# Susanne Fischer-Rizzi

# Das grosse Buch der Pflanzenwässer

Leseprobe

Das grosse Buch der Pflanzenwässer

von Susanne Fischer-Rizzi

Herausgeber: AT Verlag




Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# I N H ALT


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 Senioren pflege - 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


Leseprobe von S. Fischer-Rizzi, „Das grosse Buch der Pflanzenwässer“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

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 Zitronenverbenenwasser

338 WEITERE PFLANZENWÄSSER
338 Bärwurzwasser
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 Latschenkiefer wasser
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

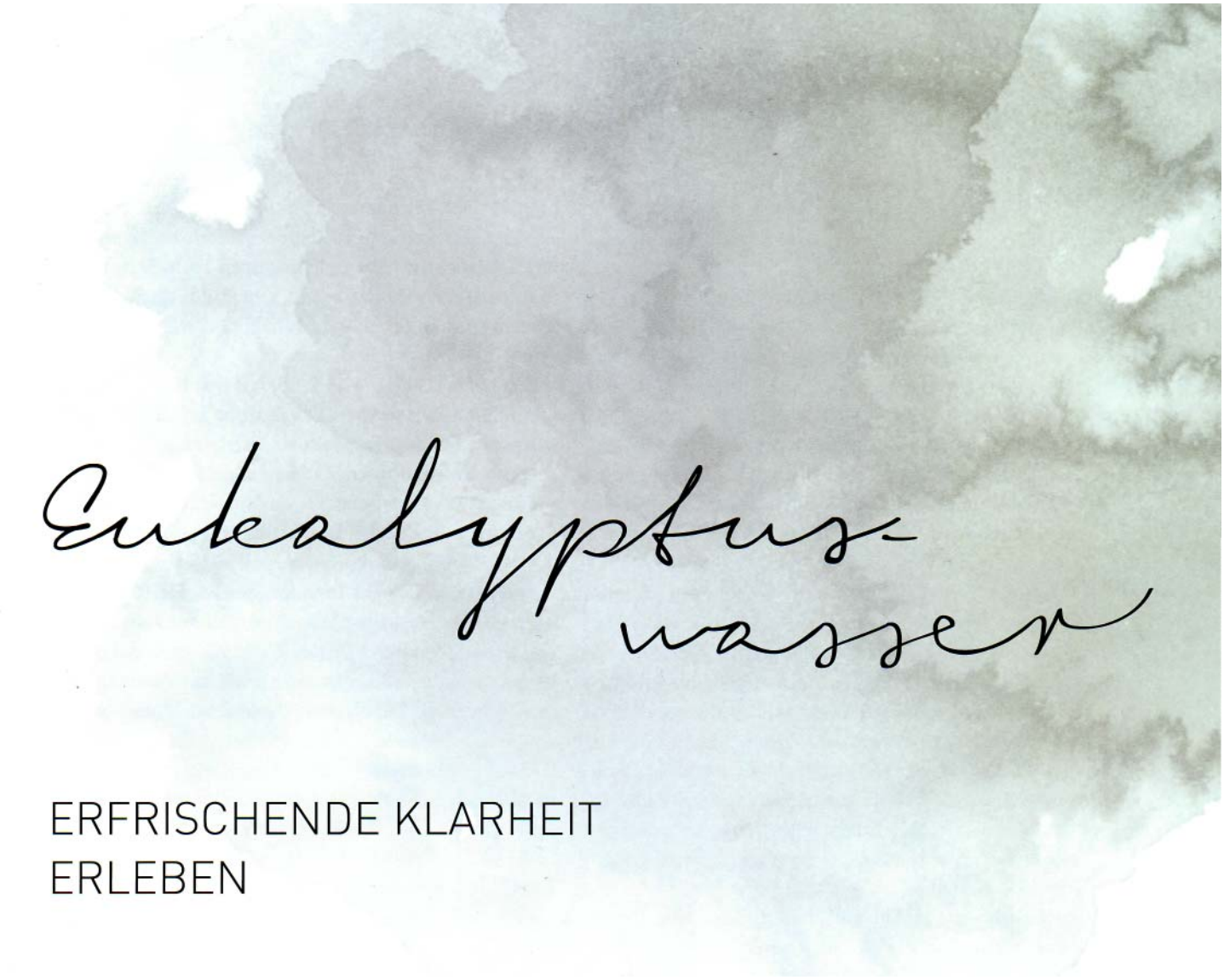
380 DIE STÄRKE DES WASSERSTOFFS: DER pH-WERT
380 Von Bakterien, Pilzen und Viren
381 Messungen

