



In der Kosmetikkabine geht es um Sachthemen und gleichermaßen um die Befindlichkeit des Kunden. Mit dem Einsatz ätherischer Öle bei Massage und Raumduft sorgen Sie für die richtige Stimmung. Es gibt einiges zu lernen.

Ätherisches Öl heizt ein!

Was Kunden suchen, wenn sie zur Kosmetik/Fußpflege kommen, ist das Gefühl „energiereich“ versorgt zu werden. Hierfür bieten sich Massagen geradezu an. Dabei ist das Produkt, das Sie verwenden, äußerst wichtig. Setzen Sie auf ätherische (himmlische) Öle und verbinden Sie diese duftenden Kostbarkeiten mit einem Basisöl zu einem Wellness-Cocktail.

Ätherische Öle sind die Essenz einer Pflanze, ihre konzentrierte Lebenskraft. Man findet sie als Duftstoffe in Form von winzigen Öltröpfchen in Blüten, Stengeln, Früchten oder Wurzeln von Pflanzen. Sie haben eine geringere Dichte als Wasser, das bedeutet, dass sie aufgrund ihrer Leichtigkeit auf der Wasseroberfläche schwimmen. Deshalb können sie nach der Destillation auch leicht abgeschöpft und getrennt werden. Nicht wasserlöslich lassen sie sich jedoch sehr gut in Alkohol und Fett lösen. Ätherische Öle verdampfen leicht, als flüchtige Substanzen setzen sie ihr Aroma frei. Auf dem Markt gibt es ca. 300 bis 400 verschiedene Öle, aber nur ca. 100 davon haben auch Heilkräfte und sind somit auch für die Aromatherapie geeignet. Aromaexperten empfehlen beim Einsatz von Aromaölen,

auf Naturreinheit zu achten. Das Qualitätsmerkmal „100 Prozent naturrein“ wird von Anbietern auf je eigene Weise interpretiert.

Das Besondere ätherischer Öle

Demnach bedeutet bei Primavera z. B.: genuin = naturbelassen, authentisch = Garantieangabe für das Öl der angegebenen Stammpflanze, unverfälscht = künst-



Autorin

URSULA MARIA SCHNEIDER

ist Wellness-Beraterin (IHK), Entspannungs- und Kommunikationstrainerin, Fachautorin sowie Messereferentin. Die Inhaberin des „Drehpunkt Fuß“ textet für die Industrie und entwickelt Fuß-Massagekonzepte, die sie auch schult.

KONTAKT

ursula.maria.schneider@t-online.de

Richtig angewendet können Pflanzenessenzen Kraft spenden

liche oder synthetische Zusätze sind nicht enthalten, sortenrein = hier wurde nicht mit billigen Ölen gestreckt, pflanzlicher Ursprung = keine Verwendung von tierischen Duftstoffen.

Die meisten ätherischen Öle werden durch Destillieren oder Pressen gewonnen. Aufgrund der Empfindlichkeit des Rohmaterials passiert dies meist im Herkunftsland. Kräuter und Blüten können sowohl frisch als auch trocken destilliert werden, Holz muss zerkleinert und zermahlen werden.

Man unterscheidet zwischen:

■ **Dampfdestillation:** Die flüchtigen und die wasserlöslichen Bestandteile werden vom Rest der Pflanze getrennt. Das Gemisch, das man erhält, muss eventuell nochmals destilliert werden, um nichtflüchtige Teile zu entfernen.

■ **Wasserdampfdestillation:** Durch die aufsteigenden Dämpfe lösen sich die Öle von den Pflanzenteilen, setzen sich auf der Wasseroberfläche ab und können, nachdem sie abgekühlt sind, aufgefangen werden. Das Wasser behält einen leichten Duft zurück. Die Qualität des so gewonnenen Öls ist stark vom Erhitzungsgrad abhängig, da bei höheren Temperaturen die Qualität leidet.

