

Ihr Zyklustagebuch – bitte täglich eintragen

Messort: ☐ rektal ☐ vaginal ☐ oral



Basaltemperatur messen – darauf kommt es an

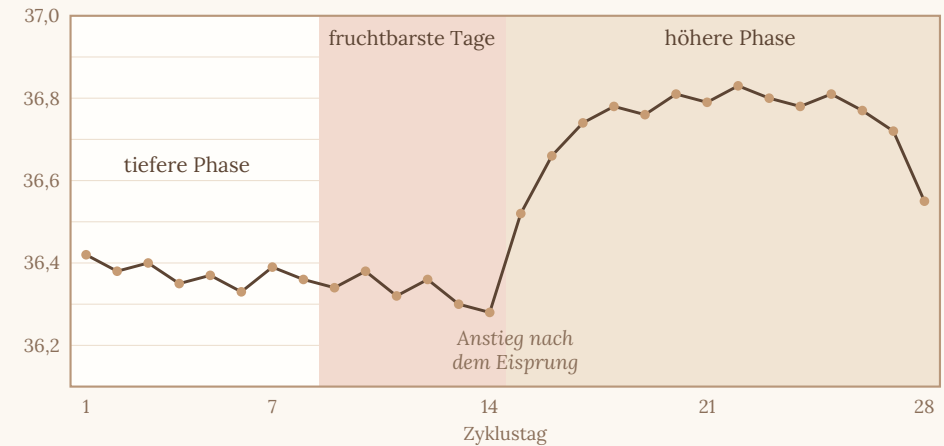


Damit Ihre Kurve aussagekräftig ist, helfen ein paar feste Regeln:

- 1 Mit dem richtigen Thermometer
Verwenden Sie ein digitales Thermometer, am besten ein Basalthermometer mit zwei Nachkommastellen.
- 2 Täglich eintragen
Tragen Sie jeden Wert als Punkt ein, verbinden Sie die Punkte zu einer Linie und notieren Sie Störfaktoren unter „Besonderheiten“.
- 3 Direkt nach dem Aufwachen
Messen Sie morgens noch im Bett – vor dem Aufstehen und vor allem anderen.
- 4 Immer zur gleichen Uhrzeit
Möglichst täglich zur selben Zeit. Weicht die Messzeit deutlich ab, notieren Sie das.
- 5 Nach ausreichend Schlaf
Vorher sollten Sie mindestens 3 Stunden am Stück geschlafen haben.
- 6 Am besten rektal – und immer am selben Ort
Messen Sie möglichst rektal, alternativ vaginal oder oral (nicht unter dem Arm), jeweils bis das Thermometer piepst. Messort und Thermometer innerhalb eines Zyklus nicht wechseln.
- 7 Ab Zyklustag 1 – auch während der Periode
Zyklustag 1 ist der erste Tag mit richtiger Blutung – Schmierblutungen davor zählen noch nicht, tragen Sie sie aber bitte ein. Messen Sie auch an allen Blutungstagen, gerade der Temperaturverlauf zu Beginn der Periode ist aufschlussreich.

So kann eine Kurve aussehen

Vereinfachtes Beispiel eines 28-Tage-Zyklus



Gut zu wissen

- Nach dem Eisprung steigt die Temperatur um etwa 0,2–0,5 °C an und bleibt bis zur nächsten Periode erhöht.
- Am fruchtbaren sind die Tage kurz vor und am Eisprung. Ein gutes Zeichen dafür ist klarer, spinnbarer Zervixschleim (S bzw. S+).
- Der Temperaturanstieg zeigt den Eisprung erst im Nachhinein an – die fruchtbaren Tage liegen dann meist schon zurück. Aussagekräftig wird die Kurve über mehrere Zyklen.
- Am ersten Blutungstag des nächsten Zyklus beginnen Sie ein neues Blatt – messen Sie dabei ohne Pause einfach weiter.
- Bringen Sie Ihre Kurven gerne zum Erstgespräch mit – so können wir Ihren Zyklus gemeinsam besprechen.

Hinweis: Diese Vorlage dient der Zyklusbeobachtung und allgemeinen Information. Sie ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung und ist nicht zur Verhütung geeignet.