

Wohlbefinden und innere Stärke



@silke_balance

Dein Guide für
die Wechseljahre

Willkommen in Deiner neuen Zeit

Vielleicht fühlst Du Dich manchmal wie zwischen den Welten – nicht mehr ganz die, die Du warst, aber auch noch nicht angekommen in dieser neuen Version von Dir. Die Wechseljahre sind mehr als nur ein hormoneller Umbruch. Sie sind eine Einladung. Eine Einladung, Dich selbst neu kennenzulernen. Dich zu sortieren. Zu spüren, was wirklich zu Dir gehört – und was Du getrost gehen lassen darfst.

In dieser Zeit voller Veränderungen suchen viele Frauen nach Orientierung. Nach kleinen Ankerpunkten im Alltag, nach Momenten des Innehaltens und nach Werkzeugen, die ihnen guttun. Ätherische Öle können genau solche Wegbegleiter sein: duftvoll, fein, achtsam. Sie schenken Dir keine Lösungen, aber sie öffnen Räume. Räume für Selbstwahrnehmung, für Rituale, für Verbindung – mit Deinem Körper, Deiner Seele und Deinem Alltag.



In diesem kleinen Guide lade ich Dich ein, mit mir gemeinsam auf Duftreise zu gehen. Du findest hier Impulse, kleine Rituale und Anwendungsideen rund um ätherische Öle. Sie sind sanfte Alltagsbegleiter, die Dein Wohlbefinden auf natürliche Weise unterstützen können – ganz ohne große Umstellungen, sondern in Form von kleinen, achtsamen Momenten.

Alles, was Du brauchst, ist Offenheit, ein bisschen Zeit für Dich – und vielleicht ein Tropfen Duft auf Deinem Handgelenk. Lass uns gemeinsam auf diese Reise gehen.





Bauchgefühl und Körpermitte

Der Bauch – unser Zentrum, unsere Mitte, unser Gefühl. Gerade in den Wechseljahren ist es oft der Bauch, der sich verändert. Vielleicht spürst Du, dass sich Deine Figur wandelt, dass die Kleidung anders sitzt, dass Du Dich irgendwie fremder fühlst im eigenen Körper. Und vielleicht geht es gar nicht nur ums Äußere – sondern auch ums Gefühl. Um Schwere. Um Unzufriedenheit. Um das Gefühl, nicht mehr im eigenen Rhythmus zu sein.

Hier darfst Du Dir selbst mit liebevollem Blick begegnen. Nicht kontrollieren, sondern begleiten. Nicht kasteien, sondern nähren. Und genau hier können ätherische Öle als täglicher Impuls dienen.

Sanfte Ölimpulse

- Zitrone – frisch, klärend, lichtvoll. Du kannst 1–2 Tropfen in den Diffuser geben und Deinen Tag mit Leichtigkeit beginnen. Oder Du mischst Dir 1 Tropfen mit 1 EL Pflanzenöl (z.B. Mandelöl) und massierst damit Deinen Bauch mit kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn – als liebevolles Ritual.
- Pfefferminze – kraftvoll, erfrischend, aktivierend. Perfekt für einen kleinen Energie-Boost am Morgen. Ein Tropfen auf den Handflächen verrieben, tief eingeatmet – und Du spürst Klarheit. Auch in der Kombination mit Zitrone im Diffuser ist sie ein guter Begleiter für Körperbewusstsein.
- Copaiba – sanft, warm, ausgleichend. Dieses Öl kannst Du wunderbar für eine entspannende Bauchmassage verwenden. Es hat eine sehr dezente, fast holzige Note und lässt sich gut mit Lavendel kombinieren.

Tipp für ein Bauchöl zum Selbermachen

Mische Dir Dein eigenes Selbstfürsorge-Öl:

- 30 ml Jojobaöl
- 3 Tropfen Zitrone
- 3 Tropfen Copaiba
- 2 Tropfen Pfefferminze

In ein dunkles Glasfläschchen geben, gut schütteln und vor dem Auftragen sanft erwärmen (z.B. in der Hand). Morgens oder abends in Ruhe auf den Bauch auftragen.

