

Ätherische Öle



für Massagen



Hedda Feldhoff-Reif

Ätherische Öle angewendet in Massagen

Seit über 25 Jahren berühre ich Menschen als Masseurin und Körpertherapeutin. Ich habe mir gewünscht etwas zu finden, das die emotionalen Prozesse, die unweigerlich angestoßen werden, wenn Menschen in ihrer Tiefe berührt werden, unterstützen könnte.

Gefunden haben mich die „ätherischen Öle“. Sie sind mir seitdem auf meinem Weg Helfer, nicht nur um den Körper muskulär und bindegewebsmäßig, sondern auch auf seelischer und energetischer Ebene von Lasten zu befreien. Dabei bin ich mit der Auswahl der Öle einfach meiner eigenen Intuition gefolgt.

Ätherische Öle erscheinen mir wie Vermittler zwischen Materie und Geistigem/Seelischem.

Als Essenzen sind sie wie der Geist einer Pflanze oder eines Baumes, der direkt zu unserer Seele spricht.

Sie sind durch ihre intensiven Düfte wahrnehmbar, die mal tröstend, verbindend und aufrüttelnd, mal versöhnend oder ermutigend auf uns wirken. Wir können dem Duft nicht „entkommen“ – er dringt sofort durch unsere Nase in uns ein. Selbst das kleinste Molekül erreicht unser limbisches System und ruft Gefühle wach.



Qualität ätherischer Öle

Ich nutze die Öle der Firma Young Living, die ich gerne weiterempfehle, weil sie von besonderer Qualität sind und die meisten Öle aus firmeneigenen Farmen stammen.

Natürlich kannst du die empfohlenen Öle und Mischungen auch von anderen Firmen beziehen. Achte dabei auf folgende Kriterien:

Reinheit

Ätherische Öle können sehr unterschiedliche Qualitäten haben. Heutzutage werden reine, ätherische Öle oft mit synthetischen Ölen vermischt. Das vergünstigt den Preis, hat aber fatale Auswirkungen für deine Gesundheit. Die Anteile der natürlichen Öle öffnen deine Rezeptoren, so dass die synthetischen Anteile tief in den Körper aufgenommen werden, obwohl sie körperfremd sind und dadurch schädlich sein können.

Wirksamkeit durch fachgerechte Destillation

Auch das Label „reines, ätherisches Öl in Bioqualität“ unterscheidet sich in der Regel von der Qualität, die Young Living vertritt.

Ein Beispiel ist Zypressenöl, was in der Regel nur rund drei Stunden destilliert wird. Es entsteht dabei ein reines Öl mit angenehmem Duft, aber begrenzter Tiefe. Erst durch eine lange und schonende Destillation von über 24 Stunden können auch jene Bestandteile gewonnen werden, die sich erst später aus dem Pflanzenmaterial lösen. Genau diese Sorgfalt macht den Unterschied zwischen einem einfachen Duftöl und einem hochwertigen ätherischen Öl aus, das die Wirkkräfte der Pflanze möglichst umfassend widerspiegelt.

From Seed to Seal

Young Living hat ein Label, das höchste Qualität angefangen vom Saatgut, dem Anbau, der Verarbeitung und Destillation oftmals in eigenen Farmen und die Abfüllung garantiert. Meine Nase sagt mir, dass diese Öle besondere Qualität und Tiefe haben.



Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind die Essenzen aus Pflanzenteilen wie Blüten, Blätter, Wurzeln, Schalen, Hölzer, Nadeln usw. In den Pflanzen wirken ätherische Öle als Abwehr gegen Schädlinge, Viren, Bakterien, Pilze, zum Informationsaustausch über Duftnoten, zum Anlocken von Bestäubern und nützlichen Insekten.

Als Gemüsegärtnerin hatte ich öfter eindruckliche Erlebnisse in einem Tomatengewächshaus einer Bioland Gärtnerei. Immer wenn ich am Morgen begann die Tomaten hochzubinden und die erste Pflanze berührte, ging ein „Duftraunen“ durch die ganzen Tomatenreihen. „Alarm... Alarm...“ Ich versprach damals den Tomatenpflanzen ihnen möglichst nur Gutes zu tun.

Verbindung mit der Natur

Ätherische Öle haben erfahrungsgemäß auch auf uns Menschen Wirkungen auf unsere Stimmung, unser Wohlbefinden, auf unsere Seele und unseren Geist.

Warum ist das so?

Ätherische Öle verbinden uns mit der Natur und das tut uns einfach gut!



