

Inhaltsverzeichnis

1. Grundlagen Infertilität.....	7
1.1. Kinderwunsch – der Weg zur Dreisamkeit	7
1.1.1. Untersuchungen	8
1.1.2. Plan B	10
1.2. Was können Schulmedizin, Akupunktur und chinesische Medizin verbessern?.....	10
1.2.1. Wann ist die Schulmedizin besser?	12
2. Die Fruchtbarkeit.....	14
2.1. Die Fruchtbarkeit der Frau.....	14
2.2. Die Fruchtbarkeit des Mannes	15
2.3. Das Paar	15
3. Wege zum Ziel.....	16
3.1. Westliche Medizin.....	16
3.2. Chinesische Medizin.....	17
3.2.1. Die Lebenskraft Qi.....	19
4. Befunde und Strategien der TCM – und was können Sie selber dazu beitragen?.....	28
4.1. Erschöpfungen	29
4.1.1. Erwärmen bei Yang-Mangel	29
4.1.2. Bei Kraftlosigkeit das Qi auffüllen.....	30
4.1.3. Auffüllen bei an Blut-Mangel und Essenzen.....	31
4.1.4. Bei Blockaden die Stauungen auflösen	31
4.1.5. Bei Pathogenen ausleiten: Kälte und Hitze im Uterus.....	33
4.1.6. Der Faktor Zeit	34
4.2. Temperaturkurve und Zervixschleim	34
4.2.1. Temperaturkurve	34
4.2.2. Zervixschleim beobachten	37
5. Störungen der Fruchtbarkeit	38
5.1. Störungen bei der Frau.....	38
5.1.1. Zyklusstörungen und Interpretationen.....	39
5.1.2. PCO-Syndrom (Polyzystisches Ovarialsyndrom)	46
5.1.3. Gelbkörperschwäche und prämenstruelles Syndrom.....	47
5.1.4. POI (Vorzeitige ovarische Insuffizienz)	48
5.1.5. Endometriose.....	50

5.1.6. Probleme bei der Einnistung – Immunität	50
5.1.7. Myome	51
5.2. Störungen beim Mann	53
5.2.1. Spermiogramm	53
5.2.2. Prostataprobleme	57
5.2.3. Erektionsstörungen	60
6. Möglichkeiten der Selbsthilfe	61
6.1. Stressmanagement	61
6.1.1. Bewegung	63
6.1.2. Ernährung	65
6.1.3. Massagen	70
6.1.4. Akupressur	72
6.1.5. Moxibustion	76
6.1.6. Qigong	78
6.1.7. Heilkräuter	79
6.2. Haben Sie Vertrauen!	81
6.3. TCM -Fruchtbarkeitsanalyse	83
7. Wenn es auf dem ganz natürlichen Weg nicht klappt: Die Begleitung durch TCM	84
8. Glossar	86
8.1. TCM	86
8.2. Fertilitätsmedizin	87
Bücher zum Weiterlesen	89
Adressen und Verweise	89
Bildnachweis	89
Index	91