

- 7 Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 Kinderwunsch aus ganzheitlicher Sicht**
- 10 Natürlich zum Wunschkind mit TCM**
- 10 Kinderwunsch – ein zentrales Thema unserer Zeit
- 11 Der Ansatz der chinesischen Medizin
- 12 Das empfindliche Zusammenspiel der Hormone
- 14 Natürliche Familienplanung
- 14 Wie lässt sich der fruchtbarste Tag bestimmen?
- 17 Ist das Nest bereit?
- 20 Warum es sinnvoll ist, Ihre Hormone bestimmen zu lassen
- 24 Wie steht es nun um Ihre 5 Elemente?**
- 25 Der 5-Elemente-Test
- 30 Ihre Test-Auswertung
- 30 So geht es weiter
- 33 Wunschkind, ja natürlich!**
- 34 Grundlagen der TCM**
- 34 Innere und äußere Faktoren beeinflussen die Gesundheit
- 35 Die beiden großen Theorien
- 39 Die Diagnostik der TCM
- 40 Störungen im Bereich der Fruchtbarkeit
- 40 Die Auswahl der passenden TCM-Behandlung
- 41 Westliche Diagnosen und was die TCM dazu sagt
- 46 Selbstbehandlung mit Akupressur**
- 46 Akupunktur – Nadeln für Profis
- 48 Akupressur – optimal zur Selbstbehandlung
- 52 Akupressurpunkte zum Ausgleich der Elemente
- 63 Selbstmassage bei Kinderwunsch
- 68 Behandlung mit Kräuterrezepturen**
- 68 Kräuterrezepturen, die Ihren Kinderwunsch unterstützen
- 70 So wirken chinesische Arzneimittel
- 73 Einzelkräuter mit Wirkung auf das Hormonsystem
- 80 Kräuterrezepturen für das Element Holz
- 81 Kräuterrezepturen für das Element Feuer
- 82 Kräuterrezepturen für das Element Erde
- 83 Kräuterrezepturen für das Element Metall
- 84 Kräuterrezepturen für das Element Wasser
- 85 Multitalent Ingwer

- 86 Ernährung nach den 5 Elementen**
- 86 Bestandteile der Ernährung nach TCM
 - 86 Gekocht ist leichter verdaulich
 - 87 Nahrungsmittel, die Sie meiden sollten
 - 88 Wirkungsweise der Nahrungsmittel nach den 5 Elementen
 - 88 Das Yin und Yang der Speisen
 - 92 Ernährungstipps für das Element Holz
 - 98 Ernährungstipps für das Element Feuer
 - 107 Ernährungstipps für das Element Erde
 - 110 Ernährungstipps für das Element Metall
 - 115 Ernährungstipps für das Element Wasser
- 122 Bewegung und Fitness bei Kinderwunsch**
- 122 Wie Fitness und Hormone zusammenhängen
 - 123 Trainieren Sie im optimalen Pulsbereich
 - 124 Fit werden mit Krafttraining
 - 124 Ausdauertraining zur Steigerung der Fitness
 - 126 Mind-Body-Medizin
 - 126 Selbsthilfe durch Qigong
 - 129 Die besten Qigong-Übungen für alle
- 133 Qigong-Übungen für das Element Holz**
- 135 Qigong-Übungen für das Element Feuer**
- 136 Qigong-Übungen für das Element Erde**
- 138 Qigong-Übungen für das Element Metall**
- 140 Qigong-Übungen für das Element Wasser**
- 141 Entspannung und Stressreduktion**
- 151 TCM und künstliche Befruchtung**
- 152 TCM zur Unterstützung bei künstlicher Befruchtung**
- 153 Häufigste Verfahren in der Kinderwunsch-Praxis
 - 154 Wo TCM bei künstlicher Befruchtung helfen kann
- 160 Service**
- 160 Bücher, die weiterhelfen**
- 160 Hier finden Sie geeignete Therapeuten**
- 160 TCM-Praxis und Blog der Autorin**