Kleines Ritual

Stell Dich vor den Spiegel. Leg die Hände auf Deinen Bauch. Atme tief ein. Und sag leise zu Dir: „Ich bin in meiner Mitte. Ich darf mich verändern. Ich bin genug.“



Haut und Selbstfürsorge



Unsere Haut ist weit mehr als nur eine Hülle. Sie ist ein sensibles Organ – und manchmal auch ein Spiegel unserer Seele. In den Wechseljahren verändert sich die Haut oft: Sie wird trockener, empfindlicher, verliert an Spannkraft. Und vielleicht spürst Du auch, dass Du selbst kritischer wirst, weil das Außen nicht mehr dem Bild entspricht, das Du lange von Dir hattest.

Doch was wäre, wenn Du Deiner Haut nicht mit Bewertung, sondern mit Liebe begegnest? Wenn Du sie nicht straffen, sondern nähren möchtest? Wenn Deine Berührung zur Sprache wird – für Selbstfürsorge, Wertschätzung, Weichheit? Atherische Öle können hier zu kleinen Begleiterinnen werden – als Teil Deiner Pflegeroutine, aber vor allem auch als Botschafterinnen eines neuen Umgangs mit Dir selbst.

Hautfreundliche Öle

- Lavendel – der Klassiker für entspannte Hautmomente. Du kannst Lavendel in Dein Gesichtsol mischen (z. B. 1–2 Tropfen auf 30 ml Trägeröl wie Jojoba oder Mandelöl) oder auch ein entspannendes Fußbad am Abend damit bereichern.
- Weihrauch – warm, tief, fast mystisch. Viele Frauen lieben ihn besonders in Übergangszeiten. Gib einen Tropfen in Deine Gesichtscreme oder einfach auf die Handflächen, reibe sie aneinander und halte sie kurz vors Gesicht. Einatmen. Zurückkommen. Bei Dir sein.
- Copaiba – besonders mild, sehr sanft zur Haut. Ideal für selbstgemachte Pflegeprodukte wie Körperöl oder After-Sun-Öl. Copaiba eignet sich auch wunderbar für empfindliche Stellen, z. B. an Hals oder Dekolleté.

DIY-Tipp: Gesichtsol für reife Haut

Mische Dir in einem dunklen Fläschchen:

- 30 ml Jojobaöl
- 3 Tropfen Lavendel
- 2 Tropfen Weihrauch
- 2 Tropfen Copaiba

Abends nach der Reinigung sanft auf die noch feuchte Haut einmassieren – mit langsamen, bewussten Bewegungen. Gern mit einem Rosenquarz-Roller oder einfach mit Deinen Händen.

Kleines Achtsamkeitsritual

Beim Eincremen oder Einölen – bleib kurz stehen. Schau Dir selbst in die Augen. Und sage:
„Ich bin mehr als mein Äußeres. Ich bin schön in meinem Sein.“

Wenn Du magst, kannst Du beim Einölen auch Orange verwenden – sie bringt eine gewisse Leichtigkeit mit und kann das emotionale Wohlbefinden zusätzlich unterstützen.

Haare und Kopfklarheit

Es gibt diese Phasen, in denen wir morgens in den Spiegel schauen und uns fragen: Was ist hier eigentlich los? Die Haare wirken feiner, stumpfer, manchmal sogar lichter. Für viele Frauen ist das Thema Haare in den Wechseljahren besonders sensibel – denn es berührt nicht nur das Äußere, sondern auch unser Selbstbild. Haare stehen für Lebenskraft, Weiblichkeit, Ausdruck.

