

| | |
|---------------|---|
| 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 |