Öle und Fette als Massagebegleiter

Funktioniert wie **geschmiert**

Bei Fuß-, Hand- und Körpermassagen kommen vor allem Öle als Medium zum Einsatz. Aber Öl ist nicht gleich Öl. Wir machen Sie schlau. Damit Sie Ihren Kunden keine Antwort schuldig bleiben müssen.

Der Begriff Öl leitet sich vom lateinischen Wort „Oleum“ ab und ist der Oberbegriff für wasserunlösliche, bei Raumtemperatur flüssige organische Verbindungen. Man unterscheidet hier drei Hauptgruppen:

- Mineralöle, wie z. B. Erdöl und Silikonöle
- Pflanzliche und tierische fette Öle: Triglyceride mittlerer gesättigter bzw. ungesättigter Fettsäuren
- Ätherische Öle: duftende Öle und Riechstoffe aus unterschiedlichen Pflanzenteilen

Mineralöle sind für kosmetische Anwendungen nicht geeignet. Sie sind auch deshalb umstritten, weil sich deren Kohlenwasserstoffgemische in den Lymphknoten sowie in Leber und Nieren einlagern können. Zudem wird vermutet, dass aromatische Kohlenwasserstoffe erbgutverändernd als auch krebserzeugend wirken.

Die Hautfettung entscheidet

Hierbei spielen die Talgdrüsen eine entscheidende Rolle, die mit ihrem Sebum auf natürlichem Wege für eine genügende Fettung der Haut sorgen. Ist die Talgproduktion nicht ausreichend, so können Pflegeprodukte mit einer dem Sebum ähnlichen Stoffzusammensetzung die Haut mit ihren Schutzfunktionen effektiv unterstützen. Warum werden aber Fette und ungesättigte pflanzliche Öle in der Kosmetik so geschätzt? Sie enthalten hautähnliche und somit gleichzeitig hautfreundliche Fette und weitere Substanzen, die die Produkte wirkstoffreich ergänzen.

Pflanzliche Öle

Bei Massagen kommen hauptsächlich Pflanzenöle als Basisöle in Verbindung mit ätherischen Ölen zum Einsatz. Natürliche Öle stellen Nähr- und Reservestoffe dar und unterscheiden sich daher biologisch von den ätherischen Ölen. Fette pflanzliche Öle ziehen nicht nur gut ein, sondern wirken auch rückfettend, ohne die Hautporen zu verschließen. Neben ihren vielen Vorzügen haben sie jedoch keine lange Haltbarkeitsdauer und reagieren außerdem empfindlich gegenüber dem Abbau von Mikroorganismen. Durch den Kontakt mit Luft (Sauerstoff) können sie oxidieren. Pflanzenöle (Pflanzenfette) werden aus Früchten, Fruchtkernen und Samen gewonnen. Neben den bekannten Basisölen wie Aprikosenkern-, Avocado-, Jojoba-, Mandel-, Nachtkerzen- und Traubenkernöl gibt es aber auch andere Öle, die sich wunderbar in Massagen als Basis einbinden lassen. Entweder alleine oder mit ätherischen Ölen gemischt, werten diese Massagen zusätzlich auf.

Arganöl – flüssiges Gold Marokkos

Es gilt aufgrund seiner außergewöhnlichen Inhaltsstoffe als ein sehr wertvolles Öl. Gewonnen wird es aus den Früchten des Arganbaumes, der zu den ältesten Pflanzen der Welt zählt. Die Früchte ähneln in der Form einer Pflaume und sind ungenießbar. Der besonders harte Kern enthält bis zu drei Samenmandeln, aus denen in einem aufwändigen Kaltpressverfahren das hochwertige Öl gewonnen wird. Arganöl zieht besonders schnell in die Haut ein und hinterlässt keinen fettigen oder glänzenden Film. Es ist ideal geeignet, den Hydrolipidfilm der Haut zu unterstützen und gleichzeitig zu regulieren. Es enthält dreimal so viel essentielle, ungesättigte Linolsäure wie Olivenöl. Arganöl ist besonders gut geeignet bei einem trockenen Hautbild und damit einhergehenden Erkrankungen wie Neurodermitis und Psoriasis. Arganöl gilt neben der äußeren Anwendung auch innerlich (Speiseöl) als empfehlenswert und bietet somit ein ganzheitliches Beauty-Konzept.

Borretschsamenöl

Borretsch blüht blau-lila und gehört zu den alten Heil- und Gewürzpflanzen. Das Öl wird durch Kaltpressung der Samen gewonnen und enthält vor allem Linolensäure. Sein Gehalt an Gamma-Linolensäure liegt über dem des Nachtkerzenöls. Dieses Öl findet seine Einsatzgebiete bei trockener, schuppiger und zu Entzündungen neigender Haut.

Foto: Comugnero Silvana/Fotolia.com

Distelöl

Die Samen der gelb-rot blühenden Färberdistel (Saflordistel) liefern dieses sehr hochwertige Öl, das sich durch einen hohen Gehalt an Linolsäure auszeichnet. Es ist leicht auf der Haut zu verarbeiten und zieht schnell ein. Phytosterole sowie Vitaminkomplexe aus Vitamin A und K zeichnen dieses Öl zusätzlich aus.

Erdnussöl

Gewonnen wird Erdnussöl durch Auspressen der Erdnusssamen. Es enthält Palmitin, Stearin- und Linolsäure. Erdnussöl wird sehr gerne als Massageöl verwendet, da es nur langsam in die Haut einzieht und gute Gleiteigenschaften besitzt. Deshalb bildet es ein gutes Basisöl für Massagen. Des Weiteren findet das Erdnussöl Einsatz als Badeöl oder zumindest als Badeölzusatz. Außerdem gilt dieses Öl hier wegen seines hohen Fettanteils auch als guter Hautschutz und kommt deswegen öfter in Haut- und Sonnenölen vor. Es ist sowohl für Säuglings- und Kinderpflege wie auch als Haut- und Kopfhautpflegemittel anwendbar; allerdings ist hierbei auf mögliche Allergien zu achten. Sehr gut hilft es auch gegen sehr trockene oder schuppige Haut und gegen Ekzeme.