Doch vielleicht darfst Du genau hier sanfter mit Dir sein. Veränderung bedeutet nicht Verlust – sondern Wandlung. Und manchmal reicht ein kleines Ritual, ein Moment der liebevollen Zuwendung, um das eigene Spiegelbild wieder mit anderen Augen zu sehen.

Atherische Öle lassen sich wunderbar in die Haarpflege integrieren. Sie schenken dem Pflegealltag nicht nur Duft, sondern auch Achtsamkeit – und manchmal ein Stück Klarheit im Kopf.

Öle, die sich gut für Haare und Kopfhaut eignen

- Lavendel – seit jeher beliebt für alles, was beruhigt. Du kannst ein paar Tropfen in Dein Shampoo geben oder in eine DIY-Kopfhautpflege einarbeiten. Besonders schön am Abend, wenn Du zur Ruhe kommen möchtest.
- Pfefferminze – frisch, klar, aktivierend. Ein kleiner Frischekick für die Kopfhaut. Am besten gemischt mit einem Trägeröl (z. B. 1 Tropfen auf 1 EL Jojobaöl) und sanft einmassiert.
- Weihrauch – eher ungewöhnlich für die Haare, aber gerade in Verbindung mit bewussten Berührungen kann er wie ein kleines Meditationstool wirken.

DIY-Rezept: Haar- & Kopfhautpflegeöl

Du brauchst:

- 30 ml Jojobaöl
- 3 Tropfen Lavendel
- 2 Tropfen Pfefferminze
- optional: 1 Tropfen Weihrauch

Vor dem Waschen in die Kopfhaut einmassieren, 10–15 Minuten einwirken lassen, dann auswaschen. Du kannst auch 1–2 Tropfen Lavendel direkt ins Shampoo geben für eine Extraportion Pflege.

Ritual für Klarheit im Kopf

Setz Dich hin, schließe die Augen, gib 1 Tropfen Pfefferminze auf Deine Handflächen. Reibe sie aneinander und halte die Hände vors Gesicht. Atme tief ein. Stell Dir vor, wie Nebel sich lichtet. Sag Dir: „Ich darf loslassen. Ich darf neu denken. Ich darf leicht sein.“



Herz und Emotionen in Balance



Es gibt Tage, da scheint alles zu viel. Die kleinste Bemerkung trifft ins Herz, Tränen kommen schneller als früher, und manchmal weißt Du selbst nicht genau, warum Du Dich so fühlst. Willkommen in der emotionalen Achterbahn der Wechseljahre.

Diese Lebensphase bringt nicht nur körperliche Veränderungen mit sich – auch die innere Welt wird durchgeschüttelt. Rollen wandeln sich, Grenzen werden spürbarer, Altes fällt weg, Neues ist noch nicht greifbar. Es ist ein Zwischenraum – roh, intensiv, aber auch voller Möglichkeiten. Und genau hier darfst Du liebevoll mit Dir selbst sein. Deine Emotionen sind keine Störung. Sie sind Wegweiser.

Düfte können in solchen Momenten wie ein sicherer Hafen wirken – nicht, um etwas wegzumachen, sondern um bei Dir zu bleiben. Atmen. Spüren. Annehmen.

Öle für emotionale Momente

- Orange – warm, fruchtig, herzöffnend. Orange wird oft mit Freude und innerem Licht assoziiert. Ein Tropfen auf dem Handgelenk oder im Diffuser am Morgen kann Dir Leichtigkeit schenken, gerade an grauen Tagen.
- Lavendel – der Klassiker für innere Ruhe. Hilft Dir, abends den Tag loszulassen oder Dich in aufgewühlten Momenten wieder mit Deinem Atem zu verbinden.
- Weihrauch – tief, würdevoll, zentrierend. Besonders wertvoll, wenn Du Dich verloren fühlst oder Dich nach innerer Erdung sehnst. Weihrauch eignet sich wunderbar für kleine Achtsamkeitsrituale oder auch beim Journaling.

