

Kareen Dannhauer

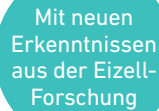
Schwanger werden

*Meinen Eltern, die mich im jugendlichen
Leichtsinn einfach so gekriegt haben.*

Kareen Dannhauer

Schwanger werden

**DER GANZHEITLICHE WEG
ZUM WUNSCHKIND**

A teal circular graphic containing text.

Mit neuen
Erkenntnissen
aus der Eizell-
Forschung

Kösel

INHALT

VORWORT	10
Wie geht Schwangerwerden?	15
Stimmt denn alles bei mir?	18
Baby-Timing	24
BACHBLÜTE Walnut <i>Die Lebensveränderungsblüte</i>	26
Das »Premester« – wenn man schon plant... ..	27
BACHBLÜTE Scleranthus <i>Die Balanceblüte</i>	29
Der weibliche Zyklus	30
Wie gut kennst du deinen Körper?	32
<i>Zyklus und Lebensphasen</i>	32
Den Zyklus beobachten	34
Die Phasen des weiblichen Zyklus	35
<i>28 Tage?</i>	36
<i>Die Follikelphase</i>	36
<i>Der Eisprung</i>	37
<i>Die Lutealphase</i>	38
<i>Die Menstruation</i>	39
<i>Die Einnistung (Nidation): Du wirst schwanger!</i>	40
HEILPFLANZE Die Himbeere <i>Rubi idaei folium</i>	42
Dein Zyklus unter dem Licht von Fruchtbarkeit	43
Fruchtbare Körperzeichen	44
<i>Basaltemperatur</i>	45
<i>Schleim</i>	46
<i>Mittelschmerz</i>	47
<i>Gebärmutterhals und Muttermund</i>	48
BACHBLÜTE Impatiens <i>Die Geduldsblüte</i>	49
<i>Modern Style: Eisprung-Teststreifen</i>	50
HEILPFLANZE Maca <i>Lepidium meyenii</i>	52
Zyklusschwankungen – oder Zyklusstörungen?	53
<i>Ursachen von Zyklusschwankungen oder Zyklusstörungen</i>	53
HEILPFLANZE Zyklusteas <i>Das Ritual</i>	55
<i>Abzuklären bei auffälligen Zyklusschwankungen</i>	56
BACHBLÜTE Gentian <i>Die Vertrauensblüte</i>	59

Kein Eisprung: Anovulatorische Zyklen	60
HEILPFLANZE Traubensilberkerze <i>Cimicifuga racemosa</i>	62
Was weiß das Labor? Hormonwerte und Co.	63
Gelbkörperschwäche	65
HEILPFLANZE Mönchspfeffer <i>Vitex agnus-castus</i>	67
Deine Eizellen	69
Deine Eierstöcke	70
<i>FSH</i>	70
Ovarielle Reserve	71
<i>Das Anti-Müller-Hormon (AMH)</i>	72
Die Reifung deiner Eizellen	74
Mitochondriale Gesundheit	77
<i>Was deinen Mitochondrien hilft</i>	79
Oxidativer Stress	79
Antioxidantien	81
<i>Resveratrol</i>	81
<i>Coenzym Q10</i>	82
<i>Alpha-Liponsäure</i>	85
Männliche Fruchtbarkeit	87
Selbstverständnis im Kinderzeugen	91
Was in den Hoden passiert: Spermienreifung	91
Der Weg zum Ei	92
Spermienqualität	94
Das Spermogramm	95
<i>Das erweiterte Spermogramm</i>	96
<i>DNA-Fragmentationsindex (DFI)</i>	98
<i>Home-Testing</i>	99
Was schrottet die Spermien?	100
<i>Oxidativer Stress</i>	100
<i>Modernes Leben</i>	101
Spermienfutter	104
Nahrungsergänzung für schnelle Spermien	105
Ernährung und Vitalstoffe	107
Mittelmeerkost	110

