



So massieren Sie richtig: Führen Sie die Bewegungen immer so aus, dass es nicht schmerzt.

Hinlegen, nichts denken, genießen

Eine Massage ist erst mit dem richtigen Öl perfekt. Mandel kühlt, Jojoba spendet Feuchtigkeit, Kokos macht die Haut elastisch. Finden Sie heraus, welches Öl zu Ihnen passt.



Massageöle basieren auf einem fetten Basisöl, in dem ausgewählte ätherische Öle verarbeitet werden. Schon diese Basisöle können eine wohltuende Wirkung haben. Massageöle enthalten je nach Alter des Öls und Bestimmungszweck ein bis neun Prozent ätherisches Öl, Wellnessöle enthalten ein bis zwei Prozent. Ein Behandlungöl, das für lokale, spezifische Beschwerden eingesetzt wird, kann zwischen drei und zwanzig Prozent ätherisches Öl enthalten. Gemäss dem Aromatherapie-Unternehmen Taoasis erzielen neunprozentige Mischungen die besten Erfolge bei lokaler Anwendung. Wer die Öle für eine Ganzkörpermassage einsetzen will, sollte in der Regel für Säuglinge oder Kleinkinder eine höchstens 0,5-prozentige Konzentration verwenden, bei Erwachsenen liegt die empfohlene Konzentration zwischen ein und zwei Prozent. In allen Fällen ist immer erst der Armbeugetest durchzuführen, um sicherzustellen, dass die Konzentration verträglich ist. Dazu einen Tropfen in die Armbeuge geben. Wenn sich die Haut dort nicht rötet, kann das Öl problemlos angewendet werden.

Massageöle wirken durch Haut und Nase

Massageöle entfalten beim Auftragen eine zweifache Wirkung: durch die Haut und durch die Nase. Durch die Haut entfaltet sich einerseits die pflegende und therapeutische Wirkung des fetten Basisöls und andererseits die spezifische Wirkung des ätherischen Öls. Ein Massageöl verbessert die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur. Über das Blutssystem wirken die ätherischen Öle gezielt auf das zu behandelnde Organ und Organsystem. Die ätherischen Öle erreichen innerhalb von fünf bis zwanzig Minuten die Blutbahn, weshalb ein Massageöl mindestens zwanzig Minuten lang einmassiert werden soll. Bei einer Ganzkörpermassage wirkt das ätherische Öl praktisch so gut, wie wenn es oral eingenommen würde – wobei die Leber nicht belastet wird. Aber Achtung: wer ätherische Öle oral einnehmen möchte, sollte sich vorher in der Drogerie beraten lassen. Nicht jedes Öl eignet sich dafür. Die Wirkdauer eines Massageöls beträgt im Schnitt zwei Stunden. Denn die meisten ätherischen Öle werden innerhalb von 90 Minuten im Blutkreislauf abgebaut.

Gut für die Psyche

Über die Nase wirkt das Aroma des ätherischen Öls. Die Duftmoleküle senden über den Riechkolben Nervenimpulse an das sich im Gehirn befindende limbische System, das Neurotransmitter und Hormone ausschüttet. Neurotransmitter sind Botenstoffe, die Informationen zwischen Nervenzellen (Neuronen) übertragen. Ort des Geschehens sind dabei die Synapsen. Das sind spezielle Kontaktstellen, die über Neuronen miteinander in Verbindung stehen.

Massageöle lindern neben den körperlichen Beschwerden auch emotionale und psychische Befindlichkeitsstörungen. Die Wahl des ätherischen Öls ist abhängig vom Behandlungsziel und von der Nase des Kunden, die des fetten Basisöls vom Hautzustand. Im Folgenden eine Auswahl der am häufigsten verwendeten natürlichen Basisöle:

– **Mandelöl:** Wirkt kühlend, entzündungshemmend und juckreizstillend, nährt und pflegt jeden Hauttyp und ist hervorragend für die Säuglingsmassage geeignet. Nicht bei wärmebedürftigen Menschen anwenden.

– **Aprikosenkernöl:** Befeuchtet die trockene Haut, nährt und regeneriert jeden Hauttyp, besonders für trockene, spröde, entzündliche und rissige Haut, riecht nach Marzipan.

