

HINWEISE ZUR MESSUNG DER BASALTEMPERATURKURVE (BTK):

- Die Temperatur sollte immer morgens vor dem Aufstehen, möglichst zur gleichen Uhrzeit gemessen werden.
- Benutzen Sie immer dasselbe Thermometer (am besten ein Digitalthermometer).
- Weicht der Messzeitpunkt um mehr als 1 Stunde von der üblichen Zeit ab, sollte die Messung mit einer anderen Farbe oder Symbol gekennzeichnet werden.
- Die Messung sollte immer auf dem gleichen Weg erfolgen, also entweder **oral** (Platzierung des Thermometers unter der Zunge, bei geschlossenem Mund, 5 Min. mit dem Quecksilberthermometer, 1 Min. mit dem Digitalthermometer); **vaginal** (nach vorsichtigem Einführen in die Scheide 1min/3min) oder **rektal** (am besten mit wenig Gleitmittel, z.B. Vaseline 1min/3min).
- Die Temperatur sollte als Punkt eingegeben werden: bei aufeinanderfolgenden Tagen sollte man diese durch Linien verbinden; fehlt ein Wert, muss man hier eine Lücke lassen.
- Die Reinigung des Thermometers sollte kalt erfolgen, nie mit heißem Wasser.
- Ein neuer Zyklus und somit eine neue Kurve beginnt am 1. Tag der Menstruation.
- Besonderheiten (Erkältung, veränderte Schlafdauer, Alkoholkonsum usw.) sollten gesondert eingetragen werden.
- Zur Interpretation bringen Sie die ausgefüllten Kurven bitte in die Sprechstunde mit.