Bestandteile ätherischer Öle

- Terpene sind die Hauptbestandteile der ätherischen Öle. Den mengenmäßig größten Anteil haben Ester – sie verleihen ein blumiges, süßes, fruchtiges Aroma und wirken beruhigend, entkrampfend und antimykotisch wie z. B. Geranylacetat (in Geraniumöl) sowie Terpenalkohole. Diese verleihen ein blumiges Aroma, sind sehr dünnflüssig und wirken beruhigend und antiseptisch wie z. B. Menthol (Hauptbestandteil der Pfefferminzöle).
- Aldehyde findet man in Zitronenmelisse, Zitronengras und in Zitrusölen z. B. Citral (in Orangenöl). Aldehyde haben eine entzündungshemmende, beruhigende und antiseptische Wirkung.
- Ketone haben zellerneuernde (zytolytische)

sche) Eigenschaften. Ätherische Öle, die eine große Anzahl an Ketonen enthalten, sollen bewusst nur in kleinen Mengen eingesetzt werden. Beispiele für Ketone sind unter anderem Kampher (Salbei- und Zimtöl) oder Aceton (Pfefferminzöl).

■ Cineol wird auch Eukalyptusöl genannt und ist in fast allen ätherischen Ölen enthalten. Bei der Anwendung sollte darauf geachtet werden, dass möglichst Öle mit einem geringen Cineolgehalt eingesetzt werden, da Cineol Hautirritationen hervorrufen kann.

■ Phenole – Öle, die diese Komponente enthalten, sollten in der Aromakosmetik mit Vorsicht eingesetzt werden, da diese stark hautirritierend wirken können, z. B. Thymol (Thymian).

■ **Enfleurage:** Dies ist ein aufwendiges Destillationsverfahren, das vorrangig für Blüten, z. B. Rosen, angewandt wird. Frische Blüten werden zwischen mit Fett beschichtete Glasplatten gepresst, bis das Fett von den Duftstoffen gesättigt ist. Dieser Prozess dauert sehr lange, da die Blüten über viele Tage immer wieder erneuert werden müssen. Wenn die Fettmasse voll duftgetränkt ist, wird das Blütenöl durch Extraktion mit Alkohol gewonnen. Die Enfleurage garantiert hoch qualifizierte Öle.

Kostbare Handarbeit

Die Gewinnung dieser Öle erfolgt in reinster Handarbeit, daher sind diese Öle nahezu unbezahlbar geworden. Dieses Verfahren wird in Grasse praktiziert.

■ **Expression:** Diese Art der Gewinnung kommt vor allem bei Zitrusfrüchten in

Ätherisches Öl kann der Seele guttun. Wer nichts falsch machen möchte, sollte sich vorab auch über mögliche Allergien informieren



Betracht. Die Schalen der Früchte, z. B. von Orangen oder Zitronen, werden zerkleinert mit etwas Wasser angereichert und dann kalt mittels einer Maschine gepresst. Mithilfe eines Schleudengeräts zur Trennung von Substanzen mit Zentrifugalkraft lassen sich die ätherischen Öle vom Wasser trennen. Wichtig ist die Verwendung von Früchten aus biologischem Anbau, sonst könnten die Essenzen mit Pflanzenschutzmitteln angereichert sein und wären somit für die Aromatherapie nicht verwertbar.

Hinsichtlich der Aufbewahrung ätherischer Öle ist Folgendes zu beachten: Obwohl ätherische Öle sehr lange haltbar

sind, sollten diese zum einen nur in kleinen Mengen gekauft und vor allem in dunklen Behältnissen an kühlen und dunklen Orten gut verschlossen aufbewahrt werden, damit der Inhalt nicht verdunstet. Die Wirksamkeit der Öle kann sich durch Feuchtigkeit, Sauerstoff, Licht und Wärme verändern. Ein Öl, das unangenehm riecht oder flockig ist, sollte nicht mehr verwendet werden.

Mischungen auch für Räume

Beim Mischen von ätherischen Ölen sollte man vorsichtig vorgehen, da diese beim Mischprozess chemisch miteinander reagieren und ein neues Produkt entsteht. Am Beispiel von Zitrone und Bergamotte wird dies deutlich. Die erfrischende Wirkung der Bergamotte kommt klar zur Geltung. Diesen Vorgang bezeichnet man als Synergie, das bedeutet, Substanzen wirken zusammen, die sich gegenseitig fördern.

Grundsätzlich sollten ätherische Öle nie unverdünnt angewandt werden, sondern immer mit einem Träger/Basisöl. Für ätherische Öle sind das Pflanzenöle, die aus essenziellen Fettsäuren bestehen und die fettlöslichen Vitamine A, D, und E enthalten, die sich fördernd auf den Organismus auswirken. Trägeröle sind z. B. Pfirsichkern-, Jojoba-, Johanniskraut-, Mandel-, Macadamia-, Avocado-, Traubenkern- oder Weizenkeimöl.

