin und Fotografen



## VON HIMMLISCHEN DÜFTEN ZU WUNDERBAREN PFLANZENWÄSSERN

*»Nicht müde werden,  
sondern dem Wunder leise  
wie einem Vogel  
die Hand hinhalten.«*

HILDE DOMIN

In diesem Buch möchte ich Sie mit den Pflanzenwässern, den duftenden Wässern aus Heilpflanzen, bekannt machen. Obwohl schon seit Jahrhunderten hergestellt und verwendet, sind sie fast ganz in Vergessenheit geraten. In der heutigen Aromatherapie stehen sie als Nebenprodukt der Destillation im Schatten der ätherischen Öle. Doch nun erinnert man sich wieder an diese hochwirksamen Pflanzenwässer, und sie erleben eine wohlverdiente Renaissance. Seit einigen Jahren werde ich in meinen Seminaren zur Aromatherapie und Heilpflanzenkunde immer öfter nach Informationen über die Pflanzenwässer gefragt. Auch sonst ist ein wachsendes Interesse an den Pflanzenwässern, die auch Hydrolate genannt werden, zu beobachten. Dies hat mich bewogen, mein bisheriges Wissen und meine Freude an den duftenden Pflanzenwässern in einem Buch zu verpacken und es Ihnen zu übergeben. Ich freue mich, dass dies eine weitere Möglichkeit für mich ist, die Pflanzen, die mein Leben begleiten, weiter und neu zu würdigen.

### DIE ANFÄNGE DER AROMATHERAPIE

In der Anfangszeit der modernen Aromatherapie spielten die Pflanzenwässer eine unbedeutende Rolle. Sie galten als nutzloses Nebenprodukt bei der Destillation der ätherischen Öle. Bei so manchem Destillateur sah ich, wie das bei der Destillation von ätherischen Ölen entstandene Hydrolat, das Pflanzenwasser, in den nahen Bach abgeleitet wurde. Niemand interessierte sich dafür, es ging nur um das ätherische Öl, und nur dieses stand zum Verkauf. Das ist auch heute noch oft so und

wird sich vielleicht erst durch das nun langsam wachsende Interesse an Pflanzenwässern ändern.

Dabei bin ich selbst noch einmal in Gedanken meine Geschichte zurückgegangen, die mich mit den Pflanzendüften verbindet. Es war 1988, als ich mein Buch *Himmliche Düfte. Das große Buch der Aromatherapie* schrieb. Wie einem Wunder hatte ich mich – mit Freude, Neugier und Enthusiasmus – der damals im deutschsprachigen Raum noch fast unbekanntem Aromatherapie genähert. Ich habe entdeckt, geforscht, experimentiert, ich war bezaubert von der Schönheit der Pflanzendüfte und beeindruckt von ihrer Heilkraft. Das Buch hat der Aromatherapie im deutschsprachigen Raum die Tür geöffnet und sie bekannt gemacht. Sie ist inzwischen in vielen Bereichen akzeptiert und etabliert. Die Aromatherapie hat teilweise auch in Institutionen wie Kliniken, Seniorenheimen, Hospizen Eingang gefunden und wird besonders in der Krankenpflege geschätzt. Die ätherischen Öle haben das Leben von vielen Menschen bereichert, und ein umfangreicher neuer Erfahrungsschatz hat sich angesammelt. Auch haben zahlreiche wissenschaftliche Studien die Wirksamkeit der ätherischen Öle bestätigt. Die ätherischen Öle, die »himmlichen Düfte«, haben sich ihren Platz erobert.

#### DEM WUNDER DIE HAND HINHALTEN

Mit den Pflanzenwässern verhält es sich ähnlich. Mit diesem Buch lade ich Sie ein, mit mir – wie damals bei den ätherischen Ölen – »dem Wunder die Hand hinzuhalten«, wie es Hilde Domin ausdrückt, Neues zu entdecken und alten Spuren zu folgen.

Die Pflanzenwässer lernte ich zum ersten Mal Anfang der 1970er-Jahre kennen, als ich durch die Beschäftigung mit der Alchemie von meinen Lehrern das Destillieren erlernte. Einiges über ihre Anwendung in der Naturheilkunde erfuhr ich im Rahmen meiner damaligen Ausbildung zur Heilpraktikerin. Das erste Pflanzenwasser, das ich damals herstellte, war das Rosmarinwasser. Es war so wohltuend, dass ich mehr über die Pflanzenwässer erfahren wollte.

Beim Studium alter Kräuterbücher war mir aufgefallen, dass dort neben gebräuchlichen Zubereitungen der Heilpflanzen als Tees, Pulver, Salben auch die Destillation der Pflanze zu einem Pflanzenwasser beschrieben wird. Fast aus jeder Pflanze, so wussten es die alten Kräuterbuchautoren wie Hieronymus Bock (1577) oder Tabernaemontanus (1731), konnte man ein heilsames

Pflanzenwasser herstellen. Auch in den Büchern einiger zeitgenössischer Phytotherapeuten finden sich Angaben zur Anwendung und zur Heilkraft mancher Pflanzenwässer. Da ich wusste, wie man selbst destilliert, stellte ich mit meiner kleinen Destille zahlreiche Pflanzenwässer her. Es gab viel auszuprobieren. Ich sammelte die Ergebnisse meiner Erfahrungen, die Angaben aus der Literatur und Berichte von Kolleginnen und Kollegen. Einige Pflanzenwässer waren mir schon aus der Naturheilkunde bekannt, wie zum Beispiel Fenchelwasser, Hamameliswasser, Holunderblütenwasser und Rosenwasser. Manchen wie dem Rosenwasser, dem Orangenblütenwasser, dem Safranwasser war ich schon in Kochrezepten der Küche Asiens, des Mittleren Ostens und Südeuropas begegnet, besonders durch meine Arbeit an einem Safran-Kochbuch.

#### PFLANZENWÄSSER IN DER NATURHEILKUNDE

Die Pflanzenwässer entstehen als Kondensat des Destillationsdampfes im Kühler der Destille und enthalten die öllöslichen wie auch die wasserlöslichen flüchtigen Inhaltsstoffe der Pflanzen. Somit sind sie ein Schnittpunkt zwischen der Phytotherapie, die hauptsächlich Pflanzen als Tee, Tinkturen, Pulver usw. verwendet, und der Aromatherapie, die mit den öllöslichen Anteilen, den ätherischen Ölen, arbeitet, die aber eigentlich auch zur Phytotherapie gehört. Beide Bereiche werden in der Anwendung wie auch in der Literatur meist getrennt abgehandelt. Die Angaben über die Pflanzenwässer in der Heilpflanzenkunde, der traditionellen Naturheilkunde, reichen weiter zurück als jene der modernen Aromatherapie. Die Aromatherapie und Aromapflege liefern neue Erkenntnisse und Erfahrungen. So können sich Phyto- und Aromatherapie gegenseitig bereichern, wozu dieses Buch anregen und beitragen möchte.

