

Inhalt



Einleitung	8	Geranium/Geranie	34	Schwarzer Pfeffer	51	Haut	72
AROMATHERAPIE • GRUNDLAGEN	10	Grapefruit	35	Teebaum	52	Geist und Seele	74
Über ätherische Öle	12	Jasmin	36	Thymian	53	Frauengesundheit	76
Aromatherapie bei der Massage	16	Kamille	37	Wacholder	54	Aromamischungen für Ganzkörpermassagen	78
Vaporisatoren, Duftlampen und -ringe	18	Kiefer	38	Weihrauch	55	MASSAGE • TYPEN	82
Für Ihr Zuhause	20	Lavendel	39	Ylang Ylang	56	Aromamassage nach Arcier	84
Schönheitspflege	24	Limette	40	Zitrone	57	Klassische Schwedische Massage	86
Zum Wohlfühlen	26	Majoran	41	Zitronengras	58	Tiefengeweb- oder Deep-Tissue-Massage	88
DIE 30 WICHTIGSTEN ÄTHERISCHEN ÖLE	28	Mandarine	42	Zypresse	59	Shiatsu	90
Atlaszeder	30	Muskatellersalbei	43	Trägeröle	60	Chinesische Massage oder Tuina Anmo	92
Basilikum	31	Neroli	44	AROMATHERAPIE • REZEPTUREN	62	Thai-Massage	94
Bergamotte	32	Orange	45	Kopf und Nervensystem	64	Indische Kopfmassage	96
Eukalyptus	33	Patschuli	46	Verdauungssystem und Harnwege	66	Hawaiianische Massage	98
		Pfefferminze	47	Bewegungsapparat und Herz-Kreislauf-System	68		
		Rose	48	Atemwege	70		
		Rosmarin	49				
		Sandelholz	50				



Warmsteinmassage	100	GANZKÖRPERMASSAGE	124	Arme und Hände	180	Prämenstruelles Syndrom (PMS)	212
Kosmetische Gesichtsmassage	102	Zur Vorbereitung.	126	Beine und Füße	182	Reisebeschwerden.	214
Lymphdrainage	104	Der Blutkreislauf	128	Beschwerden durch Bildschirmarbeit.	184	Rekonvaleszenz	216
Reflexzonenmassage.	106	Muskeln und Gelenke.	130	Cellulite	186	Rückenschmerzen.	218
Massage im Sitzen.	108	Das Lymphsystem.	132	Durchblutungsstörungen	188	Schlaflosigkeit	220
MASSAGE • TECHNIKEN	110	Wichtige Hinweise.	134	Entgiftung	190	Sportverletzungen.	222
Effleurage.	112	Schwedische Ganzkörpermassage	136	Erkältungskrankheiten	192	Typische Probleme in den Wechseljahren	224
Halten	113	Ganzkörper-Aromamassage.	154	Erschöpfung	194	Verdauungsstörungen.	226
Feathering	114	Ganzkörper- Akupressurbehandlung	166	Gelenkschmerzen	196	Verstopfte Nebenhöhlen.	228
Streichen	115	FÜR GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN	172	Gesicht und Kopfhaut.	198	Erleichterung im Alter.	230
Kneten	116	Massage für Gesundheit und Wohlbefinden.	174	Kater	200	Schwangerschaft.	232
Friktion	118	Ängste und Stress	176	Körperhaltung.	202	Babys und Kleinkinder	234
Schüttelung.	119	Antrieb fürs Gehirn	178	Kopfschmerzen	204	Zusätzliche Informationen	235
Tapotement	120			Krämpfe	206	Kleines Glossar	237
Akupressur	122			Müde Augen	208	Register	238
Dehnen	123			Nacken und Schultern	210		



Einleitung

Schon seit vielen Jahrhunderten genießt der Mensch die entspannende und sinnliche Wirkung von Massagen mit wohlriechenden Ölen, doch erst im Verlauf der letzten etwa 100 Jahre haben Wissenschaftler die heilenden Eigenschaften ätherischer Öle auch nachweisen können. In zahlreichen klinischen Studien wurde ihre Wirksamkeit untersucht und bestätigt.

