

Toni Weschler

# FAMILIEN PLANUNG

Das Standardwerk zur natürlichen  
Empfängnisverhütung, Kontrolle der Fruchtbarkeit  
sowie Erfüllung des Kinderwunsches

**mvg**verlag 


© des Titels »Familienplanung« von Toni Weschler (ISBN 978-3-86882-682-1).  
2017 by mvg-Verlag. Nähere Informationen unter <http://www.m-vg.de>





---


# Inhalt

Vorwort anlässlich des 20. Jahrestags der Erstveröffentlichung .....	xiii
Einleitung .....	xv

<b>Teil 1</b>  <b>NEUE DENKMODELLE ZUR FRUCHTBARKEIT DER FRAU</b> .....	<b>I</b>
1. Was Sie über die Bewusste Fruchtbarkeitsmethode wissen sollten .....	3
2. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Fruchtbarkeit .....	11

<b>Teil 2</b>  <b>DEN EIGENEN ZYKLUS UND KÖRPER (WIEDER)ENTDECKEN</b> .....	<b>31</b>
3. Die Vagina ist nicht das einzige Geschlechtsorgan der Frau .....	33
4. Den Menstruationszyklus endlich verstehen .....	44
5. Die drei primären Fruchtbarkeitszeichen .....	52
6. Fruchtbarkeitszeichen beobachten und dokumentieren .....	72

<b>Teil 3</b>  <b>AKTIV AUF DIE EIGENE GESUNDHEIT ACHTEN</b> .....	<b>111</b>
7. Anovulation (fehlender Eisprung) und unregelmäßige Zyklen .....	113
8. Ovarialzysten, Endometriose und PCOS: Darüber sollten Sie Bescheid wissen! .....	125
9. Hormone natürlich im Gleichgewicht halten .....	144
10. Investition in die Zukunft: Ihre <i>künftige</i> Fruchtbarkeit .....	153

<b>Teil 4</b>  <b>NATÜRLICHE VERHÜTUNG</b> .....	<b>161</b>
11. Verhüten ohne Chemie und mechanische Hilfsmittel .....	163
12. Kurzform: minimale Aufzeichnungen, maximale Zuverlässigkeit .....	180

Teil 5  **KINDERWUNSCH** **185**

- 13. Wie steigern Sie Ihre Chancen, schwanger zu werden? ..... 187
- 14. Tipps zur Ergänzung der Fruchtbarkeitswahrnehmung ergänzen ..... 213
- 15. Tests und Therapien für eine Schwangerschaft..... 229
- 16. Der Umgang mit Fehlgeburten ..... 260
- 17. Idiopathische Infertilität: Wenn keiner weiß, woran es liegt ..... 268

Teil 6  **VORTEILE DER ZYKLUSAUFZEICHNUNGEN JENSEITS VON FRUCHTBARKEITSFRAGEN** **277**

- 18. Was Sie für Ihre gynäkologische Gesundheit tun können..... 279
  - 19. Irreguläre Blutungen ..... 293
  - 20. Freuen Sie sich an Ihrer Sexualität, und pflegen Sie Ihre Beziehung... 301
  - 21. Das prämenstruelle Syndrom: Alle Einbildung?..... 315
  - 22. Mysterium Menopause? ..... 325
  - 23. Die Fruchtbarkeitswahrnehmung erhöht Ihr Selbstbewusstsein..... 342
- Nachwort – Eine Geschichte des Fortschritts:  
weibliche Gesundheit und das fehlende Puzzlestück ..... 345

**ANHANG** **355**

**GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN FÜR ALLE LESERINNEN**

- A. Wie Sie Zyklusprobleme erkennen und lösen..... 357
- B. Häufig gestellte Fragen ..... 393
- C. Abläufe im Menstruationszyklus: Überblick anhand des 28-Tage-Modells 405

**NATÜRLICHE VERHÜTUNG**

- D. Die Wirksamkeit natürlicher Verhütungsmethoden ..... 413
- E. Die Unterschiede zwischen natürlichen Verhütungsmethoden ..... 422
- F. Verhütungsregeln, wenn Sie nur eines der Fruchtbarkeitszeichen dokumentieren..... 424
- G. Innere Untersuchung des Zervixsekrets vor dem Eisprung ..... 426
- H. Problematische Schwellenlinien..... 430
- I. Die FAM in der Stillzeit ..... 442
- J. Die FAM bei langen Zyklen und in Phasen ohne Eisprung ..... 450

**KINDERWUNSCH**

K. Ein kurzer Blick auf die Geschlechtswahl ..... 464  
 L. So recherchieren Sie Fruchtbarkeitskliniken ..... 469

**SONSTIGE INFORMATIONEN**

Anlaufstellen rund um das Thema Fruchtbarkeit ..... 472  
  
 Glossar ..... 477  
 Bibliografie ..... 498  
 Register ..... 517  
 Vorlage für die jährliche Vorsorgeuntersuchung ..... 533  
 Mögliche Tabellenvorlagen ..... 536  
 Bildnachweis ..... 537  
 Danksagung ..... 538  
 Über die Autorin ..... 541