

# 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																																																												
<b>37,0 °C</b>																																																												
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																																																												
<b>36,0 °C</b>		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																																																												
<b>35,0 °C</b>																																																												
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

## Wichtige Informationen zur Messung:

- Messen Sie an mindestens **fünf** aufeinanderfolgenden Tagen Ihre Körpertemperatur.
- Die Messung erfolgt **unter der Zunge**.
- **Ignorieren Sie das Piepen** des Fieberthermometers, das nach ca. 30 Sekunden ertönt.
- Die Messdauer muss **5 Minuten** betragen – eine längere Messung ist nicht notwendig.
- Das Fieberthermometer schaltet sich nach ca. 8 – 10 Minuten automatisch aus.

## Die zuletzt gemessene Temperatur anzeigen:

Sollte sich das Fieberthermometer ausgeschaltet, bevor Sie die Temperatur abgelesen haben, können Sie die gespeicherte Temperatur wie folgt anzeigen lassen.

- Halten Sie die Einschalttaste des Fieberthermometers für ca. 3 Sekunden gedrückt.
- Das Fieberthermometer schaltet sich nun ein und zeigt unten rechts im Display ein M (für Memory = Speicher) sowie die zuletzt gemessene Temperatur.
- Sie haben nur wenige Sekunden Zeit die Temperatur abzulesen, bis das Fieberthermometer automatisch eine neue Messung startet.

## Berechnen der Durchschnittstemperatur:

- Addieren Sie die vier Tagesmesswerte
- Teilen Sie die Summe durch vier
- Notieren Sie die ermittelte Temperatur im Feld „Ø-Temperatur“ (Durchschnittstemperatur).

## Interpretation der Durchschnittstemperatur:

Eine durchschnittliche Temperatur von weniger als 36,8 °C weist auf eine Unterfunktion der Schilddrüse hin.

## Benutzen Sie eines der folgenden, von mir getesteten, Fieberthermometer:

### Digitale Fieberthermometer:



**Domotherm TH1**  
PZN: 00793087 | Preis: 3,99 €



**Aponorm easy**  
PZN: 01174802 | Preis: 2,95 €



**Aponorm basic**  
PZN: 10040578 | Preis: 2,95 €

Alle drei digitalen Fieberthermometer speichern den letzten Messwert und sind von der Messgenauigkeit gleichwertig.

### Analoges Fieberthermometer:



**Geratherm Classic**  
PZN: 04398212 | Preis: 4,95 €

Das quecksilberfreie, analoge Fieberthermometer ist von der Messgenauigkeit gleichwertig, jedoch von der Handhabung deutlich umständlicher als ein digitales Fieberthermometer.

**ACHTUNG:** Alte analoge Fieberthermometer beinhalten Quecksilber und sollten unter keinen Umständen mehr verwendet werden. Beim Zerbrechen setzen sie hochgiftiges Quecksilber frei. Sollten sie noch eines besitzen, entsorgen Sie dieses bitte fachgerecht auf einem Recycling- oder Wertstoffhof, da es sich um hochgiftigen Sondermüll handelt!