– **Traubenkernöl:** Ist geruchsneutral, lässt sich sehr gut auf der Haut verteilen. Wird oft im Verhältnis eins zu eins mit dem wärmenden Sesamöl gemischt, das eine beruhigende Wirkung hat.



Ätherische Öle nicht ganz harmlos

Ätherische Öle helfen bei körperlichen und psychischen Beschwerden. Doch da sie Nebenwirkungen haben können, sollten Sie sich vor einer Anwendung fachmännisch beraten lassen – und auf gute Qualität achten. Wenn Sie unsicher sind, ob ein Öl für Sie und den gewünschten Anwendungszweck geeignet ist, holen Sie sich am besten den Rat einer Fachperson ein. Ihr Drogist oder Ihre Drogistin berät Sie gerne.

– **Nachtkerzenöl:** Enthält Gamma-Linolensäure, die den Enzymdefekt bei atopischer Dermatitis und Neurodermitis kompensiert. Wirkt entzündungshemmend und regenerierend auf die Hautzellen.

– **Macadamianussöl:** Ein sehr nahrhaftes, geruchsneutrales Öl. Es wird für die trockene reife Haut verwendet, bei der die Erneuerungsfähigkeit vermindert ist. Oft wird es wegen seines hohen Preises in 10- bis 20-prozentiger Verdünnung mit einem Basisöl vermischt. Nachteilig ist die kurze Haltbarkeit.

– **Johanniskrautöl:** Es wirkt mild analgetisch, wärmend, entzündungshemmend und regenerierend auf die Hautzellenproduktion und wird bevorzugt lokal bei Muskel- und Nervenverspannungen sowie psychischen Beschwerden eingesetzt. Ihm wird nachgesagt, es schütze die Aura und stärke die Persönlichkeit.

– **Jojobaöl:** Jojobaöl, kein fettes Öl, sondern ein Wachs, hat eine lange Haltbarkeit und ist geruchsneutral. Es wirkt stark feuchtigkeitsspendend und antioxidativ und erhöht die Elastizität der Haut, wodurch es einer frühen Hautalterung entgegenwirkt. Jojobaöl ist ideal für eine Gesichtsmassage, da es schnell einzieht; für großflächige Massagen muss es deshalb mit einem fetten Basisöl vermischt werden.

– **Kokosöl:** Es gibt der Haut Feuchtigkeit und macht sie elastischer.

– **Ringelblumenöl:** Ringelblumenöl ist ein Multitalent: Es hilft bei Entzündungen, rheumatischen Beschwerden,

trockener, wunder, rissiger Haut. Weiter empfiehlt es sich unter anderem bei Brandwunden, Durchblutungsstörungen, Muskelschmerzen und Krampfadern.

Richtig massieren

Für die optimale Aufnahme des ätherischen Öls sollte der Körper warm sein. Die Erhöhung der Hauttemperatur um zehn Grad Celsius verdoppelt die Resorption der Haut. Neben einer Ganzkörpermassage können mit der Behandlung bestimmter Körperregionen lokale Beschwerden gelindert werden. Zum Beispiel haben sich Hand- und

Fussmassagen bei Schlaflosigkeit, insbesondere bei schlafunwilligen Babys, Kindern und älteren Menschen bewährt. Kopfmassagen in Kombination mit einer Fussmassage lindern viele Formen von Kopfschmerzen. Ein Massageöl gegen psychische Befindlichkeitsstörungen wird idealerweise auf das Dekolleté aufgetragen, damit der Duft immerzu eingeatmet wird. Bei der Anwendung eines Massageöls sind die Grundregeln der Massagetechnik zu beachten:

– Grundsätzlich wird empfohlen, die Massagebewegung immer in Richtung Herz auszuführen.

– Es soll in einer entspannten und ruhigen Atmosphäre massiert werden.

– Kreisförmige Bewegungen mit Handballen, Handrücken oder Fingern. Diese Technik eignet sich bei schlechter Durchblutung und Muskelverspannungen.

– Rhythmisches Klopfen oder leichtes Klatschen mit der flachen Hand verbessert die Blutzirkulation, lockert und entspannt die Muskeln.

– Jede Massage mit einer auswärtsgerichteten Streichung beenden. Die Haut sieht danach frisch aus, man fühlt sich entspannt und belebt.



