



PFLANZÄ-CHRAFT SINNVUUGSETZT IM OUTAG





PFLANZEN-HYDROLATE

TOLLE BEGLEITER IM ALLTAG

Hydrolate sind Pflanzen-Destillate. Die sorgfältig von Hand gesammelten Pflanzenteile werden in der Destille mittels Quellwasser und einer Wärmequelle erhitzt. Der dadurch erzeugte Wasserdampf dringt durch die Pflanze und entzieht dem Kraut die wohltuenden Wirk- und Duftstoffe und – sofern enthalten – auch ätherische Öle. Hier befassen wir uns jedoch mit dem Hydrolat, dem Pflanzenwasser.

Das Heilmittelgesetz erlaubt es nicht, nähere Aussagen über die wohltuende, heilende Wirkung der Pflanzenwasser zu machen. Wenn du die nachfolgenden Seiten aufmerksam interpretierst, kannst du sehr gut nachvollziehen, wie hilfreich und wertvoll der Einsatz unserer heimischen Pflanzen ist. Die Anwendung der reinen Pflanzen-Hydrolate direkt auf der Haut wurde nie dermatologisch getestet und darf deshalb nicht empfohlen werden. Nutze die «Wässerli» als Duftspray, in der Küche, unterstützend in der Aromatherapie oder je nach Bedürfnis und Gutdünken.

SORTIMÄNT

VIEL SPASS BEIM ENTDECKEN UNSERER PRODUKTE

- 1 Aigätroscht
- 2 Arvä
- 3 Bärghäiw
- 4 Basilikum
- 5 Chornbluämä
- 6 Geissäbliäml
- 7 Houdäräbliätä
- 8 Kamillä
- 9 Lavändl
- 10 Lindäbliätä
- 11 Melissä
- 12 Minzä
- 13 Oupärosä
- 14 Oupäveiali
- 15 Rosäbliätä
- 16 Rosmarin
- 17 Salbei

AIGÄTROSCHT

euphrasia officinalis

AUGENTROST

Hesch verbiäläti Äigä? Bisch ubernächtigt odr plagid dich Pollä? Bruichsch ä Energieschub nach agsträngändär PC-Arbät?

Das zarte Pflänzchen Augentrost findest du auf jeder Magerweide im ganzen Alpenraum. Es blüht nur dank kräftigen Wiesengräsern bis zu 2000 m ü. M. Euphrasia bedeutet im Griechischen Fröhlichkeit und Wohlbefinden. Augentrost ist «mit allen Wassern gewaschen», strotzt Wind, Wetter, Sonne und Kälte und erfreut beim genaueren Hinsehen so manches (Wander-)Herz. Der Duft des Pflanzenwassers ist eher erdig und gräsig. Anwendung nach Gutdünken – der Name ist Programm!



ARVÄ

ARVE

Isch dicki Luft im Huis, «stinkts» diär eifach oder herrscht äs aagspannts Klima? Suächs deyni Mitti oder bruichsch Chraft und Firsorg?

Der balsamische Duft berührt und stärkt gleichermaßen. Die Arve (Zirbelkiefer) gehört zu den standhaftesten Baumarten der Alpen. Nichts kann sie erschüttern; fest entschlossen trotz sie den Gefahren der Natur und Umwelt. Im Duft der Arve steckt Kraft, Entschlossenheit und Schutz. Selbst der Duft von Arvenmöbel kann die Raumatmosphäre reinigen und klären. Der Duft des Pflanzenwassers bringt Harmonie, ist waldig, nadelig, holzig, balsamisch und einfach betörend.

pinus cembra



BÄRG-HÄIW

HEUBLUMEN

Äs Gfiu vo Liächtigkeit breität sich uis im Chopf und am ganzä Kerper.

Bereits die Vorstellung der Blütenpracht einer mageren Bergheuwiese umgibt uns mit einer Leichtigkeit und erfüllt uns mit Glücksgefühlen. Die Heilkraft der sonnenbeschienenen Bergkräuter und Gräser ist in den Heublumen enthalten und geht über ins destillierte Pflanzenwasser. Dem Bergheu wird so manche grossartige Eigenschaft nachgesagt. Zieht und spannt es am Bewegungsapparat oder spürst du deine Gelenke, bist du gereizt und genervt? Ein Bad im fein duftenden Bergheu entspannt, stärkt Körper und Geist. Auch der Muskelkater hat sich schon fast im Heu aufgelöst.

flores graminis



BASILIKUM

BASILIKUM

ocimum basilicum

Keniglich! Bringt Kerper und Geischt is Gleychwicht und schafft Erlächtärig bi Spannigä im Stirnbereich.