Bei einer Massage entfalten sich die Kräfte ätherischer Öle besonders gut, denn dabei gelangen ihre Wirkstoffe sowohl durch das Einatmen über die Lunge, als auch durch das Einmassieren über die Haut in den Blutkreislauf. Die Wirkung ist von Öl zu Öl unterschiedlich, generell aber lösen die einen Verspannungen, während sich durch andere eher eine Entspannung, Beruhigung oder auch Anregung einstellt.

Aromatherapie und Massagen können unsere Vitalität und Leistungsfähigkeit steigern und eine erstaunliche Vielzahl an Beschwerden lindern: von Muskelschmerzen über Ängste und Depressionen, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Verdauungsstörungen bis hin zu spezifischen Frauenleiden wie mangelndem Lustempfinden oder Menstruations- und Wechseljahresproblemen. Hinzu kommt: Die Aromatherapie und die unterschiedlichen Formen der Massage sind äußerst praktische, schnell anwendbare und preiswerte Methoden, um das Wohlbefinden zu steigern.

Insbesondere die Aromatherapie findet Jahr für Jahr immer größere Verbreitung. Anbieter alternativer Kosmetik-, Massage- und Heilbehandlungen, die auf ganzheitliche Methoden setzen, verwenden verstärkt auch ätherische Öle. Man sollte jedoch stets einen Arzt konsultieren, bevor man mit der Behandlung einer ernst zu nehmenden, schwerwiegenden Erkrankung beginnt. Informieren Sie ihn über alle alternativen Heilmethoden, denen Sie sich selbst zu Hause unterziehen oder die Sie von anderen durchführen lassen.

DIE REDAKTION

Rechte Seite: Ätherische Öle, wie die von Rose, Kamille und Rosmarin, können die wohltuende Wirkung einer Massage erheblich steigern.



Verdauungssystem und Harnwege

Nicht nur Magen, Nieren und Darm spielen bei der Verdauung eine Rolle, sondern auch Leber, Gallenblase und Nervensystem. Der Stoffwechsel wird von der Ernährung ebenso beeinflusst wie von Psyche und Immunsystem.

Blasenentzündung

Sandelholz gilt in der indischen Heilkunst als Harnwegs-Antiseptikum.

- 1 Tasse Epsomsalz
- 1 Tasse Natron
- 5 Tropfen Sandelholzöl
- 5 Tropfen Teebaumöl

Eine Wanne mit körperwarmem Wasser füllen, die gemischten Zutaten hinzufügen und 15–20 Minuten entspannt darin baden.

Alternativen

Folgendes kann ebenfalls bei Blasenentzündung helfen:

- Ungesüßter Cranberrysaft hindert *Escherichia-coli*-Bakterien, die die Entzündung verursachen, daran, an die Blasen-schleimhaut anzudocken.
- Bärentraubentee, ein natürliches Antiseptikum und Diuretikum, schwemmt die Bakterien schneller aus dem Körper.
- Eine Zusatzportion Vitamin C stimuliert das Immunsystem und wirkt so ebenfalls infektionshemmend.

Durchfall

Wenn Stress für den Durchfall verantwortlich ist, hilft diese Mischung.

- 3 Tropfen Lavendelöl
- 3 Tropfen Kamillenöl
- 3 Tropfen Ingweröl
- 1 Tropfen Neroliöl
- 3 EL Mandelöl

Die Öle gut mischen, dann den Unterbauch sowie den unteren Rückenbereich sanft damit massieren.

Erbrechen

Verwenden Sie die folgende Mischung, wenn das Erbrechen durch einen Magen-Darm-Infekt ausgelöst wurde.

- 3 Tropfen Lavendelöl
- 2 Tropfen Teebaumöl

Zur Reinigung der Luft die Öle mit 2 EL Wasser in eine Duftlampe geben.

