

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	11
Einleitung	13
1. Was bedeutete Kinderlosigkeit früher?	15
Rituale und Symbole der Fruchtbarkeit in prähistorischer Zeit	15
Menhire als Fruchtbarkeitsvermittler	15
Kinderlosigkeit in der Bibel	16
Leihmutter- und späte Mutterschaft	16
Gebärwettstreit	16
Samenspende	17
Mythen und Fruchtbarkeit im alten Ägypten	17
Posthume Zeugung von Horus	17
Fruchtbarkeitstests	18
Adoption	18
Theorien und Rezepte der Antike	19
Mittelalterliche Gebräuche	20
Die Heilerinnen Trotula und Hildegard von Bingen	20
Magie, Zauber und Heilige	21
Wie gingen andere Kulturreiche mit Fruchtbarkeitsstörungen um?	22
China: Kinder für die Unsterblichkeit der Sippe	23
Naturvölker: Fruchtbarkeitssteuerung mit Heilkräutern	23
Kinderlosigkeit in Mythen und Märchen	25
2. Unerfüllter Kinderwunsch heute	26
Später Kinderwunsch	27
Ticken der biologischen Uhr ab 35?	28
Unerfüllter Kinderwunsch – kein Einzelschicksal	29
Was tut man alles für ein Kind?	30
3. Wenn es nicht klappt ... Phasen des unerfüllten Kinderwunsches	31
Erster Schock	31
Suche nach Ursache und Lösung	32
Auf dem Weg zur Kinderwunschpatientin	33
Scham und Geheimhaltung	35
Die Behandlung	35
Samengewinnung	36
Im Dschungel der Statistik	36

Schuldzuweisungen und Depression	37
Warten und Ungewissheit: Der nervenaufreibende Grat zwischen Erfolg und Misserfolg	38
4. Nicht schwanger – am Ende der Kräfte	40
Was kann helfen?	40
Soll man Abschied nehmen vom Kinderwunsch?	41
Die Grenzen der Schulmedizin	42
Adoption, ein Weg zum Elternsein	43
Offene Adoption	44
Embryonenadoption	44
Auslandsadoption	44
Pflegekinder	45
Innere Wünsche erfüllen, die eigene Kreativität wahrnehmen	45
5. Kinderwunsch und Psyche	47
Wirkt sich Stress auf die Fruchtbarkeit aus?	47
Was heißt eigentlich Stress?	47
Wie reagiert der Organismus auf Stress?	48
Wirkt sich Stress auf die Körperzellen aus?	50
Wie wirkt sich Stress auf die Spermien aus?	50
Welche Rolle spielt Stress bei Fehlgeburten?	51
Welche Art von Stress wirkt negativ auf die Fruchtbarkeit?	52
Stressbelastungen durch die Unfruchtbarkeit	53
Was hilft, den täglichen Stress wahrzunehmen und abzubauen?	57
Wissenschaftliche Untersuchungen zum Einfluss von Stress auf die Unfruchtbarkeit	58
Kinderwunsch und psychische Ursachen	59
Psychotherapie	60
Wissenschaftliche Studien	61
Guter Hoffnung sein	62
6. Fruchtbarkeitsprobleme bei Frau und Mann	64
Erklärung der Begriffe	64
Wie häufig ist ungewollte Kinderlosigkeit?	64
Wo liegen nach Ansicht der westlichen Medizin die Ursachen?	65
Probleme bei der Frau	66
Probleme beim Mann	74
Idiopathische Sterilität (Nicht erklärbare Unfruchtbarkeit)	79

7. Westliche Therapien bei Kinderwunsch	80
Verfügbare Methoden	80
Hormonelle Stimulation	80
Intrauterine Insemination (IUI)	80
Befruchtung außerhalb des Körpers	81
Kryokonservierung	83
Heterologe Verfahren	85
Genetische Untersuchungen	87
Gesetzliche Voraussetzungen für eine künstliche Befruchtung	89
Was kostet die Kinderwunschbehandlung und wer bezahlt sie?	90
Erfolgschancen einer künstlichen Befruchtung	91
Baby-take-home-Rate pro Behandlungszyklus	91
Wie wahrscheinlich ist es, mit künstlicher Befruchtung ein Kind zu bekommen?	92
Wissenschaftliche Studien	92
Merkmale eines guten Kinderwunschzentrums	93
8. Komplementäre Heilverfahren bei Kinderwunsch	95
Die traditionelle chinesische Medizin (TCM)	95
Historisches	95
Entwicklung von Theorien der Fruchtbarkeitsstörungen in der chinesischen Medizin	96
Orientierung an der Natur	99
Krankheitsvorsorge – Gesundheitspflege	100
Unterschiede im westlichen und östlichen Denken	101
Westliche Medizin	101
Krankheitsbekämpfung	101
Neue ganzheitliche Wege der Medizin	103
Innere Kommunikation der traditionellen chinesischen Medizin	103
Körper und Seele stellen eine Einheit dar	104
Grundlegende Begriffe der TCM	105
Was bedeutet <i>Qi</i> ?	105
Was bedeutet <i>Xue</i> ?	107
Was bedeuten <i>Yin</i> und <i>Yang</i> ?	110
Was sind Meridiane?	115
Was bedeutet <i>Jing</i> ?	117
Was versteht man unter Funktionskreisen (Organen)?	118
Diagnosemethoden	123

