

Inhaltsverzeichnis

1	Meine erste Fertilitätspatientin (Kopenhagen 2010)	1
2	Physiotherapie als fruchtbarkeitsfördernde Behandlung	5
	Literatur	11
3	Die Mojzisova-Methode (Prag 1971)	13
3.1	Die Methode	14
3.2	Die Forschung von Ludmila Mojzisova	16
3.3	Die Mojzisova-Behandlung im modernen Kontext	18
3.4	Mojzisova-Übungen zur Selbstbehandlung	22
	Literatur	54
4	Die Wurn-Methode – Behandlung von Narbengewebe (Florida 1989) ..	55
4.1	Warum stellt Narbengewebe ein Problem für die Fruchtbarkeit dar?	57
4.2	Die Forschung von Belinda und Lawrence Wurn	60
4.3	Behandlung von Narbengewebe	62
4.4	Die Wurn-Methode im modernen Kontext	64
4.5	Selbstbehandlung von Narbengewebe	66
	Literatur	72
5	Biostimulierende Lasertherapie (Tokyo 1995)	75
5.1	Proximal Priority Laser Treatment (PPLT)	76
5.2	Die Forschung von Ohshiro	78
5.3	Wirkungsweise der Lasertherapie	79
5.4	Lasertherapie bei geringer Spermienqualität	82
5.5	Lasertherapie im modernen Kontext	84
5.6	Behandlung und Selbstbehandlung mit Lasertherapie	86
	Literatur	88
6	Massage als fertilitätsfördernde Therapie	91
	Literatur	95
7	Lymphtherapie in der Fertilitätsbehandlung	97
	Literatur	100
8	Die Lage der Gebärmutter	101
8.1	Die natürliche Lage der Gebärmutter	102
8.2	Die retrovertierte oder retroflektierte Gebärmutter	103
8.3	Die antevertierte oder anteflektierte Gebärmutter	105
8.4	Die nach links oder rechts geneigte Gebärmutter	107
8.5	Die Gebärmutterensenkung	107
8.6	Behandlung und Selbstbehandlung zur Verbesserung der Gebärmutterposition	108
	Literatur	109

9	Training zur Fertilitätsförderung	111
9.1	Bei Normalgewicht	112
9.2	Bei Übergewicht	114
9.3	Bei PCOS	115
9.4	Bei Untergewicht	116
9.5	Trainingsanleitung für Männer	117
9.6	Training im Freien und Vitamin D	121
	Literatur	124
10	Stress und Mind/Body-Kurse	127
	Literatur	132
	Serviceteil	
	Anhang: Weiterführende Literatur	134
	Stichwortverzeichnis	135