

Bergamottöl - Wertvolles aus der Natur

Price, Shirley & PRICE, "Aromatherapie. Praxishandbuch für Pflege- und Gesundheitsberufe", Deutsche Ausgabe, Verlag Hans Huber

Roth - Kormann, "Duftpflanzen - Pflanzendüfte", EcoMed, Verlag, 1997

Schirner, Markus, "Aroma Öle - Beschreibung und Anwendung von über 200 ätherischen Ölen", Schirner Verlag

Schnaubelt, Kurt, "Praxis der Neuen Aromatherapie", vgs verlagsgesellschaft

Sticher / Heilmann / Zündorf "Hänsel / Sticher Pharmakognose, Phytopharmazie", Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2015

Werner, "Praxis Aromatherapie - Grundlagen - Steckbriefe - Indikationen?", Karl F. Haug Verlag

Zimmermann, Eliane, "Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe", Sonntag Verlag

Zimmermann, Eliane, "Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe: Kursbuch für Ausbildung und Praxis", Sonntag Verlag

Bildquelle/Copyright: Michael Hinterauer, Foto (c) Petra Gurtner - Fotolia.com

ÜBER DIE AUTORIN



Herta Maria Oberrauch, geboren 6.5.1978

Ausgebildete DGKS (Diplomierte Gesundheits- und Kranken-Schwester), mit Schwerpunkt Demenz, ehemalige Stationsleiterin einer Demenz-Pflegestation.

6850 Dornbirn
Österreich

Im Auftrag und Copyright: Michael Hinterauer, "Stübener Kräutergarten", Stüben 6, 6850 Dornbirn, Österreich, 0043 699 1020 0992

www.der-bio-shop.info www.hinterauer.info info@hinterauer.info

Wertvolles aus der Natur Das Bergamottöl



Herta-Maria

Oberrauch

2015, 2016

Wo hat sich der Bergamotten ÖL bewährt ?

Bergamotteöl findet vor allem Einsatz in der Aromatisierung von Tee, insbesondere Earl Grey und Lady Grey. Zudem gibt es sowohl türkische als auch französische Bonbons, die mit Bergamotte aromatisiert werden. In manchen Sorten Schnupf- und Pfeifentabak wird Bergamotte ebenfalls eingesetzt.

In der Kosmetik wird es zuweilen als Bräunungsbeschleuniger verwendet. Eau de Cologne und Eau de Toilettes erhalten durch Bergamotte eine einzigartig zitrische Note, genannt werden sollte hier vor allem Kölnisch Wasser.

In der Palliativpflege hat Bergamotte sich als Loslassöl bewährt. Dazu werden bis zu 5 Tropfen auf ein feuchtes Tuch getropft und in der Nähe des Bettes platziert oder in einen Aromastreamer gegeben. Menschen in der Sterbephase fällt dadurch das Loslassen leichter.

NEBENWIRKUNGEN

Das Bergamotteöl setzt bei äußerlicher Anwendung die Lichtempfindlichkeit der Haut nach oben. Sonnenbaden sollte man daher für 72 Stunden meiden.

Beachten sie auch die Angaben in "Allgemeine Information", welche separat veröffentlicht wurde.

QUELLEN

Wurde tieferes Interesse bei ihnen durch dieses Heft geweckt ?

Dann empfehle ich ihnen eine weitere Vertiefung durch folgende Quellen:

- Wikipedia, Inhaltsstoffe, Beschreibungen der Pflanzen und Inhaltsstoffe
- Praxis Aromatherapie, Monika Werner, Ruth von Braunschweig, Karl F.Haug Verlag, 2006
- Aromapflege Handbuch, Evelyn Deutsch, Bärl Buchmayr, Marlene Eberle, Aromapflege.com Thomas Grasl, 2013
- D. Martinetz, R. Hartwig, Taschenbuch der Riechstoffe, Verlag Harri Deutsch Frankfurt/M, 1998.
- D. Wabner, C. Beier (Hrsg.), Aromatherapie, Urban & Fischer München, 2009.
- E. Keller, Aromatherapie, Ullstein Buchverlage GmbH Berlin, 2006.
- Fischer-Rizzi, Susanne, "Himmlische Düfte", AT Verlag
- Hinterauer, Michael, "Kräuter in deinem Garten und deiner Umgebung", Eigenverlag
- Hönig, Sabine, "Aromaküche: Gaumenfreuden mit ätherischen Ölen", Stocker Verlag
- Keller, Erich, "Das Handbuch der ätherischen Öle", Goldmann Verlag
- M. Kraus, Einführung in die Aromatherapie, Verlag Simon & Wahl Egweil, 2003.