Zu Recht wird es auch Königskraut genannt.

Der Name stammt aus dem Griechischen: «basileus» (König). Basilikum wird vor allem in der ayurvedischen Heilkunst sehr geschätzt und soll Angstzustände, Traurigkeit, Krämpfe und Kopfschmerzen lindern.

Bei uns wird das Kraut vorwiegend mit der italienischen Küche in Verbindung gebracht.

Das Basilikumwasser duftet nicht so stark wie frische Blätter, eher grün und frisch. Es stärkt unser Nervensystem besonders auch in Stresssituationen. Tipp: Kann auch in der Salatsauce eingesetzt werden.



4

CHORNBLUÄMÄ

KORNBLUME

centaurea cyanus

Fir scheeni Aigä und äs zarts, gleychmässigs Uisgseh.

Die selten gewordene Kornblume ist eng mit dem Getreideanbau verbunden, wie es bereits der Name verrät. Sie steht unter Naturschutz. In der Volksheilkunde ist die Kornblume als Schönheitswasser und Augenheilmittel (Brillen-Brecher) beliebt. Deshalb verspricht sie auch bei gestresster Haut Entspannung und wird traditionell für Augenkompresen angewendet. Der Duft des Kornblumenwassers ist zart duftend und unbeschreiblich fein.



5

GEISSÄBLIÄMLI

GÄNSEBLÜMCHEN

bellis perennis

*Nateyrlich scheen – wiä diä jungä Meitli
mit zartär Huit und rosigä Bäggli.*

«Bellis perennis» bedeutet «schön blühend» durch das ganze Jahr! Sinnbildlich wie seine zahlreichen Bezeichnungen als Tausendschön, Massliebchen, Daisy, Monatsrösli oder ganz einfach Margritli findet das immerblühende Pflänzchen seine Anwendung bei Hautunreinheiten oder aknegeplagter, fettiger Haut. Teenagerhaut erstrahlt nach einer Kur in neuer Frische, genau wie das Gänseblümchen nach jedem Schneefall seine freundlichen Blütenköpfchen wieder in die Höhe streckt. Das Pflanzenwasser duftet schwach blumig, grün und flacht sehr bald ab.



6

HOUDÄRÄBLIÄTÄ

HOLUNDERBLÜTEN

sambucus nigra

*Hesch äs schwärs Härz? Plagid dich triäbi Gedankä?
Bisch truirig oder hesch schlächti Träim?*

Der Holunderbaum ist «die Mutter aller Bäume». Tief verwurzelt, widerstandsfähig, stark – er steht seit Jahrhunderten beschützend in der Nähe jedes Bauernhauses, oft an modrigen, feuchten Standorten. Der Holunder steht auch für Transformation – er arbeitet sich aus dem Dunkeln, Schweren hoch zu den elfenbeinfarbenen, reinen Blüten. Der süsse Duft der weissen Blütendolden erhellt jedes Gemüt, erfüllt auch dein Herz mit Licht und Freude und verwandelt dein müdes Aussehen in einen strahlenden Teint. Der Duft des Blütenwassers ist lieblich, nicht süss, aber aromatisch und blumig.



7

KAMILLÄ

KAMILLE

chamomilla recutita

Wärmi, Frindlichkeit, miätterlich Geborgäheit, entspannend und lindernd – all diä Eigäschaftä wärdid dä ächtä Kamillä nachägseid.

Die echte Kamille genießt in der Naturheilkunde allerhöchstes Ansehen und ist so vielseitig einsetzbar wie ihr Vorkommen. Das Hydrolat der echten Kamille ist eines der beliebtesten Pflanzenwasser in der Baby(Haut-)pflege. Es ist eine Wohltat für unsere entzündete, gereizte Hülle. Dank antibakteriellen, desinfizierenden Eigenschaften wird dem Pflanzenwasser auch Linderung bei Juckreiz, Ekzemen, sowie Kühlung bei leichtem Sonnenbrand zugeschrieben.



LAVÄNDL

LAVENDEL

lavendula angustifolia

Suächs Ruäh und Uisgleych nachäm strängä Outag? Bruichsch Harmonie und Entspannig i deym Umfäud?

