

## Massageöle selber machen

Viele Kosmetik- und Körperpflegeprodukte kann man sehr leicht selber machen. Besonders einfach und schnell gelingen Massageöle. Man benötigt nichts weiter als ein Basisöl und den gewünschten Duft (ein ätherisches Öl). Man mischt beides - und fertig ist das Massageöl. Ein Massageöl wird nicht nur im Wellnessbereich verwendet, sondern kann auch zu Therapie- und Heilzwecken eingesetzt werden, z. B. zur Konzentrationsförderung, als Einschlafhilfe, zur Schmerzlinderung etc. Wir stellen Ihnen verschiedene Rezepte für selbst gemachte Massageöle mit ganz unterschiedlicher Wirkung vor.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 09. October 2019

Stand: 09. October 2019

### Selbst gemachte Massageöle für Massage und Selbstmassage

Selbst gemachte Massageöle können viele Zwecke erfüllen. Sie sind auch nicht nur dazu da, andere zu massieren. Genauso kann man Massageöle zur Selbstmassage nutzen.

Besonders entspannend und gesundheitlich äusserst wirkungsvoll ist die Bauch-Selbstmassage. Sie hilft nicht nur bei Verdauungsbeschwerden, sondern erhöht auch das allgemeine Wohlbefinden. Selbst beim Abnehmen sorgt sie für noch grössere Erfolge.

Massageöle können jedoch auch in die Schläfen massiert werden, hinter die Ohren, in den Nacken, in die Handgelenkinnenseiten oder auf die Fusssohlen. Für den Einsatz von Massageölen ist also keineswegs in jedem Fall ein Masseur erforderlich.

Und so lohnt es sich gleich umso mehr, Massageöle selbst zu machen.

### Wie soll Ihr Massageöl wirken?

Massagen wirken einerseits über die Berührungen, Knetungen und Streichungen der Massage an sich und andererseits über die enthaltenen Öle. Die Basisöle pflegen und nähren die Haut und ermöglichen das leichte Gleiten der Hände über den Körper.

Die ätherischen Öle hingegen verleihen dem Massageöl ihre ganz spezifischen Wirkeigenschaften.

Sie können beruhigen, beleben, desinfizieren, heilen, wärmen, kühlen, Schleim lösen, Schmerzen lindern, Entzündungen hemmen, die Stimmung aufhellen, das Immunsystem stärken, die Durchblutung oder die Konzentrationsfähigkeit fördern, aphrodisierend wirken und vieles mehr.

## Die Zutaten für Ihr selbst gemachtes Massageöl

Sie benötigen für die Herstellung eines selbst gemachten Massageöls somit ein Basisöl, ätherische Öle, eventuell einen kleinen Trichter sowie ein leeres Dunkelglasfläschchen, in das Sie Ihr Massageöl abfüllen können.

## Die Basisöle für Ihr Massageöl

Als Basisöl bezeichnet man die Grundlage des Massageöls. In Frage kommen Mandelöl, Kokosöl, Jojobaöl, Sesamöl, Avocadoöl, Olivenöl und viele weitere. Wählen Sie am besten möglichst naturbelassene Öle in Bioqualität:

- **Mandelöl** duftet nach Marzipan, zieht zwar letztendlich tief in die Haut ein, benötigt dafür aber recht lange. Es eignet sich daher gut als Massageöl. Das Mandelöl ist auch bei empfindlicher Haut oder Neurodermitishaut einsetzbar und hat hier positive und beruhigende Auswirkungen.
- **Kokosöl** duftet nach Kokos, was man bei der Kombination mit den ätherischen Ölen berücksichtigen sollte. Es zieht recht schnell in die Haut ein, erreicht aber kaum tiefere Schichten. Das Gleitvermögen bei der Massage ist mit dem Kokosöl nicht von langer Dauer. Kokosöl wirkt abweisend gegen Bakterien und Pilze und hilft insbesondere trockener Haut dabei, mehr Feuchtigkeit zu speichern.
- **Jojobaöl** hat nur einen sehr schwachen Eigenduft und kann daher sehr gut mit ätherischen Ölen aromatisiert werden. Jojobaöl ist überdies sehr oxidationsbeständig und daher länger als manch andere Öle haltbar. Es zieht sehr gut ein und verleiht trockener Haut wieder Elastizität und ein erhöhtes Feuchtigkeitsbindungsvermögen. Doch ist es genauso für unreine Haut geeignet, da es nachweislich u. a. Aknebakterien abwehrt.
- **Sesamöl** riecht nussig nach Sesam. Je nach Röstdauer kann es ein sehr intensives Eigenaroma aufweisen. Es wird im Ayurveda schon sehr lange als Massageöl eingesetzt und gehört auch tatsächlich zu den besten Massageölen überhaupt. Es dringt sehr tief in die Haut ein und kann die Haut daher auch hervorragend mit Nähr- und Heilstoffen versorgen. Das Sesamöl ist wunderbar für trockene und schlecht durchblutete Haut geeignet. Aufgrund seines Antioxidantiengehalts ist es stabil gegen Oxidationsprozesse, also gut haltbar. Allerdings werden bei der Sesamölherstellung die Sesamsamen oft bei sehr hohen Temperaturen geröstet, was den Antioxidantiengehalt wieder reduziert. Daher sollte ein Öl gewählt werden, bei dem sanfte Rösttemperaturen bis 100 Grad eingesetzt wurden.
- **Avocadoöl** ist von mildem Aroma und sehr verträglich für alle Hauttypen. Auch bei sehr empfindlicher oder gar kranker Haut kann das Avocadoöl eingesetzt werden. Avocadoöl enthält Phytosterole, die sehr gut die Zellregeneration der Haut fördern. Avocadoöl lässt sich hervorragend auf der Haut verteilen und zieht gleichzeitig gut ein. Es ist somit ein ideales Massageöl. Lesetipp: Alles über Avocados
- **Olivenöl** hat ein sehr starkes Eigenaroma – zumindest wenn es sich um ein naturbelassenes Olivenöl handelt. Es sollte daher nicht übermäßig mit ätherischen Ölen aromatisiert werden. Olivenöl zieht nur langsam in die Haut ein und verfügt somit über eine gute Gleitfähigkeit bei der Massage.

