



Foto: Fotolia/Valua Vitaly

Genussmittel

Fußmassagen sind beliebt und auch als Einzelleistung höchst gefragt. Schwelgende und schwer begeisterte Kunden? Bekommen Sie – mit dem geeigneten Öl!

Bei Fußmassagen sind Sie gefordert. Egal, ob der Kunde die Pediküre mit ihnen einfach nur genussreich ausklingen lassen oder sich mit einer außergewöhnlichen Massage-Variante als Einzelbehandlung verwöhnen lassen möchte. Dabei geht es für Sie nicht nur um die richtige Technik, sondern vor allem auch um das geeignete Produkt als idealen Massagebegleiter. Hier kommen Öle und Fette in Frage, die zu den ältesten Hautpflegemitteln zählen.

Lassen Sie es fließen

Der Begriff „Öl“ leitet sich vom lateinischen „oleum“ ab – Sammel-Bezeichnung für wasserunlösliche, bei Raumtemperatur flüssige, organische Verbindungen. Gemeinsames Merkmal ist also die ähnliche physikalische Konsistenz. Unterschieden werden drei Hauptgruppen von Ölen: Mineralöle, z. B. Erd- und Silikonöle, pflanzliche und tierische fette Öle (Triglyceride mittlerer gesättigter oder ungesättigter Fettsäuren) und ätherische Öle: duftende Öle und Riechstoffe aus unterschiedlichen Pflanzenteilen.

Mineralöle sind chemisch sehr stabil. Sie ziehen jedoch kaum in die Haut ein, wirken okklusiv und wärmeispeichernd. Bleiben sie länger auf der Haut, wird diese immer träger. Bei Massagen kommen hauptsächlich Pflanzenöle zum Einsatz, oft als Basisöl in Verbindung mit ätherischen Ölen – eine kleine Übersicht über hochwertige Basisöle.

■ Aprikosenkernöl (*Prunus armeniaca*): Das farblose Öl aus den Kernen der reifen Aprikosen hat einen zarten Marzipanduft und ist recht lange haltbar. Vom chemischen Aufbau her ähnelt es dem Mandelöl und enthält zu rund 65 % einfach ungesättigte Fettsäuren. Aprikosenkernöl harmonisiert genauso wie Mandelöl mit allen Hauttypen. Es ist gut ver-

Schützen & pflegen

Die Wirkung naturbelassener Pflanzenöle wurde lange unterschätzt. Heute weiß man, dass Olivenöl und Co sehr wertvoll sind. Sie wirken von innen und außen – in der Küche wie in der Körperpflege. Ruth von Braunschweig gibt in „Pflanzenöle“ einen Überblick. (KISHOP, Art.-Nr. 6717002, 17,80 €)



träglich und unterstützt empfindliche, trockene, spröde und rissige Haut. Bei längerer Anwendung beruhigt es die von Sonnenbrand irritierte Haut.

■ Arganöl (*Argania spinosa*) wird durch schonende Pressung aus den Samen des in Marokko beheimateten Arganbaums gewonnen. Es wird bei entzündlichen Hautproblemen, Allergien, Juckreiz und Verbrennungen eingesetzt. Arganöl beruhigt die Haut, es regt die Hautregeneration an und beugt der Austrocknung vor. Es hat einen sehr hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (80 % Ölsäure und Linolsäure) und einen hohen Anteil an natürlichen Antioxidanzien (Alpha-Tocopherol und Phytosterole). Daher schützt es auch vor freien Radikalen.

■ Avocadoöl (*Persea gratissima*): Mit seinem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist es recht hitzeempfindlich. Hohe Temperaturen führen auch zum Abbau des nützlichen Alpha-Tocopherol. Avocadoöl führt selten zu Allergien und wird leicht durch die Haut absorbiert. Es wird besonders zur Beruhigung und Glättung von trockener und spröder Haut eingesetzt. Durch seine UV-Filterwirkung wird es auch in Sonnenschutzprodukten verwendet. Es wirkt beruhigend und auch reizlindernd.

