

# Inhalt

Vorwort .....	11
<b>1. Gibt es den richtigen Zeitpunkt, um schwanger zu werden?</b>	
Natürliche Familienplanung .....	14
Sex nach Zeitplan .....	16
Kontrolle des Eissprungs .....	18
<b>2. Ab wann stellt man sich in einem Kinderwunschzentrum vor?</b>	
Wahl des Kinderwunschzentrums .....	
und Ablauf des Ersttermins .....	26
Was passiert beim ersten Termin im Kiwu-Zentrum? .....	27
<b>3. Auf der Suche nach dem Übeltäter</b>	
Mögliche Ursachen für Unfruchtbarkeit und Störfaktoren beim Kinderwunsch .....	33
<b>4. Schockdiagnose Second Level – alles komplizierter als gedacht!</b>	
Wie gehe ich mit dem Thema Unfruchtbarkeit um? .....	50
Und wie geht man jetzt am besten mit der Trauer beziehungsweise der Verzweiflung um? .....	51
Den eigenen Wert schätzen (lernen). .....	54
Geteiltes Leid ist halbes Leid – Hashtags auf Instagram .....	55
<b>5. IUI, IVF &amp; ICSI – Wtf?</b>	
Kinderwunschbehandlungen im Überblick .....	56
Wie alles begann ... .....	56
Möglichkeiten in der Kinderwunschbehandlung .....	68

## **6. Und wer bezahlt den ganzen Spaß?**

Privatzahler oder Kostenübernahme durch die Krankenkasse? ....	89
Antrag an die Krankenkasse – was brauche ich?.....	90
Die Zeit des Wartens.....	91
Widerspruch einlegen .....	92
Unverständnis von hier bis nach Meppen .....	92
Mein Kampf mit den Behörden.....	94
Wie viel Stress bringt was und wann sollte man nachgeben? .....	97
Privatzahler und was jetzt? .....	100
Wie stemme ich diese Kosten – soll ich einen Kredit dafür aufnehmen? .....	100

## **7. Add-ons zur Kinderwunschbehandlung**

Vitamine, Ernährung, Lebenseinstellung.....	102
Vitaminpräparate zur Unterstützung beim Kinderwunsch .....	102
Ein paar Tipps zur Einnahme von Vitaminen.....	104
Folsäure für mich und mein Wunschkind .....	105
Coenzym Q10 für die Eizellqualität.....	106
Vitamin D für die Stimmung .....	106
Was können Fisch, Spargel und Co.?.....	107
Selleriesaft – der „Wundersaft“ .....	110

## **8. Sternenkinder**

Fehlgeburten und Eileiterschwangerschaften, Totgeburten und Kindstod .....	112
Häufigkeit von Fehlgeburten im ersten Trimester.....	120
Wie kommt es zu einer Fehlgeburt? .....	120
Ausschabung oder nicht? .....	122

Was passiert bei einer Ausschabung	126
und ab wann ist sie notwendig? .....	126
Was passiert bei einer Eileiterschwangerschaft? .....	127
Ein bisschen schwanger gibt es nicht! .....	133
Begriff „Fehlgeburt“ und „kleine“	
beziehungsweise „frühe Geburt“.....	134
Trauer bei Fehlgeburt, Totgeburt und Kindstod .....	135
 <b>9. „Jeder hat Psyche“</b>	
Psychische Betreuung während des Kinderwunschs.....	138
Wie mächtig ist (Kopf-)Stress? .....	142
Hat die Psyche einen Einfluss auf den Kinderwunsch? .....	144
Was hat es auf sich mit „Kaum hatte ich den Kinderwunsch abgelegt, wurde ich schwanger“? .....	147
Wie Männer unter dem Kinderwunsch leiden.....	148
Belastungsprobe für die Beziehung: wie der gemeinsame Kampf Paare zusammenschweißt.....	153
 <b>10. Wenn die Großeltern und die Kassiererin im Supermarkt am besten wissen, wann es Zeit für ein Baby wird</b>	
Reaktionen und Druck aus der Gesellschaft.....	156
Lieber offen über die Kinderplanung sprechen, um der ständigen Nachfrage aus dem Weg zu gehen? .....	157
Unverständnis seitens der Familie und Freunde .....	158
Was wir uns von unserem Umfeld und unseren Familien wünschen.....	165
Wie erfahren andere Paare Unverständnis? .....	166
 <b>11. Es klappt einfach nicht, was kann ich noch tun?</b>	
Weitere Behandlungs- und Diagnosemöglichkeiten.....	172
Genetik und Polkörperdiagnostik.....	173

Killer- und Plasmazellen –	
Gebärmutterspiegelung (Hysteroskopie – HSK) .....	178
ERA-Test.....	180
Wann würde man auf die genannten Maßnahmen	
zurückgreifen und was gibt es abgesehen davon noch? .....	181
Kinderwunschtourismus – Kliniken im Ausland .....	182
Samenspende.....	182
Leihmutterschaft.....	183
 <b>12. Unterstützung aus der alternativen Medizin</b>	
TCM, Osteopathie und Co. ....	185
Welche Möglichkeiten gibt es?	
Die Kraft der alternativen Medizin .....	186
Osteopathie.....	189
TCM .....	190
Akupunktur .....	191
Tees .....	192
Kurkuma, Maca und Co. ....	196
Unser Darm und seine Macht.....	198
Kinderwunschyoga und Fruchtbarkeitsmassagen .....	203
Überlegung: Verderben zu viele Köche den Brei?.....	206
 <b>Epilog: Das persönliche Happy End</b>	
Ein Brief an mein zukünftiges Ich.....	208
Danksagung .....	213
Quellenangaben und Literatur .....	217
Register.....	219
Impressum.....	222