

Axilläre Temperatur-Kurve



Name: _____ Vorname: _____ geb.: _____

- Bitte messen Sie täglich morgens unter der Achsel Ihre Temperatur (Thermometer abends bereitlegen und runterschütteln). Die Messung soll die erste morgendliche Tätigkeit sein; das heißt unmittelbar nach dem Wachwerden, vor dem Aufstehen, Zähneputzen oder Kaffeetrinken !
- Dauer: Beim Mann reichen in der Regel 4-5 Tage. Bei der Frau wäre ein ganzer Zyklus am besten.
- Tragen Sie die erhaltenen Werte in die Tabelle mit einem dicken Punkt ein.
- Vermerken Sie auch Besonderheiten wie Erkältung, besondere körperliche Belastungen oder vermehrten Alkoholgenuß mit beliebigen Markierungen.
- Für Frauen: Notieren Sie den ersten Tag der Monatsblutung mit einem Kreis o; den Tag der letzten Blutung mit einem x.

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

Bei der Frau lässt sich auch noch der Zusammenhang zwischen der Schilddrüsen- und Oestrogen/Progesteron-Regulation erkennen.

Monat																																								
Tag																																								
Therapie und Besonderheiten																																								
Morgentemperatur	37,5																																							
	37,0																																							
	36,8																																							
	36,5																																							
	36,4																																							
	36,0																																							
	35,5																																							
	35,0																																							
	34,5																																							
Blutung																																								
Zyklusstag	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	33	34	35	36	37	38	39	40