Traditionell bewährt

■ Jojobaöl (*Simmondsia chinensis*), dieses schwach gelbliche Öl wandten bereits die Indianer und Azteken als Allroundmittel bei Erkrankungen sowie in der Haut- und Haarpflege an. Neben entzündungshemmenden Stoffen enthält Jojobaöl wichtige Vitamine und Mineralien. Es kann für

alle Hauttypen genutzt werden und sorgt für ein seidenweiches Hautbild. Es hat einen natürlichen Lichtschutzfaktor von 4 und wird daher auch in Sonnen-

ölen als Basisöl verarbeitet. Durch den hohen Spreiteffekt dehnen sich die Pflegestoffe gleichmäßig bis in kleinste Hautfältchen aus. Während andere Pflanzen Glycerol und fette Säuren verbinden, um ihr Öl zu produzieren, nutzt die Jojobapflanze dafür Alkohol-fette und fette Säuren. Es handelt sich somit also um ein flüssiges Wachs, das nicht oxidiert.

■ Mandelöl (*Prunus amygdalus*): Dieses Öl enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe und ist daher eines der kostbarsten Öle. Neben pflanzlichen Fetten enthält es Eiweiß (rund 30 %), Glucose und Saccharose (rund 10 %). Es ist sehr reich an wichtigen Mineralien wie Kalium, Kalzium, Phosphor, Kupfer, Zink sowie Vitaminen, besonders der B-Reihe. Es pflegt und beruhigt die Haut gleichzeitig und ist bekannt für seine Milde. Seine glättenden und dabei rückfettenden Eigenschaften sowie sein leichter UV-Filter zeichnen dieses Öl aus.

■ Nachtkerzenöl (*Oenothera biennis*) ist sehr kostbar, denn es enthält Gamma-Linolensäure. Diese wird aus der essenziellen Linolsäure, die

Tropf, tropf, tropf – Mischen Sie!

Innovative Rezepturen für die unterschiedlichsten Massagen! Nutzen Sie das gesamte Spektrum an Ölen und Fetten und lassen all Ihr Wissen in die Behandlungen einfließen. Einige Ideen:

■ Das Honigfußbad:

1 Tropfen Neroli, 2 Tropfen Rose, 1 Tropfen Honig-Absolue mit einem Esslöffel flüssigem Honig vermischen und ab ins Wasser

■ Das Schlummer-Fußbad für einen entspannten Schlaf daheim:

1 Esslöffel Basisöl, 1 Tropfen Wacholder, 2 Tropfen Lavendel und 1 Tropfen Geranium

■ Die Anti-Schmerz-Fußmassage:

30 ml Basisöl, 1 Tropfen Pfefferminz, 2 Tropfen Rosmarin und 1 Tropfen Wacholder

■ Die Cellulite-Massage:

70 ml Basisöl, 2 Tropfen Fenchel, 3 Tropfen Wacholder und 1 Tropfen Zedernholz

■ Fußentspannung pur:

40 ml Basisöl, 1 Tropfen Lavendel, 2 Tropfen Sandelholz und 1 Tropfen Rosenholz

■ Aktivierende Fuß- und Beinmassage

50 ml Basisöl, 2 Tropfen Rosenholz, 2 Tropfen Blutorange und 1 Tropfen Zitrone



der Körper nicht selbst produzieren kann, synthetisiert. Bei vielen Menschen ist dieser Stoffwechselschritt aber gestört, weshalb die Aufnahme der Gamma-Linolensäure von außen Mangelzustände zu vermeiden hilft. Besonders bei barrieregeschädigter Haut und Neurodermitis hat sich Nachtkerzenöl als wirksam erwiesen, das allerdings schnell ranzig werden kann.

■ Traubenkernöl (*Vitis vinifera*) wird für die Kosmetik und die Ernährung eingesetzt. Es besitzt einen hohen Anteil an Vitamin E, das eine günstige Wirkung auf Muskeln, Gelenke, Gefäße und Haut hat. Die enthaltene Linolsäure gilt als cholesterinsenkend, Lecithin als gedächtnisfördernd. Procyanidine (OPC) wirken als Antioxidanzien und schützen Zellen und Blutgefäße. Traubenkernöl hat einen sehr hohen Flammpunkt und kann bis auf 200 Grad erhitzt werden. Es wird von der Haut schnell aufgenommen, bildet keinen Fettfilm und hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl.

