

Vorwort	2
Zum Gebrauch dieses Buches	2
Inhaltsverzeichnis	3
Viel hilft viel?	6
1. Ein paar Begriffe zur Einführung	6
2. Der normale Zyklus – was passiert bei Mann und Frau?	7
2.1. Die Frau	7
2.1.1. Der Zyklus der Frau	7
2.1.2. Hormone	8
2.1.3. FSH und LH	8
2.1.4. Progesteron	8
2.1.5. Prolaktin	9
2.1.6. Was passiert mit der Eizelle?	9
2.1.7. Was kann alles schief gehen?	10
2.1.8. Was sagt mir mein Zyklus über meine Hormonsituation?	10
2.1.9. Praxistipp	10
2.2. Der Mann	11
2.2.1. Hodenentwicklung	11
2.2.2. Spermienentwicklung	11
2.2.3. Männliche Hormone	11
2.2.4. Was kann schief gehen?	12
2.2.5. Tipps für den Mann	12
3. Was kann ich selbst tun? – Der optimale Konzeptionszeitpunkt oder - Wie erkenne ich die fruchtbaren Tage?	13
3.1. Basaltemperatur	13
3.1.1. Wie messen?	14
3.1.2. Buchführung	14
3.1.3. Was kann ich daraus lesen?	14
3.1.3.1. Allgemeine Hinweise ohne Messen	14
Der Zyklus ist sehr lang	14
Der Zyklus ist sehr kurz	14
Vor der eigentlichen Blutung habe ich schon 1-3 Tage lang Schmierblutungen	15
3.1.3.2. Genaue Hinweise mit Messen	15
Kurze erste Phase – Anstieg z.B. schon nach 9 Tagen	15
Sehr langer Zyklus – erste Phase verlängert	15
Temperaturanstieg nach Eisprung nicht sprunghaft oder zu wenig	15
Gar kein Eisprung	16
Temperaturanstieg ist da, geht aber sehr schnell wieder runter	16
Temperatur allgemein erhöht / erniedrigt	16
Sehr unregelmäßige (zackige) Kurve	16
3.1.3.3. Elektrische Geräte zur Temperaturmessung	17
3.2. Untersuchungen des Zervixschleims	18
3.2.1. Wie komme ich an den Zervixschleim heran?	18
3.2.2. Welche Schleimvariationen gibt es?	18
3.2.3. Zervixschleim oder Speichel unter dem Mikroskop	19
3.3. LH-Messungen	19
3.4. Fruchtbarkeitscomputer	20
4 Ernährung und Orthomolekulare Medizin	20
4.1. Gewicht	20
4.1.1. Untergewicht	21
4.1.2. Übergewicht	21
4.2. Nahrungsbausteine, Vitamine, Spurenelemente	22
4.2.1. Eiweiß	22
4.2.2. Fette und Cholesterin	23
4.2.3. Kohlehydrate	25
4.2.4. Vitamine, Mineralien, Spurenelemente	25
4.2.3.1. Zink	25
4.2.3.2. Vitamin E	26
4.2.3.3. Folsäure	26
4.2.3.4. Selen	27
4.2.3.5. B-Vitamine	27
4.2.3.6. Vitamin C	28
4.2.3.7. L-Arginin:	28
4.2.3.8. spezielle Nahrungsergänzungen in der Kinderwunschzeit	28
4.2.3.9. Allgemeines zu Nahrungsergänzungsmitteln	28
5. Gesund leben	29
5.1. Genussgifte	29
5.1.1. Rauchen	29
5.1.2. Kaffee, schwarzer Tee	30
5.1.3. Alkohol	30