#### GEHEIMNISVOLLES WASSER

Im Gegensatz zu den ätherischen Ölen sind die Pflanzenwässer – wie schon der Name verrät – vom Wasser bestimmt. Wer sich mit ihnen und ihrer Heilwirkung beschäftigt, wird auch auf die faszinierenden Eigenschaften des Wassers stoßen. So bin ich auf die interessanten Forschungen zu den besonderen Qualitäten des Wassers von Ruth Kübler, Professor Bernhard Kröplin und weiteren gestoßen. Ich berichte darüber im Kapitel »Geheimnisvolles Wasser« (Seite 27).

Mit dem wachsenden Interesse an Pflanzenwässern werden diese zunehmend im Handel angeboten. Doch es gibt viele wirksame Pflanzenwässer, die man noch nicht kaufen kann, und es ist faszinierend, sie selbst herzustellen. Wie schon die Alchemie zeigte, die uns die Destillation nach Europa gebracht hat, ist die Destillation etwas ganz Besonderes. Es ist ein magischer Moment, wenn der erste Tropfen Pflanzenwasser aus der Destille rinnt, wenn der ganze Raum mit dem Duft der Pflanzen erfüllt wird.

### MEINE PFLANZENWÄSSER

Ich habe in diesem Buch jene Pflanzenwässer beschrieben, die ich selbst kenne. Ich habe sie destilliert, ausprobiert, getestet, Studien dazu betrieben und Erfahrungsberichte von Anwenderinnen und Anwendern gesammelt. Einige dieser Berichte finden Sie auf diesen Seiten. Mein Zugang zu den Pflanzenwässern ist die lebendige Erfahrung und meine Verbindung zur europäischen Naturheilkunde als Heilpraktikerin. In den Pflanzenporträts in diesem Buch ergänze ich mein Wissen teilweise mit Informationen aus der aktuellen wissenschaftlichen

Forschung, die es über die Pflanzenwässer oder die ätherischen Öle gibt. Hinzu kommen alte und neue Literatur, überliefertes und neues Wissen aus der Pflanzenheilkunde, Aromatherapie und Aromapflege sowie der rege Austausch darüber mit Kolleginnen und Kollegen, mit meinen Schülerinnen und Schülern. So können sich Wissenschaft, Erfahrung, Intuition und Naturerleben miteinander verbinden, um ein facettenreiches Bild der Pflanzenwässer entstehen zu lassen. Ich möchte die Pflanzenwässer nicht nur, wie heute oft üblich, in Hinblick auf isolierte Inhaltsstoffe betrachten und bewerten, sondern sie als harmonisches Ganzes im Sinne der Naturheilkunde und der modernen Komplementärmedizin vorstellen.

Dazu möchte ich David Suzuki, früher Professor für Genetik an der Universität von British Columbia und Träger des Alternativen Nobelpreises, zu Wort kommen lassen: »Die Wissenschaft vertritt eine sehr einflussreiche Sicht der Welt. Indem wir uns auf ein Teilstück der Natur konzentrieren, indem wir alles, was damit zu tun hat, erfassen und ein bestimmtes Fragment messen und beschreiben, gewinnen wir tiefe Einsichten – aber nur in jenen Teilaspekten (...). Das Detailwissen wird im Lauf der Zeit wachsen und sich wandeln, die Phänomene jedoch werden ihren wunderbaren Glanz für immer behalten.«

Die Beschäftigung mit Pflanzenwässern, mit Heilpflanzen, die Berührung mit der Natur, dies alles lässt uns manchmal diesen wunderbaren Glanz, von dem David Suzuki spricht, erfahren und ermöglicht es uns, an Wundern zu wachsen, unsere eigene Mitte zu erleben und unsere Gesundheit zu erhalten. Den Pflanzen mit offenen Sinnen zu begegnen, sich auf ihre Persönlichkeit einzustimmen, lässt uns heilsam die Lebendigkeit der Erde wie auch unsere eigene Lebendigkeit spüren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Kennenlernen und Anwenden der wunderbaren Pflanzenwässer.

Susanne Fischer-Rizzi  
Sulzberg im Allgäu, Herbst 2013





# DAS WILDE HERZ DER PFLANZEN

## WAS SIND PFLANZENWÄSSER?

Wählen Sie ein Pflanzenwasser aus, vielleicht Rosen- oder Weißstannenwasser. Sprühen Sie es um sich, schließen Sie die Augen und atmen Sie ein. Jetzt fühlen, spüren und erleben Sie, was ein Pflanzenwasser ist.

Der Duft, den Sie wahrnehmen, stammt aus der Pflanze, es ist ihr ätherisches Öl und im Pflanzenwasser meist zu nur 0,03 bis 0,5 Prozent enthalten. Das ist gerade so viel, wie das Wasser an ätherischem Öl aufnehmen kann, und so wenig, dass das Pflanzenwasser Ihre Haut nicht reizt. Eine perfekte Balance. Wasser und Duft, das ist die schöne Verbindung, die besondere Formel der Pflanzenwässer. Im Pflanzenwasser sind jedoch auch Inhaltsstoffe enthalten, die keine ätherischen Öle sind und die zum Beispiel bei der Teeherstellung anfallen. Außerdem birgt das Pflanzenwasser noch sogenannte Artefakte, Stoffe, die erst bei der Destillation entstehen und erst durch diese in Erscheinung treten. Das Wasser, das Sie auf Ihrer Gesichtshaut spüren, stammt von der Destillation, der Methode, mit der die Pflanzenwässer hergestellt werden. Die Pflanzenwässer vereinen die Heilwirkung der Pflanzen, wie sie aus der Kräuterheilkunde und auch aus der Aromatherapie bekannt ist. Aus diesem einmaligen Zusammenspiel von Wirkkräften der Pflanze, entstanden im Kessel der Destillation, heftigen Kräften ausgesetzt, gehen die Pflanzenwässer hervor, das »wilde Herz der Pflanze«, eine lebendige Konzentration von Naturstoffen in Wasser gelöst. Nur was die wilden Kräfte der Transformation während der Destillation aushält, was verschiedene Aggregatzustände wie fest, flüssig, gasförmig durchsteht, wird am Ende als Pflanzenwasser aus der Destille fließen. Wann immer eine Destillation zur Herstellung



von ätherischem Öl gemacht wird, entsteht auch ein Pflanzenwasser. Bei der Herstellung von Pflanzenwässern, den Hydrolaten, steht jedoch nicht der Ertrag an ätherischem Öl im Vordergrund, sondern die Qualität des Pflanzenwassers.

# ANWENDUNGS- BEREICHE

Pflanzenwässer sind durch die breite Fächerung ihrer Wirkungen sehr vielseitig einsetzbar. Sie sind Heilwässer und wirken auf der körperlichen, mentalen und seelischen Ebene. Sie mit allen Sinnen wahrzunehmen, ist eine pure Freude. Der Umgang mit diesen duftenden Naturprodukten kann dazu inspirieren und helfen, gesund zu bleiben, die individuelle Befindlichkeit und Gesundheit wahrzunehmen und zu unterstützen. Sei es durch einen anregenden Raumduft, ein entspannendes Bad, einen wohltuenden Wickel oder eine pflegende Creme für die Haut. So können Pflanzenwässer in der Salutogenese, in der Gesundheitsförderung, die in unserer Zeit immer bedeutender wird, eine hilfreiche Rolle spielen. Der psychisch wirksame Effekt der Pflanzenwässer, die Verbindung von Duftwirkung und Wellness in ihrer Anwendung, kann unsere Resilienz fördern und uns für die Anforderungen des oft stressigen Alltags stärken.