## Die ätherischen Öle für Ihr Massageöl

Natürlich kann man für eine Massage auch nur ein reines Basisöl verwenden. Will man es jedoch für einen bestimmten Zweck nutzen, dann sind ätherische Öle erforderlich. Pro 100 Milliliter Basisöl gibt man etwa 15 Tropfen des ausgewählten ätherischen Öls zum Basisöl.

Will man das Massageöl konkret zur Heilung oder Therapie eines gesundheitlichen Problems einsetzen, dann kann die Tropfenzahl etwas erhöht werden, z. B. bis auf 20 Tropfen.

Sie können nur ein einziges ätherisches Öl mit Ihrem Lieblingsduft hinzufügen. Sie können aber auch eine Mischung ätherischer Öle in Ihr Basisöl geben.

Achten Sie beim Kauf von ätherischen Ölen auf hohe Qualität und wählen Sie 100 Prozent reine Öle vertrauenswürdiger Hersteller (z. B. Bergland).

## Die Zubereitung Ihres selbst gemachten Massageöls

Zunächst geben Sie das Basisöl in ein leeres Dunkelglasfläschchen. Mit einem kleinen Trichter (oder wenn die Öffnung breit genug ist, auch ohne Trichter) tropfen Sie die ausgewählten ätherischen Öle in das Basisöl.

Anschliessend verschliessen Sie das Fläschchen und schütteln kräftig. Bewahren Sie Ihr selbst gemachtes Massageöl dunkel und kühl auf.

In den nachfolgenden Rezepten ist kein Basisöl angegeben. Bitte wählen Sie einfach aus der obigen Liste das für Ihren Hauttyp oder Ihren Geschmack passende Basisöl aus. Wir wünschen Ihnen viel Entspannung, Spass und Gesundheit mit Ihrem selbst gemachten Massageöl.

### 1. Massageöl zur Steigerung der Konzentration

Dieses Massageöl sorgt für mentale Klarheit und hebt die Stimmung, es fördert die Konzentration und erhöht die geistige sowie körperliche Leistungsfähigkeit.

Ätherische Öle (pro 100 ml Basisöl):

Mix 1

- Zimtrinde (3 Tropfen): ein natürlicher Wachmacher
- Orange (8 Tropfen): reinigt und hebt die Stimmung
- Cardamom (2 Tropfen): belebt Körper und Geist, lindert nervöse Anspannungen
- Koriandersamen (2 Tropfen): belebt alle Sinne

Mix 2

- Limette (8 Tropfen): macht munter und erfrischt
- Rosmarin (3 Tropfen): belebt und energetisiert
- Zypresse (2 Tropfen): beruhigt bei Nervosität und hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren
- Pfefferminze (2 Tropfen): macht hellwach und klar, befreit den Kopf

Weitere ätherische Öle zur Konzentrationssteigerung sind: Eukalyptus, Geranie, Lemongras, Litsea und Zitrone

## 2. Sinnliches Massageöl

Das sinnliche Massageöl ist ideal für einen Abend zu zweit. Es entspannt den Körper, bringt den Geist zur Ruhe und weckt die Sinnlichkeit.

Ätherische Öle (pro 100 ml):

- Muskatellersalbei (2 Tropfen): entspannt die Muskulatur, beruhigt den Geist und hebt die Stimmung
- Jasmin (2 Tropfen): wärmt den Körper und belebt die Sinne
- Bergamotte (6 Tropfen): lindert Spannungszustände und hebt die Stimmung
- Vanille (2 Tropfen): gleicht aus und verstärkt die sinnliche Wahrnehmung
- Ylang Ylang (3 Tropfen): entspannt und wirkt stimmungsaufhellend

Weitere ätherische Öle mit aphrodisierender Wirkung sind: Mimose, Patchouli und Rose

## 3. Massageöl zum Einschlafen

Dieses selbst gemachte Massageöl sorgt dafür, dass Sie leicht einschlafen können. Dazu massieren Sie 10 Minuten, bevor Sie zu Bett gehen, wenige Tropfen des Massageöls an Ihre Schläfen, hinter die Ohren, auf die Handgelenkinnenseiten und auf die Fußsohlen.