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

Leseprobe von S. Fischer-Rizzi, „Das grosse Buch der Pflanzenwässer“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



# Eukalyptus-wasser

## ERFRISCHENDE KLARHEIT ERLEBEN

Der Eukalyptusbaum besitzt eine beeindruckende Regenerationskraft. Wenn Buschbrände über ihn hinwegfegen, er rigoros zurückgeschnitten oder längere Zeit überschwemmt wird - nichts kann ihn davon abhalten, wieder neu auszutreiben. Seine Samenkapseln sind in einer schützenden Samenhülle feuerfest verpackt, sein Holz ist hart und enorm widerstandsfähig gegen Fäulnis. Die Blätter, speziell das darin enthaltene ätherische Öl, halten Insekten fern und bergen zudem große Heilkräfte für den Menschen. Kein Wunder, dass der Eukalyptusbaum in seinem Heimatland von den Aborigines, den Ureinwohnern Australiens, als heiliger Baum verehrt wird. James Cook und besonders die ihn auf der Endeavour begleitenden Botaniker waren sehr beeindruckt, als sie 1770 an der Südküste Australiens die ersten riesigen Eukalyptusbäume erblickten. Solch himmelaufragende Bäume hatten sie in Europa noch nie gesehen. Erst 100 Jahre später wurde der Baum auch in Europa gepflanzt, vorwiegend zur Trockenlegung von Sümpfen. Das ätherische Eukalyptusöl kann Bakterien, Pilze und Viren abtöten, hält lästige Insekten fern und wurde sogar zur Behandlung von Malaria, Thyphus und Tuberkulose eingesetzt. Es kann den menschlichen Organismus widerstandsfähiger machen, das Immunsystem stärken und so helfen, sich vor Ansteckung zum Beispiel in Grippezeiten zu schützen. In der Phytothe-rapie setzt man das Eukalyptusöl wie auch das Eukalyptuswasser schon lange als auswurfförderndes Mittel bei Husten, chronischer Bronchitis, als Antiseptikum bei Grippe und zur Inhalation bei Erkrankungen der Atemwege ein. Eukalyptusöl und sein Bestandteil Cineol werden in zahlreichen Präparaten zur Inhalation, zum Einreihen und zum Einnehmen verarbeitet. Fast jeder kennt Eukalyptusbonbons. Der Hauptinhaltsstoff des ätherischen Öls des Eukalyptusbaums ist 1,8-Cineol, das Eukalyptol; es kann die Aufnahme von Medikamenten und ätherischen Ölen über die Haut um das 95-fache verstärken. Die geballte Kraft des reinen Eukalyptusöls ist jedoch so stark, dass es bei unsachgemäßer Anwendung und Überdosierung auch zu Nebenwirkungen wie Hautreizungen, allergischen Reaktionen oder Krämp-fen kommen kann. Das Eukalyptuswasser ist sehr viel sanfter in seiner Wirkung, und bei sachgemäßer Anwendung sind keine Nebenwirkungen zu erwarten.

# PFLANZENPORTRÄT

Eukalyptus, Fieberbaum, Blaugummibaum
*Eucalyptus globulus*
Familie der Myrtengewächse, *Myrtaceae*

VORKOMMEN
Der Eukalyptusbaum ist ursprünglich in Australien, Tasmanien und Indonesien beheimatet. Das im Handel erhältliche ätherische Öl wie auch das Pflanzenwasser stammen meist aus Anpflanzungen in Brasilien, Portugal oder Frankreich.

