

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