

Ein Wort zuvor	5
----------------	---

---

# DEN EIGENEN WEG FINDEN – DAS GLÜCK BEWAHREN

---

Dem Kind entgegengehen	8
Zeit für Ihr Wunschkind	8
Schritt für Schritt	11
Der Punkt der Glückseligkeit	13
Das sagt die Wissenschaft	20
Tipps bei Monatsfrust	24

<b>Sich für das Baby stärken</b>	28
Seinen Sinnen vertrauen	28
Sonne, Luft und Liebe	29
Essen mit Instinkt	31
Ein Speiseplan ohne Plan	32
Die Leber stärker	35
Salz – die Würze des Lebens	38
Die Vitaminfrage	40
Die richtige Trinkmenge	46
Und dann noch ein Tipp	47
<b>Den Mann unterstützen</b>	48
Der entscheidende Faktor	48
Was Spermien schwächt	49
Was Spermien stark macht	51
Wundermittel: Ingwer-Kur	54
Maca für den Mann	59

---

# DIE FRUCHTBARKEIT NATÜRLICH FÖRDERN

---

<b>Alles, was guttut</b>	62
Den Zyklus harmonisieren	63
Yoga und Bewegung	65
Wohltuende Einreibungen	66
Frauenmittel Sepia	73
Seelischen Traumata begegnen	77
<b>Hilfen bei Schmerzen</b>	78
Welches Schmerzmittel?	78
Regelschmerzen lindern	79
Akuthelfer: Sauerstoff ...	80
Schüßlersalz »Heiße 7«	82
Moxa-Behandlung	83
Wärmendes Bäuchlein-Öl	85
<b>Hindernissen sanft begegnen</b>	86
Fehlende Lust	86
Trockenheit der Vagina	88
Vaginalpilz	88

Harnwegsinfekte	90
Eisenmangel	91
PCO-Syndrom	94
Eizellreifestörungen	97
Endometriose	98
Eileiterstörungen	101
Passen Sie gut auf sich auf	103

<b>Sich vom Arzt begleiten lassen</b>	104
Hilfe beim Kinderwunsch	104
So wichtig: Ihr Frauenarzt	106
Was Ihr Frauenarzt für Sie tut	110
Herr Doktor Anti-Müller	113
Medizinische Empfängnis	114
Naturheilkundlich stärken	116

---

## SERVICE

---

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	122
Sachregister	124
Impressum	127