Auch wenn wir viele Stunden in einem Büro sitzen müssen, kann uns der Duft einer Zitrone, Bergamotte oder Fichte mit der Natur verbinden. Unsere Nase/unser Gehirn unterscheidet nicht, wenn wir z.B. frische Zitronen riechen, ob wir gerade in Sizilien durch einen Zitronenhain laufen oder der Duft nur aus der Duftlampe kommt. Wir sind einfach etwas beschwingter und die Gedanken werden leichter. Kennst du das?

Elektronenspender

Ich versuche morgens einmal barfuß zum Kompost zu gehen. Das tut einfach gut.

Die Erde fungiert als riesige Batterie, die ständig mit negativ geladenen Ionen (Elektronen) aufgeladen wird. Wenn nackte Fußsohlen den Boden berühren, gleichen sich die elektrischen Potenziale aus und Elektronen fließen in den Körper.



Auch ätherische Öle sind sogenannte starke „Elektronenspender“. Deshalb wäre eine Möglichkeit (statt barfuß im Grass zu laufen) sich ein ätherisches Öl unter die Fußsohle zu reiben. Krankheit auf einen Nenner gebracht ist ein Mangel an Energie – ein Mangel an Elektronen und dadurch bedingt ein Sauerstoffmangel auf Zellebene.

Durch den Kontakt mit ätherischen Ölen, die besonders elektronenreich sind, können wir uns wieder auffüllen mit Energie. Auf unsere Stimmung wirken sie erhellend, klärend, belebend.



Ent-spannung durch ätherische Öle

Ich hatte mal ein eindrückliches Erlebnis mit einer Kollegin, die zu einer ätherischen Öleanwendung (Raindrop Technique) zu mir kam. Ihr Rücken war recht verspannt und obwohl ich längere Zeit den Rücken mir ätherischen Öle beträufelte und massierte, war keine Besserung eingetreten. Ich traf sie 4 Tage später wieder und sie erzählte mir, dass ca 2 Stunden nach der Behandlung ihr Rücken plötzlich ganz entspannt war und das auch bis jetzt anhielt.

Ich hatte den Eindruck, dass ihr Körper durch den ganzen Arbeitsstress so übersäuert war, dass die Muskeln gar nicht lockerlassen konnten.

Die intensive Beträufelung mit „elektronenreichen“, ätherischen Ölen waren die Muskeln wieder in der Lage in einen normalen Spannungszustand überzugehen...



Öle für die Anwendung in der Massage und Selbstmassage

Ich bin in meinen Massageausbildungskursen öfter gefragt worden, welche Öle ich in welchen Zusammenhang anwende. Wie gesagt bin ich einfach meiner Intuition gefolgt. Es folgt eine kleiner Auszug einiger meiner persönlichen Öle Ideen. Es gibt natürlich noch viel mehr Möglichkeiten. Vielleicht inspiriert dich diese Auswahl für deine eigenen Anwendungen.

Öle für die Anwendung in der Massage

Elemi / Weihrauch

Beides eher wärmende, umhüllende ätherische Öle

Wirkung: geben Schutz, Wärme, Tröstend

Anwendung: bei traumatischen, belastenden Erlebnissen, die sich durch Verspannungen im Rücken äußern, jeweils 3-4 Tropfen von einem der Öle anwenden (haben beide ähnliche Wirkung)

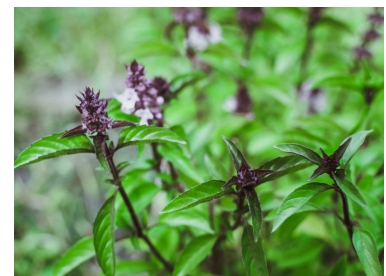
Basilikum

Ein erfrischendes, würzig-krautiges Öl, das auf das Dekolletee, Nacken, Rücken oder im Kopfbereich angewendet werden kann und / oder nur einfach zum Riechen als Duft an die Nase geben werden kann.