Fett	111
<i>Omega 3</i>	112
<i>Gute Fette</i>	114
<i>Minderwertige Fette</i>	116
<i>Böse Fette</i>	116
Eiweiß	116
Kohlenhydrate	117
<i>Glykämischer Index und glykämische Last</i>	118
Übergewicht und Insulinresistenz	120
<i>Oraler Glukosetoleranz-Test (oGTT)</i>	123
Tierische Produkte	125
<i>Verzicht auf tierische Produkte</i>	126
Dein Darm	128
<i>Leaky-Gut-Syndrom</i>	129
Deine Darmflora	130
<i>Präbiotika: Futter für deine Darmflora</i>	131
<i>Probiotika: Lebendige Bakterien</i>	132
Deine Mundflora und Parodontitis	133
<i>Xylit</i>	134
Unverträglichkeiten und Antistoffe	135
<i>Autoimmunes Geschehen</i>	135
BACHBLÜTE <i>Mimulus Die Beschützerblüte</i>	136
<i>Gluten</i>	137
<i>Milcheiweiß</i>	138
<i>Neu5Gc</i>	140
Antientzündlich essen	141
HEILPFLANZE <i>Kurkuma Curcuma longa</i>	144
Vitalstoffe für die Fruchtbarkeit –	
Orthomolekulare Medizin	145
<i>Labortests – wer checkt da was?</i>	147
<i>Dosierungen von Vitalstoffen und gesetzliche Regelungen</i>	148
<i>Folsäure</i>	150
<i>Homocystein</i>	152
<i>Weitere wichtige Vitalstoffe, Spurenelemente, Mineralien</i>	155
<i>Vitamin A</i>	155
<i>Weitere wichtige B-Vitamine neben der Folsäure: B6 und B12</i>	156

Vitamin D	157
Vitamin E	159
Zink	160
Jod	161
Selen	162
Magnesium	162
L-Arginin und L-Carnitin	163
L-Arginin	163
L-Carnitin	164
Modernes Leben	167
Belastungen aus der Umwelt	168
Wie gelangen hormonelle Störfaktoren in unseren Körper?	169
<i>Im Detail: Bisphenol A</i>	172
Schwermetalle	175
Was die Pille in deinem Körper tut	176
<i>Die Pille in jungen Jahren</i>	177
Deine Leber	178
<i>Detoxen</i>	179
Eine Schwangerschaft vorbereiten	181
<i>Rituale</i>	182
HEILPFLANZE Nest-Tees	183
Schlaf	184
BACHBLÜTE White Chestnut <i>Das Gedankenkarussell</i>	186
<i>Melatonin</i>	187
<i>Melatonin als Medikament</i>	187
HEILPFLANZE Zitronenmelisse <i>Melissa officinalis</i>	190
Kaffee	191
<i>Kaffee im Zusammenhang mit Stress und Schlaf</i>	192
<i>Kaffee und Schwangerschaft</i>	193
Stress	193
<i>Cortisol und Adrenalin</i>	194
HEILPFLANZE Rosenwurz <i>Rhodiola rosea</i>	196
<i>Dein Pensum – never not working?</i>	197
<i>Mut zur Veränderung</i>	198
BACHBLÜTE Holly <i>Die Herzöffnerblüte</i>	199

Mehr Medizin	201
Das polyzystische Ovar-Syndrom (PCOS)	202
<i>Auswirkungen eines PCOS</i>	203
<i>Insulinresistenz</i>	204
<i>Therapie des PCOS – oldschool</i>	204
<i>Therapieansatz mit Antioxidantien</i>	208
BACHBLÜTE Agrimony <i>Die Authentizitätsblüte</i>	209
Autoimmunerkrankungen	210
<i>Deine Schilddrüse</i>	210
<i>Andere Stoffwechselabweichungen: HPU, MTHFR-Mutation,</i>	
<i>Homocysteinämie</i>	212
<i>Endometriose</i>	213
Fehlgeburten	215
<i>Wenn du schon mal eine Fehlgeburt erlebt hast</i>	216
<i>Häufigkeiten, Gründe: Was weiß die Medizin?</i>	218
<i>Chromosomale Störungen</i>	218
<i>Habituellem Abort – wiederholte Fehlgeburten</i>	219
<i>Gerinnungsstörungen</i>	220
<i>Immunologische Faktoren</i>	221
<i>Frühe Manifestationen von Gestosen</i>	222
<i>Blutungen in der frühen Schwangerschaft – eine drohende</i>	
<i>Fehlgeburt</i>	222
HEILPFLANZE Bryophyllum <i>Brutblatt</i>	224
<i>Was bringt Bettruhe bei einer drohenden Fehlgeburt?</i>	225
<i>Progesteron zur Vermeidung von Fehlgeburten</i>	226
HEILPFLANZE Frauenmantel <i>Alchemilla</i>	228
<i>Die missed abortion: eine Fehlgeburt wurde diagnostiziert</i>	231
<i>Dein Baby loslassen</i>	234
<i>Schulmedizin: Ohne Curettage</i>	235
<i>Was passiert bei einer natürlichen Fehlgeburt</i>	236
<i>Curettage</i>	237
HEILPFLANZE Gundelrebe <i>Glechoma hederacea</i>	239
BACHBLÜTE Star of Bethlehem <i>Die Trostblüte</i>	240
Schwanger werden nach einer Risikoschwangerschaft	241
<i>Schwanger werden nach einer Frühgeburt oder einer</i>	
<i>drohenden Frühgeburt</i>	241