Hämorrhoidencreme

Diese Creme hilft, die geschwollenen Adern abschwellen zu lassen. Gut mischen und bei Bedarf auftragen.

- 3 Tropfen Zypressenöl
- 3 Tropfen Geranienöl
- 3 Tropfen Wacholderöl
- 1 Tropfen Myrrheöl
- 3 EL Aloe-Vera-Gel

Kolitis (Morbus Crohn)

Diese entzündliche Erkrankung wird oft durch Stress verstärkt. Eine Bauchmassage mit der folgenden beruhigenden Ölmischung kann Linderung verschaffen.

- 3 Tropfen Lavendelöl
- 3 Tropfen Zitronenmelissenöl
- 3 Tropfen Kamillenöl
- 1 Tropfen Ylang-Ylang-Öl
- 3 EL Mandelöl

Die Öle gut mischen und den Unterbauch damit täglich massieren. Dazu die flache Hand im Uhrzeigersinn kreisen lassen.

Magengeschwür

Obschon Magengeschwüre in der Regel vom *Helicobacter-pylori*-Bakterium verursacht werden, bringt man sie auch mit emotionalem Stress, falschen Ernährungsgewohnheiten und Nikotinmissbrauch in Verbindung. Eine Massagemischung mit entspannenden Essenzen kann hier helfen.

- 3 Tropfen Kamillenöl
- 3 Tropfen Lavendelöl
- 3 Tropfen Rosenöl
- 1 Tropfen Majoranöl
- 3 EL Mandelöl

Die Öle mischen und den Bauch damit sanft massieren, insbesondere die obere Magenregion.

1 TL Magenbitter mit etwas Wasser vor den Mahlzeiten fördert die Verdauung und regt die Leber zur Produktion von Gallenflüssigkeit, dem körpereigenen Abführmittel, an.

Magenverstimmung

Bei leichteren Magenproblemen kann oft schon eine beruhigende Kom-
presse helfen.

- 3 Tropfen Muskatellersalbeiöl
- 3 Tropfen Korianderöl
- 3 Tropfen Ingweröl
- 1 Tropfen Schwarzer-Pfeffer-Öl

- 1 Die Öle mit 125 ml heißem Wasser mischen.
- 2 Einen Waschlappen in die Mischung tauchen, auswringen und auf den Bauch legen. Mit Frischhaltefolie umwickeln und mit einem Kirschkernkissen beschweren.

Verstopfung

Statt zu Abführmitteln zu greifen, die den Darm irritieren und auf Dauer träge machen, sollten Sie es einmal mit dieser wärmenden Massagemischung probieren.

- 3 Tropfen Majoranöl
- 3 Tropfen Rosmarinöl
- 3 Tropfen Fenchelöl
- 1 Tropfen Schwarzer-Pfeffer-Öl
- 3 EL Mandelöl

Die Öle mischen und im Uhrzeigersinn zunächst den Unterbauch, dann auch den unteren Rückenbereich gründlich damit massieren.

Gingivitis

Entzündetes Zahnfleisch nach dem Zähneputzen mit einer der folgenden Mischungen spülen. Nicht schlucken!

- Je 3 Tropfen Thymian-, Mandarinen- und Myrrheöl mit 1 Tropfen Zitronenöl und 100 ml Wasser vermengen.
- 100 ml starken Himbeerblättertée aufbrühen und noch warm mit 1 Tropfen Salbeiöl und je 3 Tropfen Fenchel-, Rosmarin- und Thymianöl mischen.

Reizdarm

Darmkrämpfe, Blähungen und einander abwechselnde Phasen von Durchfall und Verstopfung lassen sich mit dieser beruhigenden Massagemischung lindern.

- 3 Tropfen Kamillenöl
- 3 Tropfen Lavendelöl
- 3 Tropfen Pfefferminzöl
- 1 Tropfen Majoranöl
- 3 EL Mandelöl

Die Öle gründlich mischen und den Unterbauch sanft damit massieren.



