

VORWORT VON PROF. DR. INGRID GERHARD	9
VORWORT DER AUTOREN: WARUM DIESES BUCH?	11
JETZT NOCH EIN KIND?	13
RISIKO SCHWANGERSCHAFT?	17
<i>Expertin Maren Fischer, Hebamme.</i>	18
Biologie schlägt Chronologie.	20
WIE ENTSTEHT EIN WUNDER?	23
Die weiblichen Hauptdarsteller:	
Eierstöcke, Eileiter und Gebärmutter	24
Neuer Monat, neue Chance: Der weibliche Zyklus.	26
Die männlichen Hauptdarsteller: Hoden und Nebenhoden	30
Das Wunder geschieht	32
WAS IST ANDERS ÜBER 40?	35
Das goldene Dreieck.	35
Progesteronmangel:	
Fehlender Eisprung und Gelbkörperschwäche	36
<i>Expertin Prof. Dr. Ingrid Gerhard, Gynäkologin</i>	39
Testosteronmangel: Libidoverlust und Erektionsstörungen	41
Das Post-Pill-Syndrom	43
DER CHECK-UP BEIM GYNÄKOLOGEN	47
<i>Experte Dr. Guido Hofmann, Gynäkologe</i>	47
Häufige Probleme über 40: PCOS, Myome und Endometriose.	50
<i>Experte Dr. Clemens Stock, Gynäkologe</i>	51

DAS ZYKLUSTAGEBUCH	57
Korrektes Messen der Basaltemperatur	58
Typische Temperaturkurven bei Frauen über 40.	59
Der Ovulationstest im Urin	61
 DER CHECK-UP BEIM UROLOGEN	 63
Spermiogramme verstehen	63
<i>Experte Dr. Reinhold Schaefer, Urologe</i>	<i>65</i>
 DIE HÄUFIGSTEN FRUCHTBARKEITSKILLER ÜBER 40	 69
Schlafmangel	69
<i>Experte Dr. Alexander Wunsch, Arzt</i>	<i>75</i>
Schilddrüsenstörungen	77
<i>Experte Dr. Firoz Sojitrawalla, Internist.</i>	<i>98</i>
<i>Expertin Dr. Simone Koch, Gynäkologin</i>	<i>101</i>
Nebennierenstörungen	104
Nährstoffmängel	110
<i>Expertin Oec. Troph. Ulrike Gonder</i>	<i>113</i>
<i>Experte Prof. Dr. Jörg Spitz, Präventiv- und Nuklearmediziner . . .</i>	<i>117</i>
Zuckerkonsum	134
<i>Expertin Julia Tulipan, Ernährungswissenschaftlerin und Biologin . .</i>	<i>135</i>
Störungen im Mikrobiom	137
<i>Experten Dr. Adriana Radler-Pohl und Dr. Jens Pohl, Biologen und Heilpraktiker</i>	<i>139</i>
Toxische Belastungen	147
Zahnerkrankungen	150
<i>Experte Dr. Joung-Min Yoo, Zahnarzt</i>	<i>152</i>
Durchblutungsstörungen im Becken	155
<i>Expertin Karin Bürk, Heilpraktikerin und Osteopathin</i>	<i>156</i>

DAS 15-WOCHEN-FRUCHTBARKEITSPROGRAMM	161
<i>Expertin Dr. Sabine Paul, Biologin und Gewürzspezialistin.</i>	163
DIE THERAPIE MIT BIOIDENTISCHEN HORMONEN	173
<i>Expertin Dr. Heike Kuran, Humanbiologin</i>	174
WIR SIND SCHWANGER!	179
LITERATUREMPFEHLUNGEN UND QUELLEN	180
SACHWORTVERZEICHNIS	186