



Mit ätherischen Ölen intensiver massieren

Mehr Wohlbefinden durch selbst gemischte Massageöle

Massageöle selber mischen

Massageöle verbessern nicht nur die Gleitfähigkeit der Hände auf der Haut, sondern beeinflussen auch die Stimmung durch ihren Duft. Für Letzteres sind vor allem die ätherischen Öle verantwortlich. Die Empfindung der Duftnoten ist dabei für jeden unterschiedlich. Egal ob Yasmín, Ylang Ylang oder Bergamotte, mit Hilfe von Düften kann jede Massage intensiver wahrgenommen werden. Um auf persönliche Vorlieben eingehen zu können, kann jeder sein eigenes Massageöl herstellen. Neben dem Basisöl, benötigt man nur ein oder mehrere ätherische Öle. "Für ein qualitativ hochwertiges Ölgemisch sollten immer reine ätherische Öle bevorzugt werden", rät Ronald Lemke, Experte für Massagezubehör. Zur eigenen Herstellung eignen sich vor allem geruchsarme Basisöle wie Mandelöl oder Jojobaöl. In 100 ml Basisöl werden etwa 20 Tropfen ätherisches Öl gemischt. (vgl. 1) Für einen wahrnehmbaren Effekt reichen aber häufig auch wenige Tropfen aus.

Qualität und Verträglichkeit ätherischer Öle

Prinzipiell sind alle reinen ätherischen Öle für Massagen nutzbar. Durch die stark konzentrierten Inhaltsstoffe können jedoch Hautreizungen oder Allergien auftreten. Daher ist es wichtig, nicht zu hoch zu dosieren. Einige ätherische Öle wie Thymian, Zimt und Nelke können bei Hautkontakt schnell zu Reizungen führen. Diese Öle sollten nicht für Massagen verwendet werden. Minze- und Zitronenhaltige Öle können hingegen bei zu hoher Dosierung reizend wirken. Dazu gehören beispielsweise Pfefferminze, Melisse, Limette, Lemongras und Orange. (vgl. 2) Das Öl sollte zudem rein sein, also nicht mit anderen Ölen gemischt werden. Die Bezeichnungen "naturidentisch" deutet beispielsweise auf synthetische Inhaltsstoffe hin, während "naturbelassen" ein reines Naturprodukt bezeichnet.

Wirkung ätherischer Öle

Ätherische Öle sind natürliche Pflanzenbestandteile, die unterschiedlich auf den Menschen wirken können. Der Duft kann zum einen den Geist bzw. die Gemütslage beruhigen oder anregen, die Inhaltsstoffe können zum anderen auf das Gewebe oder die Organe wirken. Der Masseur bzw. Therapeut sollte die Zusammensetzung und Wirkung der Öle gut kennen. Nur dann können bei gezielter Anwendung auch gesundheitsfördernde Effekte entstehen. Diese sind vor allem auf enthaltene Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe zurück zu führen. Dabei wirkt jedes ätherische Öl auf mehrfache Weise. Einige sind bereits nachgewiesen. So wirkt Bergamotte antiseptisch und angstlösend, während Rosmarin Krämpfe lösen und die Durchblutung fördern kann. (vgl. 3)

Quellen:

- (1) Dietrich Wabner, Christian Beier (2009): Aromatherapie: Grundlagen, Wirkprinzipien, Praxis, 1. Aufl., München, Elsevier, S. 98
- (2) Ätherische Öle - Aromatherapie (2011): Risiken ätherischer Öle, <http://www.aetherische-oele.net>, abgerufen am 29. Juni 2011
- (3) Monika Werner, Ruth von Braunschweig (2005): Praxis Aromatherapie, 1. Aufl., Stuttgart, Haug, S. 7ff.

Bild: © Daniel Hughes - fotolia.com

Pressekontakt

TrendShed GmbH

Herr Ronald Lemke
Langenbeckstr. 7
24116 Kiel

<https://massage-expert.de>
info@trendshed.de

Firmenkontakt

TrendShed GmbH

Herr Ronald Lemke
Langenbeckstr. 7
24116 Kiel

<https://massage-expert.de>
info@trendshed.de

TrendShed, der Experte rund um das Thema Wellness, bietet Informationen und Produkte zu den Themen Gesundheit, Massage, Entspannung, Beauty, Fitness und Meditation. Das Unternehmen steht für fairen Handel, Qualität und Zuverlässigkeit.

Therapeuten und Privatkunden können im Massage-Fachhandel auf www.Massage-Expert.de rund um die Uhr online einkaufen. Bei Massage-Expert wird innerhalb von 24 h versendet, ab 60 Euro versandkostenfrei in Deutschland. Mit den Massage-Anleitungen erlernen Einsteiger die Grundzüge der Hot Stone Massage, Kräuterstempelmassage, Erotikmassage und viele mehr. Außerdem bietet Massage-Expert Massageöl und alles weitere Massagezubehör.

VitalYou! - gesund und aktiv leben. Das ist das Motto des Portals auf www.vitalyou.de. Nutzer finden wertvolle Informationen und Anleitungen zu den Themen Wellness, Beauty und Meditation. Therapeuten können sich bei VitalYou! präsentieren und potenzielle Kunden informieren.

Anlage: Bild

