

EIN PERSÖNLICHER GUIDE

6 Öle für deine Kinderwunschzeit

*Meine ehrliche Erfahrung damit – und wie sie dich durch
diese Zeit begleiten können.*



Michaela Konrad

Ein paar Worte von mir

Ich habe zwei wundervolle, große Kinder aus meiner ersten Ehe. Mit meinem heutigen Partner habe ich mir von Herzen ein gemeinsames Kind gewünscht. Dann kam die Diagnose: AMH fast bei null, meine Eizellreserve so gut wie aufgebraucht — ein Schock, mit dem ich nicht gerechnet hatte. Seitdem gehe ich meinen eigenen Weg: Einzelspende, drei negative Transfers, viele Höhen und Tiefen. Ich kenne diesen Weg aus erster Hand, nicht aus der Theorie.

In dieser Zeit haben mich ätherische Öle immer wieder aufgefangen. Nicht als Wundermittel — sondern als kleine, verlässliche Unterstützung in Momenten, in denen sonst wenig geholfen hat. Vor allem in der Wartezeit nach dem Transfer, wenn die Gedanken kreisen. Oder kurz vor einem Ultraschall, wenn die Angst größer ist, als man zugeben will.

Deshalb hab ich dir diesen Guide zusammengestellt: die sechs Öle, die mir persönlich am meisten geholfen haben. Ehrlich, ohne große Versprechen. Diese Öle machen dich nicht schwanger. Aber sie können dir helfen, mit der emotionalen Achterbahn dieser Zeit ein bisschen leichter umzugehen.

Du bist nicht allein auf diesem Weg — auch wenn es sich oft so anfühlt.



**Alles Liebe,
Michi**

Wie dich ätherische Öle im Kinderwunsch unterstützen können



Öle wirken oft innerhalb weniger Minuten — gerade in akuten Momenten wie kurz vor einem Termin ein echter Vorteil.



Sie wirken nicht nur körperlich, sondern auch emotional — über das Riechsystem, das direkt mit dem Nervensystem verbunden ist.



Die Anwendung ist unkompliziert: ein paar Tropfen auf die Fußsohlen, Handgelenke oder in den Diffuser reichen oft schon.



Sie können helfen, dich wieder mit deinem Körper zu verbinden — gerade wenn sich durch Behandlungen wie IVF oder Punktionen vieles fremdbestimmt anfühlt.



Sie ersetzen keine medizinische Behandlung. Sie sind eine Ergänzung, die dir durch emotional herausfordernde Phasen helfen kann — nicht mehr, aber auch nicht weniger.



Kleiner Tipp: Trägeröl

Manche Öle solltest du nicht pur auf die Haut auftragen — besonders wenn deine Haut in dieser Zeit sensibler reagiert. Fraktioniertes Kokosöl ist ein geruchloses, hautfreundliches Trägeröl. Faustregel: 1 Teil ätherisches Öl auf mindestens 5 Teile Kokosöl. Dann kannst du auch großzügiger auftragen, ohne dass es die Haut reizt.

Lavendel

ÖL 01 / 06

„Lavendel war für mich das Öl für ruhige Abende – ein paar Tropfen aufs Kopfkissen, wenn die Gedanken vor dem Einschlafen einfach nicht aufhören wollten zu kreisen.“

Inhaltsstoffe

Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Emotional geeignet bei

- Hilft beim Runterkommen an Abenden, an denen die Gedanken um Termine oder Ergebnisse kreisen
- Klassiker zur Schlafvorbereitung, gerade in der Wartezeit nach dem Transfer
- Fördert ein Gefühl von Ruhe, wenn alles gerade viel ist

Körperlich geeignet bei

- Wirkt hautberuhigend
- Wird traditionell zur allgemeinen Entspannung genutzt
- Eignet sich für ein kleines Abendritual, das Struktur gibt

Anwendung

- Ein paar Tropfen aufs Kopfkissen oder Handgelenk vorm Schlafen
- In den Diffuser am Abend
- Mit Trägeröl vermischt sanft einmassieren



Wild Orange

ÖL 02 / 06

„Wenn mir in dieser Zeit alles zu schwer wurde, hat mir Wild Orange geholfen, wieder ein bisschen Leichtigkeit reinzubringen – einfach aus den Handflächen eingeatmet.“

Inhaltsstoffe

Orangenschalenöl (Citrus sinensis)

Emotional geeignet bei

- Stimmungsaufhellend an Tagen, an denen die Schwere der Situation überwiegt
- Hilft gegen Antriebslosigkeit, wenn der Kinderwunschweg gerade zäh ist
- Bringt spürbar mehr Leichtigkeit in den Alltag

Körperlich geeignet bei

- Reinigende Eigenschaften
- Wohltuend als Zusatz in der Körperpflege
- Belebendes Aroma für den Start in den Tag

Anwendung

- Mehrmals täglich direkt aus der Flasche einatmen
- Im Diffuser, z. B. morgens
- Achtung: nach Hautkontakt 12 Std. direkte Sonne meiden



Balance

ÖL 03 / 06

„Balance war mein täglicher Begleiter, vor allem in der Zwei-Wochen-Wartezeit – morgens und abends auf die Fußsohlen, wie ein kleines Ritual, das mir Halt gegeben hat.“



