

Massage mit Aroma-Ölen

Durch die Verbindung mit der Aroma-Therapie können die Heilwirkungen von Massagetechniken zusätzlich erweitert und verstärkt werden.

Ätherische Öle sind reine Wirkstoffkonzentrate. Über die Haut werden ihre Wirkstoffe aufgenommen und sind kurze Zeit später im Blut nachweisbar.

Für die richtige Dosierung und um ein Verflüchtigen des ätherischen Öls auf der Haut zu verhindern, werden die Aromaöle mit pflegenden Basisölen vermischt.

Beispiel für Basisöle sind Jojobaöl, Mandelöl, Johanniskrautöl, Wildrosenöl und andere.

Je nach Größe des zu behandelnden Körperareals, liegt die Dosierung bei bis zu 1% ätherischen Öls in Basisöl (bei Ganzkörperanwendung) bzw. bei bis zu 3%, wenn nur Teilbereiche eingerieben werden.

Zur leichteren Berechnung geht man davon aus, dass 1 ml ätherisches Öl in etwa 30-40 Tropfen entspricht (je nach Konsistenz des Öls)

Einige für die Massage interessante Öle sind:

Atlas-Zeder:

Wirkt regenerierend auf die Haut, antiallergisch, antientzündlich, entspannend, beruhigend, angstlösend, stärkend.

Wirkt in Mischungen als Fixativ, holzige Basisnote.

Cajeput:

Wirkt schmerzlindernd auf die Muskulatur, antirheumatisch, durchblutungssteigernd.

Duft eukalyptusartig

Geranium:

Wirkt stark hautpflegend, venenstärkend, schmerzlindernd, entkrampfend, narbenreduzierend, lymphflussfördernd, ausgleichend auf das Nervensystem.

Rosenähnliche Blumennote.

Grapefruit:

Wirkt belebend, stimmungsaufhellend, durchblutungsfördernd, entschlackend, fördert Endorphinausschüttung.

Frisch-fruchtige Kopfnote. Hautverträglichstes Zitrusöl. Phototoxisch ab einer Verdünnung von 4%.

Lavendel:

Wirkt regulierend auf das Nervensystem, entzündungshemmend, antirheumatisch, entgiftend, stoffwechsellanregend, schmerzlindernd, krampflösend, schlaffördernd, geistig klärend.

Fein-würziger Duft.

Muskatellersalbei:

Wirkt krampflösend, entstauend, entschlackend, löst muskuläre Verspannungen, lindert Durchblutungsstörungen und Menstruationskrämpfe.

Herb-blumige Note. Wirkt leicht hormonartig!

Pfefferminzöl:

Wirkt kühlend, durchblutungsfördernd, krampflösend, schmerzstillend, antiseptisch, konzentrationsfördernd.

Frische Kopfnote. Achtung stark hautreizend – vorsichtig dosieren!

Rose:

Wirkt stressreduzierend, euphorisierend, zellregenerierend, wundheilend, verjüngend, krampflösend, antidepressiv, angstlösend, nervenstärkend.

Blumige Herznote.

Rosmarin:

Wirkt durchblutungsfördernd, wärmend, entzündungshemmend, lindert Muskelverspannungen und rheumatische Beschwerden

Duft krautig-frisch. Wirkt blutdrucksteigernd!

Sandelholz:

Wirkt anregend auf das Lymphsystem, hautregenerierend, entspannend, zentrierend, antiseptisch.

Holzige Basisnote

Wachholderbeere:

Wirkt entkrampfend und entspannend auf die Muskulatur, schmerzlindernd, entzündungshemmend, beruhigend, stärkend, klärend, entwässernd. Wird bei Fastenkuren unterstützend eingesetzt.

Duft krautig-frisch.

Weißtanne:

Wirkt wärmend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, antiseptisch, stärkend, stärkt die Atemorgane, löst Muskelverspannungen.

Duft würzig-waldig (Holznote)

Als Rezept-Beispiel hier ein Massageöl für hartnäckige Rückenverspannungen und Ischialgien:

Johanniskrautöl	250ml
Äth. Grapefruitöl	20gtt
Äth. Öl Atlas-Zeder	10gtt
Äth. Öl Rosmarin	20gtt
Äth. Öl Wacholderbeere	10gtt
Äth. Öl Sandelholz (Indisch)	10gtt

Nicht anwenden bei Bluthochdruck-Patienten! Bei diesen sollte das Rosmarinöl durch 10 Tropfen Äth. Öl Muskateller-Salbei ausgetauscht werden.

Aromaöle mit Analgetischer Wirkung:

Nelke

Hauptwirkstoff Eugenol wirkt anästhesierend (ähnlich Capsaicin)

Achtung: starke Hautreizung möglich, daher nur lokal begrenzt und vorsichtig dosiert anwenden! (Nicht unverdünnt auftragen!!!!)

Anwendung: z.B. Zahnschmerzen

Minze (v.a. Pfefferminze)

Hauptwirkstoff Menthol wirkt stark kühlend – hat eine ähnliche Wirkung wie Eis oder kaltes Wasser auf akuten Traumen. Ebenfalls hautreizendes Potenzial, verdünnt anwenden. Mentholhaltige Öle dürfen nicht bei Säuglingen verwendet werden!

Anwendung: z.B. Kopfschmerz, stumpfe Traumen

Lavendel

Hoher Gehalt an Monoterpenen. Haben antirheumatische und sedierende Wirkung.

Sehr mildes Öl, daher unverdünnte Anwendung möglich, Anwendung auch bei Säuglingen möglich.

Verwendung: z.B. Kopfschmerz, auch Verbrennungen, Insektenstiche

Immortelle

Hoher Gehalt an Sesquiterpenen. Antientzündliche Wirkung, auflösende Wirkung.

Wirkt bis in tiefe Gewebsschichten; löst Hämatome auf.

Verwendung: als SOS-Öl bei Sportverletzungen, Traumen etc.

Weitere:

Geranie: Spasmolytisch, analgetisch, kühlend; *Rose:* kühlend, sedierend, antiinflammatorisch; *Wintergrün:* spasmolytisch, stark analgetisch, kühlend, *Ylang-ylang:* stark analgetisch; *Zeder:* sedierend, spasmolytisch; *Cajeput:* analgetisch, kühlend, stauungslösend;

Beispiel für eine *SOS-Schmerzöl-Mischung:* 20 Tr. Immortelle, 5 Tr. Cistrose, 5 Tr. Lavendel, 10 Tr. Cajeput in 30 ml fettem Basisöl (z.B. Mandelöl, Macadamianuss-Öl)