DEIN 0€ FEMNATUR-GUIDE

Pille *abgesetzt.* Und jetzt?

Deinen Zyklus kennenlernen

Ein erster Überblick für Dich und Deinen Zyklus.

Drei kleine Schritte für einen bewussten Neustart.

Schön, dass Du hier bist.

Vielleicht hast Du die **Pille gerade abgesetzt** oder **denkst darüber nach**. Du möchtest Deinen **Zyklus kennenlernen** und wissen, worauf Du jetzt **achten** kannst.

*Dieser Guide gibt Dir **drei Orientierungspunkte**:*
bewusst beobachten, eine gute Basis im Alltag schaffen und erkennen, worauf Du jetzt achten kannst.

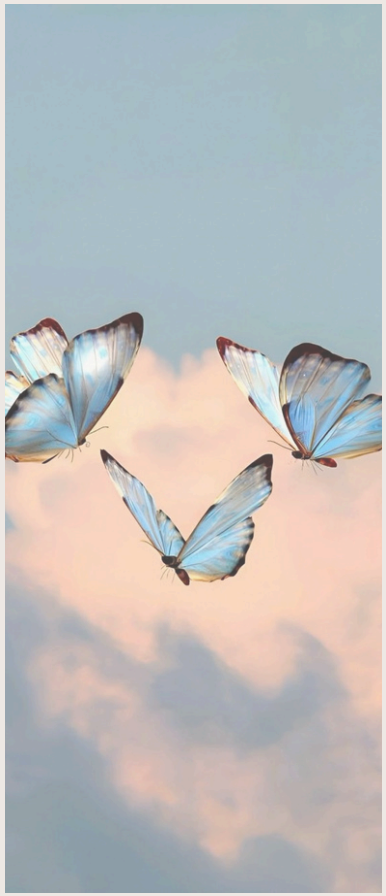


So nutzt Du den Guide:

Lies die drei Orientierungspunkte auf der nächsten Seite.
Notiere, wann Du die Pille **abgesetzt** hast, welche **Veränderungen** Dir auffallen und was Dir zur unterstützenden Besprechung **am Herzen** liegt.

Du musst nicht alles auf einmal wissen.
Beginne mit einem kleinen Schritt und Deinen eigenen Fragen

01 • ERSTE ORIENTIERUNG



3 Orientierungspunkte

Das Wichtigste vorab

Dein Zyklus kann anfangs unregelmäßig sein. Eine Blutung direkt nach dem Absetzen der Kombinationspille kann eine "Entzugsblutung" sein und zeigt nicht sicher einen Eisprung an. Eine Schwangerschaft kann schon vor der ersten Periode möglich sein: Wenn Du dies vermeiden möchtest, brauchst Du eine andere Verhütung.

01 Beobachten statt raten

Notiere Blutungstage, Beschwerden oder Veränderungen von Haut, Stimmung und Energie.,

02 Eine gute Basis im Alltag schaffen

Plane regelmäßige, ausreichende Mahlzeiten, Schlaf & Erholung ein. Vermeide strenge Diäten und dauerhafte Überlastung. Welche Nährstoffe speziell für Dich sinnvoll sind, wird individuell geklärt.

03 Bei Beschwerden genauer hinschauen

Bleibt die Periode drei Monate aus, Du fühlst Dich unsicher oder leidest unter Deinen Beschwerden, lass das abklären. Ergänzend zur gynäkologischen Abklärung begleite ich Dich bei FemNatur ganzheitlich dabei.

Beobachten statt raten

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

Datum / Zyklustag	Beschwerden / Stärke 0-10	Schlaf / Energie / Stimmung	Haut / Besonderheiten

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



Du musst Deine Fragen nicht 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. Ich unterstütze Dich dabei, Deine Zyklusbeobachtungen in Zusammenhang mit Deinen Befunden zu bringen und passende naturheilkundliche sowie alltagsbezogene Schritte einzuleiten.

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