

FRISCH *geölt*

SO FÜHLEN SICH HÄNDE UND FÜSSE WOHL – Berührungen sind das A und O im kosmetischen Bereich. Hierbei ist in erster Linie die Qualität der Berührung entscheidend, in zweiter Linie das Produkt. Neben Cremes oder Lotionen spielen hier vor allem Öle die Hauptrolle. Pflanzlich oder synthetisch, dünn- oder dickflüssig, kalt oder warm gepresst, welches passt am besten?



Das Wort „Öl“ leitet sich von dem lateinischen Wort „Oleum“ ab und ist eine Sammelbezeichnung für wasserunlösliche, bei Raumtemperatur flüssige organische Verbindungen. Man unterscheidet hier **3 Hauptgruppen**:

- **Mineralöle**, wie zum Beispiel Erdöl und Silikonöle.
- **Pflanzliche und tierische fette/Öle**: Triglyceride mittlerer gesättigter oder ungesättigter Fettsäuren.
- **Ätherische Öle**: duftende Öle und Riechstoffe aus unterschiedlichen Pflanzenteilen.

Mineralöle sind lipophil und chemisch außerdem sehr stabil. Sie zie-

hen nur wenig in die Haut ein, wirken verschließend und wärmestauend. Bleiben sie länger auf der Haut, verschieben sie das Fließgleichgewicht. Die Haut wird immer träger. Diese Ölgruppe ist aber auch deshalb umstritten, weil sich deren **Kohlenwasserstoffgemische in den Lymphknoten** sowie in der Leber und den Nieren einlagern können. Es wird vermutet, dass aromatische Kohlenwasserstoffe sowohl erbgutverändernd als auch krebserzeugend wirken. Grundsätzliches Ziel der Hautpflege ist es jedoch **die Haut individuell zu bedienen** und zu versorgen und einen **adäquaten Hautschutz** zu garantieren.

Pflanzliche Öle

In 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 durch Mikroorganismen. Durch den Kontakt mit Luft (Sauerstoff) können sie



MEHR ERFAHREN – ONLINE GEHEN!

Exklusiv für Online-Abonnenten von

BEAUTY FORUM: Weitere Tipps lesen

Sie in der kompletten Version des Artikels auf

unserer Internetseite www.beauty-forum.com

unter dem Webcode 152600.

oxidieren. Pflanzenöle (Pflanzenfette) werden aus Früchten, Fruchtkernen und Samen gewonnen.

Dünn- oder dickflüssig?

Die Konsistenz des Massageöls richtet sich nach der Massageart. Sanfte Massagen benötigen feinflüssige und gleitende Öle. Muskuläre Massagen benötigen griffige, festere Öle, damit Sie die Muskulatur bis in die Tiefe bearbeiten können, ohne auf der Haut abzurutschen.

Ist der Anteil an **ungesättigten Fettsäuren** hoch, so ist die Konsistenz flüssiger. Ist der Anteil an **gesättigten Fettsäuren** hoch, ist die Konsistenz dicker.

Zum Beispiel:

- **Jojobaöl** ist ein flüssiges Wachs, geruchsneutral und gut erhitzebar, aber auch sehr teuer.
- **Mandelöl** ist ein dünnflüssiges Öl mit leicht nussigem Duft und bietet eine gute Alternative zu Jojobaöl.
- **Sesamöl** ist ein geschmeidiges Öl und kommt in ayurvedischen Massagen zum Einsatz.
- **Traubenkernöl** ist ein dickeres und dunkles Öl mit typischem Eigengeruch und hohem Flammpunkt.
- **Kokosöl** verfestigt sich bei Temperaturen unter 25 Grad und muss für die Massage erwärmt werden.

Kalt oder warm gepresst?

Kalt gepresste Öle **sind am hochwertigsten**, da die Gewinnung besonders schonend ist. **Der Geruch ist allerdings intensiver**. Diesen können Sie durch die Zugabe von ätherischen Ölen mildern. **Die Warmpressung** ist auch weit verbreitet und bietet eine wesentlich höhere Ausbeute. Diese Öle sind dadurch **preisgünstiger als kalt gepresste, allerdings gehen hier**



Lesen Sie den 2. Teil des Artikels „Ölige Verbindungen“ in einer der nächsten Ausgaben.

auch wichtige Vitamine und Fettbegleitstoffe durch die Wärme verloren. Bei der chemischen Extraktion ist die Menge der Ölgewinnung noch höher, jedoch muss das gewonnene Öl im Anschluss gereinigt werden, was einen weiteren Verlust wertvoller Begleitstoffe (Fette) mit sich bringt. Empfehlung: naturreine Bio-Öle.

Diabetiker und Öle

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 (unter anderem das autonome Nervensystem, das die Schweißsekretion regelt) befallen sein können, ist **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. Beides begünstigt die weitere Überwärmung der Fußhaut. Wird die Fußhaut zusätzlich gefettet/geölt, **werden die Poren verstopft und die bereits gestörte Wärmeregulation verschlimmert sich**. Setzen Sie hier auf harnstoffhaltige Pflegeprodukte mit hohem Feuchtigkeitsfaktor. □

DIE HAUTFETTUNG IST ENTSCHEIDEND

Hier spielen die **Talgdrüsen** eine sehr entscheidende Rolle, die mit ihrem „**Sebum**“ auf natürlichem Wege für eine ausreichende Fettung der Haut sorgen. Ist die Talgproduktion nicht ausreichend, so können Pflegeprodukte mit einer ähnlichen **Stoffzusammensetzung** die Haut mit ihren Schutzfunktionen **effektiv unterstützen**. Warum werden aber Fette und ungesättigte pflanzliche Öle so geschätzt? Sie enthalten **hautähnliche und somit gleichzeitig hautfreundliche Fette** und weitere Substanzen, die Produkte durch Wirkstoffe ergänzen, wie zum Beispiel:

- **Essenzielle Fettsäuren** wie Alpha- und Gamma-Linolensäure und Linolensäure, die einen antientzündlichen Effekt haben und gleichzeitig auch die Haubbarriere stärken (Linolensäure und Palmitinsäure).

- **Sekundäre Pflanzenstoffe** (Phytosterine), diese ähneln dem hauteigenen Cholesterin.

- **Mineralstoffe und Vitamine**, zum Beispiel Vitamin E, das das Feuchthaltevermögen der Hornschicht fördert und entzündungshemmend und wundheilend wirkt.

Sebum: das Sekret der Talgdrüsen

Es ist für den Hydrolipidmantel unserer Haut sehr wichtig und besteht aus:

- Cholesterol
- Cholesterolestern
- Diglyceriden
- Freien Fettsäuren
- Squalen
- Tryglyceriden (besonders Palmitinsäure)
- Wachsestern (besonders Linolensäure).



URSULA MARIA SCHNEIDER

Die Wellnessberaterin (IHK) und Entspannungstrainerin ist Inhaberin von „Drehpunkt Fuß“. Sie bietet Ausbildungen für innovative Fußmassagetechniken an und entwickelt Konzepte für gesunde Schritte. Des Weiteren schreibt sie für Fachmagazine, berät Firmen und referiert auf Messen.