

Flora Albarelli | Simone Widhalm

# eiertanz

Das Kinderwunschbuch

**mvg**verlag 

© des Titels »Eiertanz – Das Kinderwunschbuch« (ISBN 978-3-86882-206-9)  
2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvgverlag.de>

# INHALT

- 9 **Also doch: Wir bekommen Zwillinge**  
Eine Art Vorwort
- 12 **Kurz vorweg: Noch eine Art Vorwort**  
**oder: Wie ich zu diesem Buch kam**
- 15 **Eiertanz für Anfänger:**  
Die Gebrauchsanweisung für dieses Buch
- 19 **Basics: Eins plus Eins = Drei**
- 🕒 Vom Eisprung zum Freudentaumel
  - 🕒 Nichts geht ohne Hormone
  - 🕒 Die Kopf-Bauch-Kommandokette
  - 🕒 Kinderwunschhormone im Überblick
  - 🕒 Spermienproduktion: Masse mit Klasse
  - 🕒 Ein Löffelchen voll Hoffnung
  - 🕒 Bienchen und Blümchen, Eizelle trifft Samenzelle
  - 🕒 Ein bisschen du, ein bisschen ich
- 28 **Vom richtigen Zeitpunkt**
- 🕒 Liebe nach Plan, geplanter Sex
  - 🕒 Stante penis: Wenn ER schwächtelt
  - 🕒 Temperatur und Co.: Zyklusmonitoring
- 34 **Zysten, Endo und Myome:**  
**Flegeljahre eines Unterleibs**
- 39 **Dem Problem auf der Spur**
- 🕒 Endometriose: Gebärmutter überall
  - 🕒 Myome: Knubbel an der Gebärmutter
  - 🕒 Verklebte Eileiter: kein Durchkommen mehr
  - 🕒 Nicht ohne – Hormone ...
- 43 **Der Schlag mit der Plüschkeule:**  
**Und plötzlich bist du unfruchtbar**
- 46 **Ab in die Sprechstunde**
- 🕒 Hausaufgaben machen's leichter
  - 🕒 Wie finde ich den richtigen Arzt?
- 52 **Rot ist wohl doch nicht meine Farbe**
- 54 **Meine größten Erfolge im Vermeiden**  
**glücklicher Schwangerschaften**
- 60 **Das Kapitelchen über (und vor allem für)**  
**Männer mit Kinderwunsch**
- 🕒 Mein Haus, mein Baum – mein Sohn?
  - 🕒 Je eller, desto doller?
  - 🕒 Some like it hot? Samenzellen nicht
  - 🕒 Ihr Einsatz ist gefragt!
  - 🕒 Schnellschuss mit kurzem Weg?
  - 🕒 Eine Art Heimarbeit

- ☉ Der Kinderwunsch-Expressdienst
  - ☉ Kleine Pause fürs Labor
  - ☉ Zu Hause geht's am besten
  - ☉ Vor dem Spiel ist nach dem Spiel
  - ☉ Sperma unterm Mikro
  - ☉ Geschüttelt oder gerührt?
  - ☉ Keine Spermien – und jetzt?
- 69 **Dass »bloody« im Englischen ein Schimpfwort ist, wundert mich gar nicht**
- 76 **Warteschleife mit Doppelknoten**
- 79 **Goldene Regeln für die Zeit zwischen den nächsten Befruchtungszyklen**
- 82 **Klappe oder lieber Händchen halten?**
- 84 **Noch 3.456.000 Sekunden bis zur Zündung**
- 94 **Spritzen, schlucken, sprühen, schmieren**
- ☉ Der Kinderwunsch(mit)giftschrank: die Medikamente
  - ☉ Immer diese Spritzerei
- 99 **Goldene Regeln für den nächsten IVF-Zyklus**
- 105 Auf zum Ziel**
- 107 **Kann man durch die Nase schwanger werden?**
- 116 **Ich freue mich über blöde Fragen und habe Angst, meine Eizellen könnten den Finger in die Steckdose stecken oder: Je näher die Punktion, desto wunderlicher die Flora**
- 120 **Die Warteschleife zieht sich zu**
- 126 Das ABC der Reproduktionsmedizin: von IUI bis IVF**
- ☉ Intrauterine Insemination (IUI)
  - ☉ In-vitro-Fertilisation (IVF)
  - ☉ Intracytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI)
- 132 Kleine Extras bei IVF und Co.**
- 133 **Gonal: der schonungslose Tatsachenbericht (Teil 1)**
- 137 Kleiner Injektionskurs**
- 138 **Keine Angst vor dem Pieks**
- 139 **Gonal: der schonungslose Tatsachenbericht (Teil 2)**
- 145 **Meine In-vitro-Angstliste**

- 147 Erntezeit: Es ist Sommer, und die Eizellen sind reif
- 154 Der Adler ist gelandet: die Rückübertragung
- 158 Die längsten zwölf Tage aller Zeiten: Warten auf den Test
- 165 Der Crinoneklops
- 167 Gelassen sein und Loslassen**
- 169 In der Zielgeraden auf den Test, oder: Das lange, lange Wochenende einer zunehmend hysterischen Kinderwunschpatientin
- 178 Die bisher positivste Phase meines Lebens: die ersten Wochen der Schwangerschaft
- 189 Der Test: Wann? Was? Wie?**
- 191 Von zwei auf vielleicht null in einer Sekunde
- 201 Mein Leben mit Würmchen: Und immer noch schwanger
- 213 Nachtgedanken einer In-vitro-Patientin wenige Stunden vor dem Ultraschall
- 215 Abschied von dem Würmchen
- 228 Du weißt, dass IVF dein Hirn erweicht hat, wenn du...
- 230 Was, wenn die Eier ungelegt bleiben?
- 233 Warmlaufen für das Tiefkühlbaby
- 235 Kindchen oder Kippchen oder: Der Lebenswandel und die Fruchtbarkeit
- 239 Das Würmchen ist tot, es lebe das Würmchen: Der nächste Versuch
- 244 Rückübertragung? Laaaangweilig.
- 262 Ratschläge und Tiefschläge: Meine komplizierte Beziehungsgeschichte mit der Alternativen Medizin
- 268 Die andere Medizin**
- ☞ Phytotherapie: Mönchspfeffer und Co.
  - ☞ Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
  - ☞ Homöopathie: Schwanger mit Herrn Hahnemann
- 275 Gebrauchsanweisung für Unfruchtbare
- 280 Mein Kinderwunsch-ABC**
- 285 Ein paar Buchtipps zum Weiterlesen
- 286 Über die Autorinnen