Heute ist der Baum weltweit in südlichen Ländern verbreitet. Im Mittelmeerraum, in Afrika und Amerika wird er oft zur Entwässerung von Sumpfgebieten angebaut. 70 Prozent des australischen Baumbestandes besteht aus Eukalyptusarten. Der Blaugummibaum *(Eucalyptus globulus)* ist dort die verbreitetste Eukalyptusart. Von den über 600 Eukalyptusarten besitzen nicht alle den hohen Gehalt an ätherischem Öl wie *Eucalyptus globulus.* Eukalyptuspflanzen können im Topf kultiviert werden und im Winter im Haus oder Gewächshaus überwintern. Ich bringe mir von Reisen in Länder, wo der Eukalyptus gedeiht, Eukalyptusblätter zum Destillieren mit. Schon mit einigen wenigen Blättern kann man sich eine Sprayflasche frisch-duftendes Eukalyptuswasser herstellen.

BESCHREIBUNG
Der Eukalyptus ist ein 60-70 Meter hoher immergrüner, schnellwüchsiger Baum mit ledrigen Blättern. Die Blüten sitzen einzeln an Stielen. Die Blütenknospe trägt einen Deckel. Die Blätter sind graugrün, eiförmig und gegenständig, die Folgeblätter sind wechselständig angeordnet. Der Eukalyptusbaum besitzt eine grauweiße, glatte Rinde.

Neben dem Blaugummibaum *(Eucalyptus globulus)* können auch die Blätter anderer Eukalyptusarten für ein Pflanzenwasser verwendet werden: Zitroneneukalyptus *(Eucalyptus citriodora)* mit einem angenehmen Zitronenduft, Sterneukalyptus *(Eucalyptus radiata)* mit einer besonders ausgeprägten antiviralen und antibakteriellen Wirkung.

VERWENDETER PFLANZENTEIL Blätter und junge Zweige, frisch oder besser angetrocknet oder getrocknet. Der Blaue Eukalyptus *(Eucalyptus globulus)* ist sehr ergiebig, da er sehr viel ätherisches Öl enthält. Der Zitroneneukalyptus *(Eucalyptus citriodora)* und der Lemon-Eukalyptus *(Eucalyptus staigeriana)* haben einen feinen zitrusartigen Duft. Das daraus destillierte Pflanzenwasser ist sehr mild. Pflanzen und Saatgut sind im Fachhandel erhältlich.

GEWINNUNG
Destillation der zerkleinerten Blätter und Zweige. Eukalyptus ist in der Destillation sehr ergiebig. Man erhält schon bei kleinen Mengen ein duftendes Pflanzenwasser und etwas ätherisches Öl, das auf der Oberfläche des Pflanzenwassers schwimmt. Dies sollte abgenommen werden, wenn man das Eukalyptuswasser auf der Haut verwenden will. Wird in einer kleinen Destille Pflanzenwasser hergestellt, gibt man auf 300 ml Wasser circa 100 g gut zerkleinerte Blätter. Nicht mehr, da das Eukalyptuswasser sonst die Haut reizen kann. Vorsicht, das reine ätherische Eukalyptusöl ist leicht entflammbar.

DUFT
frisch, kampferig, typisch nach Eukalyptus

INHALTSSTOFFE
Genauere Angaben über die Inhaltsstoffe im Eukalyptuswasser liegen nicht vor. Der Eukalyptus besitzt 1,5-3,3 Prozent ätherisches Öl, das zu einem großen Teil aus 1,8-Cineol (circa 70 Prozent) besteht.

pH-WERT 4,5-4,8

HALTBARKEIT
bis zu P/2 Jahre





Leseprobe von S. Fischer-Rizzi, „Das grosse Buch der Pflanzenwässer“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

# Eukalyptuswasser

## ANWENDUNG

ANWENDUNGSARTEN Spray: Raum, Körperumfeld; Duftlampe, Aromadiffuser, Sauna, Inhalation, Nasenspülung, Kompresse, Eiswürfel, Franzbranntwein

