

# Tipps und Unterstützung für pflegende Angehörige in Zeiten von Corona



## Die Macht der Gerüche - Teil 2 "Bergamotte"

**"Düfte sind die Seelen der Blumen; man kann sie fühlen, selbst im Reich der Schatten." (Joseph Joubert)**

Wir möchten Ihnen in der Reihe #gemeinsamstark auch andere Formen der Entspannung und Entschleunigung vorstellen. Hierbei spielt die Welt der Gerüche eine größere Rolle in unserem Leben, als uns oftmals bewusst ist. Gerüche haben einen starken Einfluss auf unsere Stimmungslage. Sie können Erinnerungen, aber auch diverse Gefühlslagen in uns aktivieren. Hierbei gibt es Gerüche für die diversesten Lebenslagen. Belebend und aktivierend, aber auch beruhigend und entspannend. Man kann diese auf verschiedene Art wirken lassen.

Geruch des Tages: Bergamotte

### Wirkung:

- löst Ängste und Krämpfe
- hebt die Stimmung indem Gefühle wie Freude, Harmonie, Frieden und Frische erzeugt werden
- hilft bei Stress und Erschöpfungszuständen
- Förderung eines tiefen Schlafes
- entzündungshemmend in verdünnter Form (auch bei Akne beispielsweise)
- hat positive Auswirkungen auf neurologische Erkrankungen
- Förderung der Durchblutung und des Stoffwechsels
- Bergamottensaft soll den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen und herzkärkend wirken

### Anwendungsformen:

- Duftlampe
- Tropfen auf einem Taschentuch
- Entspannungsbad
- in Körper- und Massageölen
- in der Küche (als Schalenabrieb)
- in verdünnter Form auch direkt auf der Haut

### **Good to know- allgemeine Infos zum Geruch:**

Bergamotte ist eine Hybrid-Frucht, welche eine Mischung aus einer Zitrone, Limette und Orange darstellt. Ursprünglich wurden die ätherischen Öle in der italienischen Volksmedizin angewendet. Das Öl wird aus der Schale dieser Zitrusfrucht gewonnen. Der Schalenabrieb wird in einigen Küchen auch für die Haute Cuisine verwendet zur Würzung von Speisen. In seiner reinen Form ist der Geschmack für Menschen extrem sauer und leicht bitter, weshalb ihr Saft nur bedingt essbar ist.

Dieses Öl nur verdünnt mit einem Trägeröl (z.B. Mandel-, Traubenkern- oder Jojobaöl) direkt auf der Haut anwenden. Auf 50 ml Trägeröl kommen zwei Tropfen Bergamotteöl. Aufgrund der erforderlichen Verdünnung bei direkter Anwendung auf der Haut, ist dieses Öl sehr ergiebig.

### **Wichtiger Hinweis:**

Bitte prüfen Sie vorab auf einer kleinen, unauffälligen Hautstelle, ob Ihre Haut nicht doch auf das Öl reagiert. In diesem Fall bitte auf eine weitere Anwendung auf der Haut verzichten und eine der anderen Anwendungsformen nutzen.

Wenn Sie es auf der Haut anwenden, beachten Sie die erhöhte Lichtempfindlichkeit der Haut. Bei Anwendung auf der Haut, diese 72h nicht mehr der Sonne aussetzen, da es zu dunklen Flecken kommen kann.

### **Quellen:**

[https://praxistipps.focus.de/bergamotte-verwendung-und-wirkung-auf-den-koerper\\_103160](https://praxistipps.focus.de/bergamotte-verwendung-und-wirkung-auf-den-koerper_103160)

<https://www.apotheken-umschau.de/Bergamotte>

[https://www.kneipp.com/de\\_de/kneipp-magazin/sebastian-kneipp/lexikon-pflanzen-inhaltsstoffe/pflanzenlexikon/bergamotte/](https://www.kneipp.com/de_de/kneipp-magazin/sebastian-kneipp/lexikon-pflanzen-inhaltsstoffe/pflanzenlexikon/bergamotte/)

<https://www.lubera.com/de/gartenbuch/bergamotte-pflanzen-p1774>

<https://utopia.de/ratgeber/bergamotte-oel-wirkung-anwendung-und-mehr/>

<http://www.aetherische-oele.net/aetherische-oele/bergamotte.htm>

<https://oelerini.com/bergamotteoel>

### **Wir sind für Sie da. Auch jetzt.**

In jedem Berliner Bezirk gibt es eine Kontaktstelle PflegeEngagement zur Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger.

Unsere Kontaktdaten finden Sie unter [www.pflegeselbsthilfe-berlin.de](http://www.pflegeselbsthilfe-berlin.de)