Die Aromalampe gilt mittlerweile als feste Einrichtung in jeder Wohlfühlzone. Hiermit können Sie Ihre Räumlichkeiten je nach Wunsch duftmäßig gestalten. Die Schale der Aromalampe wird mit Wasser und einigen Tropfen ätherischen Öls befüllt. Das Wort „ätherisch“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet: „die

Kleine Ölgeschichte

■ Menschen mögen Duftstoffe in Parfums, Pflegeprodukten und in der Heilkunde. Bereits vor 4 000 Jahren wurde in Babylon eine Duft-Kultur mit Minz- und Eukalyptus-Duftsalben, Jasmin-Parfümölen und Rosen-Duftwäser gepflegt und zelebriert.

■ Die Ägypter setzten schon vor über 2 000 Jahren ätherische Öle zur Konservierung ein. Sie kannten bereits die antioxidativen und antiseptischen Eigenschaften ätherischer Öle.

■ Auch in Persien, Indien und China nutzte man das Wissen um die Schönheitspflege mit ätherischen Ölen aufgrund der Bekanntheit ihrer heilenden, zellregenerierenden und adstringierenden Wirkungen sehr früh, um diese individuell zu verarbeiten.

■ Sogar griechische Ärzte befassten sich mit den Auswirkungen der Öle auf das Wohlbefinden der Menschen.

■ Den Römern verdanken wir die Erklärung des Wortes „Parfum“, aus dem Lateinischen: *per fumum* = durch Rauch.

■ Bereits um 980 beschäftigten sich die Araber mit der Wasserdampfdestillation und nutzten und lehrten Heilkunst mit ätherischen Ölen.

■ Der Arzt Paracelsus belegte im 16. Jahrhundert die Wirkung ätherischer Öle und Pflanzen aufgrund bestimmter Inhaltsstoffe. Die ersten Destillate aus Ölen wurden hergestellt und wurden zu Universalheilmitteln.

■ Das 18. Jahrhundert gilt als Zeitalter des „Parfums“. Hier war Frankreich der Vorreiter.

■ Heute sind ätherische Öle neben der Parfumherstellung auch in der Aromatherapie wichtige Elemente. Hier konnten unterschiedliche Beschwerden auf natürliche Weise gelindert oder gar geheilt werden.

■ Anfang des 20. Jahrhunderts wurde die Heilkraft der Öle auch für die moderne Medizin entdeckt. Der französische Chemiker René-Maurice Gattefossé (1881-1950) gilt als Begründer der Aromatherapie. Aromatherapie bezeichnet die Anwendung ätherischer Öle zur Linderung von Krankheiten oder zur Steigerung des Wohlbefindens. Berufs- oder gewerbsmäßig ist jede Form der Heilkunde nur approbierten Ärzten und in Deutschland nach § 1 Heilpraktikergesetz auch Heilpraktikern erlaubt. Das gilt gleichermaßen für alternative Heilmethoden wie die Aromatherapie.

Das limbische System

Jean Jacques Rousseau sagte: „Geruch (Duft) ist der Sinn der Imagination“. So wie Träume aus unseren Erinnerungen aufsteigen, so rufen Gerüche längst vergessene Erinnerungen wach. Bei einer starken Erkältung ist man geruchsmäßig manchmal von einem Teil der Welt abgeschnitten. Alles fühlt sich taub und stumpf an. Unser Geruchssinn ist nun mal eine ganz wichtige Entscheidungshilfe, wenn es darum geht, ob etwas angenehm oder eher unangenehm oder vielleicht sogar gefährlich riecht. Durch die Wahrnehmung des Geruchs stimmen wir uns auf eine bestimmte Situation

ein. Die Geruchssignale gelangen in die Hirnrinde und ins limbische System, dem Sitz der Gefühle und des Gedächtnisses. Das erklärt, warum Düfte Erinnerungen und Gefühle auslösen können. Die Menschen mögen seit alters her Essenzen und Parfüms, sie sprechen gut darauf an und deshalb sollten Sie Duftstoffe in Maßen in Ihre Entspannungsbehandlungen integrieren. Gerade in der Kosmetik, speziell auch Fußkosmetik, wird immer häufiger auf ätherische Öle gesetzt, die einzeln oder auch in Kombination mit anderen Ölen eingesetzt werden können.