Vielen Dank für ihr Interesse an diesem Heft, freut mich sehr !

Ich arbeite laufend an Verbesserungen und Ergänzungen meiner vielen Veröffentlichungen. "Fertig !" gibt es nicht. Gerne dürfen sie mir Ergänzungswünsche senden oder mich auf Fehler (auch Tippfehler) aufmerksam machen. :-)

info@hinterauer.info

Herta-Maria Oberrauch

stimmungsaufhellende und antriebsfördernde Wirkung voll auszukosten. Brauchen wir eher etwas beruhigendes verstärkt es die Wirkung von Lavendel und Neroli.

Wenn wir uns einen Menschen vorstellen der Bergamotte dringend bräuchte wäre es jemand, der an zahlreichen Ängsten und Stimmungsschwankungen leidet. Sein geringes Selbstvertrauen lässt ihn sich immer wieder zurückziehen, wie eine Schnecke in ihr Haus. Das bekommt er schon bald im Rücken und Nacken zu spüren, aber auch im Kopf denn das Zurückziehen wirkt sich direkt auf seine Muskeln aus die sich verspannen. Im Kopf spielt er immer wieder Szenarien durch die allesamt negativ enden. Vieles versucht er daher erst gar nicht. Er vergleicht sich gerne mit anderen und sieht an ihnen nur die Stärken, während ihm seine eigenen Schwächen immer mehr bewusst werden bis er sich schließlich gänzlich in ihnen verliert.

Bergamotte kann dabei helfen, diesen Menschen aus seinem Schneckenhaus zu locken, seine verspannten Muskeln zu lockern und sich seiner eigenen Stärken bewusst zu werden statt immer nur den Fokus auf die Schwächen zu legen.

Ist es draußen nass, kalt und dunkel kann Bergamotte unser wieder Antrieb geben, sowohl seelisch als auch körperlich.

Das Öl wirkt stimmungsaufhellend und kann uns auch in dunklen Zeiten wieder ein Lächeln auf die Lippen zaubern. Seine entkrampfende Wirkung spürt man seelisch wie körperlich.

Seine entkrampfende Wirkung können wir uns bei vielerlei Krankheiten zunutze machen. Dazu gehören Bauchkrämpfe ebenso wie Husten. Verspannte Muskeln lassen sich in einem Massageöl mit ein paar Tropfen Bergamotte wieder leichter entspannen.

Frauen die an PMS mit Stimmungsschwankungen leiden kann Bergamotte ebenso eine große Hilfe sein wie eine Bauchmassage bei Menstruationskrämpfen mit einigen Tropfen des Öls.

Bergamotte (=Citrus Bergamia)

HERSTELLUNGSVERFAHREN

Wie alle anderen ätherischen Öle aus der Familie der Zitrusfrüchte wird auch Bergamottöl durch Kaltpressung der Schale gewonnen. Für 1 Liter Öl braucht man 200 kg Schalen.

Kaltpressung

Bei der Kaltpressung werden die Schalen der Früchte in einer mechanischen Presse ausgepresst. Dabei handelt es sich um ein sehr schonendes Verfahren das auch bei der Herstellung von Olivenöl verwendet wird. Beim Auspressen entsteht eine Mischung aus ätherischen Ölen und Wachsen aus der Schale. Um diese voneinander zu trennen wird die entstanden Essenz mit Wasser gespült und anschließend in einer Zentrifuge in ihre Bestandteile zerlegt. Übrig bleibt das ätherische Öl.

CHARAKTERISIERUNG

Der Duft des Öls ist zitrisch, erfrischend, fruchtig und warm.

Botanik

Bergamotte entstand vermutlich durch eine Kreuzung aus Zitrone (*Citrus medica*) und der Bitterorange (*Citrus aurantium*). Sie wird fast ausschließlich zur Gewinnung der Schale angebaut wobei es auch eine Bergamotte-Marmelade gibt die aus den Früchten hergestellt wird. Die Bergamotte-Pflanze wird etwa 4 Meter hoch und die Äste sind zuweilen mit Dornen besetzt. Im Frühjahr blüht die Bergamotte weiß und bringt schließlich runde, leicht birnenförmige Früchte hervor. Geerntet werden die zitronengelben Früchte von November bis März.

