

Anleitung zur Basaltemperaturkurve

1. Bitte messen Sie morgens vaginal oder rektal (bitte immer die gleiche Methode) Ihre Temperatur. Die Messung sollte die erste morgendliche Tätigkeit sein, d.h. unmittelbar nach dem Wachwerden und vor dem Aufstehen, Zähne putzen oder Kaffee trinken!!!

Verzeichnen Sie, wenn Sie weniger als 6 Stunden geschlafen haben.

2. Tragen Sie die erhaltenen Werte in die Tabelle mit einem dicken Punkt ein und verbinden Sie die Punkte.

3. Notieren Sie auch den ersten Tag der Monatsblutung mit einem O, den letzten Tag der Blutung mit einem X;

Schleimveränderungen mit

S = Schleim spinnbar

s= wenig Schleim

F = feucht

f= kein Schleim

4. Vermerken Sie auch Besonderheiten wie Erkältung, besondere körperliche Belastungen oder vermehrten Alkoholgenuss mit beliebigen Markierungen, ebenso die Einnahme und Dosierung von Medikamenten, sowie den von uns verschriebenen chinesischen Heilkräutertee.

Wenn Sie diese Messungen wie angegeben sorgfältig durchführen, erhalten wir dadurch eine einfache, aber äußerst aussagekräftige Information über Ihre hormonelle Situation.