Im lateinischen bedeutet Lavendel «lavare» (reinigen/waschen). Tatsächlich birgt das anmutige Kraut reinigende Eigenschaften und wurde bei den Römern zur Reinigung der Kleidung und Wunden eingesetzt. Die ausgleichende Pflanze entfaltet seine Wirkung genau dort, wo es gerade nötig ist. Dem Lavendelblütenwasser wird nach intensivem Sonnenbad auch Linderung nachgesagt. Das Blütenwasser ist gehaltvoll, verströmt einen herb-süßlich bis blumig-lieblichen Duft und kann einfach unverwechselbar be(ver)zaubernd wirken.



LINDÄBLIÄTÄ

LINDENBLÜTEN

Äs fühlt sich aa wiänä liäbevoolli Umarmig us siässäm, zart-bluämigäm Duft, womä niämeh wett loslah.

Die Linde steht oft majestätisch, anmutig mit regelmässigen Ästen in der Dorfmitte und vermittelt mit ihren herzförmigen Blättern Gemächlichkeit und Ewigkeit. Man wird förmlich angezogen vom honigartigen, zart-blumigen Duft der Lindenblüte. Sie besänftigt Nervosität, Angstzustände, Sorgen oder Schlaflosigkeit. Das Blütenwasser soll erholsamen Schlaf und schöne Träume bringen, ist gleichermassen schleimlösend und schweissanregend. Als Duftwasser schafft die Lindenblüte in Räumen heitere Gelassenheit und Platz für Harmonie und Zuneigung.

tilia cordata



MELISSÄ

MELISSE

melissa officinalis

Bisch truirig, bruichsch eppis fir's Närväsystem, gspiirsch Angscht und Schreckä oder hesch Druck ufäm Härz?

In der Nähe der Melisse ist man sofort vom bezaubernden, fröhlichen Duft umgeben. Beim Betrachten der Pflanze stellt man fest, dass ihre Blätter ästhetisch und zurückhaltend schön gestaltet sind. Die filigrane Zeichnung der Blatt-Unterseite ähnelt unserem Nervensystem. Das Melissen-Öl soll Schädlinge fernhalten, beim Menschen bewirkt sie Ähnliches: Bereits im Mittelalter erkannte man die Kraft der Melisse als stimmungsaufhellendes Mittel zur Vertreibung von Traurigkeit, Schrecken oder nervösen Magenleiden.



MINZÄ

MINZE

*Wettsch ä Frische-Kick, hesch schwäri Bei und Fiäss?
Minzä schickt diär ai i dä Wächseljahr ä erfrischändä
Gruäss us dä Chreytärwäut.*

Bei Erhitzung und Übermüdung – egal in welcher Lebenslage – lässt uns die Minze erfrischt aufatmen. Sei es als Kaugummi, Zältli, Getränk, Zahnpasta, Salbe oder Pflegeprodukt. Egal ob bei gestauten Beinen, schlechtem Atem, Durst, heissem Kopf, überhitztem Gemüt aber auch bei fettigem Haar und unreiner Haut – auf die erfrischende, reinigende Wirkung der Minze ist immer Verlass. Die Minze findet sowohl in der traditionellen, als auch in der modernen Küche zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten.

mentha piperita



OUPÄROSÄ

ALPENROSE

*Bisch viu extremäm Wätter und Klima uisgesetzt?
Hesch gstessti und trochni Huit?*

Als typische Pflanze des Alpenraums ist die Alpenrose resistent gegen Umwelt- und Klimaeinflüsse wie starke UV-Strahlung oder extreme Kälte. Die Blätter sind «immergrün», bereits kurz nach der ersten Schneeschmelze erstrahlen robuste Stauden in kräftigem Grün. Der Alpenrosenbusch hat eine lange Lebensdauer, in der Blütezeit erfreuen Rosettenblüten in sattem Pink so manchen Wandergast. Der Duft der Alpenrosen ist süsslich und zieht Insekten förmlich in ihren Bann. Im Hydrolat kann der süss-holzige Duft nur vage wahrgenommen werden, nach kurzer Zeit flacht er ab.

rhododendron ferrugineum



OUPÄVEIÄLI

ALPENVEILCHEN

*Bisch sensibel, empfindlich, friähligsmiäd
oder chrankheitsaafällig?*

Das süß duftende Veilchen wächst vorwiegend im Wald an schattigen Orten und ist dort vor den intensiven Sonnenstrahlen geschützt. Das Duftveilchen ist ein wichtiger Rohstoff in der Parfümindustrie und war Napoleons Lieblingsblume. In der Volksmedizin werden dem Veilchen jedoch viel wichtigere Eigenschaften nachgesagt: Es schafft Linderung bei Kopfschmerzen, Melancholie, Ekzemen und Sehstörungen oder hilft als Gurgelwasser, wenn sich im Hals ein Kratzen breit macht. Sein Duft ist zart, riecht sehr grün und aromatisch nach Wald.

