

Inhalt

Vorwort.....	11
1. Gibt es den richtigen Zeitpunkt, um schwanger zu werden?	
Natürliche Familienplanung.....	14
Sex nach Zeitplan.....	16
Kontrolle des Eisprungs.....	18
2. Ab wann stellt man sich in einem Kinderwunschzentrum vor?	
Wahl des Kinderwunschzentrums	
und Ablauf des Ersttermins.....	26
Was passiert beim ersten Termin im Kiwu-Zentrum?	27
3. Auf der Suche nach dem Übeltäter	
Mögliche Ursachen für Unfruchtbarkeit und Störfaktoren	
beim Kinderwunsch	33
4. Schockdiagnose Second Level – alles komplizierter als gedacht!	
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
5. IUI, IVF & ICSI – Wtf?	
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 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

9. „Jeder hat Psyche“

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

10. Wenn die Großeltern und die KassiererIn im Supermarkt am besten wissen, wann es Zeit für ein Baby wird

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

11. Es klappt einfach nicht, was kann ich noch tun?

Weitere Behandlungs- und Diagnosemöglichkeiten	172
Genetik und Polkörperdiagnostik	173

Killer- und Plasmazellen –	
Gebärmutter Spiegelung (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
Leihmutterchaft	183

12. Unterstützung aus der alternativen Medizin

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

Epilog: Das persönliche Happy End

Ein Brief an mein zukünftiges Ich	208
Danksagung	213
Quellenangaben und Literatur	217
Register	219
Impressum.....	222