

# Bergamotte

**Bergamotte** (Citrus bergamia) ist ein ca. 5 Meter hoher Zitrusbaum. Sein Hauptanbaugebiet ist das sonnenverwöhnte Süditalien (v.a. Kalabrien). Korsika, die Elfenbeinküste und Argentinien sind als Anbaugebiete hinzugekommen. Die birnenförmige Zitrusfrucht ist eine Kreuzung zwischen Bitterorange und Zedrat-Zitrone. Durch Kaltpressung der Fruchtschale wird das ätherische Öl gewonnen, welches mit seinem frischen, spritzigen, leicht süsslichen Duft in der Aromapflege wie auch in der Parfümindustrie eine wichtige Rolle einnimmt. Das Bergamotteöl erinnert an **Sommer und Sonne**; es wirkt **stimmungsaufhellend** und **stark antibakteriell**.



## Wirkung

### Körperlich

- stark antibakteriell
- immunstimulierend
- fiebersenkend
- entkrampfend

### Psychisch

- stimmungsaufhellend
- angstlösend
- antidepressiv
- stressreduzierend



## Anwendung

### Tipps 1

#### Gurgelsalz bei Halsschmerzen

- 1/2 TL Meersalz (unjodiert)
- 1 Tropfen Bergamotteöl
- 1 Glas lauwarmes Wasser

Bergamotteöl mit Meersalz vermengen / Mischung in einem Glas warmem Wasser lösen -> mehrmals täglich mit dieser Lösung gurgeln

### Tipps 2

#### ‘Lichtblick’ bei seelischen Tiefs

Bergamotteöl kann helfen, die Stimmung wieder zu heben

dazu 2 - 8 Tropfen Bergamotteöl in Aromadiffusor oder auf Duftstein geben

#### Aromaküche

Dem bekannten Earl-Grey-Tee gibt Bergamotteöl seine exquisite Duftnote und seinen edlen Geschmack

Tee selber aromatisieren:

- 50 g Schwarztee (zB Assam, Ceylon)
- 7-10 Tropfen Bergamotteöl (bio) in Marmeladeglas träufeln und das Glas drehen bis Innenseite vom Öl benetzt ist / Tee einfüllen und mit Deckel verschliessen / ca. 2 Tage ziehen lassen



**Bergamotteöl** enthält Bergapten (ein Furocumarin), das sehr fotosensibilisierend ist. Nie pur auf die Haut auftragen, da das Öl die Haut reizen sowie bei Sonneneinstrahlung bleibende Hautflecken verursachen kann -> bei verdünnten Hautanwendungen 72h auf Sonnenexposition verzichten