

Inhalt

Zur Verwendung dieses Buchesix

Einführung: Von Unfruchtbarkeit zu Mutterschaft 1

TEIL 1: Ändern Sie Ihre Einstellung zu Unfruchtbarkeit 7

Kapitel 1 – Unfruchtbarkeit gibt es nicht 9

 Mutterschaft um jeden Preis10

 Das Märchen von der Unfruchtbarkeit14

Kapitel 2 – Der Irrglaube der Schulmedizin über das Wunder der Empfängnis . . 16

 Die schulmedizinische Herangehensweise18

 Mit Schulmedizin und TCM schwanger werden22

Kapitel 3 – Die östliche Sichtweise auf Ihren Körper und seine Bedürfnisse . . . 25

 Energie, Gegensätze und Gleichgewicht: Die Grundlagen der TCM.28

 Qi: Die Lebensenergie.30

 Die Meridiane.31

 Die Organe35

 Wie TCM-Therapien funktionieren40

Kapitel 4 – Warum werde ich nicht schwanger? Das eigene Muster erkennen . . 43

 Die Prinzipien der TCM-Diagnose: Sehen, Hören und Fühlen44

 Entdecken Sie Ihre persönlichen Muster47

TEIL 2: Das chinesische Konzept für eine fruchtbare Gesundheit 55

Kapitel 5 – Schritt 1: Vorbereitung des Reproduktionssystems – gegensätzliche Energien ausgleichen. 58

 Ernährungs- und Lebensweise59

 Akupunktur59

 Heilpflanzen.60

 Neue (alte) Perspektiven auf Ihre Fruchtbarkeit60

 Die Phasen des weiblichen Zyklus63

 Durchblutung des Beckens70

 Wie Sie Ihre Fruchtbarkeit selbst in die Hand nehmen.71

Kapitel 6 – Schritt 2: Ernährung und Lebensweise – dem Körper Gutes tun . . . 84

 Über die Wirkung von Ernährung86

Ändern Sie Ihre Lebensweise	91
Ihr Reproduktives System mit Sport und Massage stärken	93
Empfehlungen passend zur Diagnosekategorie.	97
Kapitel 7 – Schritt 3: Die Energie mit Akupunktur und Akupressur klären. . . .	105
Die Prinzipien der Akupunktur	106
Ihre eigenen Punkte stimulieren	109
Akupunkturpunkte nutzen, um Ihr Muster zu behandeln	111
Den Meridianen folgen	111
Die Punkte des reproduktiven Systems.	113
Die Lage der Akupunkturpunkte	127
Kapitel 8 – Schritt vier: Kräuterheilmittel zur Förderung der reproduktiven Gesundheit	134
Chinesische Kräuter kategorisieren und nutzen	136
Kräuter zur Steigerung der Fruchtbarkeit	137
Ihre eigene Kräuterbehandlung beginnen	138
Kräutertherapien für Ihre Zyklusphasen und Ihre spezielle Erkrankung.	140
TEIL III: Hilfe bei von der Schulmedizin diagnostizierten Unfruchtbarkeit . .	167
Kapitel 9 – Lutealphasendefekt: Nieren und Milz stärken	169
Lutealphasendefekt: Diagnose und Wirkungen	169
Die östliche Sichtweise	171
Kapitel 10 – Höheres Alter der Mutter (bitte lesen, wenn Sie über 35 sind) . . .	180
Die Wahrheit über unsere Eizellen.	181
Die Wirkungen des Alterns auf unsere Fruchtbarkeit.	183
Die chinesische Sichtweise auf das Altern.	185
Kapitel 11 – „Unerklärliche“ Unfruchtbarkeit: die frustrierendste aller Diagnosen überwinden	196
Der östliche Ansatz bei unerklärlicher Infertilität	197
Über die Rolle von Stress?	199
Kapitel 12 – Warum der Körper immunologische Reaktionen und Fehlgeburten erzeugt	206
Wenn der Körper gegen sich selbst arbeitet	208
Wiederholte Fehlgeburten.	218
Kapitel 13 – Endometriose und Myome: Den Uterus reinigen, damit ein Kind wachsen kann	222
Endometriose: Das richtige Gewebe am falschen Ort.	223
TCM-Sichtweise auf und -Behandlung von Endometriose	225
Gebärmuttermyome.	229
Myome auf östliche Art schrumpfen lassen	230
Andere natürliche Behandlungen für Endometriose und Gebärmuttermyome . . .	231

Kapitel 14 – Polyzystisches Ovarialsyndrom und Ovarialinsuffizienz: Ihre Eierstöcke können heilen	234
Das polyzystische Ovarialsyndrom	235
Die östliche Sichtweise auf das PCOS.	237
Prämatüre Ovarialinsuffizienz	243
Die Sichtweise der chinesischen Medizin	245
Kapitel 15 – Empfängnis bei mechanisch bedingter Unfruchtbarkeit ermöglichen . . .	248
Entzündliche Beckenerkrankung (PID)	249
PID mit TCM behandeln	249
Eileiterverschluss.	251
Eileiterverschluss mit TCM behandeln.	252
Verwachsungen (Briden) im Becken	253
TCM zur Behandlung mechanischer Blockaden	254
Kapitel 16 – Infertilität beim Mann: Es gehören immer zwei dazu, damit ein Baby entsteht	257
Männliche Unfruchtbarkeit aus Sicht der TCM	259
Kapitel 17 – Chinesische Medizin zur Unterstützung bei künstlicher Befruchtung . .	268
TCM-Techniken zur Verbesserung von Verfahren zur künstlichen Befruchtung . .	270
Hormonelle Medikation aus Sicht der TCM.	274
Leben nach der künstlichen Befruchtung	280
Kapitel 18 – Seele und Körper heilen, wenn alles andere versagt	283
Kummer überwinden	284
Loslassen und weitermachen	286
Von einer „Mutter des Schoßes“ zur Herzensmutter	288
Weiterführende Literatur.	290
Glossar.	291
Danksagung.	300
Stichwortverzeichnis.	302
Über die Autorin.	306