5.1.5. Umweltgifte	31
5.1.6. Praxistipp	31
5.1.7. Elektrosmog	32
5.1.8. Hormone im Leitungswasser	33
6. Selbsthilfemöglichkeiten und Naturheilkunde	35
6.1. Diagnostische Möglichkeiten der Naturheilkunde:	36
6.1.1. Ausführliche Anamnese beider Partner	36
6.1.2. Warum wollen wir ein Kind?	36
6.1.3. Blutanalysen	37
6.1.4. Puls- und Zungendiagnose	37
6.1.5. Irisdiagnose	37
6.1.6. Kinesiologische Testverfahren	37
6.1.7. Elektroakupunktur nach Voll	38
6.2. Naturheilkundliche Therapien im Überblick	39
6.2.1. TCM: Akupunktur Körper, Ohr, Schröpfen, Moxibustion	39
6.2.1.1. Selbsthilfemöglichkeiten	41
6.2.2. Homöopathie	41
6.2.2.1. Was ist die Homöopathie?	41
6.2.2.2. Grundlagen	42
6.2.2.3. Verordnung nach der Ähnlichkeitsregel	42
6.2.2.4. Klassische Homöopathie	42
6.2.2.5. Individuelle Therapie	42
6.2.2.6. Die richtige Potenzwahl	43
6.2.2.7. Globuli und andere Formen	43
6.2.2.8. Heilen mit Nichts?	43
6.2.2.9. Welche Mittel eignen sich für die Fruchtbarkeitsbehandlung?	44
6.1.1.10. Einzelmittel:	44
Sepia	44
Pulsatilla	45
Cuprum metallicum u. Kupfersalbe	46
Arnica	46
Bryophyllum	47
Argentum metallicum	47
Individuelle Mittel, Auswahl	47
6.2.2.11. Komplexmittel:	48
Ovaria comp.	48
Melissa / Phosphorus comp.	49
Ovaria / Argentum, Hypophysis / Stannum	49
Bryophyllum comp.	49
Phyto-L	50
Hormeel SNT	50
Follikelhormon und Corpus luteum	50
Testes comp.	51
6.2.2.12. Komplexmittel zur Entgiftung	51
6.2.3. Pflanzenheilkunde – die wenig beachteten Helfer	52
6.2.3.1. Anwendungsmöglichkeiten:	52
6.2.3.1.1. Teemischungen	52
6.2.3.1.2. Kräutertropfen, Dilutionen, Urtinktur	53
6.2.3.1.3. Homöopathische Urtinkturen	53
6.2.3.2. welche Pflanzen helfen bei der Fruchtbarkeit?	53
Frauenmantelkraut	53
Beifuss	54
Rosmarin	55
Basilikum	55
Damiana	56
Salbei	56
Hopfen	56
Himbeerblätter	56
Mönchspfeffer - Vitex agnus castus	57
Storchschnabel	58
Schafgarbe	58
6.2.3.3. Selbst ist die Frau	59
6.2.3.3.1. Herstellung von Tinkturen:	59
6.2.3.3.2. Frischpflanzenverreibung	59
6.2.3.4. Bewährte Teemischungen	60
Reinigungstee für die Frau	60
Mischung für den Mann zur Entgiftung	60
Teemischung für die 1. Zyklushälfte	61
Teemischung für die 2. Zyklushälfte	61
6.2.3.5. Bewährte Kräuter bei bestimmten Indikationen	62
6.2.3.5.1. Heilkräuter bei Endometriose	62
6.2.3.5.2. Kräuter bei schmerzhafter Regelblutung	63
6.2.3.5.3. Kräuter die die Lust fördern	63
6.2.3.5.4. Kräuter zur Anregung des Eisprungs / 1. Zyklushälfte	64
6.2.3.6. Pflanzlich-Spagyrische Mischungen	64
Solunat Nr. 10	64

Solunat Nr. 11	64
6.2.4. Mykotherapie – Heilen mit Pilzen	65
6.2.4.1. Pilze – besondere Wesen	65
6.2.4.2. Jeden Tag Pilze essen?	65
6.2.4.3. Wirkungsweise der Pilze	66
6.2.4.4. Shiitake	66
6.2.4.5. Reishi	67
6.2.4.6. Hericium	68
6.2.4.7. Cordyceps	68
6.2.4.8. Coprinus	69
6.2.4.9. Polyporus	69
6.2.4.10. Auricularia	69
6.2.4.11. Empfehlung	70
6.2.5. Baden für die Fruchtbarkeit	71
6.2.5.1. Moorbäder	71
6.2.5.2. Sitzbäder nach Kneipp	71
6.2.5.3. Sitzbäder mit Frauenkräutern	72
6.2.6. Chronische Vaginalentzündungen	73
6.2.7. Therapien mit Licht	73
Spazierengehen	73
Zyklus regulieren mit „Mondlicht“	73
7.0. Die Kraft der Psyche	75
7.1. Planung ist alles?	75
7.2. Ängste in der Kinderwunschzeit	76
7.3. Die Bilder des Unterbewusstseins	76
7.4. Geschehen lassen – empfangen	77
7.5. Trauer	78
7.6. Entspannung	78
8. Weitere, unterstützende Methoden	80
8.1. Fruchtbarkeitsmassage nach Birgit Zart	80
8.2. Fußreflexzonenmassage nach Marquardt	82
8.3. Akupunktmassage nach Penzel	82
9. Kosten einer naturheilkundlichen Behandlung	82
10. Wie finde ich den richtigen Therapeuten?	83
10.1. Therapieschungel	84
10.2. Spezialisierungen	84
10.3. Empfehlungen	85
10.4. Tipps zur Therapeutenwahl	85
10.5. Heilpraktiker oder Arzt	86
11. Meine Kinderwunsch-Geschichte	87
12. Adressen die weiterhelfen	90
13. Anhang	91