Arme und Hände

Überarbeitete Arme und Hände profitieren von einer intensiven Selbstmassage. Sie hilft zudem gegen Symptome des RSI-Syndroms (Repetitive Strain Injury Syndrom), des Karpaltunnelsyndroms, gegen Arthritis und trockene Haut.

Arthritis-Massage

Die Essenzen von Schwarzem Pfeffer, Echter Kamille, Ingwer, Lavendel, Rosmarin und Thymian lindern erfahrungsgemäß Gelenkentzündungen. Falls Sie an Arthritis leiden, mischen Sie ein paar Tropfen von einem oder zwei dieser Öle mit 20–30 ml Trägeröl und reiben Sie das erkrankte Gelenk sanft damit ein, bevor Sie mit einer Fingermassage abschließen.

RSI-Syndrom

Das RSI-Syndrom wie auch das Karpaltunnelsyndrom verschlimmert sich zuweilen durch wiederholte und/oder monotone manuelle Tätigkeiten – wie die Arbeit mit einer Computer-Maus. Klären Sie zunächst bei einem Arzt ab, ob Sie unter einem solchen Syndrom leiden. Ist das der Fall, können die folgenden Massagegriffe und Dehnübungen die überanstrengte und verhärtete Armmuskulatur lockern, die oft für Sehnenentzündungen verantwortlich ist.

ACHTUNG • siehe Wichtige Hinweise, S. 134.



1 Stützen Sie Ihren Unterarm ab oder lassen Sie ihn frei hängen. Bearbeiten Sie die Unterarmmuskulatur mit Daumen- oder Fingerfriktionen. Langsame Bewegungen und leichter Druck sind dabei optimal. Konzentrieren Sie sich auf die Zone um die Ellbogenbeuge, wo die Muskelenden zusammenlaufen.



2 Verschränken Sie dann die Arme leicht und massieren Sie nun die Oberseite des Unterarms vornehmlich mit dem Daumen, da hier nicht so viele Muskeln sitzen. Kreisen Sie mit ihm hin und her, während Sie den Unterarm in seiner ganzen Länge abarbeiten.



3 Sie können den Arm auch auf Ihren Oberschenkel legen und ihn mit dem anderen Unterarm bearbeiten. Beginnen Sie oberhalb der Ellbogenbeuge und massieren Sie auf und ab, indem Sie den Massagearm kreisen lassen. Mit etwas Öl wird die Bewegung geschmeidiger.



4 Halten Sie die betroffene Hand gerade nach oben. Drücken Sie den Ballen Ihrer anderen Hand gegen die Finger und dehnen Sie so die Hand im Gelenk nach hinten. Diese Position 10–15 Sekunden halten, dann wiederholen. Sofort beenden, falls sich ein stechender Schmerz bemerkbar macht.



5 Die nächste Übung zielt auf die vom RSI-Syndrom betroffenen Streckmuskeln. Die Hand gerade nach oben halten, dann im 90-Grad-Winkel beugen. Die Handfläche der anderen Hand darauflegen und nach unten drücken. 10–15 Sekunden halten, dann wiederholen.

Kalte Hände und Finger

Sie sind oft das Resultat einer mangelhaften Durchblutung. Massagen können hier Abhilfe schaffen. Klären Sie aber zuvor medizinisch ab, dass keine schwere Erkrankung die Ursache ist. Massieren Sie für eine bessere Durchblutung und kräftige, gesunde Nägel die ganze Hand. Bearbeiten Sie dabei jeden Finger einzeln.



➔ *Aromamassage nach Arcier, siehe S. 84*

Baden Sie trockene Hände in einer Schale mit lauwarmem Wasser, gemischt mit ein paar Tropfen Ylang-Ylang-Öl.

