

Teil 4 NATÜRLICHE VERHÜTUNG

11. Verhüten ohne Chemie und mechanische Hilfsmittel

12. Kurzform: minimale Aufzeichnungen, maximale Zuverlässigkeit

Teil 5 KINDERWUNSCH

13. Wie steigern Sie Ihre Chancen, schwanger zu werden?

14. Tipps zur Ergänzung der Fruchtbarkeitswahrnehmung ergänzen

15. Tests und Therapien für eine Schwangerschaft

16. Der Umgang mit Fehlgeburten

17. Idiopathische Infertilität: Wenn keiner weiß, woran es liegt

Teil 6  **VORTEILE DER ZYKLUSAUFZEICHNUNGEN JENSEITS VON FRUCHT BARKEITSFragen**

18. Was Sie für Ihre gynäkologische Gesundheit tun können

19. Irreguläre Blutungen

20. Freuen Sie sich an Ihrer Sexualität, und pflegen Sie Ihre Beziehung

21. Das prämenstruelle Syndrom: Alle Einbildung?

22. Mysterium Menopause?

23. Die Fruchtbarkeitswahrnehmung erhöht Ihr Selbstbewusstsein

Nachwort - Eine Geschichte des Fortschritts:
weibliche Gesundheit und das fehlende Puzzlestück

ANHANG

GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN FÜR ALLE LESERINNEN

A. Wie Sie Zyklusprobleme erkennen und lösen

B. Häufig gestellte Fragen

C. Abläufe im Menstruationszyklus: Überblick anhand des 28-Tage-Modells

NATÜRLICHE VERHÜTUNG

D. Die Wirksamkeit natürlicher Verhütungsmethoden

E. Die Unterschiede zwischen natürlichen Verhütungsmethoden

F. Verhütungsregeln, wenn Sie nur eines der Fruchtbarkeitszeichen dokumentieren

G. Innere Untersuchung des Zervixsekrets vor dem Eisprung

H. Problematische Schwellenlinien

I. Die FAM in der Stillzeit

J. Die FAM bei langen Zyklen und in Phasen ohne Eisprung

KINDERWUNSCH

K. Ein kurzer Blick auf die Geschlechtswahl

L. So recherchieren Sie Fruchtbarkeitskliniken

SONSTIGE INFORMATIONEN

Anlaufstellen rund um das Thema Fruchtbarkeit

Glossar

Bibliografie

Register

Vorlage für die jährliche Vorsorgeuntersuchung

Mögliche Tabellenvorlagen

Bildnachweis

Danksagung
Über die Autorin

BILDT EIL