Aber auch Beschwerden können mit den Pflanzenwässern gelindert und behandelt werden. Die Pflanzenwässer sind gute Begleiter bei vielen verschiedenen therapeutischen Maßnahmen. Dies zeigt ihr vermehrter Einsatz im Pflegebereich.

## RAUMPFLEGE – MIT DÜFTEN RÄUME GESTALTEN

Die zurzeit sehr beliebte Raumbeduftung ist keine neue Erfindung. Schon im antiken Ägypten, in Griechenland und in Rom liebte man es, Räume angenehm zu beduften. Es wurde mit aromatischen Pflanzen geräuchert, oder man streute duftende Blumen auf den Boden der Wohnräume. Die Kultur der Streukräuter hat sich bis weit in unsere Zeit hinein gehalten. Man verwendete dafür aromatische Pflanzen wie Lavendel, Majoran, Pfefferminze, Rose oder Wiesenkönigin und streute sie großzügig auf die Fußböden des Hauses. Beim Darübergehen entströmte den Pflanzen ein angenehmer Duft. Dies sollte auch Insekten fernhalten. Die Pflanzen

wurden morgens frisch ausgestreut und am Abend wieder zusammengekehrt. Statt dieser Streukräuter können wir duftende Kräuter in Form von Pflanzenwässern verwenden, um Räumen angenehme Düfte zu verleihen.

Sicher kennen Sie diese Situation: Sie betreten eine fremde Wohnung und nehmen einen spezifischen Geruch wahr. »Es liegt etwas in der Luft«, so heißt es. Unsere Wohnräume sind voller gelebter Emotionen. Oft sind es Stimmungen, die wir in Räumen, meist ganz unbewusst über Gerüche wahrnehmen. Wenn sich in Räumen Menschen aufhalten, dann entsteht durch deren Ausdünstungen ein Raumgeruch. Unser Körpergeruch drückt unsere Stimmungen aus. Sind wir glücklich, riechen wir anders als wenn wir zum Beispiel Angst haben oder krank sind. Bestimmte erlebte Bereiche des menschlichen Lebens haben so entsprechende Duft-Grundstimmungen: in unserer eigenen Wohnung, im öffentlichen Bereich wie im Wartezimmer, Hotelzimmer, in Krankenhäusern, Altersheimen, Bibliotheken; sie alle haben spezifische erfühlbare Grund-Duftmuster. Diese Duftstimmungen beeinflussen wiederum unser Befinden in diesen Räumen. Oft sind sie nicht angenehm. Wir spüren ein Unbehagen.

Manche Räume bedürfen einer atmosphärischen Reinigung, besonders wenn wir uns in ihnen nicht wohlfühlen. Auch beim Umzug in neue Wohnräume oder bei dem bewussten Eintritt in einen neuen Lebensabschnitt ist eine energetische Klärung und Reinigung des Raumes sinnvoll und hilfreich. Mit Raumdüften kann eine Atmosphäre geschaffen werden, die eine persönliche Entfaltung unterstützt und so auch positiv mit unserer Lebensgestaltung verbunden ist, denn die meiste Zeit verbringen wir in der Regel in Räumen.

Reinigung verbinden wir in unserer Zeit meist ganz materiell gesehen mit Putzmitteln und der Vernichtung von Keimen und vergessen, dass eine atmosphärische, energetische Reinigung ebenfalls wichtig für das Wohl-



befinden in Räumen ist. Ein hygienisch reiner Raum schenkt uns nicht gleichzeitig auch Wohlgefühl.

Mit Pflanzenwässern und ätherischen Ölen als Raumduft kann man also die Raumatmosphäre verändern und den Raum energetisch umgestalten. Der Raum fühlt sich dann neu belebt und frisch an. Unangenehme Essenserüche oder der Geruch von kaltem Rauch werden mit Pflanzenwässern neutralisiert. Mit Raumdüften kann man Räume auch widmen, das heißt, sie werden für bestimmte Anlässe, Themen und Tätigkeiten duftmäßig eingestimmt und vorbereitet. Es gibt Düfte für eine gute Kommunikation bei Konferenzen, Teamsitzungen und Besprechungen. Andere Düfte entspannen die Patienten im Wartezimmer. In Schulräumen können Raumdüfte helfen, leichter zu lernen, wie eine umfangreiche Studie in Klassenzimmern von dem Duftexperten Axel Mayer zeigte (Mayer 2010). Raumdüfte helfen, nach einem anstrengenden Tag schneller zu entspannen, einen Raum für Festlichkeiten vorzubereiten und beim Fitnesstraining länger fit zu bleiben. Pflanzenwässer als Raumdüfte können in Krankenzimmern oder bei Ansteckungsgefahr die Luft desinfizieren und zu Heilimpulsen anregen. Ein Raum, der keinen ihm eigenen Duft hat oder nur nach Putzmitteln riecht, fühlt sich leblos an. Manche Raumdüfte helfen, damit wir uns in solchen Räumen trotzdem gerne aufhalten und uns auch an fremden Orten, wie zum Beispiel in Hotelzimmern, wohlzig und wie zuhause fühlen.

Für die Kunst, in Räumen mit Pflanzendüften zu wirken, braucht man keine starken, aufdringlichen Düfte. Es hat sich gezeigt, dass Düfte stimmungsmäßig wirksa-

mer sind, wenn sie knapp unter der Wahrnehmungsschwelle liegen. Bei der Raumbeduftung gilt oft: »Weniger ist mehr.« Lassen Sie zum Beispiel den Aromadiffuser, der Pflanzenwässer vernebelt, nicht stundenlang arbeiten. Eine Raumbeduftungszeit von 10 bis 15 Minuten mit diesem Gerät ist oft völlig ausreichend für einen Tag. Auch eine kurzzeitige Raumbeduftung mit einigen Sprühstößen aus der Flasche bewirkt eine spürbare und ausreichende Raumbeduftung.

Die Pflanzenwässer und die ätherischen Öle sind eine gesunde Alternative zu den im Handel angebotenen Produkten zur Raumbeduftung, die künstliche Duftstoffe enthalten. Sprühen oder vernebeln Sie in die Luft der Wohnräume nur, was Sie auch einnehmen würden, denn was wir einatmen, wird auch in den Körper aufgenommen.

#### HAUSHALT – MEHR ALS SAUBER

Pflanzenwässer schenken Wäsche, Bettwäsche, Handtüchern, Vorhängen, Polstermöbeln, Schränken usw. durch leichtes Besprühen einen angenehmen Duft. Sie können auch als Bügelspray in das Dampfbügeleisen eingefüllt werden. Manche Pflanzenwässer mit desinfizierender Kraft wie beispielsweise Thymian dienen zur Flächendesinfektion und zum hygienischen Reinigen, andere wie Neembaumwasser wirken gegen Milben in Haustextilien.

