

Vorwort	5
---------------	---

Wir wünschen uns ein Kind! 11

Selbstbestimmte Schwangerschaft 12

Alles nach Plan?	12
------------------------	----

Widerstreit der Gefühle	13
-------------------------------	----

Aus zwei mach drei: So entsteht ein Kind 15

Das passiert im Körper der Frau	15
---------------------------------------	----

Das passiert im Körper des Mannes	28
---	----

Von der Eizelle zum Embryo	31
----------------------------------	----

Chancen auf eine Schwangerschaft 35

Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit?	35
--	----

Biologische Uhr	38
-----------------------	----

Die besten Voraussetzungen 41

Wenn zwei sich lieben: das Paar als Basis 42

Mut zur Offenheit	42
-------------------------	----

Vorsicht Druck!	43
-----------------------	----

Und was sagen wir den anderen?	44
--------------------------------------	----

Der Sex verändert sich	45
------------------------------	----

Rundum in Balance 47

Mit Stress richtig umgehen	47
----------------------------------	----

Bewegung und Sport	48
--------------------------	----

Ausgewogene Ernährung	50
-----------------------------	----

Unterstützende Ernährung	56
--------------------------------	----

Spielt das Körpergewicht eine Rolle?	58
Verzichten lohnt jetzt doppelt!	59
Alles gesund? Vorbeugen und vorsorgen	60
Richtiges Timing: Natürliche Familienplanung	64
Bester Indikator: Zervixschleim	64
Basaltemperatur	67
Sonstige Anzeichen	68
Zyklusblatt – ein Tagebuch	71
Zykluscomputer und Fertility-Apps	77
(in Zusammenarbeit mit Marcus Kralisch)	

Sanfte Hilfen für mehr Fruchtbarkeit 87

Unterstützung durch die chinesische Medizin	88
Was ist Traditionelle Chinesische Medizin?	88
Akupunktur: Nadeln setzen	89
Akupressur: Punkte drücken	91
Moxibustion: eine Wärmebehandlung	98
Tuina-Massagetechnik	99
Qigong für den Fluss des Atems	100
Tees aus Heilpflanzen	103
Phytopharmaka – heilende Pflanzen	103
Kräuter für die Frau	106
Kräuter für den Mann	107
Alternative Behandlungsmethoden	110
Homöopathie und Schüßler-Salze	110
Fuß-Reflexzonenmassage	116
Was sonst noch helfen kann	118

Es klappt (noch) nicht – was jetzt? 123

Ursachenforschung Schritt für Schritt 124

Ein wesentlicher Faktor: Psyche	124
Stimmt die Lebensweise?	125
Infektionen im Genitalbereich	127
Chronische und (Erb-)Krankheiten	132
Was kann es sein?	133

Fruchtbarkeit testen – Störungen erkennen 139

Ursache unbekannt!	140
Diagnostischer Zyklus	141
Spermiogramm	143
Prostataprobleme: Prostatitis	147
Nahrungsergänzungsmittel	148

Mit medizinischer Hilfe zum eigenen Kind 149

Kinderwunschbehandlung	149
Hormonbehandlung der Frau	152
Intrauterine Insemination	153
Künstliche Befruchtung	155
Ein neuer Trend? „Social freezing“	161

Anhang 167

Bücher und Beiträge zum Thema	168
Hilfreiche Adressen	169
Stichwortverzeichnis	170