Inhaltsstoffe

Fichte, Kampferbaum (Ho Wood), Weihrauch, Blauer Rainfarn, Blaue Kamille, Osmanthus, Kokosöl



Emotional geeignet bei

- Erdend an Tagen, an denen die Ungewissheit besonders schwer wiegt
- Fördert Ausgeglichenheit während der Wartezeit nach dem Transfer
- Passend bei allgemeiner Belastung durch den Kinderwunsch



Körperlich geeignet bei

- Bei äußerlicher Anwendung entspannungsfördernd
- Gutes Basisöl für den Alltag, kombinierbar mit anderen Ölen
- Eignet sich als fixer Bestandteil eines Tagesrituals



Anwendung

- 2x täglich auf die Fußsohlen
- Auf Handgelenke oder Hals
- Vor dem Schlafengehen als kleines Ritual



Adaptiv

ÖL 04 / 06

„Adaptiv hab ich genutzt, wenn der Stress einfach zu viel wurde – wenn wieder ein Termin, ein Ergebnis oder eine Entscheidung anstand und ich das Gefühl hatte, nicht mehr hinterherzukommen.“



Inhaltsstoffe

Wild Orange, Lavendel, Copaiba, Grüne Minze, Magnolie, Rosmarin, Neroli, Amberbaum



Emotional geeignet bei

- Für die Dauerbelastung über die ganze Kinderwunschzeit hinweg gemacht
- Kombiniert beruhigende und stimmungsaufhellende Wirkung an stressigen Tagen
- Hilft, wenn mehrere Termine oder Entscheidungen gleichzeitig anstehen



Körperlich geeignet bei

- Wirkt hautberuhigend
- Angenehmer, beruhigender Duft
- Kann in stressigen Wochen täglich begleiten



Anwendung

- Mit Trägeröl zur Massage (5 Tropfen auf 10 ml)
- Als Badezusatz an einem ruhigen Abend
- Achtung: 12 Std. direkte Sonne meiden nach Hautkontakt



Peace

ÖL 05 / 06

„Vor jedem Ultraschall hatte ich Peace griffbereit. Es hat mir geholfen, in diesen Minuten vor der Tür nicht komplett durchzudrehen.“



Inhaltsstoffe

Vetiver, Lavendel, Ylang Ylang, Weihrauch, Muskatellersalbei, Majoran, Cistrose, Grüne Minze



Emotional geeignet bei

- Passend bei Ängsten vor Ultraschall- oder Kontrollterminen
- Fördert Zuversicht und Geborgenheit in akuten Angstmomenten
- Kann auch nach belastenden Erfahrungen wie einer Fehlgeburt unterstützen



Körperlich geeignet bei

- Wirkt über das autonome Nervensystem
- Eignet sich für Meditation, Yoga oder ruhige Momente vor einem Termin
- Für den akuten Einsatz in stressigen Minuten gedacht



Anwendung

- An Pulspunkten oder Handgelenken vor dem Termin
- Auf die Fußsohlen zur Vorbereitung
- Bei akuter Anspannung direkt einatmen



ClaryCalm

ÖL 06 / 06

„ClaryCalm hat mich durch die Zyklustage begleitet, in denen ohnehin schon alles emotional näher an der Oberfläche lag.“



Inhaltsstoffe

Muskatellersalbei, Lavendel, Bergamotte, Römische Kamille, Ylang Ylang, Zeder, Geranie, Fenchel, Karottensamen, Palmarosa, Mönchspfeffer



Emotional geeignet bei

- Speziell für Frauen entwickelt, um Stimmungsschwankungen über den Zyklus hinweg auszugleichen
- Hilft an Tagen, an denen Hormone und Emotionen besonders eng zusammenhängen
- Unterstützt, wenn der Kinderwunsch den Zyklus zusätzlich emotional auflädt



Körperlich geeignet bei

- Erzeugt auf der Haut ein kühlendes Gefühl
- Für den Unterbauch gedacht
- Kann während der Menstruation mehrmals täglich angewendet werden



Anwendung

- Auf den Unterbauch mit sanfter Massage
- Auf die Fußsohlen
- Achtung: 12 Std. direkte Sonne meiden nach Hautkontakt (Bergamotte)



ZUM SCHLUSS

Wo du die Öle bestellen kannst

Falls du eines (oder mehrere) der Öle ausprobieren möchtest – hier kommst du je nach Land direkt zur Bestellung:



Alle sechs Öle aus diesem Guide – plus fraktioniertes Kokosöl als Trägeröl



Österreich

doterra.me/YDdT3



Deutschland

doterra.me/XZLPg7



Schweiz

doterra.me/OBLvIx

Du musst das nicht allein durchstehen



Meine Telegram-Community speziell für Frauen im Kinderwunsch – für Austausch, ehrliche Fragen und ein bisschen Rückhalt an den Tagen, an denen es schwerfällt.

t.me/+k8GhN45pIqQ4OGFk

Dieser Guide ersetzt keine medizinische Beratung oder Behandlung. Ätherische Öle können deinen Kinderwunschweg emotional und im Alltag begleiten, aber keine Diagnosen ersetzen oder Behandlungserfolge versprechen. Sprich bei gesundheitlichen Fragen immer mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.