Therapiemethoden	125
Wissenschaftliche Untersuchungen zur Akupunktur	127
Unfruchtbarkeit aus Sicht der TCM	129
Weibliche Fortpflanzung	129
Fruchtbarkeitsstörungen nach der TCM (<i>Bu Yu Xing</i>)	136
Fruchtbarkeitsstörungen beim Mann	137
Forschungsergebnisse zu TCM bei Unfruchtbarkeit.	137
Systemische Autoregulationstherapie (SART®)	140
Somatische Marker	141
Somatische Marker bei Fertilitätsstörungen	142
Trancebilder vor einer Schwangerschaft.	145
Wirkung der SART	146
Die Wirkungen einer ganzheitlichen Behandlung.	149
Wo liegen die Grenzen der TCM?	150
Was, wenn eine ganzheitliche Behandlung nicht hilft, schwanger zu werden?	150
Wie kann die TCM die Chancen einer IVF-Behandlung positiv beeinflussen?	151
Praktische Fragen zur TCM.	152
Für wen ist eine komplementärmedizinische Behandlung geeignet?	152
Wie sieht ein Behandlungsplan aus?	152
Gibt es Nebenwirkungen der TCM?	153
Vielfältige Therapieansätze vs. Standardisierung	154
Woran erkennt man einen guten TCM-Arzt?	154
Wie hoch sind die Kosten für eine Behandlung?	155
9. Aus der Praxis	157
Marathon: zehn Jahre ICSI-Behandlungen	157
Eierstöcke wie Trauben: Polyzystische Ovarien (PCO-Syndrom)	168
Sternenkinder säumen den Weg	177
Zwei Sechser im Lotto	181
Ausweg aus dem Teufelskreis.	191
Die biologische Uhr tickt	195
Sexuelle Befreiung	196
Das Damoklesschwert einer ausgeprägten Organendometriose	198
Zum Wunschkind durch offene Adoption	200
Der Wunsch nach einem Geschwisterchen	205
Zwei »Frösche« nach schwerer Endometriose	207
Die langersehnte kleine Tigerprinzessin	208
Schwanger am richtigen Platz nach mehreren Eileiterschwangerschaften.	210
Erfahrungen nach einem Überstimulationssyndrom	212

Zweimal kleine Piraten nach ICSI	216
Jahrelange Odyssee mit glücklichem Ausgang	219
10. Selbsthilfe	223
Selbsthilfe-Methoden in der chinesischen Medizin	223
Weitere Methoden der Selbstbehandlung	227
Allgemein stärkend für beide Partner	231
Vitamine und Spurenelemente	231
Ernährung	236
Sonstiges	236
Für die Frau	237
Amenorrhö – keine Regelblutung	237
Regelschmerzen	246
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	260
Starke Menstruationsblutung (Hypermenorrhö, Menorrhagie, Metrorrhagie)	269
Zwischenblutungen	276
Polyzystische Ovarien (PCO)	282
Gelbkörperschwäche	291
Endometriose	299
Hyperprolaktinämie	310
Eileiterstörungen	315
Immunologische Unfruchtbarkeit	320
Sexuelle Unlust	326
Chinesische Krankheitsbilder bei der Frau	333
Nieren-Yang-Mangel	333
Nieren-Yin-Mangel	341
Jing-Mangel	347
Milz-Qi-Mangel	351
Xue-Mangel	358
Kälte in der Gebärmutter (Uterus)	363
Leber-Qi-Stau	370
Xue-Stase	376
Herz-Qi-Stagnation und Mangel des Funktionskreises Herz	382
Feuchte Hitze befällt die Gebärmutter	387
Für den Mann	391
Allgemeines	391
Nieren-Jing-Mangel	397
Nieren-Yin-Mangel	400
Nieren-Yang-Mangel	403

Feuchte Hitze im Unteren Erwärmer	407
Qi- und <i>Xue</i> -Stau	410
Krampfadern am Hoden	413
Immunologische Einschränkung der Fruchtbarkeit	416
Sexuelle Dysfunktionen	419
Für das Paar	425
Lust statt Kalendersex.	425
Begleitung während der künstlichen Befruchtung	427
Vorbereitung einer künstlichen Befruchtung und die Wartezeit danach	427
Ovarielles Hyperstimulationssyndrom (OHSS)	435
Low Responder	438
In der Schwangerschaft	442
Wiederholte Fehlgeburten (habituelle Aborte)	442
Drohende Fehlgeburt	448
11. Kräuterheilkunde	455
Geschichte	455
Zubereitungsformen der Heilkräuter	456
Kleine Heilkräuterfibel	458
Chinesische Kräuterrezepturen	494
Bezugsnachweis	507
Danksagung	508
Quellenverzeichnis	509
Register	519