

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

WIR WÜNSCHEN UNS

EIN KIND! 7

Selbstbestimmte Schwangerschaft 8

Alles nach Plan? 8

Widerstreit der Gefühle..... 10

Aus zwei mach drei:

So entsteht ein Kind..... 12

Das passiert im Körper der Frau 13

Das passiert im Körper des Mannes 17

Von der Eizelle zum Embryo 20

Die Chancen auf eine

Schwangerschaft..... 22

Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit?... 23

Die biologische Uhr 25

PRAXIS

DIE BESTEN

VORAUSSETZUNGEN 27

Wenn zwei sich lieben:

das Paar als Basis 28

Mut zur Offenheit 29

Vorsicht, Druck! 30

Und was sagen wir den anderen? 31

Der Sex verändert sich 31

Rundum in Balance 34

Mit Stress richtig umgehen 35

Bewegung und Sport 35

Eine ausgewogene Ernährung 36

Das Körpergewicht im Lot 41

Verzichten lohnt jetzt doppelt! 42

Vorsorgen und vorbeugen..... 43

Richtiges Timing:

die Natürliche Familienplanung 46

Das Zyklusblatt – ein Tagebuch 47

Der beste Indikator:

der Zervixschleim 48

Das zweite Signal: die

Basaltemperatur 51

Sonstige Anzeichen 57

SANFTE HILFEN FÜR

MEHR FRUCHTBARKEIT..... 63

Unterstützung durch

die chinesische Medizin 64

Was ist Traditionelle

Chinesische Medizin? 65

Akupunktur: Nadeln setzen 66

Akupressur: Punkte drücken	67
Moxibustion:	
eine Wärmebehandlung	72
Die Tuina-Massagetechnik	73
Qigong für den Fluss des Atems	74

Tees aus Heilpflanzen	76
Phytopharmaka – heilende Pflanzen	77
Kräuter für die Frau	79
Kräuter für den Mann	79

Alternative Behandlungsmethoden	82
Homöopathie und Schüßler-Salze	83
Fuß-Reflexzonenmassage	88
Was sonst noch helfen kann	90

ES KLAPPT (NOCH) NICHT – WAS JETZT?	93
--	----

Ursachenforschung	
Schritt für Schritt	94
Ein wesentlicher Faktor: die Psyche	95
Stimmt die Lebensweise?	97
Infektionen im Genitalbereich	97
Chronische und (Erb-)Krankheiten	103

Die Fruchtbarkeit testen – Störungen erkennen	106
Ursache unbekannt	107
Der diagnostische Zyklus	108
Alternative: der Schnelltest für Eilige ...	109
Das Spermogramm	110

Mit medizinischer Hilfe zum eigenen Kind	112
Die Kinderwunschbehandlung	113
Hormonbehandlung der Frau	115
Intrauterine Insemination (IUI)	117
Künstliche Befruchtung	118

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Impressum	127