ANWENDUNGSBESCHRÄNKUNGEN
Eukalyptuswasser sollte bei Säuglingen und Kleinkindern bis 4 Jahren weder innerlich noch äußerlich angewendet werden. Es kann zu Atemnot kommen. Nicht anwenden bei spastischen Atemwegserkrankungen. Bei empfindlicher Haut kann das Eukalyptuswasser die Haut reizen. Deshalb vor der Anwendung einen Hauttest machen. Während der Schwangerschaft das Eukalyptuswasser nicht einnehmen.

In der Homöopathie gilt der Eukalyptus als ein Antidot, das heißt, er kann die Wirkung einer homöopathischen Behandlung blockieren. Wegen dieser antidotierenden Wirkung des Eukalyptus wird von der Verwendung dieser Pflanze während einer homöopathischen Behandlung abgeraten.

KRISTALLWASSER
*Raumspray*

| | |
|---|---|
| Wodka | 10 ml |
| ätherisches Mandarinenöl | 15 Tropfen |
| Eukalyptuswasser | 30 ml |
| Douglasien- oder Weißtannenwasser | 20 ml |
| Lemongrasswasser | 20 ml |

In einer Sprayflasche das ätherische Öl im Alkohol verschütteln. Die Pflanzenwässer zugeben und alles gut miteinander verschütteln. Als Raumspray, Körperumfeldspray oder im Aromadiffuser verwenden. Nicht in Gesicht oder Augen sprühen.

Eine Mischung mit kühlem, waldigem Zitrusduft, die belebt und erfrischt. Auch gut für unterwegs.

PSYCHISCHE WIRKUNG *anregend, aufmunternd, belebend, erfrischend, klärend* Das Eukalyptuswasser belebt bei Antriebslosigkeit, Konzentrationsmangel, Erschöpfung und Niedergeschlagenheit. Sein erfrischender Duft hilft, bei konzentrierter Arbeit in geschlossenen Räumen länger frisch zu bleiben. Hierfür kann es auch mit Douglasienwasser vermischt werden.

ENERGETISCHE WIRKUNG *Vitalität, Klarheit, geistige Erfrischung* Eukalyptuswasser als Raumspray schafft in Räumen eine Atmosphäre der Klarheit und Frische. Es eignet sich gut für Konferenzräume und Büros. Wenn die Energie verbraucht ist, wenn eine Situation festgefahren scheint, dann wirkt das Eukalyptuswasser wie ein belebender Hauch. Es kann hierfür mit anderen Pflanzenwässern oder ätherischen Ölen gemischt werden wie: Douglasie, Grapefruit, Limette, Pfefferminze, Zirbelkiefer, Zitrone. Das Eukalyptuswasser wirkt in Räumen keimreduzierend und eignet sich deshalb gut zur Raumdesinfektion und als Ansteckungsschutz.

MEDIZINISCHE WIRKUNG
*antibakteriell, antiviral, atmungsaktivierend, entzündungshemmend, fungizid, Immunsystem stärkend, schleimlösend*

### → *Atemwegserkrankungen*

Beim Einatmen des Eukalyptusduftes, als Spray oder als Inhalation, fühlt sich die Atemluft kühl an. Dies ist besonders angenehm, wenn die Schleimhäute geschwollen und entzündet sind und sich heiß anfühlen. Dies bewirkt der Inhaltsstoff Cineol des Eukalyptus, der ähnlich wie das Menthol der Pfefferminze die Kälterezeptoren anregt und ein Kältegefühl erzeugt. Kalte Luft wird vom Gehirn intensiver wahrgenommen, und man meint, es ströme mehr Luft in die Nase. Man atmet erleichtert durch. (Hatt 2012)

Die therapeutischen Anwendungsgebiete des Eukalyptus sind vor allem die Erkrankungen der oberen Atemwege. Er hat sich in der Behandlung von akutem Schnupfen mit viel Schleim sehr bewährt.

