

Bio-Hydrolate

aus dem Bernbiet



**Aromatische Pflanzenwässer sorgen für einzigartige Dufterlebnisse.
Als prickelndes Gesichtswasser oder zur sanften Einschlafhilfe ergänzen
sie die klassische Aromatherapie.**



Erfrischend sinnlich fühlt es sich an, wenn ein duftender Wassernebel morgens das Gesicht umhüllt. Nur ein Hauch von Melisse, Lavendel, Pfefferminze oder Rosenduft berührt die Haut und lässt für einen Moment den Alltag vergessen. Hydrolate, auch Blüten-, Pflanzen- oder aromatische Wässer genannt, erobern die Aromatherapie und die moderne Naturkosmetik.

Bei der Gewinnung von ätherischen Ölen bildet sich ein Destillat aus Wasserdampf, das Hydrolat. Dieses enthält die duftenden, wasserlöslichen Inhaltsstoffe der Pflanze. Hydrolate wirken milder als die ätherischen Öle der gleichen Pflanze. Besonders beliebt sind sie deshalb zur Ergänzung und Erweiterung der Aromatherapie in der Alterspflege wie auch für die Anwendung bei Kindern oder Schwangeren und kommen meist in Form von Wickeln, Kompressen und Waschungen zum Einsatz. Als Gesichtswasser verbessern Pflanzenwässer die Aufnahme von Kosmetikwirkstoffen und wirken je nach Ursprungspflanze beruhigend, anregend, kühlend oder entzündungshemmend.

Suissessences®, der Schweizer Hersteller von ätherischen Ölen und Naturkosmetik, destilliert fünf Sorten Hydrolate aus kontrolliert biologisch angebauten Kräutern: aus Zitronmelisse, Rosenmelisse, Pfefferminze, Lavendel und Zitronenthymian. Jedes ein einzigartiges Dufterlebnis. Hinzu kommen drei Hydrolate, welche **suissessences®** aus Zweigen und Nadeln von Nadelbäumen umliegender Wäldern destilliert: aus Rotfichte, Weisstanne und Douglasie. Diese anregenden, reinigenden Duftwässer eignen sich hervorragend für die Raumbedeftung oder für den Sauna-Aufguss. Lassen Sie sich inspirieren!

Die Hydrolate von **suissessences®** werden mit grosser Sorgfalt destilliert, wobei jeweils nur die besonders gehaltvollen Destillat-Fractionen aufgefangen werden. Sie sind keimfiltriert und enthalten keine Konservierungsmittel. Nach dem Öffnen sollten sie daher möglichst kühl gelagert werden.

Packungsgrössen: Spray 100 ml, Flasche 250 ml

Rosenmelisse



Zart und blumig duftet das Rosenmelissen-Hydrolat von **suissessences**[®]. Es erinnert an das kostbare Rosenwasser, riecht aber etwas zarter und weniger intensiv. Die Rosenmelisse (*Monarda fistulosa*) beruhigt die Haut und liebkost die Seele. Das Hydrolat eignet sich deshalb sehr gut als Gesichtswasser für die tägliche Hautpflege. Auch gegen Schwellungen, gereizte Augen, Entzündungen und bei Fieber hat sich das Rosenmelissen-Hydrolat als hilfreich erwiesen. In der Küche verleiht das Rosenmelissen-Hydrolat vielen Backwaren und Süßspeisen einen Hauch von Orient.

Pfefferminze



Zur Herstellung des Pfefferminz-Hydrolates verwendet **suissessences**[®] die *Mentha x piperita*. Die frisch geernteten Pfefferminzblättchen werden kurz vor der Blüte destilliert und ergeben ein aromatisch duftendes Hydrolat, das man im Sommer nicht mehr aus der Hand geben möchte. Das Pfefferminz-Hydrolat ist ein kühlender Muntermacher. Als Spray oder in Form einer Kompresse erfrischt es bei wechseljahrbedingten Hitzewallungen, lindert Kopfschmerzen und hilft als Mundspülung bei Zahnfleischproblemen. Bewährt hat es sich zudem als durchblutungsförderndes Haarwasser. In der Küche verwendet, verleihen einige Tropfen Pfefferminz-Hydrolat dem sommerlichen Fruchtsalat eine erfrischende Note.

Zitronenmelisse



Die Melisse (*Melissa officinalis*) ist in der Küche wie auch als pflanzliches Heilmittel beliebt und wirkungsvoll. Sie hat beruhigende und antivirale Eigenschaften. Das Pflanzenwasser der Zitronenmelisse ist vielseitig verwendbar. Es stärkt die Nerven, hilft bei Schwangerschaftsübelkeit und beruhigt gereizte Haut. Man kann das Hydrolat als Gesichtswasser verwenden bei trockener, gestresster und empfindlicher Haut oder als hautberuhigender und zugleich wirkungsvoller Zusatz von Händedesinfektionsmitteln. Ebenso als beruhigender Erfrischungsspray, als sanfte Einschlafhilfe und abends als Zusatz für ein Entspannungsbad.

