

α 295587

Knaur

Dr. Marilyn Glenville

# Vom Kinderwunsch zum Eltern Glück

Schwanger werden mit der  
erfolgreichen Glenville-Methode



[www.knaur-ratgeber.de](http://www.knaur-ratgeber.de)

618.177

## Inhalt

<b>Einführung</b> .....	15
Alles, was Sie über Fruchtbarkeit wissen sollten .....	16
<b>So nutzen Sie dieses Buch</b> .....	19
Grundlegende Informationen zur Fruchtbarkeit .....	20
Was Sie vor der Empfängnis beachten sollten .....	23
Übernehmen Sie die Verantwortung für sich selbst .....	26
<b>Schritt 1: Ihre Ernährung</b> .....	27
Welche Ernährungsweise kann die Fruchtbarkeit verbessern? .....	30
Ernährungstipps: So erhöhen Sie die Chance auf eine Schwangerschaft ...	30
Ernährungstipps für IHN .....	49
Ernährungstipps für Vegetarier und Veganer .....	51
Nahrungsmittel, die Sie vermeiden sollten .....	51
Biologisch hergestellte Nahrungsmittel .....	54
Was die Inhaltsstoffe verraten .....	55
Einkaufen .....	56
Zusammenfassung .....	61
Weitere Ernährungsfaktoren .....	63
Meine 10 goldenen Ernährungsregeln, um die Fruchtbarkeit zu fördern .....	79
<b>Schritt 2: Verändern Sie Ihren Lebensstil</b> .....	81
Sie können nur gewinnen! .....	82
Die Altersfrage – wie lang ist man fruchtbar? .....	84
Der Vorrat an Eizellen .....	85
Das Alter Ihres Partners .....	88
Schluss mit Rauchen! .....	91
Alkohol .....	96

Hilfreiche Übungen .....	99
Gesunder Schlaf .....	106
Zeit für Sex .....	108
Frei verkäufliche Arzneimittel .....	114
Drogen .....	116
Stress .....	117
Alternative Heilmethoden .....	133
Meine 10 goldenen Lebensregeln, um die Fruchtbarkeit zu fördern .....	141
<b>Schritt 3:</b>	
<b>Nahrungsergänzungsmittel für die Fruchtbarkeit .....</b>	<b>143</b>
Folsäure .....	145
Zink .....	147
Selen .....	148
Essenzielle Fettsäuren .....	149
Vitamin B <sub>6</sub> .....	152
Vitamin B <sub>12</sub> .....	153
Vitamin E .....	153
Vitamin C .....	154
Mangan .....	156
Eisen .....	157
L-Arginin .....	158
L-Carnitin .....	159
Coenzym Q10 .....	159
Vitamin A .....	160
Pflanzliche Helfer .....	161
Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln .....	164
<b>Schritt 4: Risikofaktoren im persönlichen und beruflichen Umfeld beseitigen .....</b>	
Giftstoffe im Alltag .....	170
Checkliste: So vermeiden Sie Giftstoffe am Arbeitsplatz und in Ihrer Umgebung .....	203

<b>Schritt 5: Untersuchung auf Infektionen</b> .....	205
Ihre Anamnese .....	206
Mögliche Infektionen feststellen .....	207
Infektionen mit negativen Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit .....	208
Gefährliche Infektionen während der Schwangerschaft .....	221
Mögliche alte und neue Infektionen Ihres Partners .....	229
Infektionen bzw. Erreger, auf die beide Partner hin untersucht werden sollten .....	230
<b>Schritt 6: Das richtige Timing</b> .....	231
Empfängnisverhütung und Schwangerschaft .....	232
Fruchtbarkeit und natürliche Familienplanung .....	242
Eisprung .....	252
Die beste Zeit für Sex .....	253
Häufige Irrtümer in Bezug auf die Fruchtbarkeit .....	255
<b>Schritt 7: Fruchtbarkeitstests</b> .....	261
So geht es weiter .....	262
Welche Fruchtbarkeitstests gibt es? .....	263
Ursachen für männliche Unfruchtbarkeit .....	280
Fruchtbarkeitstests für den Mann .....	286
Wodurch kann die Funktion der weiblichen Geschlechtsorgane beeinträchtigt werden? .....	296
Wiederholte Fehlgeburten .....	317
Fazit .....	322
<b>Schritt 8: Assistierte Reproduktion</b> .....	323
Reproduktionskliniken .....	324
Medikamente, die den Eisprung auslösen .....	328
Assistierte Reproduktionstechniken .....	334
Embryotransfer .....	344
Spermien-, Eizellen- und Embryospende .....	348

Natürliche In-vitro-Fertilisation .....	349
<i>Wie Sie die Voraussetzungen</i>	
<i>für eine IVF optimieren können</i> .....	350
Die Schattenseite	
der assistierten Reproduktionstechniken .....	353
Wann sollten Sie die Behandlung abbrechen? .....	354
Anhang .....	357
Anatomic der inneren weiblichen Geschlechtsorgane .....	358
Was passiert während des Menstruationszyklus? .....	361
Befruchtung und Schwangerschaft .....	365
Anatomic der männlichen Geschlechtsorgane .....	365
Wie funktionieren die männlichen Geschlechtsorgane? ...	368
Literatur .....	371
Register .....	371
Hilfreiche Adressen .....	383