Leseprobe von S. Fischer-Rizzi, „Das grosse Buch der Pflanzenwässer“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Wie der Eukalyptusbaum aufgeschwemmte Sumpflandschaften entwässern kann, so »entwässert« er unsere Nase wie auch die Bronchien, legt sie trocken bei Husten und Erkältungskrankheiten.

Das Eukalyptuswasser kann mehrmals täglich im Kopfbereich gesprüht und eingeatmet werden. Es dient auch zu Inhalationen.

Auch die verstopften Nasennebenhöhlen macht das Eukalyptuswasser wieder frei, vor allem wenn es zur Inhalation oder zur Nasendusche (Nasenspülung) eingesetzt wird. Auch bei Asthma kann das Eukalyptuswasser verwendet werden.

Der Eukalyptusbaum schützt sich in seinem Lebensraum mit seinem ätherischen Öl gegen Keime und Pilze. Auch in unserem Umfeld wirkt das keimtötende Eukalyptuswasser als Raumdesinfektion und ist so ein Schutz gegen Ansteckung in Grippezeiten. Dafür wird das Eukalyptuswasser als Körperumfeldspray, Raumspray oder im Aromadiffuser angewendet.

## FRISCHE BRISE

*Spray bei Erkältungen*

| | |
|---|---|
| Eukalyptuswasser | 30 ml |
| Angelikawasser, Wurzel | 20 ml |
| ätherisches Thymianöl ct. Linalool | 4 Tropfen |
| ätherisches Zitronenöl | 10 Tropfen |

Die Pflanzenwässer in eine Sprayflasche geben und die ätherischen Öle darin verschütteln. Mehrmals täglich im Kopfbereich sprühen und einatmen. Nicht direkt ins Gesicht oder in die Augen sprühen. Die Mischung kann auch für Aromadiffuser und Duftlampen verwendet werden. Sie eignet sich auch verdünnt als Saunaaufguss.

Ein Infekt-Abwehr-Duft zum Beispiel als Grippeprophylaxe, besonders im Winter.

## ATEMFREI

*Mischung für den Aromadiffuser*

| | |
|---|---|
| Eukalyptuswasser | 30 ml |
| Weißtannenwasser oder Douglasienwasser | 20 ml |
| ätherisches Lemongrassöl | 5 Tropfen |

Alle Zutaten gut miteinander verschütteln. Im Aromadiffuser vernebeln. In dieser Mischung verbinden sich die atembefreienden Wirkungen von Eukalyptus und Weißtanne mit der keimtötenden Kraft des Lemongrassöls. *Atemfrei* unterstützt therapiebegleitend bei Atemwegserkrankungen, besonders wenn diese mit Verschleimung verbunden sind. Schützt vor Ansteckung. Eine Mischung, die sich auch gut fürs Wartezimmer, fürs Büro und für Fitnessräume eignet.



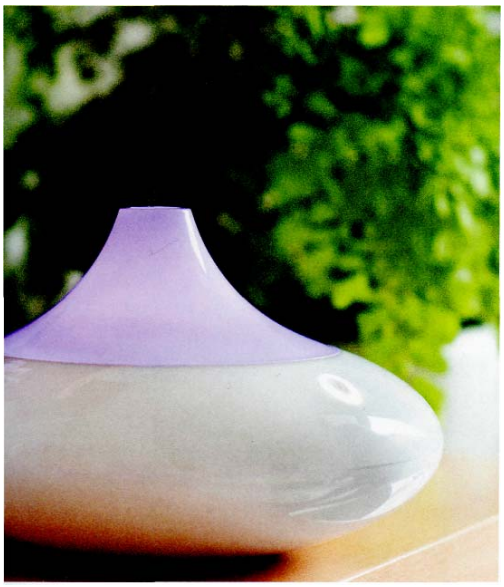
Leseprobe von S. Fischer-Rizzi, „Das grosse Buch der Pflanzenwässer“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

