Ätherische Öle sind das Salz in der "Massage-Suppe"

Wirkung der Massage gezielt steuern

Ätherische Öle in Massageölen

Massageöl wird vor allem für eine höhere Gleitfähigkeit der Hände auf der Haut eingesetzt. Der Klassiker ist hier Mandelöl, weil es nur langsam in die Haut einzieht. Ihr Duft ist arteigen aber nicht sehr intensiv.
Wirkungsvoller ist eine Massage, wenn sogenannte Basisöle (wie Mandelöl, Sesamöl etc.) mit ätherischen Ölen gemischt werden. Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Extrakte aus Pflanzen, die über eine Wasserdampfdestillation oder Kaltpressung gewonnen werden. Diese Essenzen verkörpern die Wirkstoffe der jeweiligen Pflanze und reichern das Massageöl um die entsprechenden Wirkungen an.
Ätherische Öle wirken beruhigend (z. B. Bergamotteöl), anregend (z. B. Orangenöl), aphrodisierend (vor allem Ylang-Ylang Öl) oder auch erfrischend (z. B. Eukalyptusöl). Vor einer Massage sollte in einem kurzen Gespräch die Gemütslage des Massagegastes abgeklärt werden, um das Ziel der Massage daraufhin abzustimmen.

Richtig dosieren, etwas probieren

Ätherische Öle haben eine sehr unterschiedliche Intensität. Daher kann auch nicht pauschal festgelegt werden, wie viele Tropfen zu verwenden sind. Ein guter Indikator für die Menge ist die Duftintensität des ätherischen Öls - je mehr Duft ein Öl versprüht, desto vorsichtiger sollte die Dosierung erfolgen. Als ungefähre Spanne lässt sich festhalten, dass 5 bis 20 Tropfen ätherisches Öl auf 100 ml Massageöl gegeben werden sollten. Bei Eukalyptusöl z. B. eher wenig, bei Ylang-Ylang eher mehr.
Ätherische Öle haben eine Wirkung für sich aber auch in Zusammenspiel mit anderen ätherischen Ölen, wobei nicht jede Kombination gelungen ist. Das ist mit dem Kochen eines leckeren Essens vergleichbar. So wirkt Lavendelöl zusammen mit Bergamotte und Grapefruit anregend, mit Neroli und Rosenholz hingegen eher beruhigend.

Qualität und Verträglichkeit ätherischer Öle

Bei einer Massage sollte aufgrund des Hautkontakts ausschließlich 100 % naturreines ätherisches Öl verwendet werden. Es sollte darauf geachtet werden, dass das Öl aus einer vertrauenswürdigen Quelle stammt. Zu viele Anbieter importieren direkt aus Fernost und verzichten auf dermatologische Tests, was ein erhebliches Risiko für die Gesundheit darstellt.
Für die Massage sind prinzipiell alle reinen ätherischen Öle nutzbar. Im Zweifel sollte zuvor ein Test auf die Hautverträglichkeit durchgeführt werden. Dazu wird ein Tropfen ätherisches Öl mit einem Basisöl wie Mandelöl vermischt und auf den Unterarm gegeben. Wenn dort nach einigen Minuten keine Rötung und kein Juckreiz oder Brennen entsteht, kann das Öl in der Regel bedenkenlos verwendet werden. Vollständige Sicherheit kann allerdings nur ein Allergietest geben.

Bild-Copyright Solovieva Ekaterina - 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