

# Hydrolate

## *Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser*

### HYDROLATE - ERSTMALS MIT VIDEOS

#### Freya bringt Bewegung ins Lesen!

In der Neuauflage finden sich Videos mit zusätzlichen Informationen, die mit der Freya-Bücher-App auf dem Smartphone oder dem Tablet abgerufen werden können.

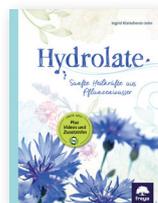
Hydrolate sind hochwirksame Pflanzenwässer, die bei der Wasserdampf-Destillation von Blüten, Blättern, Samen oder Wurzeln entstehen. In der Regel kennt man sie heute als Nebenprodukte bei der Herstellung ätherischen Öls und verwendet sie nur selten. Dabei ist das Blüten- oder Pflanzenwasser seit dem Altertum bekannt und die Wirksamkeit in der Heilkunde überliefert. Hydrolate enthalten die wasserlöslichen Stoffe einer Pflanze und nur mehr Spuren von ätherischem Öl, sind aber wesentlich konzentrierter als zum Beispiel Kräutertee.

Anschaulich im Buch und mit Tipps und Tricks zum Nachmachen in den zusätzlichen Videos.

**INGRID KLEINDIENST-JOHN**, beschäftigt sich schon seit ihren Jugendjahren mit der Natur. Seit mehr als 15 Jahren unterrichtet sie Aromatherapie und bildet in ihrem eigenen Institut „Aromaexperten“ interessierte Menschen aus. Sie lebt und arbeitet vorwiegend im Süden Niederösterreichs, in einer Landschaft, die ihr besonders ans Herz gewachsen ist. Gemeinsam mit ihrem Mann veranstaltet sie Kräuterwanderungen und Workshops für Kräuterheilkunde.

#### KONTAKT ZUR AUTORIN:

Email: [ingrid.kleindienst@aon.at](mailto:ingrid.kleindienst@aon.at)  
Web: [www.kleindienst-john.at](http://www.kleindienst-john.at)  
Web: [www.aromaexperten.at](http://www.aromaexperten.at)  
Web: [www.krauterkraftkreis.at](http://www.krauterkraftkreis.at)



Ingrid Kleindienst-John  
**Hydrolate**  
**Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser**  
Format: 17 x 22 cm  
Hardcover, 216 Seiten,  
Fadenheftung,  
durchgehend vierfärbig,  
viele Fotos  
ISBN: 978-3-99025-053-2  
Preis: € 19,90

### PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, [presse@freya.at](mailto:presse@freya.at), +43 732 781108-0

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.