

Inhalt

Einleitung	7
Teil 1: Die Ursachen schlechter Eizellqualität	
Kapitel 1: Was ist Eizellqualität?	29
Kapitel 2: Die Gefahren von BPA	45
Kapitel 3: Phthalate und andere Toxine	69
Kapitel 4: Unerwartete Fruchtbarkeitshindernisse	95
Teil 2: Wie die richtigen Nahrungsergänzungsmittel die Eizellqualität verbessern können	
Kapitel 5: Pränatale Multivitamin-Präparate	115
Kapitel 6: Coenzym Q10 – Energie für Ihre Eizellen ...	129
Kapitel 7: Melatonin und andere Antioxidantien	145
Kapitel 8: Die Wiederherstellung des Eisprungs mit Myo-Inositol	171
Kapitel 9: DHEA für eine reduzierte Eizellreserve	183
Kapitel 10: Ergänzungsmittel, die mehr schaden als nutzen können	203
Teil 3: Das große Ganze	
Kapitel 11: Ernährung und Eizellqualität	211
Kapitel 12: Die andere Hälfte der Gleichung: Die Spermienqualität	239
Kapitel 13: Ihr vollständiger Aktionsplan	263
Anmerkung der Autorin	272
Quellenangaben	273
Stichwortverzeichnis	321