

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Betörende Bergamotte  
**Autor:** Schönsleben, Glorija  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-981521>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Betörende Bergamotte

Ihr Duft ist unvergleichlich, und sie hat einige interessante Wirkungen für die Gesundheit zu bieten. Die Zitrusfrucht ist ein prächtiges Geschenk der Natur.

Text: Glorija Schönsleben

Wer schon mal Earl Grey in seiner Teetasse hatte, kennt sie unweigerlich: Bergamotte (*Citrus bergamia*). Die grün-gelbe Zitrusfrucht, die in Zitronen- bis Grapefruitgrösse vorkommt, schenkt der beliebten Schwarzteemischung ihr prägnantes Aroma. Sie ist als Tee-Aroma wie in der Parfümherstellung unverzichtbar, doch nur selten auf dem Markt oder an der Gemüsetheke zu finden.

## In der Schale steckt der Duft

Die Pflanze wird hauptsächlich ihres Duftes und Aromas wegen, die sich in der schrumpelig aussehenden Schale konzentrieren, angebaut. Die Farbe der Frucht deutet ihren Reifegrad an: je dunkler, desto

reifer. Das ätherische Öl wird meistens aus unreifen grünen Schalen gewonnen; für einen Liter benötigt man rund 200 Kilo Pflanzenmaterial. Die Farbe des Öls kann von grün bis braun variieren.

Die rundliche Zitrusfrucht schmeckt recht unangenehm bitter und wird deshalb nur ungern verzehrt. Das Fruchtfleisch wird häufig zu Tierfutter weiterverarbeitet.

## Beliebt in der Aromatherapie

Die Pflanze zeigt allerhand positive Wirkungen, sowohl auf psychischer wie auch auf physischer Ebene. Es wird oft erzählt, dass dies schon bei der Ernte zum Vorschein komme: Die Erntehelfer seien fröhlich

und berichteten, dass kleine Verletzungen, die sie sich bei der Arbeit zugezogen haben, schneller heilten. Die Aromatherapie macht sich die Dufteigenschaften gerne zunutze: Bergamotte wirkt antidepressiv, stärkend und entspannend. Bergamotteöl wird gegen Winterblues und Stimmungsschwankungen eingesetzt sowie bei Angst, Verspannungen, Stress, Antriebslosigkeit und innerer Unruhe. Auch gegen Frühjahrsmüdigkeit und um das Lymphsystem in Schwung zu bringen soll das ätherische Öl helfen.

Wer von diesen Effekten profitieren möchte, kann ein paar Tropfen auf ein Tuch geben und ab und zu daran riechen. Die Inhalation des «Glücksöls» soll den Körper dazu anregen, die Hormone Serotonin und Dopamin zu produzieren.

### Einnahme zu medizinischen Zwecken

Eine reinigende Wirkung wird der Bergamotte bei Magen-Darm-Beschwerden zugeschrieben. Das Öl wird bei Blähungen, Infektionen, Koliken sowie zur Anregung der Bildung von Enzymen im Darm eingesetzt. Bei Appetitmangel helfen die belebenden und anregenden Eigenschaften der Bergamotte ebenso.

Gegen Halsschmerzen findet Bergamotteöl beim Gurgeln Verwendung; hierzu können ein bis zwei Tropfen Öl mit warmem Wasser gemischt werden. Beim Kauf ist unbedingt darauf zu achten, dass ein fertiges Öl zur inneren Anwendung geeignet und entsprechend deklariert ist. Es darf nicht unverdünnt eingenommen werden, zudem sollte die maximale Tagesdosis berücksichtigt werden.

### Balsam für die Haut

Auch die Haut kann von den heilenden Eigenschaften der Pflanze profitieren. Das ätherische Öl wird aufgrund der leicht antiviralen und antibakteriellen Wirkung als ein natürliches Desinfektionsmittel verwendet. Es kann als ein Pflegeprodukt besonderes bei Hautunreinheiten wie Akne und Ekzemen eingesetzt werden, wobei darauf zu achten ist, dass es nicht direkt bzw. nicht unverdünnt aufgetragen wird. Unverdünntes ätherisches Öl kann reizend wirken, weshalb es in Begleitung eines anderen Öls benutzt werden sollte, zusammen mit einem sogenannten Trägeröl oder Basisöl, welches selbst nur wenige bis keine eigenen Duftkomponenten mitbringt.



Doch aufgepasst: Bergamotte kann aufgrund der enthaltenen Furocumarine die Lichtempfindlichkeit der Haut verstärken. Ein unerwarteter Sonnenbrand oder Hautflecken können folglich direkt nach einer Bergamottebehandlung unerwünschte Folgen sein.

