

Rezept 1: Massageöl zum Entspannen herstellen

Ein Massageöl kann beruhigen und so dazu beitragen, die Muskeln ebenso wie das Gemüt zu entspannen. Für dieses Massageöl brauchen Sie:

100 ml eines Basis-Öls (z. B. Jojobaöl)

5 - 10 Tropfen natürliches, für Kosmetik geeignetes Lavendelöl

Diese Öle eignen sich als Basis für Massageöle

- **Baumnussöl:** Pflegt mit Linolsäure die Haut besonders gut. Hilft gegen Risse und Entzündungen. Und es wird in der Schweiz produziert.
- **Traubenkernöl:** Wirkt regenerierend und soll die Hautalterung verringern. Zudem wird es auch hierzulande hergestellt.
- **Jojobaöl:** Zieht eher langsam in die Haut ein, fettet aber nicht. Jojobaöl soll besonders das Bindegewebe stärken.
- **Kokosöl:** Pflegt auch empfindliche Haut, wirkt entzündungshemmend. Kokosöl schmilzt aber erst bei 25 Grad, vor Gebrauch also am besten auf die Heizung stellen.
- **Moringaöl:** Spendet Feuchtigkeit, wirkt entzündungshemmend und soll kleine Fältchen verschwinden lassen.

Für eine Massage können Sie aber auch weitere Kosmetik- oder Speise-Öle nutzen. Alle Öle sind zudem auch pur anwendbar.

Rezept 2: Vitalisierendes Massageöl selber machen

Mit dem passenden Duft können Sie ein Massageöl selber machen, das belebend statt einschläfernd wirkt. Dafür brauchen Sie:

100 ml Basis-Öl (z. B. Moringaöl)

5 - 10 Tropfen natürliches, für Kosmetik geeignetes Zitronenöl

Welche Düfte im Massageöl wie wirken

Ätherische Öle beeinflussen das Massageöl selbst nicht. Sie können also auch ohne diese auskommen. Durch ihre Düfte können sie allerdings unterschiedliche Wirkungen erzielen, zum Beispiel:

- **Rosmarinöl** macht wach und regt die Durchblutung an
- **Zirbenöl** entspannt und sorgt für ruhigen Schlaf
- **Melissenöl** muntert auf und vitalisiert
- **Vanilleöl** gleicht aus und aphrodisiert
- **Rosenöl** beruhigt und hellt die Stimmung auf

Sie können auch weitere ätherische Öle verwenden. Achten Sie beim Kauf jedoch darauf, dass die Öle für Kosmetik geeignet und natürlich sind.

Rezept 3: Massageöl gegen Verspannungen mixen

Bei Muskelkater von der letzten Wanderung oder dem Skitag wie auch bei Verspannungen vom zu vielen Sitzen können spezielle ätherische Öle helfen. Für dieses belebende Massageöl brauchen Sie:

100 ml Basis-Öl (z. B. Traubenkernöl)

5 - 10 Tropfen natürliches, für Kosmetik geeignetes Eukalyptusöl

Eukalyptusöl trägt dazu bei, die Muskeln zu entspannen und hilft bei der Regeneration. Um das Massageöl selber zu machen, geben Sie das Basis-Öl und das ätherische Öl in eine Flasche und schütteln diese, bis sich die Öle miteinander verbunden haben.