Wirkung: erleichternd, erhebend, klärend, aufbauend

Anwendung: 1-2 Tropfen zum Massageöl dazu-

geben, bei gedrückter Stimmung, allgemeiner Schwere, dem Gefühl „keinen Ausweg“ zu sehen, bei geistiger Erschöpfung, für „neue Blickwinkel“



Clarity – Ölemischung aus Basilikum, Rosmarin, Pfefferminz, Koriander, Geranie, Bergamotte, Zitronen Ylang Ylang, Jasmin, Römische Kamille

Eine klärende, stärkende und wärmende Ölemischung

Wirkung: begünstigt einen klaren Geist, stärkt mentalen Fokus, steigert Energie bei Ermüdung

Anwendung: zum Massageöl in die Hand dazugeben (2-3 Tropfen) und in die

Massage einfließen lassen (Füsse, Kopfbereich, Rücken, Arme, Schultern) oder 1-2 Tropfen in die Hände geben, verreiben

und dem Kunden zum Riechen an die Nase halten



Zypresse

Ein würziges Baumöl

Wirkung: stark aufrichtend, erleichtert schwere Beine, hilft bei Trauerprozessen (Todesfälle) und neuen Lebensabschnitten, erzeugt ein Gefühl von Sicherheit und Erdung, hilft, das Leben in Fluß zu halten

Anwendung: 3-4 Tropfen gemeinsam mit etwas neutralem Massageöl auf die Beine oder Füße auftragen und sanft einmassieren, hilft „den nächsten Schritt zu gehen“

Zedernholz

Ein stark beruhigendes, warmes, trocken-holziges Öl

Wirkung: erdend, beruhigend, ausgleichend

Anwendung: 1-2 Tropfen auf die Füße zur Erdung geben, 1 Tropfen auf die Stirn (3. Auge) geben vorm Schlafengehen

Copaiba

Ein warmes, balsamisches, harziges Öl

Wirkung: erdend, beruhigend, ausgleichend

Anwendung: 1-2 Tropfen auf die Füße zur Erdung geben

Vetiver

Ein fast klebriges, sehr stark erdendes, erdnussartiges Öl

Wirkung: erdend, verwurzelnd, umhüllendes Öl

Anwendung: 1-2 Tropfen zusammen mit etwas neutralem Öl auf die Fußsohle auftragen, für ausgesprochene Vatatypen oder -störungen, wunderbar stabilisierend



Kiefer

Kräftiger, aromatischer Nadelgeruch

Wirkung: entspannend, stärkender und erdender Duft

Anwendung: großflächig auf Rücken, Beine, Füße, zur Entspannung, angenehmer Duft, 1-4 Tropfen je nach Körperregion zum Massageöl dazu geben

Pfefferminz

Minziges, kühlendes Öl

Wirkung: stark kühlend, löst Verkrampfungen (Kopfweg genauso wie Beinweg nach Überanstrengung), geistig anregend, beleben, reinigend

Anwendung: nur zum Riechen bei Kopfweg 1 Tropfen in die Hand geben und Kunde riechen lassen, nach körperlicher oder geistiger Überanstrengung, nur sparsam verwenden und mit Trägeröl vermischt (1-2 Tropfen)



Wintergrün

Würziges, minziges, aromatisches Öl

Wirkung: sehr erleichternd bei Verspannungen, Schmerzen, geistig aufbauend, aufrichtend, gibt Energie und Zuversicht, früher als wirksames Schmerzöl angewandt

Anwendung: da Wintergrün zu über 90% aus Methylsalicylat besteht (starke schmerzlindernde Wirkung, Hauptwirkstoff im Aspirin, steht unter Verdacht fortpflanzungsgefährdend zu sein) musste es seit Dezember 2022 aus Rezepten von Schmerzsalben runterdosiert oder ganz rausgenommen werden

Als ätherisches Öl von YL ist es theoretisch für die Duftlampe zugelassen (riecht nicht gut...)

Relieve it – Erleichterung

krautige Ölemischung aus Schwarzfichte,

Schwarzer Pfeffer,

Ysop, Pfefferminze

Das von mir vielleicht am meisten verwendete Öl, was ich zum Abschluß auf die Füße auftrage

Wirkung: erleichternd, löst tiefe Schmerzen auf allen Ebenen, umhüllend, seelisch heilend

Anwendung: 1-2 Tropfen auf die Hände geben, auf die Füße auftragen und dann halten



Valor – Mut

Eine der ganz besonderen Ölemischungen von YL

Wirkung: zu Beginn einer Massage, öffnet den Geist und das Vertrauen oder zum Abschluß einer Massage – hat eine zutiefst umhüllende, „konservierende“ Wirkung

Anwendung: 1-2 Tropfen zu Beginn auf den Rücken oder Dekolletee geben, zum Abschluss auf die Füße geben (in kürzester Zeit verteilt sich das Öl in der ganzen Aura)

Digize – Verdauung

Das wundersame Bauchöl, verscheucht alle Spannung und sonstige Störungen im Bauchraum

Wirkung: unterstützt das Loslassen und die Harmonie im Bauch

Anwendung: 3-4 Tropfen direkt auf den Bauch auftragen, mit neutralem Öl leicht verdünnen und in den Bauchraum einmassieren.