viola odorata



ROSÄBLIÄTÄ

ROSENBLÜTEN

*Dä liäblichl Duft vu dä Rosä isch ä Uifsteuär fir Härz,
Seel und beriahrd tiäf ai eysäs Underbewusstsey.*

Die Rose steht mit ihrem bezaubernden Duft und der schönen Gestalt für perfekte Harmonie. Sie ist die Königin der Blumen und berührt mit ihrem Parfüm unsere Herzen – ein Duft voller Zuneigung und Liebe. Sie besänftigt wohlwollend krankmachende Gefühle wie Ärger, Aggression, Wut und Angst. Das Rosenblütenwasser wird oft im dermatologischen Bereich angewendet, kann bei irritierter (Baby-)Haut Erleichterung bringen und ist besänftigend bei Akne. Frauen im «goldigen» Alter benutzen Rosenwasser gegen erste Anzeichen von Lebenslinien.

rosa centifolia



ROSMARIN

ROSMARIN

rosmarinus officinalis

*Fähld diär inneri Wärmi, Begeistärig, Läbäschräft?
Bisch uisbrennt und chasch dich fir neyd erwärmä?*

Im Rosmarin steckt viel mehr als ein Küchenkraut. In der Pflanze lodert das Feuer, das die Lebenskräfte in uns entfacht, kalte Glieder erwärmt, Organe aufweckt und den Kreislauf anregt. Die Pflanze gedeiht an windig-rauhen, sonnigen Plätzen und sammelt intensive Sonnenstrahlen ein. Daraus entsteht ein kräftiges, ätherisches Öl, das dem Rosmarin seinen Geschmack verleiht. Im Mittelalter wurde Rosmarin als Schutz vor Pest-Ansteckungen und zum Ausräuchern eingesetzt. Der Duft des Rosmarinwassers hat etwas Feierliches an sich. Warm und aromatisch spürst du die Heilkraft buchstäblich.



SALBEI

SALBEI

salvia officinalis

*Chratzts im Hous, bisch miäd,
erschepft und mies gluint?*

Salbei bedeutet im lateinischen «salvere» (retten) und war im Mittelalter Sinnbild für das ewige Leben. Er wuchs und wächst in jedem «häsigen» Garten und diente somit dem Arzt, dem Koch, den Armen und den Reichen gleichermassen. Salbei findet meist in der Frauenheilkunde seine Verwendung, wirkt stimmungsaufhellend, anregend und erfrischend bei chronischer Müdigkeit und Erschöpfung. Salbei ist bekannt für seine antivirale, antibakterielle, entzündungshemmende, schweiss-hemmende und desinfizierende Wirkung. Sein Duft ist kräuterartig, würzig warm, oft etwas streng.





EPIS ZUM LÄSÄ

BUCH-TIPPS

Bei näherem Interesse möchten wir dir die beiden wunderbaren Grundlagenwerke ans Herz legen:



Das grosse Buch der Pflanzenwasser - Pflegen, heilen, gesund bleiben mit Hydrolaten

von Susanne Fischer-Rizzi

AT-Verlag, ISBN 978-3-03800-699-2



Hydrolate - Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser

von Ingrid Kleindienst-John

Freya-Verlag, ISBN 978-3-99025-053-2





nu meh vu hiäsig's

Im schönen Engelbergertal ist Hiäsig's zu Hause. «Hiäsig's» steht für einheimisch, von hier, Hausgemachtes vom Engelbergertal. Klein, fein sowie biologisch ist das liebevoll von Hand und mit viel Sorgfalt hergestellte Sortiment.

Hinter dem Qualitätslabel stehen Carla und Rita Zumbühl, mit Unterstützung der ganzen Familie. Gemeinsam betreiben sie biologische Landwirtschaft an vier Standorten im Engelbergertal. Alles, was auf ihren Betrieben, im Garten, auf der Weide oder im nahen Wald wächst und gedeiht, wird zu auserlesenen Lebensmitteln veredelt.

Hiäsig's

Carla & Rita Zumbühl
Unter Englerz 1 . 6388 Grafenort

HIAESIGS.CH