

MARGRET MADEJSKY

Das alternative Kinderwunschbuch

Die besten Naturheilkonzepte für die Fruchtbarkeit



arkana

Inhalt

Vorwort

Es ist doch immer wieder ein kleines Wunder Seite 10

Teil I: Die Kinderwunschberatung

Zum Umgang mit diesem Buch Seite 13

Leitsymptome

Warum den Weg der Natur wählen? Seite 17

Nicht jeder will das Schicksal herausfordern ♦ Ursachenfindung ist Detektivarbeit ♦
Den Weg für die Empfängnis ebnen ♦ Den Boden bereinigen, damit der Same auf-
geht ♦ Raum schaffen und die Kinderseele willkommen heißen

Die Anamnese bei Kinderwunsch Seite 28

Die unerlässliche Suche nach den Ursachen ♦ Erfolg durch gezielte Diagnostik ♦
Die zwölf-wichtigsten Fragen bei Kinderwunsch

Checkliste Kinderwunsch Seite 63

Gynäkologische Routineuntersuchung ♦ Gynäkologischer Abstrich ♦ Chlamydien-
test ♦ Ultraschall ♦ Der Postkoitaltest (Sims-Huhner-Test) ♦ Hormone, die beim
Kinderwunsch eine Rolle spielen ♦ Spermiogramm

Teil II: Die Kinderwunschpraxis

Die fruchtbarkeitssteigernden Kräfte der Hochzeitskräuter Seite 73

Reiswerfen für den Kindersegen ♦ Brautkranz für die ewige Liebe ♦ Symbol der
ehelichen Freuden

Die Fruchtbarkeitspflanzen im Garten der Aphrodite Seite 87

Was tun, wenn die Lust fehlt? ♦ Raum schaffen für die neue Seele ♦ Gewürze für die Liebeskraft ♦ Weil Liebe durch den Magen geht ♦ Lebenswärme für die Lenden ♦ Mit den Nieren die Beziehungsfähigkeit stärken ♦ Weil die Lust im Kopf beginnt ...

Die Macht der seelischen Blockaden Seite 101

Ängste als Blockaden ♦ Wenn die Schwiegermutter stört ♦ Wenn der Partner nicht gleich ja sagt ♦ Die Expertenmeinung: Seelische Blockaden mit Homöopathie und Psychotherapie lösen (Interview mit Milena Raspotnig)

Toxische Blockaden oder: Wie man das Nest reinigt Seite 116

Erst einmal entgiften ♦ Ungesundes Landleben? ♦ Berufsbedingte Unfruchtbarkeit ♦ Knoblauch reinigt das Blut ♦ Alternativen bei Knoblauchallergie

Was tun nach Absetzen der Antibabypille? Seite 136

Wenn der Zyklus einfach nicht mehr funktioniert ♦ Erst einmal die Pille ausleiten

Wenn das Ei nicht richtig springen will Seite 147

Muttermundschleim prüfen lohnt sich ♦ Mit der Lust steigt die Empfängnisfähigkeit ♦ Wenn die Eierstockfunktion nachlässt ♦ Die Expertenmeinung: Fruchtbarkeitsnahrung aus der Sicht der TCM (Interview mit Peter Elster)

Gelbkörperschwäche, eine Hauptursache

ungewollter Kinderlosigkeit Seite 171

Was ist eine Gelbkörperschwäche? ♦ Was den Gelbkörper stärkt ♦ Potenzierte Organe und bioidentische Hormone stärken die Organfunktion ♦ Die Expertenmeinung: Hormonregulation bei Kinderwunsch (Interview mit Monika Huber)

Stressbedingte Fruchtbarkeitsstörungen Seite 190

| | |
|--|-----------|
| Die Bedeutung der Schilddrüse für die Fruchtbarkeit..... | Seite 195 |
| Die Schilddrüse zu checken lohnt sich ♦ Nicht jeder verträgt Jod | |
| Spezialfall: Unfruchtbar durch Spermaallergie | Seite 207 |
| Allergisch durch Umweltgifte? ♦ Allergisch bedingte Sterilität auf dem Vormarsch ♦ Impfung oder Eigenblut? ♦ Die Expertenmeinung: Immunologische Ursachen auf dem Vormarsch (Interview mit Dorothea Brückl) | |
| Spezialfall: Kinderwunsch bei PCO-Syndrom | Seite 223 |
| Wenn die Eierstöcke erkalten ♦ Eisprung durch Gewichtsabnahme ♦ Lebenswärme für den Bauchraum ♦ Wie man den Yin-Pol stärkt ♦ Therapiekonzept bei PCO-Syn- drom ♦ Die Expertenmeinung: Wie man den »Palast des Kindes« wohnlich macht (Interview mit Alexander Jahn) | |
| Spezialfall: Kinderwunsch bei Endometriose | Seite 241 |
| Von der Menstrualkolik außer Gefecht gesetzt ♦ Eizellreifungsstörungen mindern die Fruchtbarkeit ♦ Das Drei-Phasen-Programm ♦ Etappenziel: Krämpfe lindern ♦ Die Expertenmeinung: Akupunktur löst Blockaden (Interview mit Karin Holzhammer) | |
| Spezialfall: Kinderwunsch bei Myomen | Seite 258 |
| Umwelterkrankung Myom ♦ Die Ursache lässt sich nicht wegoperieren ♦ Erfolgskonzept bei Kinderwunsch | |
| Was tun bei Fehlgeburtsneigung? | Seite 269 |
| Wenn sich der Gelbkörper erschöpft ♦ Häufig mangelt es an Folsäure ♦ Unerläss- lich: Die Blutgerinnung prüfen ♦ Wenn das Immunsystem überreagiert ♦ Blutreini- gung vor Nestbau ♦ Umweltgifte senken noch Jahre später die Fruchtbarkeit | |

Spätes Mutterglück: Kinderwunsch um die vierzig Seite 287

Das wahre und das biologische Alter ♦ Die sieben Leben der Frau ♦ Was den »Kinderdurst« stillt ♦ Die Expertenmeinung: Kinderwunsch ab vierzig (Interview mit Dr. med. Peter Lackner) ♦ Expertenmeinungen: Wann ist der Abschied vom Kinderwunsch sinnvoll? (Diverse Beiträge) ♦ Die Expertenmeinung: Wenn der Kinderwunsch zum Zwang wird (Interview mit Stephanie Hinum)

Die naturheilkundliche Fruchtbarkeitssteigerung bei Männern Seite 305

Männer ticken anders ♦ Blauer Dunst und Strahlen schaden den Spermien ♦ Hodenkrampfader – zu Unrecht gefürchtet? ♦ Unfruchtbar durch Umweltgifte ♦ Gesunder Mann ... gesunde Spermien ♦ Die Expertenmeinung: Was Männer fruchtbar macht (Interview mit Olaf Rippe) ♦ Die Expertenmeinung: Wie man den Spermien ein Wohlfühlmilieu bereitet (Interview mit Sibylle Honisch)

Nachwort Seite 330

Anhang

Wissenswertes zur Selbstbehandlung und zu den Rezepten Seite 339

Verzeichnis der Abkürzungen Seite 341

Adressen und Bezugsquellen Seite 344

Quellen und Literaturempfehlungen Seite 348

Anmerkungen Seite 355

Bildnachweis Seite 357

Sachregister Seite 360

Heilpflanzenregister Seite 370

Dank Seite 374

Über die Autorin Seite 375