# Eukalyptuswasser

→ *Muskeln und Gelenke*

Das Eukalyptuswasser, gerne vermischt mit anderen Pflanzenwässern und ätherischen Ölen oder als Franzbranntwein verarbeitet, hilft als Einreibungen bei Muskelverspannungen und rheumatischen Beschwerden. Bei Nackenverspannungen wirkt schon eine kurze Einreibung, ein Sprühstoß im Nacken oder eine Massage mit dem Eukalyptuswasser. Auch die Einreibung mit einem Eukalyptus-Eiswürfel ist sehr angenehm bei Nackenverspannungen. Pur oder in Mischung mit anderen Pflanzenwässern wirkt es entspannend und erfrischend zugleich. Wer viel am Computer sitzt oder lange Reisen sitzend unternimmt, wird das Eukalyptuswasser sehr schätzen. Es hilft bei Ermüdung, erfrischt bei stickiger Luft, entspannt bei Muskelverspannungen und belebt müde Füße.

In Italien wird das Eukalyptuswasser als Kompresse bei Blutergüssen und zum Reinigen von kleinen Wunden verwendet.



PFLEGE

Das Eukalyptuswasser eignet sich in Krankenzimmern als »Raumdeodorant« zur Raumdesinfektion. Es dient zu erfrischenden, atemstimulierenden Einreibungen und Abklopfungen, in Wasser verdünnt oder als Franzbranntwein verarbeitet.

Bei Fieber helfen fiebersenkende Wadenwickel mit kaltem Wasser, dem etwas Eukalyptuswasser (3 EL auf l Liter Wasser) zugegeben wird.

TIERE

Eukalyptus wird bei Atemwegserkrankungen bei Tieren schon lange erfolgreich eingesetzt. Er hilft besonders gut bei viel Verschleimung, denn es wirkt schleimlösend und auswurffördernd und wird erfolgreich bei Hunden, Pferden, Rindern, Schafen, Ziegen und Schweinen eingesetzt. Für Katzen ist dieser Duft meist zu stark. Das Eukalyptuswasser wird hierfür im Kopfbereich des Tieres gesprüht, sodass das Eukalyptuswasser eingeatmet werden kann. Bei Husten und Bronchitis ist die Anwendung von Eukalyptuswasser im Aromadiffuser besonders wirkungsvoll (Wulff-Tilford, Tillford 1999). Eukalyptuswasser niedrig dosieren und nicht in die Augen sprühen. Nicht bei trächtigen Tieren anwenden.

KOSMETIK

*reinigend, klärend, entfettend, Ionisierend, anregend*

Das Eukalyptuswasser kann unreine, fettige Haut reinigen. Da es durch den hohen Gehalt an ätherischem Öl die empfindliche Gesichtshaut reizen könnte, wird es zur Anwendung als Gesichtswasser mit milderen Pflanzenwässern, wie zum Beispiel mit Lavendelwasser oder Myrtenwasser, vermischt oder nur zum Abtupfen der betroffenen Hautstellen verwendet. Es sollte nicht in die Augen gesprüht werden. Als Gesichtsmaske mit grüner Heilerde zu einer streichfähigen Masse verrührt, ergibt das Eukalyptuswasser eine Maske zur Behandlung von fettiger, unreiner Haut und von Akne.



Leseprobe von S. Fischer-Rizzi, „Das grosse Buch der Pflanzenwässer“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

# DIE KUNST DER DESTILLATION

*»Die Destille ist mehr als ein Werkzeug, mit dessen Hilfe die verborgenen Schätze unserer Erde erfahrbar gemacht werden. Im Prozess der Destillation offenbart sich die universelle Ordnung, die unserer kostbaren Erde zugrunde liegt.«*
GRACE FIRTH