Herkunft

Die Herkunft der Bergamotte ist ungewiss, Fakt ist allerdings, dass sie bis heute ausschließlich in Italien, genauer gesagt in Kalabrien, kultiviert wird. Auf einem 100 km langen Streifen der Küste entlang gedeiht die

Bergamotte. Ansonsten fühlt sie sich überall dort wohl, wo es immer warm ist und es soll auch Pflanzen in Spanien, Kalifornien und Südafrika geben.

WISSENSWERTES

In ätherischen Ölen sind eine ganze Reihe von Wirkstoffen enthalten. Diese sind durch ihre chemische Zusammensetzung sowohl für den charakteristischen Duft verantwortlich als auch für die Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Da es sich hierbei aber um einen hochkonzentrierten Wirkstoff handelt gibt es auch immer Nebenwirkungen die man beachten muss.

Reizstoffe

Ätherische Öle sollte man auf Grund ihrer reizenden Wirkung nie pur verwenden sondern immer gemischt in einem Öl, einer Creme oder einem Emulgator. Bei Bergamotte sollte man aufpassen wenn man es auf die Haut aufträgt denn es wirkt sehr photosensibilisierend. Heißt: Die Haut wird äußerst lichtempfindlich und es kann schon bei geringer Sonneneinstrahlung zu Rötungen und Jucken führen, ähnlich wie bei einem Sonnenbrand. In manchen Ölen haben die Reizstoffe allerdings durchaus eine gewünschte Wirkung. Vor allem bei Ölen zur Massage regen die Reizstoffe die Durchblutung an und helfen so dabei, verspannte Muskeln zu lockern.

Wirkungsspektrum

Bergamotte wird schon seit über 300 Jahren eingesetzt und fand zuerst vor allem Verwendung in Parfüms und Eau de Cologne. Mit seinen über 350 unterschiedlichen Aromen ist Bergamotte um einiges komplexer als viele andere natürliche Duftstoffe. Neben den zahlreichen Aromen hat Bergamotte auch eine ganze Reihe von Wirkstoffen die auf Körper und Geist gleichermaßen wirken. Bekannt und beliebt es ist es vor allem auf Grund seiner stimmungsaufhellenden und entkrampfenden Wirkung.

INHALTSSTOFFE

Ester (Linalylacetat), **Cumarine** (Bergapten) ,**Monoterpenole** (Linalool, Geraniol, Citronellol), **Monoterpene** (Limonen).

Linalylacetat wirkt beruhigend, entkrampfend aber auch belebend

Citronellol wirkt antiseptisch und wehrt Insekten ab.

Bergapten hat nachweislich eine medizinische Wirkung. Zum einen ist es der Stoff in Bergamotteöl, der photosensibilisierend wirkt, zum anderen blockiert er die Kaliumkanäle in den Nervenmembranen. Bergapten wurde auch als Wirkstoff gegen Multiple Sklerose untersucht und findet Einsatz in der Behandlung von Hautkrankheiten wie Vitiligo, Schuppenflechte und Neurodermitis.

Geraniol kommt in vielen ätherischen Ölen vor und ist für die ausgleichende und stimmungsaufhellende Wirkung des Bergamotteöls zuständig. Zudem wirkt es hautpflegend und antirheumatisch.

Linalool wirkt gegen Bakterien und hat eine beruhigende Wirkung.

Limonen sind bei ätherischen Ölen weit verbreitet und haben je nach Öl einen Duft nach Orange oder riechen nach Terpentin. In Kombination mit dem Bakterium *Pseudomonas putida* wird daraus ein Konservierungsmittel für Kosmetika. In Studien hat sich isoliertes Limonen als antikanzerogen gezeigt.

Wie wirkt Bergamottenöl?

Zitrusdüfte haben allgemein eine aufhellende Wirkung auf das Gemüt. Zudem fördern sie die Konzentration. Ein paar Tropfen in der Duftlampe wirken sich nicht nur erfrischend auf die Raumluft aus sondern lassen uns auch konzentrierter arbeiten.

Bergamotteöl hilft uns dabei, unsere Mitte zu finden. Es ist ein sehr flexibles Öl und das auf mehreren Ebenen. Es kann sowohl anregen als auch beruhigen, je nachdem wie wir uns gerade fühlen. In einer Mischung mit anderen ätherischen Ölen dient es als Verstärker. So kann man es wunderbar mit Rosmarin und anderen Zitrusölen kombinieren um seine