Duftanker-Ritual für zwischendurch

Wähle ein Öl, das Dich besonders anspricht. Gib 1 Tropfen auf einen Lavastein oder eine Baumperle in Deiner Tasche. Immer wenn Du spürst, dass es zu viel wird – innehalten. Atmen. Den Duft bewusst wahrnehmen. Vielleicht magst Du Dir innerlich sagen: „Ich bin sicher. Ich bin getragen. Ich darf fühlen.“

Mini-Diffusermischung für Herzbalance

- 2 Tropfen Orange
- 2 Tropfen Lavendel
- 1 Tropfen Weihrauch

Perfekt für den Nachmittag oder als Einstieg in den Feierabend.

Routine Tipps



Manchmal braucht es keine großen Veränderungen, um sich wohler zu fühlen – sondern kleine Rituale, die sich wie Anker durch den Tag ziehen. Gerade in den Wechseljahren, wo vieles im Wandel ist, kann eine liebevoll gestaltete Tagesstruktur Dir Halt geben. Zwei, drei duftvolle Momente reichen oft schon, um Dich mit Dir selbst zu verbinden. Ohne Druck. Ohne Perfektion.

Hier findest Du eine sanfte Morgen- und Abendroutine, die Du an Deine Bedürfnisse anpassen kannst. Nimm Dir, was für Dich passt – und lass den Rest mit Leichtigkeit liegen.

Deine Morgenroutine – ankommen & aktivieren

Guten-Morgen-Duftritral

Direkt nach dem Aufwachen:

Gib 1 Tropfen Zitrone oder Orange auf Deine Handflächen, verreibe sie sanft und halte sie vors Gesicht. Atme tief ein. Spür, wie der Tag beginnt – ganz bei Dir.

Affirmation: „Ich starte frisch und klar in meinen Tag.“

Duft im Badezimmer

Gib 1–2 Tropfen Lavendel oder Pfefferminze auf ein warmes, feuchtes Tuch oder in einen Diffuser – stelle ihn in Dein Bad. Die ätherischen Öle verflüchtigen sich sanft in der Luft und schenken Dir einen liebevollen Start.

Aktivierende Körperpflege

Mische Dir ein erfrischendes Körperöl, z. B.:

- 30 ml Trägeröl
- 3 Tropfen Pfefferminze
- 2 Tropfen Zitrone

Sanft auf Arme, Beine oder Bauch auftragen – das macht wach und schenkt Dir ein gutes Körpergefühl. Achte darauf, nach Zitrusölen direkte Sonne zu meiden.

Bewusster Start in den Tag

Vielleicht magst Du noch 5 Minuten für Dich sein – mit einem warmen Getränk, einem Gedanken an das, was Dir heute guttut, oder einem Tropfen Weihrauch auf Deinem Handgelenk.

Routinetipps

Deine Abendroutine – loslassen & erden

Runterkommen mit Duft

Gib 2–3 Tropfen Lavendel oder Copaiba in Deinen Diffuser oder auf einen Duftstein neben dem Bett. Atme bewusst ein und aus. Vielleicht zündest Du eine Kerze an oder dimmst das Licht.

Affirmation: „Ich darf loslassen. Ich darf ruhen.“

Fußbad oder Fußöl

Ein kleines Ritual vor dem Schlafengehen:

- Fußbad mit 1 EL Natron + 2 Tropfen Lavendel
- oder: Fußöl mit 30 ml Trägeröl + je 2 Tropfen Lavendel und Copaiba

Massiere Deine Füße achtsam – das beruhigt, zentriert und lässt Dich bei Dir ankommen.

Dankbarkeitsmoment

Halte kurz inne. Was war heute schön? Wo hast Du gelächelt? Schreib es auf oder halte es im Herzen fest. Wenn Du magst, begleitet von einem Tropfen Weihrauch auf Brust oder Herz.