Druck regulieren

Massiert man sich selbst, spielt auch der Druck eine wichtige Rolle. Zwar drückt man normalerweise so fest, dass es noch angenehm ist. Trotzdem ist es sinnvoll, den Druck je nach Schmerz zu regulieren. In ihrem Buch «Heilende Selbstmassagen» empfiehlt die Autorin Valeria Füchtner drei Stärken: sanften Druck, wie auf einen Schalter; mittleren Druck, wie auf eine Zahnpastatube; starken Druck, wie beim Teigkneten. Auf vitagate.ch finden Sie die richtige Massagetechnik für Beschwerden wie Augen-, Bauch- und Kopfschmerzen oder Verspannungen, Müdigkeit und Verstopfung. Solange bei der Selbstmassage kein Berührungsschmerz auftritt, der Druck entspannend und beruhigend ist, macht man alles richtig. Vorsicht ist allerdings geboten bei Erkrankungen wie Fieber, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden, akuten Entzündungen, bei Diabetes, Infektionskrankheiten sowie in der Schwangerschaft.

Natürliche Öle wirken besser

Massageöle fördern den menschlichen Körperkontakt, der massgeblich zur Heilung von physischen und psychischen Beschwerden beiträgt. Die Wirkung der Massage basiert auf einer sinnlichen Erfahrung, die Wärme und Wohlgerüche vermittelt, was sich tiefgreifend auf das Wohlbefinden auswirkt. Bei Fertigpräparaten ist vor-

allem auf den Preis zu achten. Preisgünstigere Präparate enthalten oft synthetische ätherische Öle und Trägeröle mit nur geringem therapeutischem Wert. Individuell hergestellte Mischungen haben den Vorteil, dass das Basisöl den Bedürfnissen der jeweiligen Haut angepasst und natürliche ätherische Öle mit höherem therapeutischen Wert verwendet werden können. Gemäss Erfahrungen in der Drogerie erhöht der Einbezug des Kunden in die Wahl der ätherischen Öle dessen Zufriedenheit, da er sich ernst genommen fühlt.

Das Anwendungsspektrum der Massageöle ist beinahe unerschöpflich. Die Topliste bei Fertigpräparaten führen verspannte Muskulatur, Atemwegserkrankungen, Blähungen, rheumatische Schmerzen, Kopfschmerzen, Ekzeme und ein geschwächtes Nerven- und Immunsystem an. Mit individuellen Mischungen kann das Anwendungsspektrum auf weitere Indikationen ausgeweitet werden (siehe Kasten). Hier sind das Wissen und die Kreativität der Drogistinnen und Drogisten gefragt.

Text: Christine Funke / Fotos: Flavia Trachsel

Natürliche ätherische Öle haben einen höheren therapeutischen Wert als synthetische.

Massageöl-Mischungen

Bei schlafunwilligen Babys oder Kleinkindern:

4 Tropfen Mandarine rot, 2 Tropfen Lavendel, 2 Tropfen Rosenholz und 1 Tropfen Benzoe in 100 ml Mandelöl geben. Als Hand-, Fuss- und Rückenmassage applizieren.

Besonders ängstliche Kinder brauchen eine schützende Hülle. Eine bewährte Ölmischung, die dem Kind Geborgenheit vermittelt:

5 Tropfen Mandarine rot, 2 Tropfen Benzoe, 1 Tropfen Rose und 1 Tropfen Vanille in 50 ml Mandelöl einarbeiten. Morgens und abends den ganzen Körper damit einreiben.

Bei Scheidenpilz als Unterstützung zu synthetisch hergestellten Heilmitteln:

20 Tropfen Palmarosa, 10 Tropfen Niauli, 10 Tropfen Manuka und 20 Tropfen Lavendelöl in 100 ml Basisöl. Einen Tampon in das Öl tauchen und einführen und/oder äusserlich auftragen.

Bei Gedächtnisschwäche, als Unterstützung bei Demenz:

10 Tropfen Zitrone, 10 Tropfen Rosmarin und 10 Tropfen Ysop in 50 ml Johannisöl geben. Nacken-, Schläfenbereich und Handgelenk damit einmassieren.

Alle Massageölmischungen bedingen professionelle Beratung.