Ätherische Öle (pro 100 ml):

- Mandarine (2 Tropfen): entspannt und beruhigt die Verdauungsorgane
- Lavendel (5 Tropfen): fördert die Entspannung, wirkt aber auch stark entzündungshemmend und reinigend
- Baldrian (5 Tropfen): Die Baldrianwurzel ist die beste Schlafhilfe der Natur, sie lindert ausserdem Ängste und senkt den Blutdruck
- Sandelholz (2 Tropfen): beruhigt und entspannt
- Rose (1 Tropfen): entspannt und verleiht dem Aroma Tiefe

Weitere schlaffördernde ätherische Öle sind: Hopfen, Johanniskraut, Melisse u. a.

## 4. Massageöl bei Verdauungsbeschwerden

Dieses würzige Massageöl lindert Krämpfe, Blähungen und Übelkeit. Bei einer Bauchmassage entspannt es die Muskulatur im Bauchraum und sorgt für angenehmes Wohlfühl.

Ätherische Öle (pro 100 ml Basisöl):

- Ingwer (2 - 3 Tropfen): beruhigt den Magen, bekämpft Übelkeit und ist nebenbei ein natürlicher Fiebersenker
- Cardamom (2 Tropfen): unterdrückt Übelkeit, belebt gleichzeitig und entgiftet
- Bergamotte (6 Tropfen): entspannt die Muskulatur und löst somit Krämpfe
- Weihrauch (2 Tropfen): hemmt Entzündungen und gilt als Verdauungshilfe
- Neroli (2 Tropfen): beruhigt bei nervösen Verdauungsbeschwerden

Weitere ätherische Öle für das Verdauungssystem sind: Angelikawurzel, Bohnenkraut, Dill, Eisenkraut, Estragon, Fenchel, Majoran, Muskatellersalbei und Oregano

## 5. Massageöl für schmerzende Gelenke

Bei schmerzenden Gelenken tut es besonders gut, wenn man die Gelenke sanft massiert und den beruhigenden Duft eines wirksamen Massageöls genießen kann. Schon allein die Entspannung durch die Massage und das Gefühl, etwas für sich tun zu können, sorgt für Erleichterung und Schmerzlinderung.

Ätherische Öle (pro 100 ml Basisöl):

- Muskatellersalbei (3 Tropfen): lindert die Entzündung und reduziert die Muskelanspannung
- Cajeput (6 Tropfen): wärmt die Haut, entspannt die Muskulatur und lindert Schmerzen
- Kurkuma (4 Tropfen): hemmt Entzündungen und nimmt den Schmerz
- Ingwer (2 Tropfen): lindert Schmerzen, wirkt krampflösend und hellt gleichzeitig die Stimmung auf

Weitere ätherische Öle zur Linderung von Gelenkschmerzen sind: Kampfer und Wacholder

## 6. Massageöl zur Entgiftung

Begleitend zu Entgiftungs- und Ausleitungsprogrammen aller Art kann dieses selbst gemachte Detox-Massageöl eingesetzt werden, z. B. bei einer Darmreinigung, bei einer Entsäuerung, bei einer Schwermetallausleitung etc. Es fördert die Toxinausleitung, wirkt Bakterien, Parasiten und Pilzen entgegen, unterstützt die Verdauung und belebt gleichzeitig den Geist (damit man die anstrengende Entgiftungszeit gut gelaunt meistern kann).

## Ätherische Öle (pro 100 ml Basisöl):

- Rosmarin (2 Tropfen): wirkt gegen Bakterien, Parasiten und Pilze, hemmt Entzündungen, behebt Verstopfung und hebt die Stimmung
- Oregano (3 Tropfen): wirkt antibakteriell, durchblutungsfördernd, schleimlösend und verdauungsbeschleunigend
- Atlaszeder (5 Tropfen): entspannt, entgiftet und fördert die Zellregeneration
- Grapefruit (2 Tropfen): belebt, klärt den Geist und unterstützt die Zellneubildung
- Thuja (2 Tropfen): entgiftet, löst Schleim, wirkt schweisstreibend und antiparasitär

Weitere entgiftende ätherische Öle sind: Teebaum und Wacholder

## Vorsichtsmassnahmen bei selbst gemachten Massageölen

Denken Sie daran, dass ätherische Öle aufgrund ihrer hohen Konzentration auch allergische Reaktionen auslösen können. Testen Sie daher von Ihrem selbst gemachten Massageöl zunächst eine kleine Menge des Öls (z. B. am Handgelenk) und warten Sie eine halbe Stunde, ob sich eine Unverträglichkeitsreaktion zeigt.

Schwangere und Stillende sollten vor Verwendung von ätherischen Ölen und daher auch von selbst gemachten Massageölen mit ihrem Arzt oder ihrer Hebamme sprechen.

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/massageoel-selbst-gemacht-ia.html>