



Mein Bordbuch-Tool

Sicher und strukturiert durch das Arztgespräch

1. Das Setup (Vorbereitung)

- Aktueller Medikationsplan (alle verschriebenen Medikamente)
- Liste aller NEMs (Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel, Mineralstoffe)
- Letzte Laborwerte, Pathologie-Berichte oder Bildgebungs-CDs
- Meine vorbereitete Liste mit Fragen (siehe Punkt 2)

2. Der Boxenstopp (Das Gespräch)

Wichtige Beispielfragen für deine Notizen:

- Was ist das primäre Ziel dieser Behandlung / Maßnahme?
- Welche Alternativen gibt es zu diesem Weg?
- Mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen?
- _____
- _____

Tip: Schreib dir deine Fragen vorher auf. Unter Stress schüttet der Körper Hormone aus, die den Zugriff auf dein Wissen blockieren können. Deine Liste ist dein Anker.

3. Das Protokoll (Nachbereitung)

- Vollständigkeit:** Wurden alle meine Fragen beantwortet?
- Verständnis-Check:** Habe ich in eigenen Worten wiederholt, was nun geplant ist?
- Unterlagen:** Habe ich alle neuen Rezepte und Verordnungen dabei?
- Nächster Termin:** Weiß ich, wann die nächste Kontrolle stattfindet?