■ Weizenkeimöl (*Triticum sativum*) ist ein hellgelbes, dickflüssiges Öl mit typischem Eigengeruch, das bei kühler und dunkler Lagerung lange haltbar ist. Es enthält bis zu 85 % essenzielle Fettsäuren (Linolsäure, Ölsäure, Linolensäure), Vitamin E und Phosphatide. Es eignet sich besonders für die Pflege trockener und reifer Haut.

Will man einer Massage eine besondere Note verleihen, empfiehlt es sich, das Basisöl mit einem ätherischen Öl anzureichern. Ätherische Öle sind die Essenz einer Pflanze, ihre herausdestillierte Lebenskraft. Man findet

die Duftstoffe in Form von winzigen Öltröpfchen in Blüten, Stängeln, Früchten oder Wurzeln von Pflanzen. Sie haben eine geringere Dichte als Wasser, dadurch schwimmen sie auf der Wasseroberfläche. Deshalb können sie nach der Destillation auch leicht abgeschöpft werden. Nicht wasserlöslich lassen sie sich jedoch sehr gut mit Alkohol und Fett mischen. Ätherische Öle verdampfen leicht, als flüchtige Substanzen setzen sie ihr Aroma frei.

Aroma-Experten empfehlen, beim Einsatz von Aromaölen auf Naturreinheit (100 %) zu achten. Das bedeutet, dass das naturbelassene Öl auch wirklich aus der angegebenen Pflanze stammt, unverfälscht ist, also keine künstlichen oder synthetischen Zusätze enthält, nicht mit billigen Ölen gestreckt ist und keine tierischen Duftstoffe beigefügt sind.

Betörende Moleküle

Terpene sind die Hauptbestandteile der ätherischen Öle. Den mengenmäßig größten Anteil haben dabei Ester. Sie sorgen für ein blumiges, süßes, fruchtiges Aroma und können beruhigend, entkrampfend und antimykotisch wirken. Geranylacetat (in Geraniumöl) ist z. B. ein Ester. Menthol, Hauptbestandteil der Pfefferminzöle, ist ein Terpenalkohol. Diese sind sehr dünnflüssig und

wirken beruhigend und antiseptisch. Aldehyde findet man in Zitronenmelisse, Zitronengras und in Zitrusölen. Citral ist ein Beispiel, das man in Orangenöl findet. Aldehyde haben eine entzündungshemmende, beruhigende und

antiseptische Wirkung. Ketone haben zellerneuernde 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 (Eukalyptusöl) ist in fast allen ätherischen Ölen enthalten. Da es Hautirritationen hervorrufen kann, sollte man möglichst Öle mit einem geringen Cineolgehalt verwenden. Öle, die Phenole enthalten, sollte man meiden, da diese sehr hautirritierend wirken können, z. B. Thymol (Thymian).

Die meisten ätherischen Öle werden durch Destillieren oder Pressen gewonnen. Da das pflanzliche Rohmaterial oft sehr empfindlich ist, macht man das meist im Herkunftsland. Kräuter und Blüten können sowohl frisch als auch trocken destilliert werden, Holz muss zerkleinert und zermahlen werden. Man unterscheidet verschiedene Verfahren zur Öl-Gewinnung, Beispiele:

■ 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 (Hydrolat) behält einen leichten Duft zurück.

Kostbares Werk

■ Enfleurage: Das ist ein aufwendiger Prozess, der vorrangig für Blüten, z. B. Rosen, angewandt wird. Frische Blüten werden zwischen mit Fett beschichteten Glasplatten gepresst, bis das Fett mit Duftstoffen gesättigt ist. Dieser Prozess kann sehr lange dauern; die Blüten werden täglich erneuert. Ist die Fettmasse völlig duftgetränkt, wird das Blütenöl durch Extraktion mit Alkohol (Destillation) gewonnen. Die Enfleurage ist reinste Handarbeit.

Für Körper & Seele

Ätherische Öle wirken auf zwei Wegen – über die Haut und die Nase. Was genau lösen sie dort aus, und wie kann man sie anwenden? Das wird in „Praxis Aromatherapie“ ausführlich beleuchtet. Es gibt Anleitungen für die Praxis, Infos zu einzelnen



Beschwerdebildern sowie Nützliches zu Trägerölen. (Ki SHOP, Art.-Nr. 6714005, 44,95 €)

Stimmt die Qualität?

