



# Energiereich

Zitrusfrüchte sorgen für ein sonniges Gemüt. Das allein ist schon ein guter Grund, Limette, Orange oder Grapefruit verstärkt zu nutzen. Es spricht aber noch mehr dafür.

**A**grumen wird von Agrumi abgeleitet – die italienische Bezeichnung für Zitrusbäume und -früchte. Agrumen ist also der Sammelbegriff für Früchte wie Bergamotte, Bitterorange, Grapefruit, Clementine, Mandarine, Limette, Orange oder Zitrone. Sie alle erheitern das Gemüt, auch wenn sie eher süß-sauer sowie herb bis fruchtig daherkommen. Letztlich präsentieren sie sich spritzig und sind Bestandteil vieler Fußpflegeprodukte.

Die hellen, leichten und fruchtigen Düfte der Zitrusöle sind bei Kunden aller Altersklassen sehr beliebt. Daher kommen sie auch häufig in der Fußpflege-Praxis und im Kosmetikinstitut zum Einsatz – als ätherisches Öl mit einem Basisöl vermischt für Massagen oder in der Aromalampe zur Raumbeduftung. Wenn Sie ein Zitrusöl für die Massage verwenden, reicht dieser Duft meist auch aus, um den Raum zu füllen. Sie sollten ihn dann nicht

noch zusätzlich in der Aromalampe verwenden. Die Devise „Weniger ist mehr“ gilt auch für das Mischungsverhältnis des Massageöls.

Alle Zitrusarten, die im subtropischen und tropischen Südostasien beheimatet sind, werden im Zitrusgürtel (zwischen dem 20. und 40. Breitengrad nördlich und südlich des Äquators) kultiviert. Hauptanbaugebiete sind Brasilien, China, Spanien, die USA, Argentinien, Mexiko und Indien. Zitrusfrüchte sind die am meisten angebaute Obstsorten weltweit. Sie gehören zur Familie der Rautengewächse (Rutaceae). Aus den Früchten, Fruchtansätzen, Blättern, Zweigen und Blüten der Zitrusbäume können die ätherischen Öle gewonnen werden.

## Gutes aus der Schale

Zitrusöle, die durch Kaltpressung aus den Schalen der Zitrusfrüchte gewonnen werden, bezeichnet man als Agrumenöle. Diese ähneln sich

Foto: Fotolia/epiximages



alle, haben aber auch einzelne Besonderheiten. Hier sollen einige vorgestellt werden.

■ **Bergamotte** (*Citrus aurantium bergamia*): Sie ist in Italien, Südeuropa und Afrika beheimatet. Das Öl wird durch Kaltpressung der frischen, grünen Bergamotte-Fruchtschalen gewonnen. Hierbei ergeben ca. 200 Kilogramm Schalen einen Liter Öl. Die Duftnote ist lieblich-fein. Das Öl, das u. a. auch bei psychischer Labilität eingesetzt wird, vermittelt Heiterkeit, Zuversicht und Selbstvertrauen. Bergamotte-Öl besitzt hautpflegende und desodorierende Eigenschaften. In Massagen zeigt es hautstraffende Wirkung. Und es wird auch bei müder und strapazierter Haut angewendet. Cellulite, Krampfadern und Schwangerschaftsstreifen sind weitere Einsatzgebiete. In der Duftlampe reichen drei bis vier Tropfen für eine aufhellende und harmonisierende Atmosphäre. Auch für apparative Treatments wird es eingesetzt, z. B. im Bedampfungsgerät für eine Fuß-

bedampfung anstatt eines Fußbades. Es belebt die Haut und erfrischt. Für die Massage sollten ein bis zwei Tropfen ätherisches Öl mit einem fetten Basis-Öl, z. B. Avocado- oder Jojobaöl (vier bis fünf Esslöffel), gemischt werden. Für eine Kompresse können ein bis zwei Tropfen Bergamotte-Öl mit einem Esslöffel Honig gemischt und in einen viertel/einen halben Liter Wasser eingerührt werden. Bei müder und gestresster Haut hat das Öl eine angenehme und regenerierende Wirkung – auch an den Füßen.

### Bei bester Stimmung

■ **Bitterorange** (*Citrus aurantium* var. *amara*): Das „Feel happy“-Öl hat einen frischen, fruchtigen, feinherben Duft. Es wirkt entspannend und gleichzeitig belebend, ist stimmungsaufhellend und vertreibt Angst sowie Nervosität. Das Öl verfügt über antiseptische Eigenschaften, wirkt desodorierend und regenerierend. Es wird gerne dafür ein-

gesetzt, Bäder, Körperöle und Seifen duftreich zu veredeln. Über die Aromalampe oder den Duftbrunnen erzielt man einen angenehmen Raumduft. Gut mischen kann man Bitterorange mit Rosmarin, Rosengeranie oder auch Zimt und Sandelholz.

