

## Wissenschaftlich bewiesen: Massagen stärken das körpereigene Immunsystem

Türkenfeld, den 04.03.2020 – Massagen tragen nicht nur zur körperlichen Entspannung bei, sondern wirken sich auch positiv auf das körpereigene Abwehrsystem aus: Das ist wissenschaftlich erwiesen. US-Forscher entnahmen Probanden Blutproben vor, während und nach einer Massage und konnten beweisen, dass der Anteil an weißen Blutkörperchen – zuständig für die Körperabwehr – stieg und gleichzeitig die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blutkreislauf abnahm.<sup>1</sup> Wer also regelmäßig Massagen als kleine Wohlfühlpausen in den Lebensalltag einbaut, der fühlt sich nicht nur gut, sondern bleibt auch gesund.

### Stress reduzieren ist das Gebot der Stunde

Ganz weit oben auf der Liste der guten Vorsätze stand bei vielen auch in diesem Jahr: mehr auf die eigene Gesundheit achten und die eigene Zeit bewusster verbringen. Das Motto lautet Entschleunigung, um den kräftezehrenden Tücken des Alltags, Stressoren genannt, das Handwerk zu legen, bevor sie für dauerhafte gesundheitliche Probleme sorgen können. Genauso individuell wie das, was jeder einzelne als Stress empfindet, sind auch die Dinge, die entspannen und wieder zurück zur eigenen Mitte bringen können. Wenn der ganze Körper nach Ruhe und Erholung verlangt, kann eine Massage wahre Wunder wirken. Sanfte Berührungen in Verbindung mit speziellen Pflegeölen fördern bekanntermaßen die Durchblutung, lösen Verspannungen und lassen alle Alltagslasten in weite Ferne rücken. Nicht zuletzt deswegen, weil der Mensch positiv auf Berührung reagiert und Glückshormone wie Endorphin oder Oxytocin produziert. Diese Botenstoffe erreichen über die Blutbahn den ganzen Körper, sorgen für gute Laune und wirken damit psychischen Belastungen entgegen. Obendrein stimulieren Massagen Entgiftungsorgane wie Nieren und Leber. Schädigende Stoffe werden schneller abgebaut und der Organismus entlastet.

### Ganzheitliche Entspannung wirkt über viele Sinne

Massageöle mit dem eigenen Lieblingsduft tragen dabei zur Harmonisierung bei, wirken über Geruchssinn und Haut ganzheitlich auf den Organismus und schenken Körper und Geist eine echte Auszeit. Frauen bevorzugen dabei meist lieblichere Aromen wie Jasmin und Vanille, wohingegen Männer zu herben Duftnoten wie Patchouli und Bergamotte neigen. Das weiß Sonja Staffler, Masseurin und Gründerin von oelfaktorisch, einer Ölmanufaktur für hochwertige Bio-Körperöle in Türkenfeld. Deshalb hat sie mit ihren Massageölen love him und love me auch zwei Ölkompositionen kreiert, die beiden Vorlieben entsprechen. „Und nicht nur bei der Wahl des Duftes unterscheiden sich die Geschlechter. Männer entspannen sich häufig am besten bei einer Kopfmassage. Fragt man

---

<sup>1</sup> Vgl. Mark Rapaport (Cedars-Sinai Medical Center, Los Angeles) et al.: Journal of Alternative and Complementary Medicine, Online-Vorabveröffentlichung, doi:10.1089/acm.2009.0634 dapd/wissenschaft.de – Gwydion Brennan

Frauen, wo sie am liebsten massiert werden, entscheiden sie sich sehr oft für die Füße.“ Beide Massageformen eignen sich bestens, um abends die Füße hochzulegen und sich selbst oder den Partner zu massieren. Das Öl einfach in ruhigen und kreisenden Bewegungen sanft in die Kopfhaut einmassieren, Füße und Zehen verwöhnen und dabei die Zeit genießen.

### **Über oelfaktorisch**

Hinter »oelfaktorisch« steht Sonja Staffler, staatlich geprüfte Masseurin und Aromatherapie-Expertin. Durch die langjährige Erfahrung in der eigenen Massagepraxis kennt Sonja Staffler die Wirkung ätherischer Öle. Um den eigenen Qualitätsansprüchen gerecht zu werden, entschloss sie sich 2018, eigene Körperöle zu entwickeln. Die Produkte von oelfaktorisch sind frei von Silikonen, Paraffinen, Duft- sowie Konservierungsstoffen, enthalten weder Rohstoffe auf Mineralölbasis noch minderwertige Inhaltsstoffe und können dadurch ihr ganzes natürliches Wirkungsspektrum optimal entfalten. Nach dem eigenen Credo »Alles, was auf die Haut kommt, sollte so rein sein, dass man es auch essen könnte« verwendet oelfaktorisch nur Öle aus biologisch kontrolliertem Anbau, die nach Möglichkeit regional bezogen werden. oelfaktorisch füllt jedes Öl von Hand ab und verpacken im Rahmen der Hygienevorschriften plastikfrei – aus Überzeugung.

Mehr unter [www.oelfaktorisch.de](http://www.oelfaktorisch.de)

### **Pressekontakt**

Laura Joppien | Bahnhofstraße 24 | 82299 Türkenfeld

Tel: 08193 99 66 0 77 | Mobil: 0177-233 78 55 | [presse@oelfaktorisch.de](mailto:presse@oelfaktorisch.de) | [www.oelfaktorisch.de](http://www.oelfaktorisch.de)