

Das sanfte Gleiten – Präparate für die Massage

veröffentlicht in *Kosmetik International* 2011 (2), 36-40

Wellness und Kosmetik – ohne Massagen undenkbar! Der Kunde will sich vollends fallen lassen und erwartet die versprochenen Resultate. Das erfordert Fachkompetenz – und geeignete Medien: Cremes, Öle und Gele.

Bewegung heißt Leben. Für den Körper gilt dies nicht nur in seiner Gesamtheit, sondern auch für den Mikrokosmos des Bindegewebes und der einzelnen Zellen. Durch Massagen werden - wie beim Sport - Zellen bewegt und aktiviert, der Stoffwechsel wird gesteigert. Die Mikrozirkulation der Blutgefäße sowie der Sauerstoff- und Nährstofftransport laufen auf Hochtouren. Diese Effekte können so stark sein, dass sie einen sogar um den Schlaf bringen - wenn etwa die Massage der Extremitäten nach einer langen Flugreise zu intensiv war.

Die Kraft bei der Massage wird ganz unterschiedlich auf die Haut übertragen. Mit den Händen kann man streichen, reiben, kneten, klopfen oder Vibrationen ausführen. Intensivierende Hilfsmittel sind Bürsten, heiße Steine (Hot Stones), Kräuterstempel oder zuweilen auch der direkte Körperkontakt. Heiße Steine sind besonders angenehm und helfen genauso wie das manuelle Walken, Verspannungen zu lösen - der Wellness-Aspekt der Massage kommt hier voll zum Tragen. Eine Wissenschaft für sich sind Kräuterstempel, die man sowohl im kosmetischen als auch medizinischen Bereich verwendet.

Das sanfte Gleiten auf der Haut wird bei Massagen durch wässrige Medien auf Basis von Hydrogelen und Emulsionen ermöglicht. Öle und Oleogele (Lipogele) sind die wasserfreien Varianten. Generell gilt: Arbeitet man aus hygienischen Gründen mit Handschuhen, müssen diese mit dem Massagemedium verträglich sein. Weichmacher oder Latexbestandteile dürfen sich nicht auf die Haut übertragen. Bei empfindlichen Personen kann es sonst zu ungewollten Sekundärreaktionen kommen.

Damit es richtig flutscht

Vor allem die Öle sollten über eine ausreichende Konsistenz verfügen. Das heißt, sie dürfen nicht zu flüssig sein und nicht zu schnell verlaufen. Unter den Händen müssen sie einen beständigen Film bilden, der die äußerlichen Druck- und Streichimpulse bestmöglich und trotzdem schonend auf die Haut überträgt. Dies kann man durch haftende Zusätze wie Rizinusöl oder 12-Hydroxystearinsäureester

erreichen. Phytosterinreiche Öle und Wachse wie Avocadoöl und Sheabutter sind eine gute Ergänzung.

Als Grundöle setzt man gerne Mandel- und Traubenkernöl ein. Letztlich sind viele andere Pflanzenöle gleichermaßen geeignet^{a)}. Zu achten ist auf die Fettsäurebesetzung der Triglyceride und auf den natürlichen Gehalt an Vitaminen und Phytosterinen. Hagebuttenkernöl z. B. hat ein ausgewogenes Verhältnis an Linol- (ω -6-Säure) und alpha-Linolensäure (ω -3-Säure), die beide einen hohen Pflegecharakter gewährleisten. Sonnenlicht- und sauerstoffempfindliche, ungesättigte Öle sollten allerdings – sofern sie keine Antioxidanzien enthalten – möglichst abends zum Einsatz kommen.

Wenn Pflanzenöle mit Magnesium- oder Zinksalzen langkettiger Fettsäuren kombiniert werden, entstehen feste bis halbflüssige Oleogele, die sich gut für die lokale Massage rund um das Auge, am Dekolleté oder an den Füßen eignen. Durch den Zusatz penetrationsfördernder Substanzen wie Phosphatidylcholin erreicht man eine gute Absorption, die den Pflegeeffekt noch steigert. So mindert man auch den nach der Massage verbleibenden Ölglanz und das unangenehm fettige Gefühl deutlich.

Ein Nachschlag Pflege

Selbstverständlich können auch Paraffinöle, mitunter auch Silikonöle und deren Oleogele für Massagen genutzt werden. Sie leisten jedoch keinen Beitrag zur Hautpflege, verbleiben an der Hautoberfläche und müssen nach der Behandlung entfernt werden.

