

Duft-Inspiration Mai 2026 - Bergamotte - citrus bergamia

Der Bergamotte-Duft riecht für mich leicht, hell, luftig, fruchtig, fröhlich, beschwingt. Er lädt ein zu geniessen - Freude pur, fröhliche Gedanken, Leichtigkeit ums Herz, gute Stimmung. Der Duft berührt mein Herz, bringt Leichtigkeit in meinen Geist und löst ein Wohlgefühl aus in meinem Bauch.

Der Duft der Bergamotte versetzt mich in Ferienstimmung - ich sehe mich am Meer, genieße das warme Sonnenlicht auf meiner Haut, lausche den sanft heran- + wegrollenden Wellen - erholen, auftanken, essen und trinken mit allen Sinnen, mich im Wasser treiben, reinigen und abkühlen lassen... es wird langsam Abend - ich erfreue mich an der untergehenden Sonne, die eine unglaublich farbintensive Stimmung an den Himmel zaubert - fröhliche Musik erklingt in der Nähe - die Lust, mich mit den rhythmischen Klängen zu bewegen überkommt mich - der Sternenhimmel über mir bringt mich zum Staunen - einfach spontan in den Tag/Abend/ Nacht hineinleben ohne an Verpflichtungen zu denken - nach Lust und Laune - vollkommen offen für den Moment im Hier & Jetzt - rundum wohlfühlen - nehmen wie es kommt - pure Freude am Schönen, das das Leben gerade zu bieten hat... Mit geniesserischen Mai-Duftgrüssen - von Herzen - Katharina Zwyer

Bergamotte - Lichtblick in trüben Stimmungen - vielen Duftmischungen gibt der Duft eine wohltuend frische, aufhellende Note. Ausserdem wirkt er wie ein Katalysator, der seine eigene Wirkung sowie die Wirkung anderer Öle erst in der Mischung (im Zusammenwirken) zur vollen Entfaltung bringt. Die für den sinnlichen Duft verantwortlichen Inhaltsstoffe (Jasmon, Indol, Methylantranilat) wirken aufmunternd und fördern die Kommunikationsbereitschaft - stark antibakteriell, antiseptisch, antiviral, immunstimulierend, fiebersenkend, entkrampfend - stimulierend-entspannend, angstlösend, stimmungsaufhellend - Halsschmerzen, Fieber, Kopfschmerzen, nervös bedingte Verdauungsbeschwerden, Blasenentzündung, Menstruations-beschwerden, klimakterisches Syndrom, Lymphstau nach Brustamputation, nervös bedingte Muskelverspannungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen (auch bei Kindern), depressive Verstimmungen, Winterdepression, Angstzustände - furocumarinhaltig; deshalb fotosensibilisierende Wirkung - (Buch Praxis Aromatherapie von Werner & Ruth von Braunschweig)

Bergamotte besitzt die Fähigkeit, uns für die Lichtkräfte zu öffnen und Pigmente zu bilden. Sie fördert die Bräunung und beruhigt die Haut bei Sonnenbrand. Bei der Herstellung eines Sonnenöls ist es wichtig, dass man die BM ausreichend mit einem Trägeröl verdünnt, da sie photosensibilisierende Eigenschaften besitzt (nach der Anwendung mit BM mindestens 4 Stunden vor starker Sonneneinstrahlung schützen) - BM hellt die Stimmung auf und wirkt antidepressiv, sie hilft bei Angst und mangelndem Selbstvertrauen. Wenn wir das Gefühl haben, geistig unbeweglich zu sein, Angst vor Neuem haben oder uns Ausseninformationen verschliessen, hilft die Essenz, dass wir uns der Welt öffnen und uns von einengenden Gewohnheiten und Abhängigkeiten befreien. Sie sorgt für seelische Balance und öffnet unser Herz und unsere Sinne - (Buch: Die Duftfibel - Das ABC der ätherischen Öle von Theo Vogel und Rita Nussbaumer)