

DAS GROSSE BUCH DER  
**Fruchtbarkeit**  
T F Ü R E I N A B Y  
UTA KÖNIG



Fotos von Katie Vandyck

## 1 . KAPITEL

# Schwanger werden -

die einfachste Sache der Welt?

- Die wenigsten werden sofort schwanger 17
- Fruchtbarkeit ist eine Frage des Timings 18
- Wenn Ei- und Samenzelle sich treffen 19
- Die Reifung des Eis 21
- Wie Geschlechtshormone unsere Fruchtbarkeit steuern 22
- Wie das Sexualleben die Fruchtbarkeit beeinflussen kann 26
- Läßt sich das Geschlecht des Kindes vorherbestimmen? 28
- Der günstigste Zeitpunkt fürs Kind 33
- Wer sagt, daß ich zu alt bin? 35

## 2 . KAPITEL

# Empfangen statt verhüten -

die Zeichen der Fruchtbarkeit

- Entwickeln Sie Fruchtbarkeitsbewußtsein 39
- Natürliche Familienplanung 40
- So lernen Sie Ihren Körper kennen 42
- Natürliches Licht steigert die Fruchtbarkeit 45
- Zykluscomputer und Fruchtbarkeitstests 48



### 3. KAPITEL

## Das Fest des Mondes -

Menstruation, Zyklus und Biorhythmen

- Fest oder Frust? 53
- Machen wir uns schöne Tage 54
- Wenn der Mond scheint 55
- So funktioniert die Lunazeption 59
- Beispielsberechnung Mondfruchtbarkeit 61

### 4. KAPITEL

## Nicht schwanger -

Vielleicht klappt es beim nächsten Mal

- Lassen Sie sich nicht verunsichern! 65
- Opfer einer männlich bestimmten Medizin 68
- Unfruchtbarkeit und Fruchtbarkeitsstörungen 70
- Wenn die Seele nein sagt 73
- Es ist wichtig, ganz loslassen zu können 76
- Was einem Kind im Wege stehen kann 78

## 5. KAPITEL

# Schwanger werden, aber richtig -

Ein gesundes Baby ist kein Zufall

- Unsere Lebensweise bestimmt unsere Fruchtbarkeit 83
- Streß und Entspannung 84
- Psyche, Gehirn und Körper bilden eine Einheit 95
- Visualisierung: Die Kraft der inneren Bilder 96
- Natürlich fruchtbar durch Luna-Yoga 101
- Akupressur: Entspannt und verbessert die Sexualität 105
- Heilkräuter unterstützen die Selbstheilungskräfte des Körpers 113
- Aromatherapie für Entspannung und Libido 117
- Reflexzonenmassage: Bei Streß und Fruchtbarkeitsstörungen 119
- Ayurveda: Im Einklang mit sich selbst und den Elementen 121

## 6. KAPITEL

# Die Fruchtbarkeit stärkt -

Nährstoffe für **Libido**, Sex und Fruchtbarkeit

- Je fitter die Eltern, desto gesünder das Baby 131
- Die Chemie der Fruchtbarkeit 138
- Sexualität und Ernährung 141
- Wie viele Vitamine und Mineralstoffe brauchen wir? 142
- Große Übersicht: Nährstoffe für Gesundheit und Fruchtbarkeit 144

## 7. KAPITEL

# Spermakrise -

Macht uns die Umwelt unfruchtbar?

- Impotente Zwitter dank Plastik und PCB 175
- Werden die Spermien knapp? 176
- Eliminieren Sie die Gifte aus Ihrem Leben 183
- Nährstoffe gegen Schwermetalle 184

## 8. KAPITEL

# Und doch ein Kind -

Therapien gegen Unfruchtbarkeit

- Für manche ist die Reproduktionsmedizin die einzige Chance 187
- Sanfte Verfahren setzen sich durch 195
- Schwerpunkt Nährstoffe 196
- Schwerpunkt Homöopathie 198
- Chinesische Medizin 208

## 9. KAPITEL

# Die Magie der Fruchtbarkeit - Liebestränke und Zauberkräuter

- Die „postsexuelle Ära“ 213
- Cuisine d'amour: Aphrodisiaka, und was von ihnen zu halten ist 218

- Testosteron — Das einzig wahre Aphrodisiakum? 223
- Hexen-, Frucht- und Liebeszauber 225

## 10. KAPITEL

# Und jetzt ein Baby - Ihr persönlicher Empfängnisplaner

- Countdown fürs Baby 239
- Auf diese Dinge sollten Sie unbedingt achten,  
wenn Sie schwanger "werden wollen" 240
- Sechs Monate davor (plus/minus) 242
- Anleitung zur Bestimmung der „Fruchtbaren Tage“ 266
- Kurvenblätter 268

## ANHANG

- Adressen, die Ihnen weiterhelfen 270
- Literaturhinweise 272
- Glossar 276
- Register 280
- Abbildungsverzeichnis 286