

Was sind Hydrolate?

Neben der Anwendung von ätherischen Ölen und fetten Pflanzenölen beinhaltet die Aromapflege auch den Einsatz von Hydrolaten. Die aus Duft- oder Heilpflanzen gewonnenen Pflanzenwässer entstehen im Rahmen der Wasser- oder Wasserdampfdestillation. Hydrolate stellen also das Destillationswasser, angereichert mit flüchtigen und wasserlöslichen Molekülen der jeweiligen Pflanze, dar. Hydrolate können aufgrund ihrer sanften Wirkung – vom Säugling bis ins hohe Alter – verwendet werden.

Was ist zu beachten?

Aufgrund großer Schwankungen der Haltbarkeit werden Hydrolate in Braun-, Blau- oder Violettglasflaschen abgefüllt und mit einem Sprühkopf verwendet. Es empfiehlt sich, die Produkte bei kühler Raumtemperatur zu lagern. Unbedingt zu beachten sind zudem die Haltbarkeitshinweise des Herstellers. Für eine optimale Pflege der Haut ist es wichtig, nur Hydrolate ohne Alkoholzusatz zu verwenden.

Hydrolate unterstützen und fördern unser Wohlbefinden!**Mögliche Anwendungsformen**

- als Gesichts-, Haar-, Mund- und Rasierwasser
- zur Hautpflege
- als Zusatz zum Badwasser, für Fußbäder
- für Auflagen und Kompressen
- als Raumspray/Kissenspray

krankenhaus.dornbirn.at

Hydrolate

Haut- und
Gesundheitspflege

Meine sanfte Pflege

Krankenhaus der Stadt Dornbirn

Lustenauerstraße 4,
6853 Dornbirn

Für den Inhalt verantwortlich:
Phyto-Aromapflege-Arbeitskreis KHD
Leitung: DGKP Fabienne Summer

Rosenhydrolat

Rosenhydrolat versprüht einen blumig frischen Duft. Bei Stress und depressiver Verstimmung wirkt es ausgleichend und entspannend. Zudem kommt es bei hormonellen Schwankungen zum Einsatz und kann in jedem Alter als tägliches Gesichtswasser verwendet werden. Vor allem bei gereizter Haut kann die entzündungshemmende Wirkung des Hydrolats genutzt werden.

Tipps zur Anwendung

- bei roten, trockenen oder gereizten Augen: Kompresse mit Hydrolat besprühen und auf die Augen legen
- bei gereizter, trockener Haut: die betroffenen Areale besprühen
- bei Hitzewallungen: als Körperspray
- bei erhöhter Temperatur: Wadenwickel mit 2-3 EL Hydrolat
- bei geschwellenen Beinen: 2-3 EL ins Fußbad unterstützt den Lymphabfluss
- in der Schwangerschaft und in den Wechseljahren: als Körperspray oder Raumspray

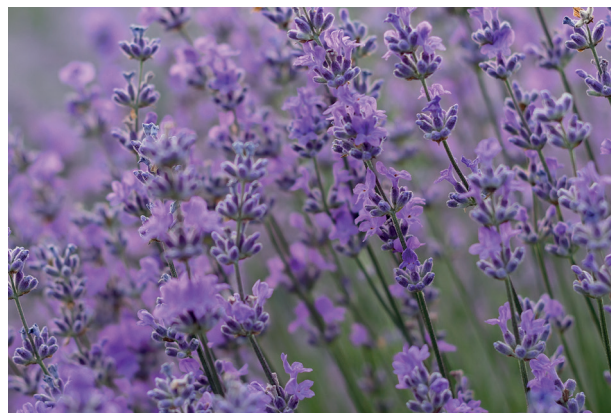


Lavendelhhydrolat

Das Hydrolat der Lavendelpflanze hat ein breites Wirkungsspektrum: antiviral, bakterizid, blutdrucksenkend, entzündungshemmend, juckreizstillend, krampflösend, schmerzstillend, wundheilend, zellregenerierend und Lymphfluss anregend. Auch auf unsere Psyche hat das Lavendelhhydrolat Einfluss. Der krautig-holzige Duft wirkt ausgleichend, beruhigend, entspannend, nervenstärkend, schlaffördernd sowie stresslösend.

Tipps zur Anwendung

- bei Akne: als Gesichtswasser
- bei Hitzewallungen: als Körperspray
- bei Sonnenbrand: die betroffenen Stellen besprühen
- zur Intimpflege bei Babys: als Reinigung der empfindlichen Haut
- nach der Rasur: als Gesichtswasser
- bei geschwellenen Beinen: 2-3 EL ins Fußbad unterstützt den Lymphabfluss



Pfefferminzhhydrolat

Das zart minzig duftende Hydrolat wirkt kühlend und erfrischend. Seine anregende und belebende Wirkung bringt Körper und Geist in Schwung. Gleichzeitig kann das Pfefferminzhydrolat aber auch für Entspannung, vor allem bei Kopfschmerzen und verspannter Muskulatur, sorgen. Es fördert die Konzentration und bindet unangenehme Gerüche.

Tipps zur Anwendung

- bei Kopfschmerzen: Kompresse mit Hydrolat besprühen und auf die Stirn oder in den Nacken legen
- bei erhöhter Temperatur: Wadenwickel mit Wasser und 2-3 EL Hydrolat
- bei Mundgeruch: als Mundwasser zum Gurgeln
- bei Hitzewallungen: als Körperspray, hilft auch bei starkem Schwitzen
- bei Muskelkater: nach dem Sport beanspruchte Region einreiben, hilft vorzubeugen
- bei geschwellenen Beinen: 2-3 EL ins Fußbad unterstützt den Lymphabfluss

