



DEIN ERSTER BESUCH

Herzlich willkommen zu deinem ersten Besuch in unserer Praxis! Der erste Frauenarzt-Besuch kann aufregend sein, aber wir sind für dich da. Egal, ob du dir die Pille verschreiben lassen möchtest oder einfach nur Fragen hast – wir nehmen uns Zeit für dich, erklären alles Schritt für Schritt und sorgen für ein vertrauensvolles Umfeld.

Du kannst gerne eine Begleitperson mitbringen, z. B. eine Freundin oder deine Mutter. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass du dich wohlfühlst und gut aufgehoben bist.

Unser Gespräch beginnt meist mit einigen Fragen zu deiner Person. Darum fülle diesen Bogen gerne aus – dann haben wir an alles gedacht.

Dein Name Alter

Wie groß bist du? cm

Wie viel wiegst du? kg

Rauchst du? Nein Ja, ca. Zigaretten am Tag

Hast oder hattest du eine besondere Krankheit?

(z.B. Thrombosen, Bluthochdruck, Röteln, Lebererkrankungen, Migräne, Akne, Asthma, Epilepsie, Allergien)

Treten nachfolgende Erkrankungen in deiner Familie gehäuft auf?

(z.B. Thrombosen, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Allergien, Krebs)

Nimmst du Medikamente regelmäßig ein?

Nein Ja Wenn ja, welche

Wurdest du schon einmal operiert?

Nein Ja Wenn ja, wann und weshalb?





Hattest du bereits deine erste Regelblutung? Nein Ja

Wenn ja, wann war deine erste bzw. letzte Blutung?

Erste Blutung Jahr | Letzte Blutung Tag | Monat | Jahr

Wie würdest du deine Regelblutung beschreiben?

Stark Mittel Schwach Regelmäßig Unregelmäßig

Hattest du bereits Geschlechtsverkehr? Nein Ja

Moderne Verhütungspillen können mehr als nur vor einer Schwangerschaft schützen – sie helfen auch bei bestimmten Beschwerden. Darum beantworte uns, ob eines der folgenden Symptome auf dich zutrifft:

Hast du aktuell Beschwerden? Falls ja, welche genau?

Hautprobleme (z. B. Akne, fettige Haut) stark leicht nein

Regelschmerzen stark leicht nein

Zyklusunregelmäßigkeiten stark leicht nein

Starke Körperbehaarung stark leicht nein

Starker Haarausfall stark leicht nein

Weitere Symptome während der Regelblutung, wie z. B. Brustspannen oder Stimmungsschwankungen stark leicht nein

Drucke dir gerne unseren Fragebogen aus und bringe ihn mit zu deinem Besuch!



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

UNSERE TIPPS FÜR DEINEN ENTSPANNTEN BESUCH

Was du mitbringen solltest:

- ✓ Eigenes Handtuch
- ✓ Versichertenkarte (wenn gesetzlich versichert)
- ✓ Ausweis (bei deinem Erstbesuch zur Identifikation)
- ✓ Impfpass (um deinen Impfstatus zu überprüfen)
- ✓ Liste mit Medikamenten (falls du regelmäßig welche einnimmst)
- ✓ Deinen Regelkalender oder dein Handy mit deiner ZyklusApp
- ✓ Notizen zu Beschwerden oder Fragen, die du klären möchtest

ENTSPANNT BLEIBEN Viele Frauen sind vor ihrem ersten Termin nervös – das ist völlig normal! Deine Frauenärztin - Maria Kannegieser - hat viel Erfahrung und wird rücksichtsvoll mit dir umgehen. Du kannst immer Fragen stellen, wenn dir etwas unklar ist.

DUSCHEN UND HYGIENE Eine normale Dusche am Morgen reicht völlig aus. Es ist nicht nötig, spezielle Intimprodukte oder Intimduschen zu verwenden, da diese den natürlichen pH-Wert stören können. Frische, saubere Kleidung ist vollkommen ausreichend.

BEQUEME KLEIDUNG Trage Kleidung, die du leicht an- und ausziehen kannst und in der du dich wohlfühlst. Ein längeres Oberteil, wie eine Bluse, ein Kleid oder ein Rock können dir ein sichereres Gefühl geben, wenn du dich teilweise entkleiden musst.

FRAGEN UND NOTIZEN Vor dem Termin ist es hilfreich, wenn du dir ein paar Notizen zu den Fragen machst, die du ansprechen möchtest.

VERHÜTUNGSMITTEL Falls du bereits Verhütungsmittel verwendest, bring die Verpackung oder wichtige Informationen dazu mit. So können Fragen zur Dosierung und Verträglichkeit leichter besprochen werden.

KEIN GRUND ZUR SCHAM Es gibt keinen Grund, sich zu schämen. Die Frauenärztin führt solche Untersuchungen täglich durch und ist professionell darin geschult, dir ein angenehmes und respektvolles Umfeld zu bieten. Es gibt keine Frage oder Sorge, die unangebracht wäre.

OFFENHEIT UND VERTRAUEN Deine Offenheit hilft der Ärztin, dir die bestmögliche Unterstützung zu geben.

Mit diesen Tipps kannst du entspannt und gut vorbereitet in deinen ersten Termin gehen. Wir sind für dich da, um all deine Fragen zu beantworten und dir die Unterstützung zu geben, die du brauchst.

