

# Temperaturprotokoll

Bitte füllen Sie dieses Temperaturprotokoll nur aus, wenn es in Ihrem Termin um **Schilddrüsenerkrankungen, hormonelle Probleme, Nebennierenerkrankungen, Kinderwunsch, Wechseljahrsbeschwerden, Erschöpfung, Haarausfall, Entgiftung oder verschiedene diffuse Beschwerden** geht.

Name:..... Alter:..... Startdatum: .....

Ich befinde mich gerade in der 1. Zyklushälfte  in der 2. Zyklushälfte   
 Sonstiges (z. B. Eisprung, Regelblutung, Fieber usw.) .....

Bekannte Schilddrüsenerkrankungen: ..... Seit wann:.....  
 Bekannte Nebennierenerkrankungen:..... Seit wann:.....  
 Bekannte Entgiftungsstörungen: ..... Seit wann:.....

Die Temperaturmessung gibt uns einen guten Hinweis über Ihre Thermoregulation. Die normale Körperkerntemperatur des Menschen liegt zwischen 36,3 und 37,4 Grad Celsius. Die Werte können uns einen Hinweis auf die Schilddrüsenfunktion, die Nebennierenfunktion, die hormonelle Regulation und die Entgiftungsfähigkeit geben.

Beachten Sie, dass die Einnahme von bestimmten Medikamenten wie z. B. Pille, Schmerzmittel, Betablocker, Schilddrüsenmedikamente usw. die Messung beeinträchtigen. Spezielle bei Frauen kann es auch zu einem Temperaturanstieg mit dem Eisprung kommen. Tragen Sie das bitte oben unter dem Punkt „Sonstiges“ ein.

1. Messen Sie die Temperatur oral (unter der Zunge), am besten mit einem Basalthermometer. Bewegen Sie das Thermometer während der Messung nicht unnötig, das führt sonst durch die verstärkte Durchblutung des Mundraums zu erhöhten Werten.
2. Die erste Messung sollte direkt nach dem Aufwachen erfolgen. Darum sollte das Basalthermometer griffbereit liegen. Messen Sie 3 Minuten ihre Temperatur und tragen Sie diese in die Tabelle mit einem „X“ ein.
3. Die zweite Messung erfolgt 4 Stunden später.
4. Die dritte Messung erfolgt wieder 4 Stunden später.
5. Die vierte und letzte Messung nehmen Sie bitte vor dem Schlafen gehen auf.
6. Sollten Sie an einem der Tage Beschwerden haben, tragen Sie diese bitte unter dem Punkt „Sonstiges“ ein.

> 37,9																
37,8																
37,7																
37,6																
37,5																
37,4																
37,3																
37,2																
37,1																
37,0																
36,9																
36,8																
36,7																
36,6																
36,5																
36,4																
36,3																
36,2																
36,1																
< 36																
	1. Messung	2. Messung	3. Messung	4. Messung	1. Messung	2. Messung	3. Messung	4. Messung	1. Messung	2. Messung	3. Messung	4. Messung	1. Messung	2. Messung	3. Messung	4. Messung
	Tag 1				Tag 2				Tag 3				Tag 4			

