

“Düfte sind  
Liebeserklärungen  
der Natur”

„Den Mandarinenbaum  
brauchst du nur zu schütteln  
und das Glück kommt zu dir“

/chinesisches Sprichwort/

## Die Mandarine

Wenn man mit ätherischen Ölen arbeitet, kommt man um Zitrusdüfte nicht herum; braucht man auch nicht, zählen diese doch zu den beliebtesten Düften und Aromen, allen voran das Orangenöl.

Übrigens ist die Orange eine Kreuzung aus Mandarine und Pampelmuse. Bei der Rückkreuzung von Orange und Pampelmuse wurde dann die Grapefruit geboren.

### Die Mandarine

*Citrus reticulata*, die Mandarine wird in China schon seit einigen tausend Jahren kultiviert. Ihre Herkunft wird im Nordosten Indiens oder in Südwest China vermutet. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts gelangte die Frucht aus China nach England und dann erst in den Mittelmeerraum, wo sie heute, wie fast alle Zitrusfrüchte zwischen 35° nördlicher und 35° südlicher Breite, im sogenannten "Zitronengürtel" kultiviert wird.

### Das ätherische Öl

Das ätherische Öl der Mandarine wird aus der Fruchtschale gepresst.

Aromatherapeutisch ist der Mandarinenduft das Mittel der Wahl immer dann, wenn die Seele aufgewühlt ist. Der weiche, sanfte Duft vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit und Zärtlichkeit.

Was genau ist es, das diesen Duft so unwiderstehlich

macht? Der aromatische Ester Methylanthranilat, der nur in Spuren im ätherischen Öl vorkommt, ist eine biochemische Verbindung, die uns entspannen lässt, beruhigt und fröhlich stimmt. Weitere Anwendungsgebiete sind etwa depressive Verstimmung, Burnout-Syndrom, Erkältungssymptome, Lymphstau, Cellulit und Übelkeit in der Schwangerschaft.

### Klassischer Kinderduft

Das Mandarinöl ist neben der Vanille der klassische Kinderduft. Niedrig dosiert unterstützt es Kinder mit Ängsten und Schlafstörungen. Wegen seiner beruhigenden Wirkung wird der Mandarinenduft manchmal auch als pflanzliches Ritalin bezeichnet. Hyperaktive Kinder können so wieder zu ihrer Mitte finden. Aber Achtung, in höherer Dosierung wirkt das Öl belebend und anregend. Dieser Umkehrerffekt kann die Kinder dann unruhig und nervös machen.

### Eier-Nudel Salat mit Mandarinenspalten

Das ist ein Rezept aus meiner Kindheit. Gekochte Nudeln mit klein geschnittenen hart gekochten Eiern und Mandarinenspalten aus der Dose mischen. Als Dressing hat meine Mutter immer ihre heilige selbst gerührte Mayonnaise verwendet. Ich mache es mir mit einer Mischung aus Sauerrahm und Joghurt, Salz und Pfeffer um einiges leichter!

## Duftmischung Geborgenheit

6 Tropfen Mandarinöl  
3 Tropfen Vanilleextrakt  
1 Tropfen Tonkabohnenextrakt

Diese Mischung im Duftlämpchen oder Aromavernebler verdampfen oder mit 2 Esslöffel Meersalz ein Schönheitsbad in der Badewanne genießen.