Bergamotteöl lässt sich als Massageöl bei Muskelverspannungen einsetzen. Auch in diesem Zusammenhang sollte es mit einem Trägeröl gemischt werden. Geeignet ist es zudem als entspannendes Badeöl, wird aber aufgrund seiner reizenden Eigenschaften nicht für längeres und heißes Baden empfohlen.

### Verwendung in der Küche

Hat man das besondere Glück, irgendwo eine frische Frucht zu entdecken, steht einer kulinarischen Verwertung nichts im Wege. Aufgrund des sehr sauren Geschmacks sollte man etwas Vorsicht walten las-



### Desinfizierender Duft

Eau de Cologne wurde im 18. Jahrhundert vom Kölner Parfümeur Johann Maria Farina kreiert, um die Erinnerung an den Duft seiner ursprünglichen Heimat Italien «an einem Frühlingsmorgen nach dem Regen» zu verkörpern. Bergamotte war eine der unverzichtbaren Hauptnoten. Ursprünglich für den Adel bestimmt, gehört Kölnisch Wasser heute wie selbstverständlich in viele Haushalte. Dank seines hohen Alkoholgehalts wird es auch zum Desinfizieren genutzt. Die Bergamotte selbst soll ebenfalls desinfizierend wirken.



### Botanisch betrachtet

Der genaue Herkunftsland der Bergamotte ist umstritten. Es handelt sich um einen sogenannten Hybrid, d.h. eine Kreuzung zwischen Pflanzen unterschiedlicher Arten und Unterarten. Wahrscheinlich ist sie das Resultat einer Kreuzung zwischen Bitterorange (*Citrus × aurantium*, auch als Pomeranz bekannt) und Zitronatzitrone (*Citrus medica*). Sie gehört zur Rutaceae-Familie (Rautengewächse). Für wirtschaftliche Zwecke wird die Pflanze in Kalabrien in einem kleinen, ca. 100 km langen streifenförmigen Gebiet kultiviert, wo der grösste Anteil der Weltproduktion herkommt. Bergamotte wächst in kleineren Mengen auch anderswo auf der Welt, z.B. in Argentinien und Brasilien, kann dort aber nicht in so grossen Mengen angebaut werden.

Bergamotte ist ein immergrüner Zitrusbaum, der bis zu zehn Meter hoch wird. Die weißen Blüten verströmen während ihrer Blütezeit ein herrliches Aroma. Die Ernte findet in den winterlichen Monaten November bis März statt.

Bergamotte ist aufgrund ihrer Bedürfnisse für den freien Anbau ungeeignet, kann aber als Kübelpflanze kultiviert werden. Die junge Pflanze ist bei gut sortierten Gärtnereien oder online erhältlich. Die Überwinterung der frostempfindlichen Pflanze sollte in einem 3 bis 15 Grad warmen Zimmer mit ausreichend Licht erfolgen.

Im Sommer mag sie die sonnigste Stelle im Garten, auf dem Balkon oder der Terrasse. Dabei sollte nur der obere Pflanzenteil der Sonne ausgesetzt sein, der Pflanztopf muss vor direkter Sonnenstrahlung geschützt werden. Die Erde darf einerseits nicht austrocknen, andererseits ist Staunässe unbedingt zu vermeiden.

sen. Die Frucht wird nicht als Ganzes gegessen. Es wird entweder ihr Saft ausgepresst oder die Schale verwendet. Der ausgepresste Saft schmeckt stark nach Zitrus und kann für frische Getränke verwendet werden. Die dicke Schale wird entweder ausgepresst, fein gerieben und frisch oder getrocknet weiterverarbeitet.

Bergamotte kann in verschiedenen Rezepten Zitrone oder Limette ersetzen. Aufgrund ihrer Intensität und bitteren Note sollte sie grundsätzlich sehr sparsam eingesetzt werden. In Kombination mit süsseren Zitrusfrüchten wie Orangen oder Mandarinen wird die enthaltene Säure gemildert. Verschiedene Nachspeisen wie Puddings, Glace, Kuchen und sonstige Backwaren können damit aromatisiert werden. Bergamotte ist auch hervorragend für Konfitüren geeignet, wobei die Schale entweder fein gerieben beigemengt oder in grossen Stücken mitgekocht und vor dem Einmachen entfernt wird.

Es gibt verschiedene Produkte mit Bergamotteanteil auf dem Markt, z.B. Aufstriche, Olivenöl, Getränke oder Honig. In Reformhäusern oder Bioläden ist auch das reine ätherische Öl erhältlich. Wie die meisten Öle sollte es kühl und dunkel gelagert werden. •



## Rätsel um den Namen

Die Bezeichnung der Pflanze wird von einigen mit der italienischen Stadt Bergamo in Verbindung gebracht, wieder andere sehen die spanische Stadt Berga oder die altgriechische Stadt Pergamon (heute Bergama in der Türkei) als Namensgeber. Der genaue Ursprung des Namens Bergamotte ist jedoch bis heute ungeklärt.