

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Grundlagen Infertilität</b> .....	<b>7</b>
1.1. Was heißt „eingeschränkte Fruchtbarkeit“?.....	7
1.1.1. Untersuchungen .....	8
1.1.2. Plan B .....	10
1.2. Was können Schulmedizin, Akupunktur und chinesische Medizin verbessern?.....	10
1.2.1. Wann ist die Schulmedizin besser? .....	11
<b>2. Die Fruchtbarkeit</b> .....	<b>12</b>
2.1. Die Fruchtbarkeit der Frau.....	12
2.2. Die Fruchtbarkeit des Mannes.....	13
2.3. Das Paar .....	13
<b>3. Wege zum Ziel</b> .....	<b>14</b>
3.1. Westliche Medizin.....	14
3.2. Chinesische Medizin.....	17
3.2.1. Die Lebenskraft Qi.....	18
3.2.2. Die drei Quellen des Lebens .....	19
3.2.3. Energieproduktion - die „Basics“ .....	21
3.2.4. Energieverteilung - das Netzwerk für die Fortpflanzung... ..	24
<b>4. Befunde und Strategien der TCM – und was können Sie selber dazu beitragen?</b> .....	<b>26</b>
4.1. Erschöpfungen .....	27
4.1.1. Erwärmen bei Yang-Mangel.....	27
4.1.2. Bei Kraftlosigkeit das Qi auffüllen.....	28
4.1.3. Auffüllen bei an Blut-Mangel und Essenzen.....	29
4.1.4. Bei Blockaden die Stauungen auflösen .....	29
4.1.5. Bei Pathogenen ausleiten: Kälte und Hitze im Uterus.....	31
4.1.6. Der Faktor Zeit .....	32
4.2. Temperaturkurve und Zervixschleim .....	33
4.2.1. Temperaturkurve.....	33
4.2.2. Zervixschleim beobachten .....	35
<b>5. Störungen der Fruchtbarkeit</b> .....	<b>37</b>
5.1. Störungen bei der Frau.....	37
5.1.1. Zyklusstörungen und Interpretationen.....	37
5.1.2. PCO-Syndrom (Polyzystisches Ovarialsyndrom) .....	44

5.1.3.	Gelbkörperschwäche und prämenstruelles Syndrom.....	50
5.1.4.	POI (Vorzeitige ovarielle Insuffizienz) .....	52
5.1.5.	Endometriose.....	56
5.1.6.	Probleme bei der Einnistung – Immunität .....	62
5.1.7.	Myome .....	64
5.2.	Störungen des Mannes .....	66
5.2.1.	Das Spermogramm.....	66
5.2.2.	Prostataprobleme.....	69
5.2.3.	Erektionsstörungen .....	72
<b>6.</b>	<b>Möglichkeiten der Selbsthilfe .....</b>	<b>73</b>
6.1.	Stressmanagement.....	73
6.1.1.	Bewegung .....	76
6.1.2.	Ernährung.....	77
6.1.3.	Massagen .....	98
6.1.4.	Akupressur .....	100
6.1.5.	Moxibustion .....	104
6.1.6.	Qigong .....	106
6.1.7.	Heilkräuter .....	107
6.2.	Haben Sie Vertrauen! .....	109
6.3.	TCM-Fruchtbarkeitsanalyse .....	111
<b>7.</b>	<b>Wenn es auf dem ganz natürlichen Weg nicht klappt: Die Begleitung durch TCM.....</b>	<b>112</b>
<b>8.</b>	<b>Glossar.....</b>	<b>114</b>
8.1.	Glossar TCM.....	114
8.2.	Glossar Fertilitätsmedizin .....	115
<b>9.</b>	<b>Bücher zum Weiterlesen .....</b>	<b>117</b>
<b>10.</b>	<b>Adressen und Verweise .....</b>	<b>117</b>
10.1.	Weitere Internetadressen.....	118
	Bildnachweis.....	118
<b>11.</b>	<b>Index .....</b>	<b>119</b>