## DIE ERDE DESTILLIERT

Das Destillieren lernte ich als junge Frau durch mein Interesse an der Alchemie kennen. »Was oben ist, ist gleich dem, was unten ist«, heißt es in der *Tabula Smaragdina*, der Smaragdtafel, einem Grundlagentext der Alchemie. Einer meiner Lehrer, Prof. Manfred Junius, wies mich darauf hin, dass alchemistisches Arbeiten diesem Gesetz folgt und die Natur im Kleinen nachahmt. Dafür ist es wichtig, die Natur genau zu beobachten und sie zu verstehen. Er zeigte mir dazu eine Abbildung aus dem Buch *Atalanta fugiens* (1617), einem alchemistischen Emblemwerk des Arztes und Alchemisten Michael Maier. Auf dem Bild folgt ein Mann mit Brille, Laterne und Krückstock forschend der Spur einer schönen ausschreitenden Frau, der Göttin Natura, der Natur selbst. Das Bild vermittelt die Notwendigkeit, der Natur liebend zu folgen und von ihr zu lernen, um Erkenntnisse und Weisheit zu gewinnen und um wirksame Heilmittel herstellen zu können. Manchmal brauchen wir Hilfsmittel, geschärfte Sinne - im Bild durch Laterne, Stock und Brille dargestellt -, um die Wege der Natur, ihre Geheimnisse wahrzunehmen und zu verstehen. Bei der Destillation, eine in der Alchemie viel praktizierte Kunst, ahmen wir im Kleinen mit unserer Destille einen ungeheuer großen, weit reichenden Vorgang der Natur nach. Wir folgen dabei dem fundamentalen, hermetischen Prinzip von der wechselseitigen Übereinstimmung zwischen Mensch und Natur, Mikrokosmos und Makrokosmos. Die Erde »destilliert« fortwährend. Der Wasserkreislauf der Erde ist eine gigantische Destillation. In diesem Kreislauf verdunsten ständig riesige Wassermassen aus den Meeren, Seen, Flüssen. Im Kleinen ist dies das Wasser, das wir in das Destillationsgefäß unserer Destille füllen. Die Erde bedient sich bei ihrer Destillation einer gewaltigen Hitzequelle, der Sonne. Diese erwärmt das Wasser auf der Meeresoberfläche genauso wie die Feuchtigkeit auf einem Blatt, lässt das Wasser verdunsten und nach oben steigen. Unsere kleine Destille, das Wasser und die Pflanzen im Kolben, werden mit Energie, mit einer Hitzequelle wie Heizplatte, Brenner oder Kerze erwärmt. In einer Glasdestille sehen wir den Wasserdampf, der Inhaltsstoffe mit sich trägt, wie er im Kolben nach oben Richtung Kühler aufsteigt.

Blicken wir zum Himmel empor, schauen wir zum »Kühler der Erde«. Das Wasser ist zu Dampf geworden, die feuchten Luftmassen steigen auf und kühlen dabei ab. Der in den Wolken enthaltene Wasserdampf ist zu Wassertropfen kondensiert. Dieses »destillierte« Wasser wird dann in Form von Regen zur Erde zurückfallen. In der Destille bewegt sich der Wasserdampf auch dorthin, wo es kühler ist. Im Kühler kondensiert er zu Wassertropfen und tropft aus dem Auslaufrohr der Destille. Die Erde füllt mit diesem Kreislauf des Wassers ihre Süßwasservorräte ständig auf, reinigt und erneuert sich mit diesem Prozess. Statt der kleinen Menge Wasser in unserer Destille wälzt die Erde gewaltige Wassermassen um, 505 000 Kubikkilometer Wasser jährlich aus den Ozeanen allein. Die Pflanzen sind in diesem Prozess mit eingeschlossen - von der kleinsten Blume bis zu den Bäumen. Der kleine Frauenmantel sondert an den Blattspitzen Wasser aus, das am Morgen wie Perlen glitzert und das die ersten Sonnenstrahlen verdampfen lassen. Da man in diesem Vorgang symbolhaft die Destillierkunst der Alchemisten sah, bekam diese Pflanze den Gattungsnamen »Alchemilla«, die Alchemistin. Auch wir Menschen sind in den



Leseprobe von S. Fischer-Rizzi, „Das grosse Buch der Pflanzenwässer“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



*Wasser und Wolken – Teil der »Destillation« der Erde*

Prozess des Aufnehmens, Abgebens und Verdampfens von Wasser mit einbezogen. Ständig nehmen wir Wasser als Getränk oder in Speisen enthalten auf und geben es als Körperflüssigkeit wieder ab. Wenn wir an einem kühlen Tag ins Freie treten und tief ausatmen, produzieren wir eine Miniwolke, ein winziges, physikalisch gleich aufgebautes Abbild der großen Wolken am Himmel.

