

# Inhalt

Vorwort 6

## KAPITEL EINS

### **Fruchtbarkeit**

Fortpflanzung der Frau 10

Fortpflanzung des Mannes 14

Alter und Fruchtbarkeit 16

## KAPITEL ZWEI

### **Lebensweise & Fruchtbarkeit**

Entscheidung für ein Baby 20

Erster Fruchtbarkeits-Check 22

Ihre innere Einstellung 24

Ihr Hormonhaushalt 26

Ernährung und Hormone 27

Hormonelles Ungleichgewicht 30

Schädliche Einflüsse 33

Vermeiden Sie Stress 40

## KAPITEL DREI

### **Natürliche Empfängnis**

Genießen Sie Ihre Liebe 46

Körperliche Fitness 48

Entgiftung 50

Gesunde Ernährung 54

Empfängnisfördernde Nährstoffe 59

Die individuelle Zusammensetzung 62

Nährstoffmangel erkennen 65

Ihr Zyklus 66

Zervikale Sekretion 70

Akupunktur 72

Spermaqualität 74

Die Empfängnis planen 80

Die erste Woche 82

Die zweite Woche 84

Die dritte Woche 88

Die vierte Woche 90

## KAPITEL VIER

### **Analyse der Fruchtbarkeit**

- Die nächsten Schritte 94
- Tests für Frauen 99
- Unfruchtbarkeit der Frau 104
  - Andere medizinische Ursachen 105
  - Infektionen des Unterleibs 108
  - Infektionen verhindern 111
  - Störungen der Geschlechtsorgane 113
  - Immunologische Probleme 124
  - Hormonstörungen 126
  - Kräuter gegen Hormonstörungen 131
- Tests für Männer 132
- Sterilität beim Mann 138

## KAPITEL FÜNF

### **Kinderwunschbehandlung**

- Behandlungsmöglichkeiten 144
  - Ergänzende Therapien 145
- Ovulationsinduktion 150

- Intrauterine Insemination 152
- In-vitro-Fertilisation 154
  - Die Vorbereitung 156
  - Ihr Körper und IVF 160
  - FSH und IVF 164
  - IVF-Protokolle 166
  - Eizellenentnahme und Transfer 173
  - Die zweiwöchige Wartezeit 177
  - Schwangerschaft nach der IVF 181
- Alternative Methoden 182
- Blick nach vorne 184

- Weitere Informationen 186
- Register 188
- Dank 192

**Ein Spermium  
im Eileiter**