#### KÜCHE – DÜFTE, DIE DAS ESSEN BELEBEN

Pflanzenwässer sind nicht nur eine Freude für die Nase, sondern auch ein Gaumenschmaus. Die Lust am Essen hängt zum großen Teil vom Duft der Speisen ab. Der Duft der Speisen setzt uns nicht nur in eine erwartungsvolle Stimmung, sondern er stimmt uns, quasi ungewohnt, auf die zu erwartenden Speisen ein. Unsere Verdauung wird reflektorisch über die Düfte der Speisen angekurbelt, das »Feuer der Verdauung« entfacht sich, und die speziellen Verdauungssäfte werden vom Körper bereitgestellt, bevor wir überhaupt den ersten Bissen zu uns genommen haben. Düfte sorgen so für eine gute Verdauung der Speisen und tragen zu unserer Gesundheit bei. Dies vermögen zum Beispiel die Pflanzenwässer aus Fenchel, Bärwurz, Basilikum und Angelika. Pflanzenwässer werden schon seit Langem als duftende Zutat in der feinen Küche geschätzt. In diesem Bereich wurden sie nie ganz vergessen. Besonders Rosen- und Orangenblütenwasser werden in der orientalischen und südeuropäi-

schen Küche verwendet. Marzipan bekommt sein feines Aroma durch Rosenwasser, der sizilianische Osterkuchen schmeckt vorzüglich nach Orangenblütenwasser, und ein Sorbet duftet und schmeckt köstlich durch die Zugabe von Holunderblütenwasser. Heute werden in der avantgardistischen Küche Kräuter, Gemüse, Hölzer und Früchte in einem Rotationsverdampfer destilliert und als Aromen für die Speisen verwendet. In der Molekularküche werden die frischen Pflanzen meist ohne Wasser destilliert. Hier knüpft man an eine alte Tradition der Destillierkunst ohne Wasser an, wie sie bereits Brunschwig 1512 beschrieben hat. Pflanzenwässer lassen sich zum Aromatisieren von Speisen leichter dosieren als die ätherischen Öle. Manche Pflanzenwässer weisen noch eine ganz andere Duft- und Geschmacksnote auf als das ursprüngliche Gewürz, die Pflanze aus der sie destilliert wurden. Die Pflanzenwässer werden in der Regel nicht mit den Speisen gekocht. Dafür eignen sich die Gewürze selbst. Sie werden für kalte Speisen und zum letzten Nachwürzen von warmen Speisen, zum Aromatisieren kurz vor dem Servieren über die Gerichte gesprüht oder in Süßspeisen und Eis, auch in kalte Dips und Salatdressings eingearbeitet. Sie aromatisieren ganz hervorragend Getränke wie Limonaden, Smoothies, Drinks und Bowlen. Sie werden im Glas mit Mineralwasser, Sekt oder Prosecco aufgeossen, oder man besprüht das Glas selbst damit. Auch für Milchshakes und Lassi-Mischungen eignen sich die Pflanzenwässer sehr gut. Sie passen zu Soja- und Mandelmilchgetränken.

Es würde leider den Rahmen dieses Buches sprengen, den einzelnen Pflanzenwässern weitere Rezepte zur Verwendung in der Küche hinzuzufügen. Deshalb habe ich bei den Pflanzenporträts jeweils nur Hinweise zu ihrer Verwendung bei bestimmten Gerichten hinzugefügt. Ich hoffe, dies ist Inspiration genug, damit Sie die Pflanzenwässer in der Küche selbst ausprobieren und genießen können. Lassen Sie Ihrer Experimentierfreude freien Lauf, genießen Sie die Düfte beim Essen mit Nase und Zunge.

*»Hydrolate sind etwas sehr Schönes, sie haben in der Küche eine große Zukunft. Gegenüber den ätherischen Ölen besitzen sie den Vorteil, dass sie wasserlöslich sind und sich zum Beispiel in Suppen oder Saucen und in Gerichten, die wenig Fett enthalten, besser dosieren lassen. Hydrolate sind flüchtig und verlieren ihr Aroma leicht in heißen Speisen. Man kocht mit den Hydrolaten, man verkocht sie nicht.*

*Sie werden in kalte Speisen wie in Salatsaucen eingerührt oder über Fleischgerichte, Salate, Früchte oder Beilagen gesprüht. Auch Salze können mit Hydrolaten aromatisiert werden.*

*Hydrolate werden aus Kräutern, Gewürzen, Früchten, Gemüse, Fleisch und Hölzern destilliert. Sie dienen auch als Geschmacksverstärker, ein Kürbisdestillat beispielsweise für eine Kürbissuppe. Sie sind Modifikatoren, die den Geschmack einer Speise in eine bestimmte Richtung lenken, wie zum Beispiel Rosmarinhydrolat das Aroma von Aprikosenzubereitungen deutlich unterstreichen kann. Eine der schönsten Arten, Hydrolate in der Gastronomie einzusetzen, ist das Versprühen über Tisch und Gäste. Die Düfte schweben in der Luft, und man kann multisensorisch genießen. Auch das Aufsprühen auf die Hände oder den Puls schenkt ein zusätzliches Dufterleben beim Essen. Ich verwende Hydrolate wie Elemente im Fluxus der radikalen Experimentierkunst für ein ungewohntes, unverhofft-surrealistisches Erleben der Speisen. Es tauchen dabei überraschende Aromen beim Essen auf. Man kann zum Beispiel ein weißes Eis aus Mascarpone mit Muskatblüten- oder Pfefferaroma versehen. Die weiße Farbe versteckt den warmen, heißen Geschmack dieser Gewürze.«*

STEFAN WIESNER, AVANTGARDISTISCHER  
NATURKOCH MIT MICHELIN-STERN UND  
17 GAULT-MILLAU-PUNKTEN AUS DER SCHWEIZ

## WELLNESS – KÖRPER UND SEELE GUT TUN

Pflanzendüfte erinnern uns daran, gut mit uns selbst umzugehen, uns zu verwöhnen und zu pflegen. Dies ist besonders wertvoll in unserer Zeit der Hektik, des Leistungsdrucks und der Beschleunigung. Halten Sie einmal inne, sprühen Sie sich ein Pflanzenwasser wie Rosengeranienwasser, Lavendelwasser oder Lindenblütenwasser ins

Gesicht. Es ist wie ein zart duftender Frühlingsregen, der Sie sofort entspannt. Manche Pflanzenwässer eignen sich als Body Splash, das heißt, sie können großflächig auf die Haut oder auf den ganzen Körper gesprüht werden – wunderbar, wenn man sich erhitzt oder gestresst fühlt und sehr angenehm zu Beginn eines Tages als belebende Duftduche. Pflanzenwässer eignen sich hervorragend für angenehme Badefreuden. Bäder mit Pflanzenwässern erwärmen, entspannen, stärken Körper und Seele. Die Pflanzenwässer können, im Badewasser verdünnt, für entspannende oder belebende Vollbäder oder Fuß- und Armbäder verwendet werden. Mit Trägerölen wie Mandelöl, Jojobaöl oder Aprikosenkernöl verschüttelt, ergeben sie eine pflegende Lotion, ein Second Skin, das die Haut pflegt und verwöhnt.