Durchblutungsstörungen

Durchblutungsstörungen können verschiedene Ursachen haben. Wenn keine schwere Grunderkrankung vorliegt, können Sie den Beschwerden mit einfacher Massage begegnen – auch in der kalten Jahreszeit oder wenn Sie nur eingeschränkt aktiv sind.

Die Vorteile der Massage

Durchblutungsstörungen treten oft an den äußeren Extremitäten auf, an Beinen und Füßen, Armen und Händen, denn unser Körper versorgt zuallererst das Gehirn und lebenswichtige Organe mit Blut. Bei Störungen des Blutflusses hilft Sport, der die Muskeln stärkt, die wiederum die Blutzirkulation wesentlich unterstützen.

Auch Massagen können die Durchblutung verbessern und dem Körper helfen, das Blut wieder bis in die äußeren Extremitäten zu transportieren. Außerdem wärmen Massagen, was die Muskeln effektiver arbeiten lässt. Der Entstehung von Krampfadern kann man durch eine regelmäßige Behandlung gut vorbeugen, weil sie hilft, sauerstoffarmes Blut durch die Venen zu pumpen (siehe auch S. 128 unter dem Stichwort „Krampfadern“).

Zu enge Schuhe und eng anliegende Kleidung können die Durchblutung stark beeinträchtigen, weil sie Muskeln, Sehnen und Haut einschnüren und den freien Blutfluss behindern. Eine solche Einschnürung kann dann zu einem ernstesten Problem werden, wenn sie über einen längeren Zeitraum besteht.

ACHTUNG • siehe Wichtige Hinweise, S. 134. • Massieren Sie nicht über Krampfadern.

Kinder, die schon von klein auf massiert werden, leiden im Alter seltener unter Durchblutungsstörungen.



2 Selbstmassage der Beine

Setzen Sie sich bequem hin und massieren Sie mit beiden Händen von den Knöcheln das Bein hinauf bis zu den Knien – zügig und ohne die Hände abzusetzen. Diese Bewegung mehrmals wiederholen.



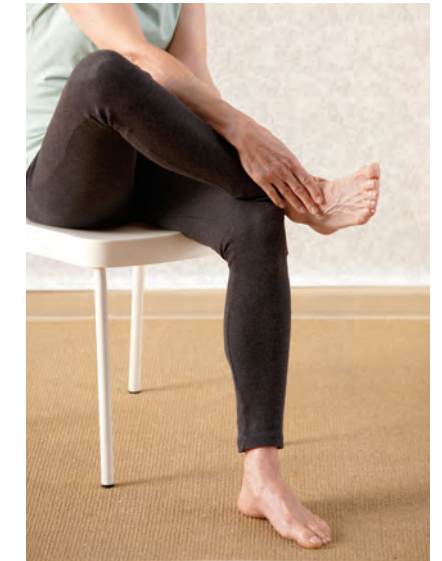
3 Selbstmassage der Hände

Den Knöchel des kleinen Fingers mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand umfassen und unter leichtem Druck zur Fingerkuppe hinaufstreichen. 2 Mal wiederholen, dann zum nächsten Finger wechseln. Mit der anderen Hand ebenso verfahren.



4 Fuß- und Zehendehnung

Den rechten Fuß auf das linke Bein legen. Mit den Händen über die Knöchel reiben. Den Fuß vor und zurück strecken; dabei die Zehen strecken, um die Dehnung zu unterstützen. 10 Mal wiederholen, dann den Fuß wechseln.



5 Dehnung des Fußgelenks

Sobald die Muskeln erwärmt sind, den Fuß kreisen lassen, zunächst im Uhrzeigersinn, anschließend in die entgegengesetzte Richtung. Diese Übung einige Male wiederholen, dann den Fuß wechseln.

Massagen mit einer Aromamischung aus ein paar Tropfen Ingwer-, Rosmarin- oder Schwarzer-Pfeffer-Öl mit einem Trägeröl helfen gegen kalte Finger und Zehen und regen die Durchblutung an.

➔ Rezepturen, siehe S. 68–69