

Liebe Patientin,

durch regelmäßige Messung der morgendlichen Körpertemperatur (Basaltemperatur) ist es möglich, wichtige Hinweise auf die Abläufe in Ihrem Körper, insbesondere in Ihrem Hormonhaushalt während eines Monatszyklus zu erhalten. Bei Kinderwunsch erkennen Sie die fruchtbaren Tage anhand der Kurve.

Bitte beachten Sie:

- Die Messung der Körpertemperatur muss morgens unmittelbar nach dem Aufwachen, noch vor Verlassen des Bettes, nüchtern vorgenommen werden.
- Die Einhaltung einer exakten Aufwachzeit ist *nicht* erforderlich. Wenn Sie jedoch sehr kurz geschlafen haben, vermerken Sie die Stundenzahl in der Spalte unterhalb des Tagesdatums.
- Tage nach Schicht- oder Nachtdienst bitte ebenfalls kennzeichnen.
- Messen Sie mit einem elektronischen Thermometer bis zum Piepton, oder mit einem Quecksilber-Thermometer fünf Minuten lang. Die Messung erfolgt entweder tief unter der Zunge oder im Darmausgang. Bleiben Sie bei der einmal gewählten Messmethode und beim gleichen Thermometer.
- Zyklustag 1 ist der erste Blutungstag der Monatsblutung. Bei Beginn der folgenden Monatsblutung setzen Sie die Eintragung auf dem nächsten Kalenderblatt fort. Wenn Sie keine Periode haben, benutzen Sie das gesamte Kalenderblatt.
- Die Stärke der Blutung markieren Sie wie folgt: schwach **X**, mittel **XX**, stark **XXX**. Schwache Blutungen außerhalb Ihrer Regelblutung (Schmierblutungen) markieren Sie mit einem •.

Sie können den Vordruck zur Zyklusbestimmung oder für weitere Beobachtungen verwenden. Beispiele:

- Bei Kinderwunsch können Sie nach Belieben unter Bemerkungen auch ein eigenes Kürzel für Geschlechtsverkehr eintragen.

- Das „Zeichen S“ (dünnflüssiger – fädenziehender Schleim) können Sie als Zeichen der Fruchtbarkeit in Zyklusmitte mit „S“ in der Spalte „Bemerkungen“ kennzeichnen.
- Beschwerden im Verlauf des Monatszyklus tragen Sie mit dem entsprechenden Kennbuchstaben in die Spalte „Bemerkungen“ ein.

Wenn Sie in diesem Zusammenhang weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an uns. Zusätzliche Informationen finden Sie auch auf unserer Webseite www.biogyn.de.

Mit den besten Wünschen für Gesundheit und Lebensfreude

Dr. med. S. Weinschenk • Dr. med. A. Scherer

Bahnhofplatz 8, 76137 Karlsruhe
Tel. 0721-3 27 04, Fax 0721-38 88 55



Beispiel-Messung:

Name		geboren am	
Monat	März / April		
Datum	29 30 31 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25		
Aufwachtemperatur			
Blutung			
Zyklustag	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40		
Bemerkungen*			

* Sollten Sie vor oder nach Eintritt der Regelblutung unter Beschwerden leiden, so tragen Sie diese bitte mit der entsprechenden Kennziffer ein

A) Abgeschlagenheit, Müdigkeit	E) Gereiztheit, Nervosität
B) Brustschmerzen	F) Zwischenblutung
C) Kopfschmerzen, Migräne	G) Verstopfung
D) geschwollene Beine, Hände	H) Sonstige Beschwerden (bitte spezifizieren):