Sanddornöl

Sanddornöl ist ein Gemisch aus zwei Ölen, dem Fruchtfleischöl und dem Kernöl. Ersteres enthält ß-Carotin sowie Palmitin und Palmitoleinsäure. Es wird durch Kaltpressung der Fruchtfleischanteile gewonnen. Das Kernöl wird aus dem nussartigen Samenkern gewonnen und ist reich an ungesättigten Fettsäuren. Durch seine entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften kommt es bei Akne und Hautallergien zum Einsatz. Es beschleunigt die Wundheilung und verringert die Faltentiefe und die Hautalterung.

Sonnenblumenöl

Das durch Kaltpressung gewonnene hellgelbe Öl, das erst seit dem 19. Jahrhundert genutzt wird, ist reich an ungesättigten Fettsäuren, Lecithin und Carotinoiden. Seine Linolsäure verhindert den transepidermalen Feuchtigkeitsverlust und verbessert die Wassereinlagerung in die Hornschicht. So wird die Schutzfunktion der Haut unterstützt. Sonnenblumenöl lässt sich gut auf der Haut verteilen, dringt leicht ein und kommt besonders bei trockener und empfindlicher Haut zum Einsatz.

Extra-Tipp Diabetiker-Pflege

Sofern Sie im Rahmen der Fußpflege auch Diabetiker bedienen, die bereits an einer Neuropathie (Nervenschädigung) leiden, empfiehlt es sich, bei dieser Zielgruppe auf eine „Überfettung der Haut“ zu verzichten. Da auch Nervenregionen (u. a. das autonome Nervensystem, das die Schweißsekretion regelt) befallen sein können, ist hier Vorsicht geboten. Bei einer Störung der Schweißsekretion wird nicht nur weniger Schweiß produziert, sondern auch weniger Wasser in und zwischen den Zellschichten der Epidermis gebunden. Beide Effekte begünstigen die weitere „Überwärmung“ der Fußhaut, da der kühlende Effekt der Transpiration merklich reduziert ist oder gänzlich fehlt. Wird nun die Fußhaut noch zusätzlich gefettet/geölt, werden die Poren verstopft und die gestörte Wärmeregulation verschlimmert sich. Setzen Sie hier auf harnstoffhaltige Pflegeprodukte mit hohem Feuchtigkeitsfaktor.

Ätherische Öle – die Basis verfeinern

Um einer Massage eine Extranote zu verleihen, empfiehlt es sich, das Basisöl mit einem ätherischen Öl anzureichern. Ätherische Öle sind die Essenz einer Pflanze, ihre herausdestillierte Lebenskraft. Man findet sie als Duftstoffe in Form von winzigen Öltröpfchen in Blüten, Stängeln, Früchten oder Wurzeln von Pflanzen. Sie haben eine geringere Dichte als Wasser, das bedeutet, durch ihre Leichtigkeit schwimmen sie auf der Wasseroberfläche. 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. Aroma-Experten empfehlen beim Einsatz von Aromaölen auf Naturreinheit zu achten.

Aufbewahrung

Obwohl ätherische Öle sehr lange haltbar sind, sollten diese nur in kleinen Mengen angekauft und vor allem in dunklen, gut verschlossenen Behältnissen an kühlen und dunklen Orten aufbewahrt werden, damit der Inhalt nicht verdunstet. Die Wirksamkeit der Öle kann durch Feuchtigkeit, Sauerstoff, Licht und Wärme verändert werden. Ein Öl, das unangenehm riecht oder flockig ist, sollte nicht mehr verwendet werden.

Tipps: Do it yourself

Bieten Sie Ihren Kunden exklusive Ölmischungen mit persönlicher Note an, die nicht nur das Hautbild bedienen, sondern auch den jeweiligen Gemütszustand Ihres Kunden ansprechen, dann haben Sie ein tolles „two-in-one“ und können doppelt punkten. Geben Sie dem Programm einen Namen und werben Sie mit Ihrer Kompetenz. Dann geht Kundenbindung ganz einfach und macht auch noch Spaß.

Für die Kosmetikerin: Der warme Halswickel

1 Essl. erwärmtes Weizenkeimöl als Basisöl mit 5 Tropfen Zitronenöl anreichern, den Halswickel darin tränken und ca. 10 bis 15 Minuten den Hals damit ummanteln. Ergebnis: Die Haut wird zart und glatt.

Für die Fußpflegerin: „Sweet Foot-Bath“

1 Tropfen Citronella, 3 Tropfen Grapefruit, 1 Tropfen Lemongras und 3 Tropfen Rosmarin-Öl in Honig (1 Teel.) und Sahne (1 Essl.) vermischen und in das Badewasser geben.
Ca. 10 Minuten lang genießen

Für die Nail-Stylistin: Handmaskerade

Nach der fertigen Maniküre in einer Schale 3 Essl. Quark mit einem Eigelb und etwas Arganöl mischen, auf Hände und Nägel mit einem Pinsel auftragen und ca. 20 Minuten einwirken lassen. Reste abnehmen und mit warmem Arganöl ausmassieren.

Die Autorin

Die Wellnessberaterin, Entspannungstrainerin und Inhaberin von Drehpunkt Fuß, **Ursula Maria Schneider** (IHK zertifiziert), arbeitet eng mit Fußpflegern, Kosmetikern, Podologen und der Industrie zusammen.