Lavendel



Mit seinen lieblich duftenden, blauen Blüten sorgt der Lavendel (*Lavandula angustifolia*) für Entspannung und Erholung. Das Lavendel-Hydrolat duftet etwas herber und süßlicher als das ätherische Lavendelöl. Die Anwendungsmöglichkeiten sind jedoch genauso vielfältig. Lavendel-Hydrolat beruhigt die Haut bei Akne und Unreinheiten. Es bewährt sich als Aftershave, zur Hautberuhigung bei Sonnenbrand sowie zur Pflege des Intimbereichs. Ebenso unterstützt es die Wundheilung, hilft bei Insektenstichen, beruhigt entzündete Haut, lindert rheumatische Beschwerden und sorgt nach einem strengen Tag für Ruhe und Erfrischung.

Zitronenthymian



Das Hydrolat des Zitronenthymians (*Thymus x citriodorus*) ist eine echte Rarität. Wer den scharfen, phenolartigen und eher medizinisch anmutenden Geruch des 'normalen' (Garten-)Thymians nicht mag, wird überrascht von den spritzig-frischen, aromatischen und leicht blumigen Noten des Zitronenthymians. Der thymiantypische, würzige-warme Duft ist immer noch da, tritt aber gegenüber den leichteren Noten eher in den Hintergrund und erzeugt ein interessantes Spannungsfeld.

Zitronenthymian-Hydrolat kann in der Küche verwendet werden und verleiht vielen Gerichten eine würzig-frische Note. Als Händehygienspray oder erfrischendes Body Splash wirkt es stärkend und zugleich leicht desinfizierend; als Saunaaufguss sorgt sein Duft, allenfalls auch kombiniert mit holzigen Walddüften, für eine den Kreislauf anregende würzig-warme und gleichzeitig angenehm frische Atmosphäre.

Rotfichte



Die Rotfichte (*Picea abies*), auch Rottanne oder Fichte genannt, ist der in Europa am häufigsten vorkommende Nadelholzbaum. Das Hydrolat der Rotfichte riecht waldig-harzig, etwas holziger, wärmer und herber als die andern Nadelholz-Hydrolate. Die Anwendungsmöglichkeiten decken sich weitgehend mit demjenigen der Weisstanne. Als Raumduft wirkt es beruhigend und entspannend, wie ein Spaziergang im Wald. Es eignet sich zur Raumluftreinigung in Krankenzimmern und tut den Atemwegen gut. Voll- und Fussbäder mit Fichtenwasser sind wunderbar wärmend, auf der Haut wirkt es belebend und fördert die Durchblutung. Auch als Saunaaufguss ist es geeignet, je nach Vorliebe kombiniert mit anderen Hydrolaten.

Weisstanne



Die Weisstanne (*Abies alba*) ist in unseren Wäldern weniger verbreitet wie die Rotfichte und findet sich oft an schattigeren Plätzen. Das Hydrolat der Weisstanne riecht waldig-herb, harzig-balsamisch und etwas frischer und kühler als dasjenige der Rottanne. Der Duft wirkt belebend, erfrischend und stärkend. Er hilft bei Antriebslosigkeit während trüben Wintertagen und vitalisiert bei Frühjahrsmüdigkeit. Weisstannenhydrolat kann als leicht desinfizierender Raumduft versprüht werden. Als Körperspray oder in Form einer Kompresse wirkt es kühlend und entspannend bei Muskelschmerzen und Verspannungen. Als erfrischender Gesichtsspray oder Gesichtswasser klärt und reinigt es müde und unreine Haut. Als Saunaaufguss belebt es den Kreislauf und lässt entspannt durchatmen.

Douglasie



Die Douglasie oder Douglastanne (*Pseudotsuga menziesii*) findet man nur vereinzelt in unseren Wäldern. Von den übrigen Nadelhölzern unterscheidet sie sich durch ihren speziellen harzig-frischen und fast schon zitrusartig-fruchtigen Duft, der sowohl die Nadeln, wie auch das Holz verströmt. Das Hydrolat der Douglasie ist milder als andere Nadelholz-Hydrolate, riecht weniger waldig-harzig und weist deutliche Zitrusnoten nach Orange und Zitrone auf. Es eignet sich hervorragend für die Raumbeduftung. Der Duft neutralisiert unangenehme Gerüche und schafft eine frische, positive Atmosphäre. Im Saunaaufguss sorgt es für einen Frische-Kick. Kosmetisch eingesetzt eignet sich das Hydrolat als erfrischendes, tonisierendes Gesichtswasser, After-Shave, als duftendes Body Splash oder auch als belebender Fuss-Spray.

Die Qual der Wahl? Die aromatischen Pflanzenwässer müssen der Nase gefallen. Je nach Tag und emotionalen Bedürfnissen unterscheiden sich die Vorlieben unseres Geruchssinnes. Mal entspricht das eine, mal das andere Hydrolat der Tagesverfassung. Man darf und soll ein Pflanzenwasser bei Bedarf mehrmals täglich anwenden und innert ein bis zwei Jahren aufbrauchen.