## PHILOSOPHISCHE GEDANKEN ZUR DESTILLATION

So spiegelt sich das Große im Kleinen. Diese Beschreibung der Vorgänge von Verdampfen und Kondensieren des Wassers im Kreislauf der Natur, wie sie auch beim Destillieren geschehen, beschrieb schon Aristoteles (384-322 v. Chr.) in seinem Werk *Meteorologia.*

Bei der Destillation ahmen wir den Lauf der Jahreszeiten in einer kurzen Zeitspanne nach. Das frische Pflanzenmaterial zu Beginn stellt symbolisch den Frühling dar. Es verändert langsam seine Farbe wie im Sommer. Man destilliert »bis in den Herbst hinein«, bis die Pflanzen wie in der Natur welk geworden sind und absterben. Ihr Fortleben ist das Pflanzenwasser, das, wie es die Alchemisten sahen, die Seele der Pflanzen birgt.

Beim Destillieren können wir also, wenn wir es wünschen, tiefe Einblicke in die Gesetze der Natur und, wenn wir dies auf uns beziehen, auch in unsere innere Natur erhalten. In der Alchemie wird bei den verschiedenen Arbeiten, auch bei der Destillation, das Wandlungsverhalten der Materie beobachtet und auf die Läuterung und Verfeinerung der menschlichen Seele übertragen. Beim Destillieren sah man zum Beispiel im frei werdenden Duft die Essenz der Pflanze und fragte sich: »Was ist eigentlich die Essenz meines Lebens?« »Was möchte ich in meinem Leben bereinigen?« Im Wechsel der Aggregatzustände des Wassers von flüssig zu gasförmig und wieder zu flüssig sah man den ständigen Wandel in der Natur, die ineinander übergehenden Jahreszeiten wie auch das menschliche Leben, das wie Jahreszeiten von der Jugend zum Alter verläuft.

Mit oder ohne philosophische Gedanken, auch ganz ohne Mystik: Erleben und genießen Sie das Destillieren, freuen Sie sich über die Pflanzendüfte, fühlen Sie sich angeschlossen an die Kreisläufe der Natur. Dann werden Sie sicher der erfahrenen Destilleurin Grace Firth zustimmen, die meint: »Destillieren ist die reine Freude.«

## SELBST DESTILLIEREN

Die Kunst der Destillation ist in Europa neben der bereits beschriebenen Literatur auch mündlich, von Generation zu Generation weitergegeben worden. Es macht sehr viel Freude, selbst zu destillieren, aber Vorsicht, es ist ansteckend! Zu beobachten und zu erleben, wie bei der Destillation aus Pflanzen, Wasser und Energie ein duftendes Pflanzenwasser oder ein ätherisches Öl entsteht, ist faszinierend und lässt ein Gefühl der beruhigenden Kompetenz entstehen. Beim Destillieren kann man Stress und Hektik hinter sich lassen und die Zeit genießen. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie das Destillieren, und gehen Sie »sanft und mit großer Vorsicht vor«, wie es Paracelsus empfiehlt. So wird die alte Kunst der Destillation in unseren modernen Zeiten zu einer entspannenden, stressreduzierenden Lebenskunst.

Leseprobe von S. Fischer-Rizzi, „Das grosse Buch der Pflanzenwässer“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

**Susanne Fischer-Rizzi**

# Das grosse Buch der Pflanzenwässer

Pflegen, heilen, gesund bleiben mit Hydrolaten

400 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen




Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de