Die Abreinigung vereinfacht sich, wenn die Öle von vornherein waschaktive Substanzen enthalten. Dann reichen feuchtwarme Kompressen oder eine Dusche dafür aus, die Öle mit warmem Wasser restlos und schnell zu entfernen. Dabei verliert die Haut allerdings körpereigene Fett- und Barrierebestandteile, was nach der Reinigung ausgeglichen werden muss – am besten mit einer physiologisch zusammengesetzten Bodylotion.

Hydrogele enthalten wie Ultraschallgele neben Wasser nur polymere Konsistenzgeber wie

etwa Sodium Carbomer^{b)}. Nachteilig ist, dass durch das unvermeidliche Verdunsten des Wassers immer auch ein gewisser Kühleffekt auftritt. Beim Antrocknen werden Hydrogele klebrig bzw. krümelig, wenn man nicht rechtzeitig mit lauwarmem Wasser nachhilft.

Andererseits kann man Hydrogele leicht mit wässrigen Extrakten und wasserlöslichen Wirkstoffen mischen. Vor allem Polysaccharide wie Xanthan, Hyaluronsäure und Algenextrakte inklusive Alginsäurehydrolysate können dazu genutzt werden, die Hautfeuchte zu erhalten bzw. für aufpolsternde Pflegeeffekte zu sorgen. Wenn es darum geht, Oberschenkelpartien mit Cellulite zu massieren bzw. auch partiell mit Ultraschall zu behandeln, haben sich u. a. Hydrogele mit liposomalem Koffein oder Liposomenkonzentrate in Kombination mit Grünteeextrakt bewährt. Sie mobilisieren Fetteinlagerungen und steigern die Mikrozirkulation.

Blick aufs Etikett

Da Hydrogele hoch wasserhaltig sind, sind Konservierungsmittel ein Thema. Scheinbar preiswerte Präparate^{c)} sind nicht zu empfehlen, wenn sie Konservierungsmittel mit Sensibilisierungspotenzial (siehe Anhang der KVO) enthalten. Zu haben sind aber auch konservierungsmittelfreie Formulierungen mit nennenswerten Mengen an Glycerin, Glykolen oder Zuckeralkoholen wie Sorbitol. Sie können zum Schluss mit feuchtwarmen Kompressen abgewischt werden. Eventuell verbleibende geringfügige Hydrogel-Reste stören nicht. Im Gegenteil: Sie dienen der Hautfeuchte. Anschließend lassen sich dann problemlos fetthaltige Pflegecremes auftragen.

Eine praktische Einheit von Hydrogelen und Pflegecremes sind Massagecremes. Da die mechanischen Kräfte bei der Massage eine hohe Absorption der Cremes bewirken, ist auch hier auf die INCI zu achten. Parfümstoffe werden nicht immer vertragen. Ein gezielter Zusatz ätherischer Öle ist auf jeden Fall die bessere Alternative. Gegen Emulgatoren wie Mono- und Diglyceride oder Lecithin (Phospholipidgemisch) ist nichts einzuwenden. Sie entsprechen der Physiologie der Haut. Emulgatorfreie Cremes wie die Derma Membran Struktur (DMS) können nach der Massage – mit individuellen Wirkstoffen versehen – noch Inhalt einer folgenden Vlies-Packung sein^{d)}.

Ist die Massage Teil einer Gesichtsbehandlung, ist die Verwendung der DMS ohne zusätzliche Wirkstoffe vor der Gesichtsmaske ungeeignet - aufgrund der hohen Absorptionsrate. Die Mischung von DMS und Wirkstoffkonzentraten erlaubt dagegen eine effektive Massage und kann gleichzeitig auch als nachfolgende Ruhemaske genutzt werden^{e)}.

Treatment mit Mehrwert

Bei Massagen geht es nicht nur um die Wahl der richtigen Präparate, sondern auch um die der Wirkstoffzusätze. Fügt man ätherische Öle, Balsame und Extrakte zu, kann man alle Register der Aromatherapie ziehen. Da der Übergang in den Körper jedoch nicht wie bei Bädern über das Medium Wasser erfolgt, sollte man behutsam mit kleinen Dosierungen beginnen. Ätherische Öle wirken sowohl über die Hautabsorption als auch über ihre Duftausstrahlung. Dies gilt gleichermaßen für die beruhigenden und entspannenden Varianten.