■ **Clementine** (*Citrus deliciosa*): Dieses Öl wird gerne auch als Kinderöl bezeichnet, weil Kinder die frisch-fruchtig-süße Nuance lieben. Clementinenöl ist ein Wohlfühlöl. Es hilft bei Schlafstörungen, gereizten Zuständen, Stress, aber auch bei Angstzuständen. Es wirkt beruhigend, anregend, erfrischend und aufheiternd. Schöne Kombinationen ergeben sich mit allen anderen Zitrusölen, aber auch mit Rose, Vanille, Sandelholz oder Lavendel. Clementinenöl eignet sich zur Raumbeduftung, aber auch als Zusatz für Massageöle und Bäder sowie zur Aromatisierung von Speisen.

■ **Grapefruit** (*Citrus paradisi*): Sie stammt aus Südeuropa, Amerika und Asien. Das Öl wird durch Kaltpressung der Grapefruitschalen ge-

wonnen. Es hat einen süß-herben Duft und wird bei geistiger und körperlicher Überforderung, psychischer Übermüdung und Erschöpfung verwendet. Es vitalisiert und

stärkt das gereizte Nervensystem und sorgt für Ausgeglichenheit. In der Kosmetik erweist es sich als hautregenerierend und hautstraffend. Es hat kühlende und gleichzei-

tig entgiftende Wirkung und regt den Lymphfluss an. Es löst Muskelverspannungen und stärkt das Bindegewebe. Drei bis vier Tropfen in der Aromalampe sorgen für einen dezenten, feinen Raumduft, der bei geistiger und körperlicher Erschöpfung tonisierend wirkt. Für eine entgiftende und regenerierende Fußmassage mischt man vier Esslöffel eines Basis-Öls, etwa Arnika-Öl, mit zwei Tropfen Grapefruitöl. Diese Mischung kann auch bei Fußgelenkschmerzen eingesetzt werden. Das Öl eignet sich zudem für die Begleitung einer Fußreflexzonenmassage.

## Wie frisch aus der Orange

**Offerieren Sie z. B. ein Tauchbad samt Fußmassage mit Orangenöl:** Hierzu benötigen Sie zwei ausgehöhlte Orangenhälften. Füllen Sie in eine davon Orangenöl (fünf bis sechs Esslöffel Mandelöl als Basis und drei bis vier Tropfen ätherisches Orangenöl), das Sie vorher im Stövchen erwärmt haben. Benutzen Sie die ausgehöhlte Orange dann als „Ölgießer“. Und so geht der „Fruchtguss“: Beginnen Sie am Fußrücken und verteilen Sie das warme Öl bis zum Oberschenkel; massieren Sie es in kreisenden Bewegungen in den Fuß-/Beinbereich ein. Verwenden Sie bei der Massage beide Hände, die innerhalb der Massage immer wieder in einem Kreis zusammenfinden. Die gleiche Technik setzen Sie an der Rückseite der Ober-/Unterschenkel ein. Zum Schluss kommt das „Tauchbad“. Füllen Sie hierfür die andere, leere Orangenhälfte wieder mit etwas warmem Öl auf und tauchen Sie die Ferse des Kunden darin ein. Mit kreisenden Bewegungen verteilen Sie hier das Öl. Ebenso verfahren Sie mit den Zehenspitzen. Dieses kleine Ölbad eignet sich besonders für verhornte Nägel- und Hautstellen. Sie können das Tauchbad auch dem Ölguss vorziehen und an der Ferse beginnen. Danach arbeiten Sie das Öl mit dem Faustgriff in die Ferse ein. Stellen Sie sich vor, Ihre Faust ist ein Stempel, und setzen Sie die Bewegung im „Stop and Go“ – nach rechts drehend. Nach der Massage sollte der Kunde noch ca. zehn Minuten in einer warmen Decke entspannen. Leise Musik kann ihn dabei begleiten. Als Abschluss-Drink empfiehlt sich ein frisch gepresster Orangensaft. Dauer der Massage inklusive Ruhezeit: 30 Minuten; Minutenpreis: rund 0,80 bis 0,90 Euro



Foto: Fatolia/Emine Donmaz

## Caipirinha-Feeling

■ **Limette (Citrus medica):** Sie ist in Südeuropa, der Mittelmeerregion, in Indien und Südchina heimisch. Limettenöl hat einen fein-herben, fruchtigen Duft. Es wird bei Konzentrationsschwäche und Niedergeschlagenheit verwendet. Es ist aufmunternd, konzentrationssteigernd und leicht erotisierend. Es besitzt pflegende und hautstraffende Effekte und hat antiseptische Eigenschaften. Die Mischung von drei bis vier Tropfen Öl und Wasser ist raumreinigend. Reichert man drei bis vier Esslöffel eines Basis-Öls, z. B. Ringelblumenöl, mit zwei bis drei Tropfen Limettenöl an, ergibt das eine gute Mixtur für eine Solarplexus-Massage (im Uhrzeigersinn). Diese kann z. B. bei grippalen Infekten, Gliederschmerzen oder Muskelkater Beschwerden lindern. Bei der Fußreflexzonenmassage werden die körperlichen und geistigen Ermüdungsphasen reduziert und es wird eine entgiftend-belebende Wirkung erzielt. Für Kompressen mischt man zwei bis drei Tropfen Limettenöl mit einem Esslöffel Honig und ca. einem viertel bis einem halben Liter Wasser. Mit ihnen können z. B. Blutungen gestillt sowie Wunden desinfiziert werden.