#### SAUNA/SPORT – FITNESS UND GESUNDHEIT UNTERSTÜTZEN

Die Pflanzenwässer können dem Aufgusswasser in der Sauna zugefügt werden. Sie verströmen dann ihre belebenden Düfte, um die Atmung zu vertiefen, Erkältungskrankheiten vorzubeugen und die Hautreinigung zu unterstützen.

Beim Sport helfen die Pflanzenwässer als erfrischendes oder entspannendes Körperspray oder Body Splash in Fitnessräumen wie auch draußen. Bei akuten kleineren Verletzungen, Bluterguss, Prellungen usw. können die Pflanzenwässer schnelle Hilfe leisten.



#### KOSMETIK – NATÜRLICHE PFLEGE FÜR HAUT UND HAAR SELBST HERSTELLEN

Pflanzenwässer können – pur oder in Kosmetikprodukten verarbeitet – der Haut und dem Haar Pflege, Schönheit und Heilung schenken.

Die Duftmoleküle in den Pflanzenwässern sind so klein, dass sie auch in tiefere Hautschichten vordringen können und dort zum Beispiel die Durchblutung anregen oder die Zellregeneration verbessern. Pur oder in Mischungen sind die Pflanzenwässer natürliche Parfums, die die Ausstrahlung und Schönheit der Trägerin oder des Trägers unterstreichen. Als Aftershave dienen sie der duftenden und pflegenden Befeuchtung der Haut nach der Rasur.

#### PFLEGEN UND GESUND BLEIBEN – HILFREICHE PFLANZENWÄSSER FÜR ZUHAUSE

Die Pflanzenwässer mit ihren sanft heilenden Wirkungen können bei vielen verschiedenen Beschwerden im häuslichen Bereich eingesetzt werden. Kleinere Wunden, Sonnenbrand, Insektenstiche, Blutergüsse werden mit den Pflanzenwässern besprüht. Bei Verdauungsbeschwerden dienen sie als Einreibungen oder zur Einnahme. Auch in der Babypflege und Kinderpflege sind die Pflanzenwässer inzwischen beliebt, da sie eine sanfte Wirkung haben.

#### GESUNDHEITS-, KRANKEN- UND SENIORENPFLEGE – GUT VERSORGT SEIN

In der Pflege haben sich in unserer Zeit einige Pflanzenwässer schon ihren Platz erobert und sich sehr bewährt. Hier werden die Pflanzenwässer im Rahmen der Aromapflege vermehrt eingesetzt und dienen als begleitende Maßnahme zur Unterstützung und Förderung von Wohlbefinden, Entspannung und Heilung. Sie eignen sich gut zur Hautpflege und fördern die psychische und physische Gesundheit. Sie können als Raum-, Körper- oder Mundspray, für Kompressen, Wickel, Bäder, Waschungen usw. eingesetzt werden. Pflanzenwässer eignen sich zur feuchten Körperpflege wie auch für sanfte Streichungen und Einreibungen. Sie können die Haut pflegen und heilen, auch nach einer Strahlentherapie. Sie kühlen und beruhigen gereizte, juckende Haut. Trockene, gereizte Schleimhäute können mit den Pflanzenwässern beruhigt und befeuchtet werden. Hebammen verwenden inzwischen einige Pflanzenwässer in

der Geburtsvorbereitung, während der Geburt und zur Pflege im Wochenbett. In der Seniorenpflege dienen die Pflanzendüfte auch zur Belebung und zum Erhalt des olfaktorischen Gedächtnisses. Das Interesse am Leben wird dadurch intensiviert oder aufrechterhalten.

Die Pflanzenwässer eignen sich sehr gut zur Luftverbesserung im Pflegebereich. Auch unangenehme Gerüche in Krankenzimmern können mit Pflanzenwässern als Raumspray neutralisiert werden. Nicht nur die Kranken und Pflegebedürftigen fühlen sich dadurch wohler, sondern auch Pflegekräfte, Besucherinnen und Besucher empfinden den Aufenthalt in diesen Räumen als spürbar angenehmer. Bei der Raumbedeftung sollten die Pflanzenwässer immer wieder gewechselt werden, damit keine Gewöhnung stattfindet und der Duft bewusst wahrgenommen werden kann.

Da die Pflanzenwässer leicht verkeimen, muss im pflegerisch-medizinischen Bereich ganz besonders hygienisch damit umgegangen werden. Die Pflanzenwässer sollten von zuverlässigen Herstellern stammen.

*»Von besonderer Wichtigkeit für den professionellen Einsatz von Pflanzenwässern ist ein hygienischer Umgang (Verwendung eines Sprühaufsatzes, ersten Hub in die Luft sprühen) sowie die kühle Lagerung (Kühlschrank) und die Berücksichtigung der Haltbarkeit. Es gibt eine Reihe von Vorschriften und Voraussetzungen, die der professionellen Aromapflege als komplementäre Pflegemethode vorausgehen müssen. Von besonderer Wichtigkeit ist hier das Einverständnis und der Wunsch des Patienten.«*

EVELYN DEUTSCH, DIPLOMIERTE  
GESUNDHEITS- UND KRANKENSCHWESTER

#### PSYCHIATRIE – SANFTE BEGLEITUNG

Düfte beeinflussen unsere Psyche. Wie neuere wissenschaftliche Studien zeigen, können sie sogar teilweise ähnlich wirken wie Psychopharmaka. In der Psychiatrie wurden inzwischen auch Erfahrungen zum Einsatz von ätherischen Ölen und Pflanzenwässern gesammelt und dokumentiert.

*»Hydrolate eignen sich sehr gut als Raumspray in der Psychiatrie, da sie nicht so intensiv duften, und somit sind sie bei psychotischen Patienten gut einsetzbar.«*

ROSWITHA KELLER, DIPL. PFLEGEFACHFRAU,  
DIPL. AROMATHERAPEUTIN SFA

#### HOSPIZ – PFLANZENDÜFTE FÜR NÄHE UND FÜRSORGE

Die lebendigen Düfte der Pflanzen in Form von Pflanzenwässern verwandeln die oft weihelose Nüchternheit von Institutionen wie Krankenhäuser und Hospize in Räume, wo menschliche Nähe und Fürsorge, aber auch Angst und Tod einen würdigen Rahmen erhalten. Im Hospiz werden die Pflanzenwässer auch für die Mundpflege Schwerstkranker verwendet. Sie pflegen, befeuchten und beruhigen die Schleimhäute. Die Pflege und Reinigung der Haut mit Pflanzenwässern spielt im Hospizbereich ebenfalls eine wichtige Rolle.

Die wohltuende Wirkung der Pflanzenwässer im Hospiz konnte ich eindrücklich erleben und dokumentieren. 1994 bot ich dann eine mehrjährige Seminarreihe zum Einsatz von ätherischen Ölen und Hydrolaten für die Hospizhelferinnen in Lindau an. In diesem Hospiz, einem der ersten Hospizgruppen Bayerns, wurden viele wertvolle Erfahrungen mit ätherischen Ölen und Pflanzenwässern gemacht.

