

Früheste 1. höhere Messung aus den vorangegangenen Zyklen \_\_\_\_\_ An welchem Tag ist Voraussichtlich der Eisprung zu erwarten \_\_\_\_\_

Datum																																											
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	33	34	35	36	37	38	39	40			
Messzeit																																											
Brustsymptome																																											
Mittelschmerz																																											
37,5																																											
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																																											
Blutung / Stärke																																											
Zervix Empfinden/ Fühlen Aussehen																																											
Muttermund Lage/ Öffnung Festigkeit																																											
GV																																											
Fruchtbarer Tag																																											
Störfaktoren																																											
Medikamente																																											
Schwangerschaftstest																																											

Auf den Eisprung im Zyklus einer Frau folgt ein Temperaturanstieg von rund 0,2°C - 0,5°C. Die Temperatur bleibt dann in der Regel bis zur nächsten Periode erhöht.

**Körpertemperatur messen:** Sie benötigen ein digitales Thermometer mit zwei Nachkommastellen. Keine veralteten Thermometer oder welche mit schwachen Batterien verwenden. Das kann zu ungenauen Ergebnissen führen.

**Messen:** Für die Aufzeichnung der Temperaturkurve messen Sie die Basaltemperatur (Aufwachtemperatur). Das ist die Temperatur im Ruhe-zustand ohne große Muskelaktivität. Messen Sie Ihre Temperatur vor dem Aufstehen. Dies ist wichtig, weil sonst das Ergebnis möglicherweise verfälscht wird.

**Messort:** Sie können entweder oral, vaginal oder rektal messen, aber anschließend immer an der selben Messstelle.

**Messdauer:** Messen Sie die Körpertemperatur für 3 Minuten. Es ist nicht unbedingt nötig, jeden Tag zur gleichen Uhrzeit zu messen. Bei manchen Frauen führen verschiedene Uhrzeiten zu unterschiedlichen Ergebnissen, bei anderen spielt dies keine Rolle.

**Ergebnis notieren:** Zur Vereinfachung wird der Temperaturwert vorher noch auf die jeweilige 0,05er-Stufe gerundet:

36,21/ 36,22 wird abgerundet auf 36,20  
 36,23/ 36,24 wird aufgerundet auf 36,25  
 36,26/ 36,27 wird abgerundet auf 36,25  
 36,28/ 36,29 wird aufgerundet auf 36,30  
 37,02 wird abgerundet auf 37,00

Dies hat den Vorteil, dass Sie Ihre Kurven mit einem Blick viel besser erfassen können, zum anderen können Sie analoge Thermometer meist gar nicht genauer ablesen.

**Zervix kontrollieren und notieren** entweder am Scheideneingang oder direkt bei der Muttermundkontrolle

t - kein Schleim, trocken, rauh, juckend  
 ø - kein Schleim, nichts gefühlt  
 f - kein Schleim, feucht

S - Schleim dick, weiß, cremig, klumpig, klebrig, gelblich, nicht ziehbar, zäh, feucht oder nichts gefühlt

S+ glasig, durchscheinend, Eiweißartig, dehnbar, fadenziehend, spinnbar, rinnt weg wie Wasser, rötlich, rot-braun, gelblich-rötlich, feucht, nass, schlüpfrig, rutschig, glitschig, wie eingeeölt, oder nichts gefühlt

**Muttermund tasten**  
**Direkt nach der Blutung beginnen**  
 Sie können erkennen, ob der Muttermund hart wie Ihre Nasenspitze und geschlossen ist, sodass sie lediglich eine ganz leichte Unebenheit spüren oder eher weich wie Ihr Ohrläppchen und geöffnet ist, sodass Sie die Öffnung mit der Fingerkuppe deutlich als Vertiefung wahrnehmen können. Der Öffnungsgrad wird durch einen Punkt (geschlossen) oder einen Kreis (geöffnet) notiert. Die Festigkeit wird durch Farben markiert (schwarz = hart, grün = weich). Außerdem kann man die Lage notieren.



