

## Grapefruit - Smileyduft



Abb.: „Grapefruit“ (Quelle: Bilder privat)

<b>Botanischer Name</b>	Citrus paradise; Citrus maxima
<b>Familie</b>	Rutaceae (Rautengewächse)
<b>Note</b>	Kopfnote
<b>Element</b>	Luft/Luft
<b>Herkunft</b>	Mittelmeergebiet, Nord- und Südamerika, Asien, Philippinen
<b>Gewinnung</b>	Kaltpressung der Fruchtschalen Aus 200 kg Fruchtschale = 1 l ätherisches Öl
<b>Duftprofil</b>	Spritzig, frisch, fruchtig
<b>Inhaltsstoffe</b>	Limonen, Pinen, Citral, Geraniol
<b>Wirkung körperlich</b>	Hautstraffend, adstringierend, desinfizierend, entstauend, leicht entwässernd, immunsystemstärkend, stoffwechselfördernd, fiebersenkend, krampflösend, hautstoffwechselanregend; Bei krampfartigem Husten, Hustenreiz, bei Unwohlsein, Übelkeit, Kopfschmerzen, leichter Migräne, Schwangerschaftsübelkeit, Zellulite, Bindegeweibsschwäche, Venenleiden;
<b>Wirkung psychisch</b>	Stimmungsaufhellend, motivierend, aktivierend, sanft anregend, konzentrationsfördernd; Bei Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Stimmungsschwankungen, Ängsten depressiver Verstimmung; Gibt gute Laune und Selbstvertrauen;
<b>Anwendung</b>	Raumbeduftung, Massagen, Bäder;

<b>Hintergrund</b>	Die vitalisierende Energie der Grapefruit wirkt vor allem geistig erfrischend und regt die Kreativität an. Grapefruitöl kann sogar Gefühle beflügeln und ein wenig euphorisieren, weshalb es ein guter „Aufheller“ an dunklen Tagen ist. Viele geistig arbeitende Menschen nutzen es, wenn sie Inspirationen brauchen;
<b>Achtung</b>	Die Haltbarkeit ist bei den meisten Zitrusölen eher gering, da sie empfindlich auf Sauerstoff reagieren. Nach dem Öffnen der Flasche hält das Grapefruitöl ca. 1 Jahr;  Erhöht leicht die Lichtempfindlichkeit der Haut. Kann Hautreizungen hervorrufen;

(vgl. Thumm, 2009, S. 57; Wollner, 2009, S. 49; vgl. Stix, 3002, S. 48)

### **Literatur**

Thumm, A. (2009). Basis-Training Aromapflege. Primavera.

Stix, W. (2003). Im Reich der Düfte – Ätherische Öle und ihre Wirkung)St. Pölten, Wien, Linz: Niederösterreichisches Pressehaus.

Wollner, F., Wollner, I. (2009). Der neue Duftführer. Grönzach: Buchverlag Wollner.