■ **Mandarine (Citrus reticulata):** Sie kommt in Südeuropa, Amerika, Afrika, in der Mittelmeerregion und im tropischen Asien vor. Die Duftnote ist lieblich, fruchtig und sehr fein. Mandarinenöl stimmt heiter und beschwingt und fördert die Inspiration und den Optimismus. Es ist das bevorzugte Öl für das ungeborene Leben, für das Kinderzimmer, für Klassenräume, das Wartezimmer und Arbeitsräume – wie auch Ihre Praxis. Die ausgleichende und harmonisierende Wirkung des Öls schenkt Freude und Zufriedenheit. Mandarinenöl hat erfrischende und tonisierende Eigenschaften und wird für die Pflege von normaler und von Problemhaut verwendet. Es ist darüber hinaus krampflösend und stabilisierend. Bei der Fußreflexzonenmassage wird Gereiztheit verringert und Zufriedenheit vermittelt, die seelischen und körperlichen Bedürfnisse werden harmonisiert. Außerdem eignet sich Mandarinenöl zum Verfeinern von Desserts sowie Erfrischungsgetränken; hier reichen ein bis zwei Tropfen.

### Schön vitalisierend

■ **Orange (Citrus sinensis):** Der warme, süße, frisch-spritzige Orangen Duft sorgt für eine angenehme Atmosphäre. Er beruhigt, entspannt und belebt gleichermaßen. Außerdem erhöht Orangenöl die Konzentrationsfähigkeit. Es hat hautvitalisierende Eigenschaften, begünstigt den Lymphfluss und entgiftet die Haut. Zudem wirkt es hautstraffend und wird gerne bei Falten- und Cellulite-Behandlungen eingesetzt. Seine erfrischenden und desodorierenden Eigenschaften schützen die Haut vor dem Austrocknen. Bei der Fußreflexzonenmassage wird die Entgiftung des Bindegewebes ange regt; es wird eine fröhliche Stimmung erzeugt. Für ein Vollbad können zwei bis drei Esslöffel Trägerba-

**Die Mandarine verströmt einen feinen Duft, der sehr ausgleichend ist**



sis mit rund drei bis sechs Tropfen Orangenöl gemischt und dann in das Badewasser gegeben werden. Es entsteht ein Entspannungsbad, das die Durchblutung verbessert und entstauend wie auch hautvitalisierend wirkt.

■ **Zitrone (Citrus limonum):** Der fein-frische Zitronenduft wird sehr gerne zur Raumbeflüchtung eingesetzt. Rund vier bis fünf Tropfen in die Duftlampe geben – und die Raumluft wird gereinigt und erfrischt. Eine Studie in Amerika hat gezeigt, dass Sekretärinnen bei Zitronenduft in der Raumluft 50 Prozent weniger Schreibfehler machen. Zitronenöl wird bei Ermüdungs- und Erschöpfungszuständen sowie Lustlosigkeit angewendet. Es steigert die Konzentrationsfähigkeit und den Unternehmungsgeist. Neben seiner hautstraffenden Wirkung ist es lymphflussanregend und durchblutungsfördernd. Es ist krampflösend und kühlend bei Kopfschmerzen, Migräne, Gicht, Gelenk- und Muskelverspannungen. Allgemein sollten Zitrusöle niemals unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden, da Hautreizungen entstehen können. Um die Verträglichkeit des Öls zu testen, kann ein Arm-

beugetest durchgeführt werden. Dafür wird ein Tropfen des ätherischen Wunschöls oder einer Mischung von ätherischen Ölen in einem Teelöffel fettem Öl verrührt und auf die Ellenbogenunterseite aufgetragen. Zeigen sich nach einer Einwirkzeit von ca. 30 Minuten keine Reizungen oder Rötungen, kann das Öl bedenkenlos eingesetzt werden, z. B. für eine Massage oder auch im Rahmen eines Aromafußbades.

Überlegen Sie einfach, welches Öl für welches Treatment und auch für welchen Kunden passen könnte. Vorlieben, Wünsche und Unverträglichkeiten haben Sie im Idealfall auf Ihrer Kundenkarteikarte notiert und so alle wichtigen Informationen schnell zur Hand. Also kann es direkt losgehen mit den „Gute-Laune-Machern“. Die Frühjahr-/Sommerzeit eignet sich prima dafür, Menschen mit Düften zu beglücken.

Wenn Sie Ihren Kunden Zitrusöle empfehlen, sollten Sie allerdings auch folgende Informationen an sie weitergeben. Zitrusöle können photosensibilisierend sein und die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen. Daher sollten sie nicht während/vor dem Sonnenbaden verwendet werden. *Ursula Maria Schneider*