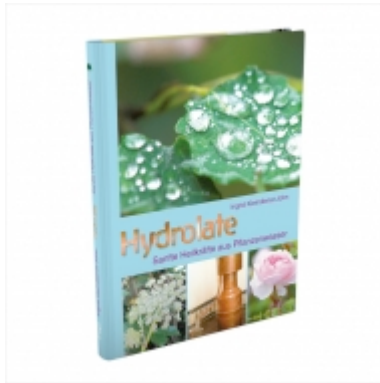


Rezension von Phytomontana:

“Hydrolate” – Das Buch über “Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser”

Hydrolate treten mehr und mehr aus dem Schattendasein heraus, das sie neben den ätherischen Ölen fristen. Das zeigt sich nicht zuletzt daran, dass nun endlich auch auf dem deutschsprachigen Markt “Fachliteratur” über diese wundervollen Pflanzenwässer auftaucht. Eliane Zimmermann machte mit einem [E-Book](#) den Anfang, nun gibt es auch ein gedrucktes Werk: “Hydrolate – Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser” heißt die ebenso informative wie **anregende Neuerscheinung von Ingrid Kleindienst-John**.



Ihre ersten Destillationsversuche absolvierte Ingrid Kleindienst vor immerhin mehr als 20 Jahren. Damals arbeitete sie mit einem Erlenmeyer-Kolben (aus Glas), mittlerweile ist sie auf die klassische Kupferdestille umgestiegen. Die langjährige Erfahrung mit dem Prozess der Destillation sowie seinen Ergebnissen – den ätherischen Ölen und Hydrolaten – spiegelt sich im Buch wieder und macht die Lektüre so inspirierend: Quer durch das Buch **blitzen informative Tipps und Erlebnisse auf**, etwa wenn die Autorin schildert, welche Wirkung **Gänseblümchen-Hydrolat** bei einer jungen Frau mit **Akne-Schub** zeigte. Oder wenn sie schreibt, dass das Hydrolat von **Pappelknospen eine Wohltat für trockene Haut** darstellt und auch zart-herb bis holzig-balsamisch duftet. Während das Destillat vom Honigklee anscheinend zuerst einmal mit einer “Hundekot-Note” irritiert...

Kurz zum Aufbau des Buches: Das erste Viertel des knapp 200 Seiten starken Buches ist der Theorie gewidmet und beinhaltet Grundsätzliches. Unter anderen wird das **Prinzip der Wasserdampfdestillation** erklärt, der **Unterschied zwischen Hydrolat, Blütenwasser und sonstigen Begrifflichkeiten** abgehandelt, wird auf **Qualitätsmerkmale, Lagerung und pH-Wert** eingegangen. Ein eigenes kleines **Kapitel ist den Pflanzeninhaltsstoffen** gewidmet und damit der Frage, die uns Hydrolat-DestillateurInnen alle beschäftigt, nämlich was nun eigentlich drin ist in unseren mit so viel Freude und Hingabe hergestellten Pflanzenwässern.

Den bei weitem größten Teil des Buches – und das ist für mich persönlich das Schöne daran – macht die Beschreibung der einzelnen Hydrolate aus. Insgesamt **89 Pflanzenwässer** sind es, die in puncto **verwendeter Pflanzenteile, Wirkung, pH-Wert und Inhaltsstoffe** ausgeleuchtet werden. Um nur eine kleine Auswahl nicht ganz alltäglicher Wässerchen anzuführen: Angelika, Augentrost, Breitwegerich, Brennessel, Copaiva, Gänseblümchen, Honigklee, Wilde Möhre, Storchenschnabel oder Zitronenverbene.

Am Ende des Buches finden sich dann auf etwa 30 Seiten noch **zahlreiche Rezepte**, wie sich Hydrolate optimal für Schönheit und Gesundheit sowie in der Küche einsetzen lassen.

Alles in allem macht Ingrid Kleindiensts Buch Lust aufs Destillieren. Sogar bei einer wie mir, die eigentlich eh schon hydroliersüchtig genug ist. Vor allem aber macht es Lust darauf, Hydrolate zur Förderung des Wohlbefindens einzusetzen. Ich freu mich schon darauf, verschiedene der Anregungen auszuprobieren! (Korianderkörner-Hydrolat im Kaffee zum Beispiel...)

Wer sich jetzt noch für eine kleine Leseprobe interessiert, wird [hier beim Verlag Freya](#) fündig.

**“Hydrolate – Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser” von Ingrid Kleindienst-John**

Freya Verlag

Gebundene Ausgabe – Mai 2012

Ca. 200 Seiten, farbig bebildert

ISBN: 978-3-99025-053-2

Euro 19,90