

Bergamotte – 1:0 für gute Laune



Abb.: Bergamotte (Quelle: Bilder privat)

Botanischer Name	Citrus bergamia Citrus aurantium
Familie	Rutaceae (Rautengewächse)
Note	Kopfnote
Element	Luft/etwas Feuer
Herkunft	Ursprünglich aus Asien Italien (kbA) – Gebiet um Reggio in Kalabrien Weiters in Spanien, Südafrika, La Reunion und Kalifornien
Gewinnung	Kaltpressung der noch grünen Fruchtschalen 200 kg Schalen für 1 l Öl Ernte zwischen November bis Jänner
Duftprofil	Originell, frisch, grün-fruchtig, leicht, süß, lebhaft warm
Mischt sich gut mit	Rose, Neroli, YlangYlang, Zeder, Vetiver, Lavendel
Inhaltsstoffe	Linalylacetat, Linalool, Limonen, Beta-Pinen
Wirkung körperlich	Antibakteriell, virenhemmend, appetitanregend, krampflösend, immunsystemstärkend, konzentrationsfördernd; Bei Fieber, Halsschmerzen, Angina, Aphten, Blasenentzündung, Ekzemen, Akne, bei Menstruations- und Verdauungsbeschwerden
Wirkung seelisch	Ausgleichend, entspannend, beruhigend, angstlösend, psychisch stärkend; Bei depressiven Verstimmungen, Winterdepression, Stress, Unruhe, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Burn-Out-Syndrom;

Anwendung	Bäder, Sauna, Haar- und Rasierwasser, Naturparfum - Ein Öl für alle Fälle
Tipps	
Hintergrund	Bekannt wurde das Bergamotteöl als Ingredienz des Aqua mirabilis, einem Duftwasser, das später unter dem Namen „Kölnisch Wasser“ weltberühmt wurde. Auch der Earl Grey Tee verdankt seinen typischen Geschmack dem Aroma der Bergamotte.
Achtung	Der Inhaltsstoff Furanocumarin erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut. Deshalb sollte Bergamotte nicht für Sonnenöle oder in direkter Sonne angewandt werden! (Fototoxizität)

(vgl. Thumm, 2009, S. 17; Wollner, 2009, S. 28; vgl. Wabner, 2009, S. 137ff)

Literatur

Thumm, A. (2009). Basis-Training Aromapflege. Primavera.

Wabner, D. (2009). Aromatherapie: Grundlagen – Wirkprinzipien – Praxis, München: Urban & Fischer

Wollner, F., Wollner, I. (2009). Der neue Duftführer. Grönzach: Buchverlag Wollner.