

# Bergamotte (Citrus bergamia)

## Interessantes Allerlei

Der Ursprung dieser wunderbaren Zitrusfrucht ist mysteriös. Einige sagen, dass die Bergamotte aus China kommt, andere sehen ihre Heimat in Pergamon im antiken Griechenland. Dann gibt es auch diejenigen, die glauben, dass sie aus Berga in Spanien stamme und von Christoph Kolumbus, der sie wiederum auf den Kanarischen Inseln gefunden habe, mitgebracht worden sei. Verwendet wird die grüne Schale der Frucht, welche die Form einer kleinen Orange und die Farbe einer Zitrone hat. Das Öl wird durch Kaltpressung der Schalen gewonnen. Die Briten verwenden das Bergamotte-Öl zur Aromatisierung ihres Earl-Grey Tees und lieben es auch, Bergamotte-Marmelade auf ihren Toast zu streichen.

## Heilwirkung auf den Körper

Das Bergamotte-Öl fördert die Verdauung und lindert nervös bedingte Verdauungsbeschwerden. Zudem regt es die Bauchspeicheldrüse und Leber an. Es kann gut zur Behandlung von Halsschmerzen, Fieber und Kopfschmerzen verwendet werden. Die antiseptische Wirkung fördert eine schnelle Wundheilung. In Form von Sitzbädern wird es auch zur Behandlung von Blasenentzündungen und Harnwegsinfektionen eingesetzt. Dank seiner entkrampfenden Wirkung kann es zudem bei nervös bedingten Muskelverspannungen hilfreich sein. Bergamotte reguliert den Appetit und kann bei Appetitmangel innerlich angewendet werden (1 Tropfen auf ein Stück Zucker oder in Honig). Als Gurgelwasser lindert es Entzündungen im Mundraum (1 Tropfen Essenz und 1 Teelöffel Meersalz in einem Glas Wasser auflösen). Als Inhalation findet es Verwendung bei Infektionen der Atemwege und der Haut.

## Psychisch-seelische Wirkung

Bergamotte verströmt einen Duft, der fröhlich stimmt und uns wieder lächeln lässt. Er muntert auf, wirkt angstmindernd und lindert Depressionen. Starke Gefühlsschwankungen werden besänftigt, Stress und nervöse Anspannung gemildert. Bergamotte-Öl schenkt uns Zuversicht und Vertrauen und damit eine positivere Grundstimmung. Der Duft der Bergamotte lässt nicht nur Kinder ruhiger schlafen.

## Ein Rezept

Um die Sonne im Herzen wieder scheinen zu lassen: Einige Tropfen Mandelöl mit zwei Tropfen Bergamotte und einem Tropfen Muskatellersalbei vermischen und auf den Nacken und den Pulsbereich am Handgelenk auftragen.

## Zu beachten

Achtung! Bergamotte erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut und kann bei Sonnenbestrahlung Flecken, Allergien oder Hautentzündungen verursachen.

## Verschiedenes

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Lateinische Bezeichnung:</b>  | Citrus bergamia  |
| <b>Pflanzenfamilie:</b>          | Rautengewächse   |
| <b>Herkunft:</b>                 | Das wertvollste Bergamottöl wird in Kalabrien gewonnen. Bergamotte wird jedoch auch in Indien und Westafrika angebaut. |
| <b>Gewinnung:</b>                | Kaltpressung der Fruchtschale  |
| <b>Duft:</b>                     | Süß, blumig, fruchtig  |
| <b>Mischt sich u.a. gut mit:</b> | Zitrone, Orange, Mandarine, Grapefruit u.a.  |

## Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmliche Düfte» (Susanne Fischer Ritz); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.