Je nach Behandlungszweck können kühlende Öle wie Menthol oder wärmende Stoffe wie Vanillinether, Ingwer oder Chili gewählt werden. Zur Verbesserung der Mikrozirkulation bei Fußmassagen dient z. B. Rosskastanie. Arnika ist für seine abschwellende Wirkung bekannt. Bei sonnengeschädigter Haut und Rötungen empfehlen sich essenzielle Fettsäuren, Weihrauch-, Betulin- und Sonnenhut-Extrakte. Hautberuhigend sind auch Kamille und Calendula. Soll der Stoffwechsel atrophischer Haut gesteigert werden, sind etwa die Vitamine A, B, C und Coenzym Q₁₀ sowie Teepräparate geeignet.

Will man einen leichten, oberflächlichen Peeling-Effekt erreichen, kann man auf Seren mit Harnstoff und Weidenrindenextrakt zurückgreifen. Harnstoff, Aminosäuren und Proteinhydrolysate ergänzen die Crememassage der trockenen Haut. Sie verstärken den NMF und sind ein guter Schutz gegen atmosphärische Radikale. Eine straffende Wirkung erzielt man beispielsweise mit Zusätzen von Kigelia, Schachtelhalm oder Phytohormonen aus Soja oder rotem Klee. Bei Fältchen im Gesicht ist zudem etwa Parakresse geeignet: Auch hier ist bei Massagen auf eine anfänglich niedrige Dosierung zu achten.

Nicht alle Wirkstoffe sind für jeden Hauttyp geeignet. Und es gibt auch Kontraindikationen für Massagen. Ist die Haut entzündet oder besteht die Gefahr, dass sich trotz Desinfektionsmaßnahmen Keime weiter verbreiten und andere Hautareale infizieren, z. B. bei Akne, ist von der Massage abzusehen. Gleiches gilt bei Melanom-verdächtigen Hautveränderungen. Bindegewebsgeschädigte Haut (Rosacea/Couperose) kann ebenfalls ein Problem darstellen: Wirkstoffe sind nur vorsichtig einzuklopfen.

Essenzen und Aromen

Kräuter und pflanzliche Drogen können frisch oder in getrockneter Form in Kräuterstempel

eingebunden werden. Aus ihnen gehen die Wirkstoffe während der Massage wie in einem Mazerationsprozess in das Massagemedium über. Dementsprechend kann man über die Länge der Behandlung auch die Dosierung kontrollieren. Bei der Kopf-, Gesichts- und Körperbehandlung, die sich an überlieferten Lehren wie Ayurveda oder Jamu orientiert, werden Energiepunkte des Körpers mit den Fingerspitzen massiert. Die dadurch ausgelösten Entspannungseffekte können eine Fernwirkung bis hin zu einzelnen inneren Organen haben und Fehlfunktionen beheben. Andere mit Wirkstoffen angereicherte Öle müssen vor der Massage erst aufwändig aufbereitet werden. Die Applikation muss bei vergleichsweise hohen Temperaturen erfolgen. Für durch Wellness- und Partnermassage verwöhnte Zeitgenossen wird mittlerweile so ziemlich alles, was gut schmeckt und riecht, auch als Massagemedium angeboten. Angefangen bei Pflanzenölen mit Vanille-, Lebkuchen- und Schokoladenaroma über Wein und Honig bis hin zu heißer Schokolade (Hot Chocolate). Dabei wird viel über Entgiftung und

Entschlackung gesprochen. Aber es ist wohl eher der Spaßfaktor, der im Vordergrund steht.

Dr. Hans Lautenschläger

Anmerkungen, die nicht in der Originalveröffentlichung enthalten sind:

- a) Partnermassage: Massageöle sind in der Regel nicht kondomverträglich – insbesondere bei Zusätzen von ätherischen Ölen.
- b) Die Hydrogele sind auch als Gleitgel geeignet.
- c) Medizinprodukte sind vielfach nicht KVO-konform.
- d) DMS kann in Verbindung mit Vlies-Packungen mit lauwarmem Wasser gestreckt werden.
- e) Der Effekt der Ruhemaske lässt sich steigern, wenn man sie mit einer erhärtenden Modelage okklusiv abdeckt und diese später in einem Stück abzieht.