Mittels eines einfachen Tests kann man feststellen, ob eine Pflanzenessenz mit fetten Ölen gestreckt wurde. Nehmen Sie ein Löschblatt und tropfen Sie einige Tropfen des ätherischen Öls darauf. Reine oder mit Alkohol verdünnte Öle hinterlassen keine Flecken. Achten Sie beim Kauf von Essenzen auf die Preise. Diese hängen u. a. vom Aufwand für die Gewinnung, den erforderlichen Ressourcen für Aufzucht und Ernte der jeweiligen Pflanze sowie der Ergiebigkeit ab.



Foto: Fotolia/Efinfo

Daher sind die Öle nahezu unbezahlbar. Bei der schnelleren Enflourage à chaud (Mazeration) werden die Blüten mit warmem Fett vermischt und anschließend auf 60 Grad erhitzt. Öl und Fett werden auch hier schließlich durch Alkohol getrennt.

■ **Expression:** Sie eignet sich vor allem für Zitrusfrüchte. Die Schalen von Orangen oder Zitronen z. B. werden zerkleinert, mit etwas Wasser angereichert und dann mittels einer Maschine kalt gepresst. Mit einer Zentrifuge lassen sich die ätherischen Öle dann vom Wasser trennen. Wichtig ist hier, dass ausschließlich Früchte aus biologischem Anbau verwendet werden. Sonst können die Essenzen mit Pflanzenschutzmitteln angereichert sein.

Die Kräfte bewahren

Obwohl ätherische Öle sehr lange haltbar sind, sollten sie nur in geringen Mengen gekauft und in dunklen, gut verschlossenen Behältnissen sowie an kühlen, dunklen Orten aufbewahrt werden. 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.

Beim Mischen von ätherischen Ölen sollte man vorsichtig vorgehen, da quasi ein neues Produkt entsteht. Die Substanzen wirken zusammen und können sich gegenseitig fördern. Grundsätzlich sollten ätherische Öle nie unverdünnt angewandt, sondern immer mit einem Basisöl vermischt werden. Als Richtwert gilt: rund fünf bis zehn Tropfen Aromaöl auf ein bis zwei Esslöffel Basisöl.

Stimmen Sie die Massageölmischung immer individuell auf Ihren Kunden ab. Hierbei können Sie Lieblingsdüfte berücksichtigen, die dann mit dem jeweiligen Basisöl auf das momentane Hautbild abzustimmen sind. Holen Sie Ihren Kunden in seiner momentanen Verfassung ab, stimmen Sie sich auf seinen Seelenzustand ein. Hören Sie genau hin, welche Ereignisse ihn in den letzten Tagen bewegt haben und mit welchen Erwartungen er zu Ihnen gekommen ist. Machen Sie die Massage zu einem Erlebnis für ihn. Sprechen Sie Körper, Geist und Seele an und bringen die Energien Yin

und Yang zum Fließen. Dann haben alle Werkzeuge ihren Dienst getan. Massagen erhalten einen Mehrwert, wenn Sie die dafür benötigten Öle vorher erwärmen. Durch die Arbeit mit einem warmen Öl werden die Poren geöffnet; Wärme und Wirkstoffe dringen bis in die tieferen Hautschichten ein. So kann man die Ausleitung von Stoffwechselprodukten fördern und Blockaden lösen. Ergebnisse sind eine vollkommene Entspannung und Harmonie. Testen Sie die Wärme des Öls immer am Unterarm, bevor Sie die Mischung auf der Haut verarbeiten. Es sollte angenehm warm sein. Ätherische Öle sind auch für ein angenehmes Raumklima einzusetzen. Wollen Sie „spezielle Stimmungen“ ansprechen, dann haben sich als harmonisierende Öle z. B. Lavendel und Melisse, als ausgleichende Öle Zedernholz und Bergamotte und als aufheiternde Öle Lemongras und Wacholder bewährt. Die Dosierung der Öle hängt von der Raumgröße und dem Duftempfinden der Kunden ab. Schwangere reagieren z. B. sensibel auf Gerüche! Zitrusöle dürfen generell etwas höher dosiert werden.

Ursula Maria Schneider