

# Temperatur-Messprotokoll

## MUND

Name	Alter	Startdatum
Medikamenteneinnahme (Pille, Schilddrüsenmedikamente usw.)		
Sonstiges (z. B. Eisprung, Regelblutung, Fieber usw.)		

Die Temperaturmessung gibt uns einen guten Hinweis über Ihre Thermoregulation. Die **normale Körperkerntemperatur** des Menschen liegt zwischen 36,3 und 37,4 Grad Celsius. Erniedrigte Werte können auf eine Schilddrüsenunterfunktion hinweisen. **Verwenden Sie zur Temperaturmessung am besten ein Basalthermometer.**

Beachten Sie, dass die Einnahme von bestimmten Medikamenten wie z. B. Pille, Schmerzmittel, Betablocker, Schilddrüsenmedikamente usw. die Messung beeinträchtigen. Speziell 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 (im Mund) mit einem Basalthermometer. Bewegen Sie das Thermometer während der Messung nicht unnötig, das führt sonst durch die verstärkte Durchblutung des Mundraums zu erhöhten Werten. Messen Sie bitte immer mit min. 2 Std. Abstand zum Sport oder Essen
- 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.

> 38																
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.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.
	Messung	Messung	Messung	Messung	Messung	Messung	Messung	Messung	Messung	Messung	Messung	Messung	Messung	Messung	Messung	Messung
	TAG 1				TAG 2				TAG 3				TAG 4			

