DEIN 0€ FEMNATUR-GUIDE

Was Dein *Körper* Dir zeigt

Dein erster Überblick über **Verdauung, Zyklus & Energie**

Wahrnehmen. Aufschreiben. Den nächsten Schritt finden.

Mit Reflexionsfragen und einem 7-Tage-Symptomtagebuch.

FemNatur Praxis · Kennedy Voise · Heilpraktikerin

Schön, dass Du hier bist.

Vielleicht hast Du Dich im Video **wiedererkannt**:
Dein Bauch fühlt sich oft aufgebläht an,
Deine Energie schwankt oder **die Tage vor Deiner Periode belasten Dich**.

Dieser Guide soll Dir helfen, Deine Beobachtungen zu sortieren und Deine Fragen für ein persönliches Gespräch festzuhalten.



Zur Orientierung: Dieser Guide stellt keine Diagnose und ersetzt keine ärztliche Untersuchung oder individuelle Behandlung

So nutzt Du den Guide:

Starte mit **Deinem Überblick**.
Beantworte die **Fragen**, die **zu Dir** passen, und notiere eine Woche lang kurze Stichpunkte.
Du kannst die Felder digital z.B. auf einem Tablet ausfüllen oder den Guide ausdrucken.

Du musst nicht alles auf einmal verstehen.
Ein erster Schritt darf klein sein.

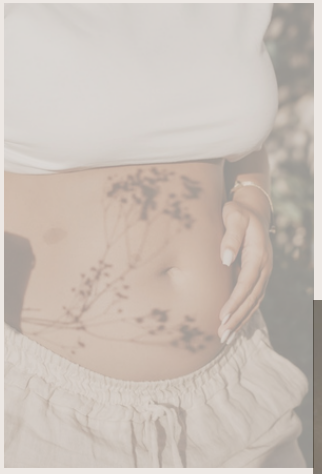
FemNatur PRAXIS

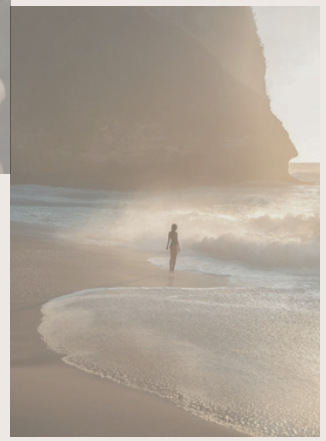
01 • DEIN ERSTER ÜBERBLICK

Was beschäftigt Dich gerade?

Kreuze an, was Du bei Dir wahrnimmst.

Es gibt keine Punkte, keine Bewertung und kein Diagnose-Ergebnis.





☐ Mein **Bauch** ist häufig **aufgebläht** oder fühlt sich **unangenehm voll** an.

☐ Mein **Stuhlgang** hat sich **verändert** oder ist unregelmäßig.

☐ Die Tage **vor meiner Periode belasten** mich **körperlich** oder **emotional**.

☐ Meine **Periodenschmerzen** beeinträchtigen meinen Alltag.

☐ Mein **Zyklus** hat sich **verändert** oder meine Blutung **bleibt aus**.

☐ **Tagsüber** habe ich wiederkehrende **Energietiefs**.

☐ Ich bin **oft müde** oder fühle mich **wenig erholt**.

☐ Es fällt mir schwer, **abends zur Ruhe** zu kommen.

☐ Meine **Haut** zeigt immer wieder **auffällige** Stellen oder **Unreinheiten**.

Ein Symptom ist noch keine Erklärung.
Diese Liste zeigt, was Dich beschäftigt. Aus einzelnen Beschwerden lässt sich nicht sicher auf eine bestimmte Ursache schließen.

02 • GENAUER HINSCHAUEN



Welche Muster fallen Dir auf?

Wähle die Fragen, die zu Dir passen.

Ein zeitlicher Zusammenhang ist eine Beobachtung - noch kein Hinweis für eine klare Ursache.

Welche **zwei Beschwerden belasten mich am meisten**?

Seit wann bestehen sie, und **wie schränken sie meinen Alltag** ein?

Verdauung

Wann treten Beschwerden auf: morgens, nach dem Essen oder abends?

Wie häufig hast Du Stuhlgang, und hat sich etwas verändert? Welche Begleitsymptome bemerkst Du?

Zyklus

An welchen Zyklustagen treten Beschwerden auf? Werden sie vor der Blutung stärker und danach schwächer?

Haben sich Blutung, Schmerzen oder Regelmäßigkeit verändert?

Energie & Alltag

Wann kommt das Energietief? Wie schläfst Du, und wie erholt fühlst Du Dich morgens?

Was fällt Dir an Tagen mit viel Belastung und was an ruhigeren Tagen auf?



Dein kleiner Start für heute:

Wähle **eine** Beschwerde und notiere:

- Wann trat sie auf?
- Wie stark war sie?
- Was war an diesem Tag besonders?

Beobachte ohne Druck.

7 Tage sind ein Einstieg. Bei zyklusabhängigen Beschwerden ist eine Dokumentation über mindestens zwei Zyklen hilfreicher.

Eine Woche bewusst beobachten

Stichpunkte reichen.
Stärke: 0 = keine Beschwerden, 10 = maximal.

Datum / Zyklustag	Beschwerden / Stärke 0-10	Schlaf / Energie / Belastung	Mahlzeiten / Besonderheiten

Zyklustag 1 ist der erste Tag deiner Menstruationsblutung. Falls du keinen Zyklustag kennst oder keine Blutung hast, lass das Feld frei.



Du musst nicht all Deine Fragen alleine sortieren

Ich bin Kennedy, Heilpraktikerin und Gründerin der FemNatur Praxis für Frauen- und Kinderheilkunde.
Bei mir ist Raum für Deine Geschichte, Deine Beschwerden und das, was Dir im Alltag wichtig ist

So beginnst Du Deine Begleitung

1. Wir nehmen uns Zeit. In der Erstanamnese besprechen wir Deine Beschwerden, ihren Verlauf und vorhandene Befunde.
2. Wir klären die nächsten Schritte. Je nach Situation besprechen wir, ob weitere Diagnostik sinnvoll ist.
3. Wir planen individuell. Wir besprechen passende Möglichkeiten der naturheilkundlichen Begleitung und alltagstaugliche Schritte.

Du möchtest deine Beschwerden individuell besprechen?
Buche deine **Erstanamnese vor Ort in Menden** oder **online**.
Bring diesen Guide und vorhandene Befunde gerne mit.
Ob ein Online-Termin für dein Anliegen geeignet ist, prüfen wir individuell.

Deinen Termin bei FemNatur buchen