Öle für die Selbstanwendung

Ich wende privat folgende Öle als Selbstmassage bei mir an.

Zitrusöle sind phototoxisch, das heißt, dass man mindestens 12-24 Stunden nach Auftragen die Haut nicht der Sonne aussetzen sollte. Das gilt besonders bei hochwertigen, kaltgepressten Zitrusölen.

Deshalb wende ich in bei meinen Massagen keine Zitrusöle an. Aber bei mir selber verwende ich besonders im Winter gerne Grapefruit, Citrus fresh und Zypresse für Beinmassagen an und täglich Zitrone auf der Fußsohle (es sei denn die Sonne scheint sehr stark und ich plane zum See zu gehen).

Lavendel

Das entspannende Öl schlechthin

Wirkung: schlaffördernd, entspannend, zum „runterkommen“

Anwendung: Als Selbstfürsorge Ritual vor dem Schlafengehen gebe ich 1-2 Tropfen Lavendel in die Hände mit etwas neutralem Öl vermischt und massiere nacheinander die Füße. Die Massagegriffe sind nicht so wichtig. Schön austreichen und sanft das duftende Öl einmassieren.



Grapefruit oder „Citrus fresh“ (Ölemischung Orange, Mandarine, Mandarine, Grapefruit, Zitrone und Grüne Minze)

Erfrischende, belebendes Öl für schöne Beine

Wirkung: kräftig belebend, hautstärkend,

Anwendung: mit etwas Trägeröl vermischt 5-10

Tropfen Öl oder Ölemischung auf jedes Bein einmassieren, regelmäßig anwenden, erfrischt die Beine

Zitrone / Pfefferminze

Meine tägliche Anwendung

Wirkung: erfrischt und belebt, stark reinigend, spendet Lebensenergie

Anwendung: jeweils morgens 1-2 Tropfen pro Öl auf die Fußsohlen auftragen

Digize – das Bauchöl kann man sich auch selber sehr gut zum Einmassieren auftragen. Anwendung siehe oben.

Ich hoffe, ich konnte dir ein paar Ideen für deine eigene Praxis geben.

Achte wie gesagt auf gute Qualität der Öle!

Die Ätherischen Öle von Young Living kannst Du wie folgt erwerben:

1) Du kannst die Öle bei mir in meiner Massagepraxis bestellen. In der Regel bestelle ich einmal pro Monat bei Young Living. Ich bestelle Deine Öle dann mit und verkaufe sie Dir zum Endkundenpreis.

2) Du kannst Dir bei Young Living ein Einzelhandelskunden Konto anlegen und bekommst die Öle zum Einzelhandelspreis.

Hier der direkte Link →

Als Sponsor-ID und Endroller-ID sollte die Nummer 20399260 eintragen sein. So kann ich Dich bei weiteren Fragen unterstützen.

3) Du kannst Vertriebspartner bei Young Living werden. Du gehst keine Verpflichtung ein und erhältst 24% Rabatt auf den EK-Preis. Du solltest mindesten 1 x im Jahr bestellen, damit dein Konto bestehen bleibt.

Hier der direkte Link →

Als Sponsor-ID und Endroller-ID sollte die Nummer 20399260 eintragen sein. So kann ich Dich bei weiteren Fragen unterstützen.

Gib mir bei Fragen kurz per Telefon oder E-Mail Bescheid, dann bespreche ich mit Dir alles weitere.

Raindrop Technique

Wenn du Interesse hast mehr über ätherische Öle zu erfahren, empfehle ich dir meinen Kurs „Raindrop Technique“ – ein Kurs wo du eine intensive Massageanwendung mit ätherischen Ölen an einem Tag erlernen kannst. Für die Anwendung in der Familie oder in deiner Praxis.

Hier ein direkter Link zum Kurs.

Du findest ihn auch auf www.ausbildung-lomi.de unter - “Wellnessmassagen” - “Raindrop Massage Ausbildung”.

In Kürze erscheint auch unser erster Online Kurs “Aromatherapie in der Praxis”. Eine ausführliche Ausbildung für Therapeuten und Praktiker.

Schön, dass du bis hierhin gelesen hast!

Wenn du selber Erlebnisse mit ätherischen Ölen oder Fragen hast, würde ich mich über eine Nachricht von dir freuen! Meine Emailadresse ist: hedda.lomi@gmail.com

Ein herzliches Aloha...

Hedda