



## Hollerblütenwasser in der Naturkosmetik: feine Sommerpflege

Wenn der Holler im Mai und Juni seine cremig-weißen Dolden öffnet, schlängelt sich sein Duft förmlich in jede Nase. Schon von weitem kann man ihn riechen und besonders intensiv empfinde ich den Duft am Abend. Es ist eine kurze, kostbare Zeit, in der mir jedes Jahr aufs Neue bewusst wird, wie sehr diese Pflanze mit unserer Kultur verwoben ist.

Der Schwarze Holunder – *Sambucus nigra* - oder eben liebevoll Holler genannt, gehört zu jenen Pflanzen, an denen man die Jahreszeiten ablesen kann. Im späten Frühjahr breitet er seine schirmförmigen Dolden aus, im Spätsommer hängen die schwarzvioletten Beeren in schweren Trauben an den Zweigen. Will man diese ernten, muss man schneller sein, als die Vögel 😊.



Auf vielen Bauernhöfen stand früher ein Hollerbusch - das „Apothekerkästchen der Bauern“, weil Blüten und Beeren als kleine Hausapotheke galten: gegen Fieber, Husten, Erkältungen und zur Stärkung und Belebung in anstrengenden Zeiten. In der germanisch/keltischen Tradition gilt er als heiliger Baum der Göttin Holda/Frau Holle, als Symbol für den Kreislauf des Lebens. So wurde der Holunder auch als Schutz von Haus und Hof angesehen.

Aus seinen Blüten lässt sich nicht nur Tee und Sirup machen, sondern auch ein feines Pflanzenwasser: Holunderblütenwasser/-hydrolat.



## Was die Hollerblüte interessant macht

Die Holunderblüte enthält nur wenig ätherische Öle. Susanne Fischer-Rizzi beschreibt es in *Das große Buch der Pflanzenwässer* so: „Beim Holunder steht das Pflanzenwasser im Vordergrund. Die Holunderblüten können frisch oder getrocknet destilliert werden. Wenn sie getrocknet aromageschützt aufbewahrt werden, ergeben auch die getrockneten Blüten ein sehr gutes Pflanzenwasser.“

Gerade das macht das Holunderblütenwasser für die Hautpflege spannend. Es gilt als mild, hautfreundlich und geeignet für sensible oder trockene Haut. Besonders beliebt ist Holunderblütenwasser als Gesichtsspray im Sommer, vor allem bei jugendlicher Haut. Es kann nach der Reinigung aufgesprüht werden und hinterlässt ein frisches, gepflegtes Hautgefühl. Auch für ältere oder trockene Haut ist es als Gesichtswasser erfrischend und pflegend.

Das Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC) führt Holunderblüten als traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei beginnender Erkältung. In der Volksmedizin reicht die Anwendung weiter: Holunderblütentee gilt als schweißtreibendes Mittel bei fiebrigen Erkältungen; für die Haut wurden Waschungen und Umschläge bei Unreinheiten eingesetzt.

## Hydrolat oder Destillat?

Heike Käser von Olionatura - eine verlässliche Referenz in der Naturkosmetik-Fachwelt - weist auf einen wichtigen Punkt bei der Destillation von Holunder hin: Bei der Wasserdampfdestillation wandern nur jene Pflanzeninhaltsstoffe ins **Destillat**, die flüchtiger sind als Wasser. Wasserlösliche Substanzen wie Flavonoide, Gerbstoffe, Schleimstoffe oder Vitamine bleiben im Pflanzenrückstand. (Anmerkung: Im Sprachgebrauch üblich bleibt aber das Hollerblütenwasser oder -hydrolat).



Das bedeutet: die im Holler enthaltenen Flavonoide — also Rutin, Quercetin etc. sind im Hollerblütenwasser nicht enthalten. Sie finden sich im Tee, in Tinkturen, in alkoholisch-wässrigen Auszügen.

Im Hollerblütenwasser bleiben die flüchtigen Aromakomponenten, wie Linalool,  $\alpha$ -Terpineol oder Rosenoxid, die für den blumigen Charakter und den leicht fruchtig warmen Hollerduft verantwortlich sind.



Genau diese flüchtigen Stoffe sind es, die das Hollerblütenwasser auf der Haut weich, kühlend und sanft beruhigend wirken lassen.

## Wirkprofil und Hautnutzen

Reines Hollerblütenwasser ist in der Hautpflege wie eine Blütendusche – mild und wohltuend.

### Sanft und mild

Hollerblütenwasser ist gut verträglich, eignet sich für sensible oder trockene Haut und kann pur als Gesichtswasser, Spray oder Kompresse verwendet werden.

### Hautberuhigend

Die flüchtigen Aromastoffe im Holunderblütenwasser wirken auf gereizter, geröteter Haut spürbar beruhigend. Eine kühle Kompresse nach einem heißen Sommertag ist eine kleine Wohltat.

### Feuchtigkeitsspendend als Wasserphase

Wie jedes Destillat ist Hollerblütenwasser eine wertvolle Wasserphase in Cremes, leichten Fluids, Tonern oder einfach als Gesichtsspray. Ich verwende es im Sommer gern als Spray für Gesicht und Körper, weil es mir das Gefühl einer sanften Hülle vermittelt.

*Das Hollerblütenwasser ist genau das, was es ist: ein duftendes, sanftes, hautfreundliches Pflanzenwasser mit einer ganz eigenen Charakteristik.*



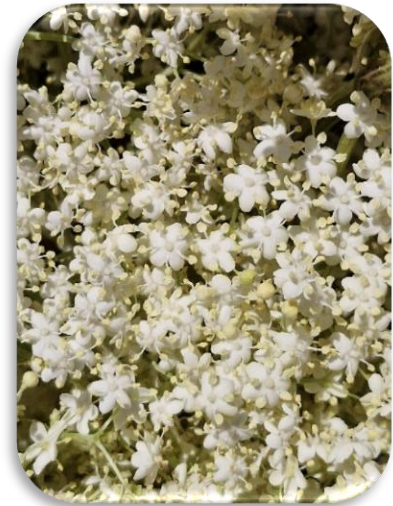


## Rezept aus der Manufaktur

Pur ist das Hollerblütenwasser bereits ein wunderbarer Toner. Wer ihm mehr Pflegekraft geben möchte, kann es um kleine, sinnvolle Zugaben ergänzen — und schon wird daraus eine kleine Erfrischung für gestresste Sommerhaut.

### Kühlender After Sun-Spray (100 g)

- 85 g Hollerblütenwasser
- 10 g Aloe Vera Gel
- 3 g Glycerin
- 2 g Panthenol
- 0,6 g Konservierung



Alle Komponenten werden zimmerwarm in einem desinfizierten Becherglas angerührt und in eine 100-ml-Sprühflasche abgefüllt. Vor jedem Gebrauch leicht schütteln und großzügig auf Gesicht oder Körper sprühen.

Haltbarkeit: 6 Monate

Wer mag, kann das Glycerin auch durch ein Lindenblütenglycerit ersetzen — eine sehr feine sommerliche Variante, die sich blumig-weich auf der Haut anfühlt.

### Was ich am Holler liebe

Ich fühle mich von seinem warmen Duft, der in dieser Zeit um die Ecke streicht, eingehüllt und geborgen. Mich berührt, dass er seit jeher als Schutzbaum gilt, ein stiller Zeuge des Kreislaufs des Lebens. Und ich schätze seine sanfte Heilkraft in den getrockneten Blüten und Beeren bei Erkältung, Fieber, Müdigkeit und als sanfter Helfer in der Hautpflege.