*»Bettlägrige Hospizgäste werden je nach Fall mit Ölmischungen zur Hautpflege (Dekubitusprophylaxenöl) oder auch bei einem schon bestehenden Dekubitus adjuvant mit Wundspray auf Hydrolatbasis gepflegt. Hydrolate, das heißt, Pflanzenwässer werden häufig bei psychischen Problemen als Raumspray eingesetzt.«*

MAJA DORNIER, HOSPIZLEITUNG,  
STATIONÄRES HOSPIZ

*»Die Anwendung von Pflanzenwässern (Hydrolaten) im Hospizbereich erlebe ich als wertvolle Hilfe bei der Pflege und Versorgung schwerstkranker Menschen, weil sie pur aufgetragen werden können, sehr angenehm erlebt werden und mit Sprühflaschen ein sauberes Auftragen möglich ist. Die gute Wirkung der Pflanzenwässer konnte schon häufig beobachtet werden, und auch die Betroffenen sind in der Regel sehr*



*zufrieden, nicht noch ein Medikament nehmen oder auftragen zu müssen.»*

MARTINA SENG, PFLEGEDIENSTLEITUNG,  
STATIONÄRES HOSPIZ

#### TIERPFLEGE/TIERHYGIENE – HILFREICHE ANWENDUNGEN

Die Pflanzenwässer mit ihrem milden Duft und der heilenden Wirkung sind besonders gut zur Pflege und Behandlung von Tieren geeignet. Wenn ätherische Öle zu stark sind, können die Pflanzenwässer oft problemlos verwendet werden.

Ihr milder Duft wird von Tieren, deren Geruchssinn hochsensibel ist und die ätherische Öle manchmal nicht akzeptieren, oft leichter angenommen. Testen Sie vor Anwendung eines Pflanzenwassers oder ätherischen Öls die Akzeptanz. Geben Sie etwas Pflanzenwasser auf ein Tuch und lassen Sie das Tier daran schnuppern. Verwenden Sie für Tiere keine Pflanzenwässer mit Alkohol.

Generell kann man sagen, dass Pflanzenfresser unter den Tieren die Pflanzendüfte leicht akzeptieren. Ist doch eine Kuh den ganzen Tag auf der Weide mit ihrer Nase »in den Kräutern«. Fleischfresser wie Hunde oder Katzen haben zwar auch ein extrem sensibles Riechvermögen, akzeptieren jedoch oft nicht so leicht die Düfte von ätherischen Ölen. Die Pflanzenwässer mit ihren zarten Düften werden jedoch in den meisten Fällen angenommen.

Pflanzenwässer werden vorwiegend zur Fellpflege, Ohrpflege, zum Abwehren von Insekten, zur Wundbehandlung und bei Atemwegserkrankungen eingesetzt. Sie lassen sich äußerlich wie auch innerlich anwenden, werden dem Futter oder Trinkwasser zugesetzt oder zur Inhalation vernebelt oder versprüht. Pflanzenwäs-

ser eignen sich auch gut für Auflagen und Kompressen bei Prellungen, Verstauchungen und Schwellungen.

Die Pflanzendüfte können wie bei den Menschen auch bei den Tieren auf Stimmungen einwirken. Zur Beruhigung vor dem Tierarztbesuch können sie leicht um das Tier herum versprüht werden. Verschreckte Tiere beruhigen sich schneller, wenn sie mit beruhigend wirkenden Pflanzenwässern besprüht werden.

*»Pflanzenwässer, Hydrolate eignen sich zur Behandlung von Tieren deshalb so gut, weil sie eine intensive Wirkung haben und dennoch sehr sanft und wenig reizend wirken. Hydrolate sind durch ihren feinen Aufbau für sensible Tiere sehr gut geeignet. Besonders wichtig ist dies bei der Behandlung mit pflanzlichen Stoffen, die für einzelne Tierarten unverträglich sind. So ist die Katze als reiner Karnivore (Fleischfresser) eine ausgesprochen anspruchsvolle Phytotherapie-Patientin. Sie ist nicht in der Lage, bestimmte pflanzliche Inhaltsstoffe zu verstoffwechseln und kann sich bei unsachgemäßer Behandlung regelrecht vergiften. Hydrolate sind ausgezeichnet geeignet, um Katzen phytotherapeutisch zu behandeln. So kann ein Salbeiwasser zur Wundbehandlung einer Katze oder eines jungen Tieres viel besser eingesetzt werden als ein Salbeitee, dessen starke Gerbstoffe für Katzen unverträglich sind. Ein weiteres Beispiel ist die Inhalationstherapie kleiner Vögel, die sich hervorragend mit Hydrolaten besprühen lassen. So atmen sie die sanften Wirkstoffe ein, ohne dass diese sie zu sehr belasten.«*

ALEXANDRA NADIG, TIERÄRZTIN,  
ANIMAPLANTA - HEILPFLANZENZENTRUM  
FÜR MENSCH UND TIER





# Basilikum- wasser

## DIE NERVEN STÄRKEN

Das Basilikum wird auch Königskraut genannt. Dieser Name leitet sich vom griechischen *basileus* (zu deutsch König) ab und drückt die hohe Wertschätzung aus, die Basilikum einst als Gewürz, aber auch als Heilpflanze genoss. Vom Wissen über die therapeutische Wirkung des Basilikums ist im Westen wenig erhalten geblieben. In Indien jedoch genießt Basilikum noch heute große Verehrung.

Das Indische Basilikum (*Ocimum sanctum*), Tulsi oder Tulasi genannt, ist eine der heiligsten Pflanzen Indiens und wird als pflanzliche Verkörperung des Gottes Vishnu und der Göttinnen Tulasidevi und Lakshmi verehrt. In der ayurvedischen Heilkunst wird diese Pflanze hochgeschätzt. Man spricht ihr nicht nur viele Heilwirkungen, sondern auch eine starke magische und spirituelle Ausstrahlung zu. Sie soll Plätze von negativen Energien rein halten können. Tulsi kann, so heißt es, Körper und Geist in einen Zustand geistiger Harmonie versetzen. Man verwendet Tulsi bei Angst und Traurigkeit sowie bei Kopfschmerzen, Asthma und Krämpfen.

Im antiken Griechenland empfahl man Basilikum als Heilmittel bei Schwindel, zur Stärkung des Sehvermögens und zur Behandlung von Erkältungskrankheiten.

Später in der Klostermedizin wurde das Basilikumkraut nicht nur als heilende Pflanze für die Verdauung und bei Erkältungen empfohlen, sondern man sprach dem Basilikum auch eine Wirkung auf das Gemüt zu, und sie wurde gegen Melancholie eingesetzt.

Das bei uns vorwiegend in der Küche verwendete Europäische Basilikum (*Ocimum basilicum*) verbinden wir meist mit italienischen Gerichten wie Pesto oder Tomaten und Mozzarella. Das Basilikumwasser, das aus seinen Blättern destilliert wird, duftet schwächer als die frischen Blätter. Und doch besitzt es eine Wirkung, die wir gerade in unserer Zeit gut gebrauchen können: Es stärkt unsere Nerven bei Stressbelastung.

