

Richtiges Messen der Basaltemperatur

Ein anhaltender Anstieg der Körpertemperatur beweist, daß ein Eisprung stattgefunden hat. Die Hintergründe werden [hier](#) besprochen, die richtige Auswertung [in einem anderen Kapitel](#).

Nochmal vorweg: Der Temperaturanstieg ermöglicht es, nachzuweisen, daß der Eisprung stattgefunden hat, nicht jedoch die Vorhersage für den jeweiligen Zyklus.

Die Aufzeichnungen sollten in einer speziellen Karte erfolgen ([Download](#))

- Die Temperatur sollte immer morgens vor dem Aufstehen, vorzugsweise zur ungefähr gleichen Uhrzeit gemessen werden.
- Die Messung sollte mit einem speziellen Thermometer gemessen werden. Entweder Quecksilber mit einer Temperaturzone von 35 - 39 °C oder einem geeigneten Digitalthermometer.
- Wenn der Zeitpunkt der Messung um mehr als eine Stunde von der üblichen Zeit abweicht, sollte das gesondert auf der Temperaturkurve vermerkt werden.
- Die Messung sollte immer auf dem gleichen Weg erfolgen, also entweder Oral, Platzierung des Thermometers unter die Zunge bei geschlossenem Mund. 5 min.
- Vaginal, nach vorsichtigem Einführen in die Scheide. 3 min.
- Rektal, am besten mit ein wenig Gleitmittel, z. B. Vaseline. 3 min.
- Welcher Weg auch immer bevorzugt wird (Vorsicht mit Quecksilberthermometern), er sollte den ganzen Zyklus über der gleiche bleiben.
- Die Temperaturen sollten als Punkt eingegeben werden. Bei aufeinanderfolgenden Tagen sollte man diese miteinander durch Linien verbinden. Fehlt ein Wert, muss man hier eine Lücke lassen.
- Bei Digitalthermometern nur Zehntel °C eintragen und ggfs. runden (z. B. 37,2 und nicht 37,16)
- Bei Quecksilberthermometern gilt der niedrigere Wert, wenn die Säule zwischen zwei Werten stehenbleibt.
- Die Reinigung der Thermometer sollte kalt erfolgen, keinesfalls mit heißem Wasser.
- Ein neuer Zyklus und somit eine neue Kurve beginnt am ersten Tag der Menstruation. Wenn die Blutung im Laufe des Tages auftritt, sollte die Morgentemperatur des Tages in die neue Kurve übernommen werden. Es gilt der erste Tag mit einer normal starken Regelblutung, Schmierblutungen gehören noch zum vorhergehenden Zyklus.
- Besonderheiten (Erkältung, veränderte Schlafdauer, Alkoholkonsum etc.) sollte gesondert eingetragen werden. Eine Medikamenteneinnahme sollte ebenfalls dokumentiert werden. Insbesondere bei temperatursenkenden Medikamenten ist dies wichtig (Aspirin, Ibuprofen, Paracetamol)