

Susanne Fischer-Rizzi

DAS GROSSE BUCH DER  
**PFLANZENWÄSSER**

Pflegen, heilen, gesund bleiben  
mit Hydrolaten

# INHALT

- 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
  
- SPRAY & CO. – WIE WENDET MAN
- 36 PFLANZENWÄSSER AN?
  - 36 In der Raumluft
  - 38 Äußerliche Anwendung
  - 43 Einnahme
  - 44 In der Kosmetik

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 Rpsmarinwasser
- 271 Salbeiwasser
- 279 Schafgarbenwasser
- 285 Thymianwasser
- 291 Vanillewasser
- 299 Weihrauchwasser
- 305 Weißtannenwasser
- 311 Wiesenköniginwasser
- 315 Wundkleewasser
- 321 Zedernwasser
- 327 Zirbelkieferwasser
- 333 Zitronenverberienwasser

338 WEITERE PFLANZENWÄSSER

- 338 Bäurwurzwasser
- 339 Breitwegerichwasser
- 340 Eisenkrautwasser

- 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 Fotografin