Weite des Himmels“. Die Kerze, die sich meist „im Bauch“ der Lampe befindet, erwärmt die Flüssigkeit und bringt sie zum Verdunsten. Nach einigen Minuten macht sich eine angenehme Atmosphäre breit, die den Kunden auf sein gebuchtes Pflegeprogramm einstimmt. Eine sehr angenehme Raumbeduftung erreicht man z. B. mit einer Kombination aus Mandarine, Zimt und Vanille. Möchte man „spezielle Stimmungen“ ansprechen, so haben sich als harmonisierende Öle Lavendel und Melisse, als ausgleichende Öle Zedernholz und Bergamotte und als aufheiternde Öle Lemongras und Wacholder bewährt. Will man seine Konzentration erhöhen und seine Ideenfindung schärfen, ist Grapefruitöl das Mittel der Wahl.

Himmlische Energiespender

Sie möchten „himmlische Energiespender“ kreieren? Dann ist für eine anregende Stimmung folgende Mischung empfehlenswert: drei Tropfen Eukalyptus-Öl, vier Tropfen Litsea-cubeba-Öl, drei Tropfen Rosmarin-Öl. Eine entspannende Stimmung kann durch folgende Mischung erzeugt werden: drei Tropfen Bay-Öl, drei Tropfen Blutorangen-Öl und zwei Tropfen Ylang-Ylang-Öl. Grundsätzlich sollten Sie auch auf Kundenwünsche eingehen, um Treatments noch individueller zu gestalten. Wichtig ist hier auch die Dosierung (ca. drei bis

fünf Tropfen für die Aromalampe). Da ätherische Öle Konzentrate sind, reichen schon wenige Tropfen aus, um Räumlichkeiten zu beduften. Erst in verdünnter Form entfalten diese naturreinen Düfte ihr wahres Bouquet.

Neben den positiven Eigenschaften können ätherische Öle jedoch auch z. B. bei zu langer äußerer Anwendung Nebenwirkungen hervorrufen. Besonders bei Risikogruppen wie z. B. Asthmatikern, Kindern, Säuglingen, Schwangeren und Stillenden sollte im Vorfeld Rücksprache mit dem Arzt erfolgen.

Sofern Sie den Verdacht auf eine allergische Reaktion haben, können Sie sicherheitshalber vorab folgenden Test durchführen. Lassen Sie ein Öl vor dem Schlafen gehen verdünnt auf die Haut auftragen. Dazu wird ein Tropfen des ätherischen Öls mit zwei bis drei Esslöffeln eines Basisöls vermischt, z. B. Pfirsichkernöl – sofern Sie wissen, dass darauf keine Reaktion erfolgt. Diese Essenz sollte an den empfindlichen Flächen (z. B. am Unterarm) einmassiert werden. Am besten auch ohne Pflaster, da auch hier Allergien bezüglich der Klebefläche auftreten können. Diese Substanz sollte zwischen 12 und 48 Stunden auf der Haut verbleiben. Wichtig sind die Reaktionen: Zeigt die Haut hier eine leichte Rötung, sollten Sie auf diesen Stoff verzichten. ■



WurzelKraft® – der Organstärker® – und alles funktioniert®

Das Naturlebensmittel WurzelKraft bietet eine perfekte omnimolekulare Versorgung mit natürlichen Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und wertvollen Aminosäuren in optimaler Bioverfügbarkeit.



Die hochwertigen bioaktiven Substanzen sind Bausteine für eine gesunde Säure-Basen-Balance. WurzelKraft optimiert sämtliche Stoffwechselfvorgänge, verstärkt regenerative Prozesse und unterstützt unser Immunsystem – Löffel für Löffel ein basischer Genuss, der stärkt.

BESUCHEN SIE UNS: BeautyDüsseldorf
29. – 31. März 2019 · Halle 11, Stand E24

Jetzt Institutspartner werden:

Ihre Ansprechpartnerin: Isabel Hoppe
0 25 34 - 97 44-131 · ihoppe@p-jentschura.com

www.p-jentschura.com