Gute-Nacht-Impuls

Lege Dich bewusst hin. Spüre Deinen Körper. Lass alles fallen, was Du nicht mit in die Nacht nehmen musst.

„Ich bin gehalten. Ich bin ganz.“



Dein Einstieg in die aromatische Welt

Vielleicht hast Du beim Lesen gespürt, wie fein und vielfältig ätherische Öle den Alltag bereichern können. Vielleicht war da ein Moment, in dem Du dachtest: Das möchte ich auch. Ich möchte loslegen. Für mich. Für mein Wohlfühl.

Dann lade ich Dich ein, Dir Dein eigenes Set ätherischer Öle nach Hause zu holen – ganz unkompliziert und mit allem, was Du brauchst, um direkt zu starten.

Ich arbeite mit den ätherischen Ölen von Young Living, weil ich ihre Reinheit, Qualität und Vielfalt sehr schätze – und weil ich weiß, wie sehr sie Frauen in den Wechseljahren begleiten können.

Der perfekte Einstieg ist das Young Living Starterset, das Dir eine wunderschöne Auswahl an Einzelölen und Mischungen bietet – viele davon hast Du in diesem Guide bereits kennengelernt. Es enthält u. a.:

- Lavendel
- Zitrone
- Orange
- Pfefferminze
- Weihrauch
- Copaiba

...und noch viel mehr.

Wenn Du über mich bestellst, bekommst Du zusätzlich

- 24 % Rabatt auf alle künftigen Bestellungen
- meine persönliche Begleitung als Deine Ansprechpartnerin
- eine liebevoll gepackte Welcome-Box mit kleinen Extras
- Zugang zu meiner Community voller Schwarmwissen & Herz
- Zugang zu meiner Website mit einem exklusiven Mitgliederbereich voller Rezepte, Tipps und Anwendungsideen

Wenn Du spürst: Ja, ich bin bereit, in diese duftvolle Welt einzutauchen, dann findest Du hier alle Infos und meinen direkten Empfehlungslink:

[Leg Dir hier direkt ein Kundenkonto an](#)

Du kannst mir selbstverständlich auch einfach schreiben und ich lege Dir ein Kundenkonto an. Ganz wie Du magst.

Ich freue mich so sehr, Dich auf Deiner Reise zu begleiten. Denn Du darfst Dich gut fühlen. In Dir. Mit Dir. Für Dich.

Mit Duft & Liebe,
Silke



Du möchtest tiefer tauchen?

Wenn Du den Wunsch hast, nicht nur mit Düften zu starten, sondern Deine ganz eigene Duftgeschichte zu entdecken, dann ist die Seelen Essenz vielleicht genau das Richtige für Dich.

Sie ist mein persönliches Schnupperangebot für Frauen, die mehr wollen als „nur Öl“ – nämlich Verbindung. Tiefe. Orientierung.

In der Seelen Essenz bekommst Du

- eine individuelle Duftberatung (online)
- Empfehlungen, die zu Deiner Lebensphase & Deinen Themen passen
- einfache Impulse & Rituale für Deinen Alltag

[Du kannst hier direkt im Shop buchen](#)



Neugierig, aber unsicher?


Wenn Du die Öle erstmal erschnuppern möchtest, kannst Du gern eine kleine Duftprobe anfragen. Ich schicke Dir ein paar Tropfen mit ganz viel Liebe – inkl. Anwendungsideen & kleiner Überraschung. Schreib mir einfach kurz über Instagram oder per Mail.

Manchmal reicht ein Tropfen, um etwas in Dir zu erinnern.

Mail | kontakt@teamdufties.com

Website: | [Hier gehts direkt zur website](#)



A still life composition featuring a glass of water, a glass bottle, and various flowers on a patterned surface. The text is centered over a semi-transparent white rectangle.

Die wichtigste
Beziehung,
die Du führen
solltest,
ist die zu Dir
selbst.