

Inhalt

Vorwort (Ekkehard Schleußner).....	5
Einleitung (Helga Dietrich und Birgitt Hellmann)	6
Ist „grüne Empfängnisverhütung“ realistisch? (Helga Dietrich).....	8
Was versteht man unter einer sogenannten „Grünen Empfängnisverhütung“? (Helga Dietrich)	15
Verhütung heute (Birgitt Hellmann).....	17
Operative Verhütungsmethoden.....	18
Hormonale Verhütungsmethoden	19
Mechanische Verhütungsmethoden	23
Chemische Verhütungsmethoden.....	25
Natürliche Methoden	27
Pflanzen und ihre Wirkungen auf die Fruchtbarkeit (Helga Dietrich)	31
<i>Acacia catechu</i> (L.f.) Willd. – Gerber-Akazie	32
<i>Acorus calamus</i> L. – Kalmus	33
<i>Aloe vera</i> (L.) Burm.f. – Aloe	36
<i>Ananas comosus</i> (L.) Merr.	37
<i>Angelica archangelica</i> L. – Engelwurz.....	40
<i>Antelaea azadirachta</i> (L.) Adelb. – Nimbaum	41
<i>Aristolochia clematidis</i> L. – Osterluzei	42
<i>Artemisia absinthium</i> L. – Wermut	43
<i>Butea monosperma</i> (Lam.) Taub. – Malabar-Lackbaum.....	44
<i>Carica papaya</i> L. – Papaya.....	45
<i>Cimicifuga racemosa</i> (L.) Nutt. – Traubensilberkerze	48
<i>Cinchona pubescens</i> Vahl – Rote Chinarinde	49
<i>Cinnamomum camphora</i> (L.) J.S. Presl – Kampferbaum	50
<i>Cuminum cyminum</i> L. – Kreuzkümmel	51
<i>Curcuma longa</i> L. – Gelbwurz	54
<i>Daucus carota</i> L. – Wilde Möhre	55
<i>Dieffenbachia seguine</i> (Jacq.) Schott – Dieffenbachie	56
<i>Dioscorea villosa</i> L. – Yamswurzel.....	57
<i>Embelia ribes</i> Burm.f. – Falscher schwarzer Pfeffer.....	58
<i>Ferula asa-foetida</i> L. – Stinkasant.....	59
<i>Ferula galbaniflua</i> Boiss. & Buhse.....	59
<i>Gossypium herbaceum</i> L. – Baumwolle	62
<i>Hibiscus rosa-sinensis</i> L. – Hibiscus	63
<i>Juniperus communis</i> L. – Gewöhnlicher Wacholder	64
<i>Juniperus sabina</i> L. – Sade-Wacholder.....	65
<i>Laurus nobilis</i> L. – Lorbeer	66
<i>Lepidium sativum</i> L. – Gartenkresse	67
<i>Levisticum officinale</i> W.D.J. Koch – Liebstöckel	70

<i>Melaleuca alternifolia</i> (Maiden & Betche) Cheel – Teebaum	71
<i>Mentha arvensis</i> L. – Acker-Minze	74
<i>Momordica charantia</i> L. – Springgurke	75
<i>Myrtus communis</i> L. – Myrte	76
<i>Nigella sativa</i> L. – Schwarzkümmel.....	77
<i>Ocimum basilicum</i> L. – Basilikum	78
<i>Ocimum tenuiflorum</i> L. - Basilikum	79
<i>Philodendron</i> Schott	82
<i>Plumbago zeylanica</i> L. – Bleiwurz.....	83
<i>Pueraria lobata</i> (Willd.) Ohwi – Kudzubohne.....	85
<i>Punica granatum</i> L. – Granatapfel	86
<i>Ricinus communis</i> L. – Rizinus.....	87
<i>Rosmarinus officinalis</i> L. – Rosmarin.....	89
<i>Ruta graveolens</i> L. – Raute	90
<i>Salvia divinorum</i> Epling & Játiva-M. – Salbei	91
<i>Sapindus trifoliatus</i> L. – Waschnuss.....	94
<i>Sapindus mukorossii</i> Gaern.	95
<i>Taxus baccata</i> L. – Eibe	97
<i>Thymus vulgaris</i> L. – Thymian.....	98
<i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp. – Kuhbohne.....	99
<i>Vitex agnus-castus</i> L. – Mönchspfeffer.....	100
 Sich selbst kennenlernen (Verena Hahn)	
Erfahrungsberichte, Meinungen, Anregungen	102
 Unerfüllter Kinderwunsch – Möglichkeiten und Grenzen der Therapie (Udo Möller)...	108
 Merkzettel, um auf natürlichem Weg schwanger zu werden (Helga Dietrich und Birgitt Hellmann)	118
 Merkzettel, um auf natürlichem Weg zu verhüten (Helga Dietrich und Birgitt Hellmann)	118
 Anhang	119
Literaturverzeichnis.....	119
Links und Beratungsstellen	122
Register.....	123