# PFLANZENPORTRÄT

Basilikum, Europäisches Basilikum, Basilienkraut, Königskraut, Tulsi

*Ocimum basilicum*, *Ocimum sanctum*, *Ocimum tenuiflorum*, Familie der Lippenblütengewächse, *Lamiaceae*

## VORKOMMEN

Ursprung wahrscheinlich Indien. In Ägypten seit 3000 Jahren kultiviert. Wird heute im ganzen Mittelmeerraum angebaut und wächst dort auch wild. Die Pflanze ist nicht winterhart. Sie benötigt einen sonnigen Standort. Man kann Basilikum gut in Töpfen ziehen.

## BESCHREIBUNG

Die einjährige, 20–80 Zentimeter hohe, buschig wachsende Pflanze mit ovalen, eiförmigen, kreuzgegenständigen Blättern mit glattem Blattrand blüht mit weißen bis blassrosafarbenen Blüten von Mai bis September.

Basilikum ist eine sehr kälteempfindliche, wärme liebende Pflanze. Ob drinnen oder draußen, Basilikum braucht viel Aufmerksamkeit und Fingerspitzengefühl, besonders wenn man es nördlich der Alpen kultivieren möchte.

Grace Firth (1983) vergleicht das Basilikum mit ihrer Großtante, die extrem empfindlich, leicht verletzt und dünnhäutig war und dauernd unter kalten Füßen litt.

## VERWENDETER PFLANZENTEIL

Frisches Kraut. Im Handel werden Pflanzen und Samen von vielen verschiedenen Basilikumarten angeboten. Ein besonders fein duftendes Pflanzenwasser ergibt das Zitronenbasilikum oder Thai-Lemonbasilikum. Das Indische Basilikum ist im Handel als Pflanze und als Samen erhältlich.

## GEWINNUNG

Destillation aus dem frischen Kraut, gleich nach der Ernte. Das Basilikumkraut wird aus dem Wasser heraus destilliert. In einem Aromakorb (Kolonne) kann es leicht verklumpen.

Der Duft des Basilikumwassers ist schwach. Will man ein stärker duftendes Wasser, kann man eine mehrfache Destillation vornehmen, indem man mit dem Pflanzenwasser neue Blätter destilliert.

Das Basilikumwasser kann man selbst herstellen. Es wird auch im Handel angeboten. Das Pflanzenwasser aus dem Indischen Basilikum ist ebenfalls im Handel erhältlich.

## DUFT

Je nach Basilikumart verschiedene Duftnuancen: grün, krautig, leicht pfeffrig, minzig, nach Anis.

Das Pflanzenwasser aus dem Indischen Basilikum hat einen eher kampferigen Duft.

## INHALTSSTOFFE

Genauere Angaben zu den Inhaltsstoffen im Basilikumwasser liegen nicht vor. Das Basilikumkraut beinhaltet bis 1,5 % ätherisches Öl mit bis zu 55 % Methylchavicol (Estragol) als eine Hauptkomponente. Außerdem Cineol, Linalool, Citral und Eugenol sowie Methylcinamat.

## pH - WERT

4,4–4,8

## HALTBARKEIT

bis zu 8 Monate



## ANWENDUNG

### ANWENDUNGSARTEN

Spray: Körperumfeld, Kissen; Aromadiffuser, Duftlampe, Second Skin, Einnahme

### ANWENDUNGSBESCHRÄNKUNGEN

Basilikumwasser kann auf empfindlicher Haut Reizungen verursachen. Deshalb sollte vor der Anwendung auf der Haut ein Hauttest in der Armbeuge gemacht werden. Für Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder ist die Einnahme des Basilikumwassers nicht geeignet.

Ein Inhaltsstoff des Basilikums, Methylchavicol (Estragol), wird als Einzelstoff vom Bundesamt für Risikobewertung als krebserregend eingestuft. Bei der Anwendung in den angegebenen Dosen des Basilikumwassers sind jedoch (genau wie beim Verzehr von Pesto) keine Nebenwirkungen zu erwarten.

### PSYCHISCHE WIRKUNG

*antidepressiv, aufbauend, aufmunternd, entspannend, entkrampfend, nervenberuhigend, nervenstärkend, klärend, stimmungsaufhellend*

Der Duft des Basilikums ist wie Balsam für die Nerven, ein wirksamer Anti-Stress-Duft. Er bewirkt eine schnelle Hilfe bei allgemeiner psychischer Anspannung wie auch bei nervösen Magenbeschwerden. Er macht psychisch widerstandsfähiger und fördert die Konzentrationsfähigkeit, zum Beispiel in Prüfungssituationen und bei geistiger Arbeit. Gleichzeitig entspannt der Duft bei Anspannung, Nervosität und bei Migräne.

Lydia Bosson (2005) empfiehlt das Basilikumwasser auch bei nervöser Depression. Es kann mit anderen Pflanzenwässern und ätherischen Ölen wie Angelika, Bergamotte, Douglasie, Eukalyptus, Orangenblüte, Petit Grain, Rosmarin, Wacholder oder Weißtanne gemischt werden. Je nachdem, welche Wirkung gewünscht ist und welche anderen Düfte zugegeben werden, kann das Basilikumwasser klärend, geistig anregend, antidepressiv oder beruhigend wirken.

In Amerika wird Basilikum, speziell Tulsi, zurzeit sehr viel verwendet. Man schätzt die Pflanze als wirksames Adaptogen, das hilft, sich an Stresssituationen anzupassen, ohne dabei aus dem Gleichgewicht zu geraten. Auch das Europäische Basilikum wirkt in dieser Weise ausgleichend.

### NERVENNAHRUNG

#### Spray

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| ätherisches Neroliöl    | 6 Tropfen |
| Basilikumwasser         | 30 ml     |
| Zitronenverbenaenwasser | 10 ml     |
| Melissenwasser          | 10 ml     |

In einer Sprayflasche das ätherische Öl in den Pflanzenwässern verschütteln.

Als Körperumfeldspray, Kissenspray, in der Duftlampe oder im Aromadiffuser verwenden.

Eine Duftmischung zur Stärkung der Nerven in anstrengenden Zeiten.

### GENIEßEN

#### Spray

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Basilikumwasser | 30 ml |
| Rosenwasser     | 20 ml |

Die Pflanzenwässer miteinander vermischen.

Einfach Gelassenheit einatmen und sich selbst verwöhnen. Als Körperumfeldspray, in der Duftlampe, im Aromadiffuser. Ein angenehmer, beruhigender und schlaffördernder Duft nach einem anstrengenden Tag.



## ENERGETISCHE WIRKUNG

*Reinigung, feinstoffliche Aufladung*

Das Pflanzenwasser aus dem Indischen Basilikum, Tulsi, kann Räume energetisch reinigen und klären und für spirituelle Arbeit vorbereiten. Es wird dafür mit anderen Pflanzenwässern und ätherischen Ölen wie Weihrauch, Iris, Weißem Salbei oder Rose gemischt.

