

TEMPERATURMESSUNG

Vorname:

Nachname:

Geburtsdatum:

So messen Sie viermal täglich Ihre Körpertemperatur:

1. Führen Sie die erste Messung Ihrer Temperatur direkt nach dem Aufwachen durch – noch im Bett liegend.
2. Notieren Sie Ihre gemessene Temperatur mit einem Punkt oder Kreuz in der Tabelle.
3. Führen Sie die zweite, dritte und vierte Messung jeweils im Abstand von 4 Stunden durch.
4. Frauen notieren bitte zusätzlich ihren jeweiligen Zyklustag.

Um das Messergebnis nicht zu verfälschen, vermeiden Sie bitte unmittelbar vor einer Messung alles, was Ihre Körpertemperatur verändert:

Essen, Trinken, Sauna, starke körperliche Beanspruchung, einen Spaziergang

Tag	0				1				2				3				4				5				6				7				8				9				10																			
	Beispiel																																																											
	08:00 Uhr	12:00 Uhr	16:00 Uhr	20:00 Uhr																																																								
Messung Nr.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4																
37,2 °C																																																												
37,1 °C																																																												
37,0 °C																																																												
36,9 °C																																																												
36,8 °C																																																												
36,7 °C																																																												
36,6 °C																																																												
36,5 °C																																																												
36,4 °C				X																																																								
36,3 °C	X																																																											
36,2 °C			X																																																									
36,1 °C																																																												
36,0 °C		X																																																										
35,9 °C																																																												
35,8 °C																																																												
35,7 °C																																																												
35,6 °C																																																												
35,5 °C																																																												
35,4 °C																																																												
35,3 °C																																																												
35,2 °C																																																												
35,1 °C																																																												
35,0 °C																																																												
34,9 °C																																																												
34,8 °C																																																												
34,7 °C																																																												
34,6 °C																																																												
34,5 °C																																																												
Ø-Temperatur	36,2 °C				°C				°C				°C				°C				°C				°C				°C				°C				°C				°C				°C															
Zyklustag (Frau)																																																												

Optimaler Temperaturbereich