

# Verdacht auf Menorrhagie?

## So bereitest Du Dich auf den Arztbesuch vor

Eine ungewöhnlich starke und/oder lange Periode (Menorrhagie) ist einer der häufigsten Gründe, warum Frauen eine Frauenärztin\* aufsuchen. Von Menorrhagie sprechen Medizinerinnen, wenn die Periode länger als 7 Tage dauert und der Blutverlust in dieser Zeit mehr als 80 ml ausmacht. Das ist bei fünf bis zehn Prozent aller Frauen zwischen 15 und 45 Jahren der Fall und sollte ernst genommen werden. Der erhöhte Blutverlust kann nämlich zu niedrigen Eisenwerten, Müdigkeit, Kreislaufproblemen und Blutarmut führen und Hinweis auf eine zugrundliegende andere Erkrankung sein.



Wenn Du den Verdacht hast, dass Deine Periode zu stark und/oder zu lang sein könnte, solltest Du Deine Frauenärztin kontaktieren. Wir erklären Dir hier, was Dich bei der Konsultation erwartet und wie Du Dich am besten vorbereitest:

### ***Vor dem Arztbesuch:***

#### **1. Dokumentiere Deine Periode mit „Starke Tage“**

Es ist oft nicht einfach zu beurteilen, ob die Periode ungewöhnlich stark ist. Es kann Deiner Frauenärztin helfen, wenn Du Deine Periode bzw. Deinen Verbrauch an Hygieneartikeln in einem Tagebuch dokumentierst. Mit dem Online Tool „Starke Tage“ ([starke-tage.ch](http://starke-tage.ch)) geht das ganz einfach auf dem Smartphone. Wir empfehlen Dir, bereits vor dem Arztbesuch Deine Periode zu dokumentieren.

Wenn Du Beschwerden hast, die über den reinen Blutverlust hinausgehen, ist es sinnvoll, auch diese zu notieren - zusammen mit der Information, wie lange Du die Beschwerden hast und wann genau sie auftreten. Zudem könntest Du weibliche Familienmitglieder fragen, ob sie ähnliche Beschwerden ebenfalls kennen.

#### **2. Mach eine Liste mit Deinen Medikamenten**

Stell Dir eine Liste mit allen Medikamenten zusammen, die Du derzeit einnimmst. Führe auch rezeptfreie Präparate auf. Wenn Du verhütet, ist es sinnvoll, die genaue Methode festzuhalten, falls Deine Frauenärztin diese Information nicht ohnehin schon hat.

#### **3. Schreib Deine Fragen auf**

Rasch geht etwas vergessen, das man eigentlich hätte fragen wollen. Darum kann es hilfreich sein, sich die wichtigsten Fragen im Voraus aufzuschreiben.

### ***Während des Arztbesuchs:***

#### **1. Bring die Auswertung von „Starke Tage“ mit**

Die Daten, die Du mit „Starke Tage“ gesammelt hast, können Deiner Frauenärztin wertvolle Hinweise geben und sind eine gute Grundlage für das Gespräch. Es ist also sinnvoll, wenn Du Deine Daten exportierst und zur Sprechstunde mitbringst.

#### **2. Stell Deine Fragen**

Stelle alle Fragen von Deiner vorbereiteten Liste. Mach Dir gegebenenfalls Notizen von den Antworten der Ärztin. Falls Du etwas nicht verstehst, z.B. Fachbegriffe, frage nach, bis alles klar ist.

#### **3. Merk Dir, wie es weitergehen wird**

Was kann die Ärztin bisher zu Deinen Beschwerden sagen? Werden weitere Termine oder Untersuchungen folgen? Am Ende der Sprechstunde sollten alle Deine Fragen verständlich beantwortet sein und Du solltest wissen, wie es weitergeht. Falls dem nicht so ist, frag ungeniert nochmal nach.