## KÖRPERLICHE WIRKUNG

*antiseptisch, appetitanregend, blähungswidrig, entkrampfend, entzündungshemmend, schleimlösend, schweißtreibend*

### → Verdauung

Das Basilikum hat wie alle traditionellen Gewürze eine wohltuende Wirkung auf unser Verdauungssystem. Es ist in diesem Bereich für eine entkrampfende Wirkung bei Blähungen und stressbedingten Magenbeschwerden mit Krämpfen zuständig. Oft genügt in diesen Fällen die Wirkung über den Duft. Das Basilikumwasser, zum Beispiel mit Lavendelwasser vermischt und als Körperumfeldspray oder in der Duftlampe angewendet, hat eine sehr entspannende Wirkung bei nervös bedingten Verdauungsbeschwerden. Mit Johanniskrautöl ergibt das Basilikumwasser einen entspannend wirkenden Massagebalsam für den Bauchbereich.

## KLARHEIT

### Spray

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| ätherisches Wacholderöl, Beeren | 2 Tropfen |
| ätherisches Zitronenmyrtenöl    | 3 Tropfen |
| ätherisches Rosmarinöl, wild    | 2 Tropfen |
| Basilikumwasser                 | 25 ml     |
| Wacholderwasser, Nadeln, Zweige | 25 ml     |

Die ätherischen Öle in den Pflanzenwässern gut verschütteln. Als Raumspray oder Körperumfeldspray, verdünnt in der Duftlampe oder im Aromadiffuser verwenden.

Ein klärender, erfrischender Duft, um den Kopf frei zu machen.

REZEPT: DOROTHEA RUPPRECHT,  
KINDERKRANKENSCHWESTER

# Basilikumwasser

## ICH FÜHL MICH WOHL

### Massagebalsam

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| Johanniskrautöl, Mazerat | 5 ml      |
| ätherisches Neroliöl     | 5 Tropfen |
| Basilikumwasser          | 4 ml      |

In einem 10 ml-Fläschchen das ätherische Öl im Johanniskrautöl verschütteln. Mit dem Basilikumwasser auffüllen und gut verschütteln. Vor jeder Anwendung kurz schütteln, damit sich Wasser und Öl zu einer Second-Skin-Mischung verbinden. Reicht für 1-2 Massagen.

Zur sanften Massage oder Einreibung im Bauchbereich oder in die Fußsohlen. Vor der Anwendung das Fläschchen in warmem Wasser oder auf der Heizung leicht erwärmen. Die Mischung »Ich fühl mich wohl« wirkt wunderbar entspannend bei nervösen bedingten Bauchbeschwerden, bei Stressbeschwerden und Kopflastigkeit. Ein wirkungsvoller Anti-Stress-Balsam der Wohlbehagen für Geist und Körper schenkt.

Das Basilikumwasser kann auch eingenommen werden. Bei Blähungen: 1 TL in einem Glas Wasser oder Kamillentee. Langsam schluckweise trinken. Dies wirkt auch bei Schluckauf. Tagesdosis 1–2 TL. Bei Bedarf nach dem Essen, kurmäßig 2–3 Wochen lang.

### → Erkältungskrankheiten

Basilikum wird traditionell zur Behandlung bei Erkältungskrankheiten, Husten und Halsschmerzen verwendet. In der Volksheilkunde gilt Basilikum als ein Heilmittel bei Keuchhusten. Es besitzt eine entzündungshemmende und schleimlösende Wirkung auf die Atemwege und wird in Form von Inhalationen, verdünnt in heißem Wasser, eingesetzt. Meist wird es hierfür mit einem anderen Pflanzenwasser mit ähnlicher Wirkung im Verhältnis 1:1 vermischt. Zur Schleimlösung hat sich eine Mischung mit Douglasienwasser, Eukalyptus- oder Fenchelwasser bewährt. Bei Heiserkeit kann das verdünnte Basilikumwasser zum Gurgeln oder als Rachenspray verwendet werden.

## KÜCHE

Basilikum regt die Drüsentätigkeit und die Peristaltik im Verdauungstrakt an. Diese Pflanze ist, in der Küche verwendet, Gewürz, Genuss und Heilung zugleich. Überall, wo man frisches Basilikum zum Würzen nimmt, kann auch das Basilikumwasser als Ersatz dienen. Es wird über Tomatengerichte, Kartoffelaufläufe, Nudelgerichte gesprüht. Ein Basilikum-Sahneschaum-Häubchen zum Beispiel auf einer Tomaten- oder Kartoffelsuppe verschmilzt zu einem wunderbaren Aroma. Das Basilikumwasser kann zum Aromatisieren von Speisen mit anderen Pflanzenwässern wie Limettenwasser, Pfefferminzwasser oder Ysopwasser zu einem würzig-frischen Gourmet-Aroma-Spray gemischt werden.





# Lavendel- wasser

## VON BLAUEN GIPFELN BLICKEN

Wenn der Stress des Alltags überhandnimmt, wenn zu viele Gedanken den Kopf schwer machen, wenn wir nach einem anstrengenden Tag einfach nicht abschalten können, erinnert uns der befreiende Duft des Lavendels daran loszulassen, besonders in Situationen, wenn uns einfach alles zu viel ist und Überforderung sich bemerkbar macht, wenn wir von Hektik getrieben sind und keine innere Ruhe mehr finden. Dann schenkt der Lavendel Entspannung und Frische zugleich und lässt den Stress hinter »blauen Gipfeln verschwinden«. Es ist ein blaues Wunder, wie er uns mit Leichtigkeit entspannen und die Schwere aus einer Situation nehmen kann. Lavendelwasser, der Duft gegen Stress, aus dem blauen Lavendel destilliert, führt uns »ins Blaue«, wir können »blau machen« und uns von Anspannung und Stress erholen. Die Verspannungen lösen sich, die Atmung vertieft sich.

Der Name des Lavendels leitet sich ab vom lateinischen *lavare*, reinigen, waschen, da er in römischen Zeiten zum Waschen von Kleidung, für Bäder und zur Reinigung von Wunden verwendet wurde. Seine reinigende Kraft findet aber auch auf der seelischen Ebene statt. Lavendelduft wirkt klärend und bereinigend.

Lavendel kann anregen, beruhigen, ausgleichen. Er scheint alle Gegensätze in sich mit Leichtigkeit zu vereinen. Im Lavendel begegnen wir einer feinen und subtilen, zart ausgleichend wirkenden Pflanzenpersönlichkeit, die auf unsere Stimmungen und Bedürfnisse eingeht und uns das, was wir gerade brauchen, zur Verfügung stellt.

Der Lavendel liebt es, nach oben zu streben. Die Blüten stehen an der Spitze eines aufrechten Stängels, der sie über das Kraut und die Erde erhebt. So scheint die Pflanze wie entrückt und in blau-lila Transparenz gehüllt. Wenn sie blüht, leuchtet sie schon von Weitem, wenn man sie an ihren Lieblingsstandorten, den sonnigen, kargen Berghängen besucht oder wenn man auf blaue Lavendelfelder blickt. In der Provence, einer Landschaft, deren Geschichte eng mit dem Lavendel verbunden ist, schimmert diese Pflanze im Sommer in großen Lavendelfeldern über der rotbraunen Erde, endlose Lavendelreihen schmiegen sich duftend wie blaue Seide über die wellige Landschaft.

Das unverwechselbare Licht dieser Region lässt den Lavendel dort besonders intensiv und magisch leuchten. Maurice Mességué, der französische Heilpflanzenexper-