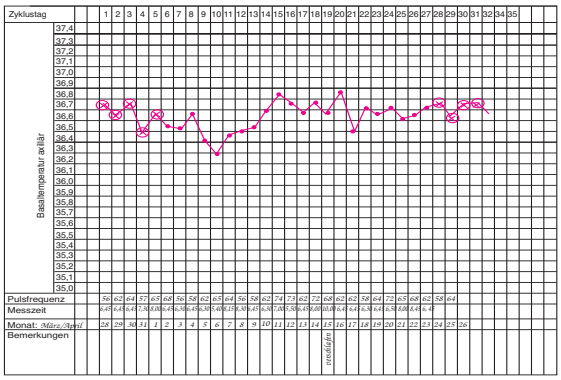
komplementäre und orthopädische medizin
kom
dr.garten & kollegen

Praxis Dr. med. Hans Garten und Kollegen
Nederlinger Str. 35, 80638 München, Tel: 089/1595951, Fax: 089/1596161
email: KOM@DrGarten.de • www.DrGarten.de

Basal-Temperatur-Kurve

Name_____**Vorname**_____ **geb.**_____

Sehr geehrte Patientin!
Aus der Basaltemperatur-Kurve (Grundumsatz-korreliert) lassen sich wertvolle Informationen über die Funktion der Schilddrüse und bei der Frau über die Hormonregulation während des Zyklus gewinnen. Diese Informationen sind häufig aussagekräftiger als Laborbestimmungen der Hormone. Die Diagnostik ist aber nur so zuverlässig, wie Sie die Messung sorgfältig machen. Bitte helfen Sie uns dabei!



Beispielkurve; diese sind individuell sehr unterschiedlich!

1. Bitte messen Sie Ihre Temperatur unter der Achsel 10 min. bevor Sie auf stehen (Thermometer abends bereitlegen u. runter schütteln - besser: digitales Thermometer).
2. Zeichnen Sie die Temperatur in der Tabelle ein, notieren Sie die Messzeit.
3. Notieren Sie den Puls (während 30 sec. zählen, Zahl verdoppeln)
4. Notieren Sie die Tage der Monatsblutung mit einem Kreis und einem Kreuz X
5. Vermerken Sie Besonderheiten wie Erkältungen, besondere körperliche Belastungen oder vermehrten Alkoholgenuss am unteren Rand der Tabelle.
6. Denken Sie daran, jeweils am 6. - 7. Tag, dem 13.-14. Tag und dem 26.-28. Tag zur Blutabnahme zu kommen, um eine genaue Hormonanalyse zu ermöglichen.

Vereinbarte Daten für Blutabnahme:.....

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	34	35
Basaltemperatur axillär	37,4																																		
	37,3																																		
	37,2																																		
	37,1																																		
	37,0																																		
	36,9																																		
	36,8																																		
	36,7																																		
	36,6																																		
	36,5																																		
	36,4																																		
	36,3																																		
	36,2																																		
	36,1																																		
	36,0																																		
	35,9																																		
	35,8																																		
	35,7																																		
	35,6																																		
	35,5																																		
	35,4																																		
	35,3																																		
	35,2																																		
	35,1																																		
	35,0																																		
Pulsfrequenz																																			
Messzeit																																			
Monat.....																																			
Bemerkungen																																			

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	34	35			
Basaltemperatur axillär	37,4																																							
	37,3																																							
	37,2																																							
	37,1																																							
	37,0																																							
	36,9																																							
	36,8																																							
	36,7																																							
	36,6																																							
	36,5																																							
	36,4																																							
	36,3																																							
	36,2																																							
	36,1																																							
	36,0																																							
	35,9																																							
	35,8																																							
	35,7																																							
	35,6																																							
	35,5																																							
	35,4																																							
	35,3																																							
	35,2																																							
	35,1																																							
	35,0																																							
Pulsfrequenz																																								
Messzeit																																								
Monat.....																																								
Bemerkungen																																								

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	34	35			
Basaltemperatur axillär	37,4																																							
	37,3																																							
	37,2																																							
	37,1																																							
	37,0																																							
	36,9																																							
	36,8																																							
	36,7																																							
	36,6																																							
	36,5																																							
	36,4																																							
	36,3																																							
	36,2																																							
	36,1																																							
	36,0																																							
	35,9																																							
	35,8																																							
	35,7																																							
	35,6																																							
	35,5																																							
	35,4																																							
	35,3																																							
	35,2																																							
	35,1																																							
	35,0																																							
Pulsfrequenz																																								
Messzeit																																								
Monat.....																																								
Bemerkungen																																								